

Deti a pravidlá

Mgr. Bibiana Filípková

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava

Deti často potrebujú poznať isté výchovné hranice a rodičia by sa im ich mali pokúsiť stanoviť. Mnohokrát je to však veľmi náročné. Ak ale rodičia nevedia jednať jasne a dôsledne, rýchlo sa ocitnú v bludnom kruhu zdanlivo neriešiteľných problémov. Nie je im ľahostajné, na aké osobnosti sa ich deti budú vyvíjať a sú si vedomí toho, aké dôležité je dodržiavanie pravidiel a stanovenie hraníc. Ale aj napriek tomu, že sa snažia byť láskyplnými a snaživými rodičmi, niekedy si možno jednoducho nevedia dať rady. Každé dieťa má svoje slabé a silné stránky a každé má svoje osobné hranice, ktoré by mali rodičia rešpektovať a akceptovať. Ak sú nároky a požiadavky rodičov na dieťa príliš vysoké a presahujú jeho schopnosti, môže nasledovať výskyt problémov, stresu a komplikácií. Rodičia by mali stanovovať vhodné pravidlá, brať svoje deti také, aké sú a mali by si byť vo svojej dôležitej role istí a vedomí toho, čo je pre výchovu ich detí skutočne podstatné. Vhodné je zaviesť pevné rituály, ktoré dokážu podporovať príjemné súžitie.

Je pochopiteľné, že rodičia musia občas dieťaťu prikázať a vyžadovať od neho aj to, čo sa mu nepáči. Dieťa sa potom samozrejme snaží proti tomu všetkými možnými prostriedkami bojovať a často sa mu v takýchto prípadoch dostáva najviac pozornosti. Nemalo by byť preto za svoje nevhodné správanie odmeňované rodičovským časom, priazňou alebo akýmkoľvek výhodami. Vhodnejšie je dieťaťu načúvať, hovoriť mu svoje názory a pocity, prenechať mu viac zodpovednosti za jeho správanie, zaviesť už spomínané rituály a snažiť sa dodržiavať každodennú „polhodinku“ intenzívnej starostlivosti a pozornosti. Rodičia by sa mali vyvarovať nedôslednému správaniu ako aj vyčítaniu, otázkam „prečo“, doprosovaniu, prázdnemu vyhrážaniu a ignorovaniu dieťaťa. Týmto spôsobom by sa rodičom pravdepodobne nepodarilo vštepiť dieťaťu pravidlá slušného správania, ale práve naopak. Dieťa môže začať bojovať o rodičovskú pozornosť alebo prestať brať rodičov vážne.

Neprimerané reakcie s negatívnym podtextom môžu narušovať vzťah medzi rodičmi a ich deťmi. Rodičia by sa preto mali vyvarovať vyhrážaniu a neprimeraným trestom, nadávaniu a vyčítaniu. Dieťa by mohlo podobný štýl jednania odkopírovať a mohol by sa tiež negatívne podpísať na jeho sebavedomí. Je dôležité sústrediť sa na to pozitívne, čo v sebe dieťa má a aj keď rodič dieťa kritizuje, mal by sa ho snažiť vnímať a akceptovať také, aké je. Dodávať mu odvalu, podporovať ho a hovoriť mu, čo presne sa mu na dieťati páči. Je vhodné určiť si rodinné pravidlá a vysvetliť ich dieťaťu pre neho zrozumiteľným jazykom so zohľadnením potrieb dieťaťa, ale aj rodiča samotného. Rodič by mal so svojim potomkom hovoriť jasne, dávať mu jasné inštrukcie, kontrolovať si tón hlasu, ako aj reč tela

a svoje požiadavky opakovať (technika pokazenej gramofónovej platne). Nápomocné môže byť premeniť slová na činy- dieťa ľahšie pochopí rodinné pravidlá, ak bude konfrontované s logickými a prirodzenými dôsledkami svojho správania, ako aj aplikácia tzv. „time-out-u“. Ten spočíva v obmedzení kontaktu s dieťaťom na určitú dobu, kedy sa počká, kým sa dieťa upokojí a prestane napr. kričať. Efektívne sú aj motivačné stratégie, spísanie dohody (u starších detí) a plány odmien. Ak má rodič problém s dodržiavaním dôsledného jednania, môže si zostaviť plán sebakontroly, do ktorého bude nahliadať.

Veľmi podstatné je brať dieťa a jeho návrhy vážne a zohľadňovať ich v rámci každej krízovej situácie. Odzbrojujúco môže na dieťa pôsobiť aj rodičmi navrhnutá na prvý pohľad neprimeraná alternatíva riešenia problému, ktorá môže dieťa priviesť na iné myšlienky. Ak sa rodičia podujmú na kreatívne riešenie problémov- tzn. zachovajú sa v krízovej situácii tak, aby dieťa prekvapili, čiže urobia to, s čím dieťa počíta zo všetkého najmenej, takéto správanie môže spôsobiť zmätenosť dieťaťa a v najlepšom prípade hľadanie jeho vlastného spôsobu riešenia problémovej situácie. Ak sa dieťa správa agresívne alebo nevhodne k iným deťom, môže byť nápomocný „time-out“ a venovanie intenzívnej náklonnosti deťom, ktorým bolo ublížené, ako aj využitie atraktívnych hier a iných spoločných činností. Veľmi inšpirujúci vedia byť vhodní pomocníci- ak si rodič vezme na pomoc maňušku, alebo inú hračku a prepožičia jej svoj hlas, nebude pre dieťa ťažké uvedomiť si, že urobilo chybu. Podobný účel môžu splniť aj rozprávky, kedy ich hlavní aktéri vykazujú podobné správanie ako samotné dieťa.