

AKO VIEŠT DIEŤA K DISCIPLÍNE

Mgr. IZOLDA GLADIČOVÁ

Centrum pedagogicko - psychologického poradenstva a prevencie, Prešov

V dnešnom svete sa môžeme stretnúť s rôznymi názormi na výchovu, no jedno majú spoločné. Ich cieľom je vychovať slušné, sebavedomé dieťa, ktoré sa v spoločnosti dokáže uplatniť. Aj keď so slovom disciplína sa stretávame najmä v jej negatívnom význame - ako je dodržiavanie príkazov, predpisov až bezvýhradná poslušnosť, vo výchove ju chápeme ako súbor rôznych usmernení, ktoré rodičom pomáhajú v tom, aby dieťa priviedli na cestu slušného správania.

Rodičia sa snažia doma pre deti vytvoriť také prostredie a podmienky, aby na svoje detstvo spomínali ako na šťastné a radostné. Zdá sa však, že dnešní rodičia zabúdajú na to, že k životu detí patria aj negatívne emócie, usmerňovanie, či vedenie. Dnes sa už menej sa stretávame s požívaním bitky ako výchovnej metódy, no rodičia často používajú verbálne tresty ako napr. nadávky, vyhrážky, ponižovanie dieťaťa alebo odopierajú dieťaťu prejavy svojej lásky, na dieťa sa hnevajú, kričia, prikážu mu odísť do svojej izby. Ako vychovať slušné, sebavedomé dieťa, naučiť dieťa disciplíne a nepoužívať pri tom nevhodné tresty?

Jednou z odpovedí je používanie hraníc a pravidiel vo výchove. Hranice dieťa chránia, usmerňujú ho, dodávajú mu pocit bezpečia a istoty. Poskytujú dieťaťu „návod“, čo sa smie a čo nie. Prehľadné hranice a pravidlá umožňujú dieťaťu orientovať sa vo svete, predvídať následky svojho správania, čím sa dieťa následne učí dieťa niest' zodpovednosť za svoje správanie, zvyšuje sa jeho samostatnosť a sebadôvera. Ak dieťa nemá hranice, v kontakte s dospelými je to často práve ono, ktoré udáva čo, ako a kedy sa bude diať. A vie na tom tvrdohlavo trvať. Tu kdesi je začiatok nekonečných sťažností rodičov na tému „moje dieťa neposlúcha“.

Ako nastaviť hranice? Tak aby vyhovovali režimu dňa rodiny, aby pomohli k príjemnému spoložitiu v kruhu rodiny, zároveň však tak, aby neobmedzovali dieťa v jeho vývine a rozvoji. Musia byť postavené na zásadách, ktoré uznáva celá rodina a sú vytvorené po vzájomnej dohode. Ak sa hranice porušia, treba čo najrýchlejšie konať a uplatniť trest alebo pokarhanie. Dobré skutky je potrebné rozumne odmeňovať.

Hranice musia byť pevné, pre dieťa pochopiteľné a predvídateľné, musia zohľadňovať vek aj vývinovú úroveň dieťaťa. Určité rozhodnutia musia urobiť rodičia namiesto detí a nemôžu ich nechať vybrať si, no čím je dieťa staršie, tým viac ho môžu zapájať do rozhodovania a stále väčšie množstvo rozhodnutí prenášať na jeho plecia. Malé deti rýchlo zabúdajú, pravidlá im často treba pripomínať a opakovať, väčšie už vedia, čo sa od nich požaduje a vedia zhodnotiť, či je ich správanie vhodné alebo nie.

Pri porušení pravidiel sa opýtajte sa dieťaťa, či vie aké pravidlo porušilo. Ak je to potrebné, pripomeňte mu ho. Spýtajte sa ho, či vie, aký trest bude nasledovať a zároveň mu dajte možnosť, že sa môže rozhodnúť, či chce pokračovať a dostať trest alebo sa rozhodne

pravidlo rešpektovať. Napr. Janko rozhadzuje hračky okolo seba. Matka sa ho spýta: „Janko, vieš na čom sme sa dohodli?“ Ak chlapec odpovie, matka sa pýta ďalej. „Vieš, čo bude teraz nasledovať?“ Dieťa tým dostáva šancu rozpamätať sa na následky takéhoto správania v minulosti. Keď Janko odpovie, matka pokračuje: „Skutočne chceš, aby som ti hračky zobrala?“ Janko dostal na výber, ak sa rozhodne v rozhadzovaní hračiek nepokračovať, matka ho pochváli. Ak však s rozhadzovaním hračiek neprestane, matka mu hračky bez ďalšieho vyjednávania zoberie.

Novorodenec nerozlišuje medzi dobrým a zlým správaním, no ako dieťa rastie, začne si uvedomovať, že jeho správanie má následky, napr. že ak odhodí hračku, už nemá ju vo svojom dosahu. V tomto období je potrebné vytvoriť pre bábätko také prostredie, aby svet mohlo objavovať bezpečne. V prípade, že ho láka niečo nebezpečné alebo nedovolené, najvhodnejšie je **presmerovať jeho pozornosť** na niečo iné, ponúknuť mu zaujímavú hračku, zapojiť ho do inej aktivity.

Presmerovanie pozornosti je úspešné aj u batoliat vo veku 1-2 rokov. Je vhodné začať aj so **slavným upozornením**, ak dieťa na upozornenie nereaguje, hračku mu zoberte alebo mu činnosť zakážte. Musíte však trvať na svojom zákaze, aj keď dieťa plačom dáva najavo svoju nespokojnosť. Iste nie je ľahké zvládnuť plač dieťaťa, vyžaduje to veľa trpezlivosti aj schopnosť rodiča zvládnuť vlastné emócie.

Už v tomto veku si stanovte presné limity, čo je a čo nie je pre dieťa dovolené. Dieťa síce ešte nie je schopné rozlišovať medzi zlým a dobrým správaním, ale vie chápať reakcie rodičov a vyvodzovať si z nich svoje závery. Najčastejšou chybou rodičov je na nežiadúce správanie sa dieťaťa reagovať smiechom, zabávať sa napr. na tom, že dieťa lezie na skrinku a inokedy od neho požadovať, aby to nerobilo. Dieťa nepochopí, že ide o nevhodné správanie, svojim smiechom ho povzbudzujete k opakovaniu činnosti.

U dvoj až trojročných detí môžeme pri porušení pravidiel využiť aj tzv. **prestávku**. Je to vhodná metóda pri záchvatoch hnevu. Dieťa krátky čas strávi v tichu, napr. na to určenej stoličke. U trojročného dieťaťa by to mali byť tri minúty, u štvorročného štyri. Rodič musí byť pre dieťa oporou, sám musí dokázať zachovať pokoj a chvíľu počkať, kým sa dieťa upokojí. Ak sa dieťa zo stoličky pokúša odísť, opakovane ho odprevaďte na stoličku späť a dôsledne, no láskavo trvajte na tom, že dieťa tam bude, kým neuplynie potrebný čas. Ak výbuch hnevu nastane na verejnosti, je vhodné dieťa odvieť niekam na pokojnejšie miesto, kde je menej ľudí a stráviť s ním krátky čas v tichu tam.

Odobranie hračky môže byť vhodnou stratégiou napr. pri naťahovaní sa detí o jednu hračku. Nikdy sa však dieťaťu nevyhrážajte, že mu hračku vyhodíte alebo že ju dáte niekomu inému. Odobratie najmä obľúbenej hračky by nemalo byť príliš dlhé, malo by závisieť aj od závažnosti porušenia pravidla. Dieťaťu dopredu oznámte, kedy mu hračku vrátite.

Deťom predškolského veku **vysvetľujte** prečo je ich správanie nevhodné a ktoré správanie vhodné je. Deti musia **pochopiť následky** svojho správania, napr. potrebujú vedieť, prečo ste im zobrali hračku. Takto sa učia rozlišovať, ktoré správanie je dobré a ktoré nie. Ak deti niekomu ublížia a rodičia im vysvetlia, že mu tým spôsobujú bolesť, učia ich empatii, rozvíja sa ich svedomie. Učia sa chápať dôvody a následky dodržiavania pravidiel.

U detí školského veku už metódu prestávok nie je vhodné používať. Ako následok porušenia pravidiel najmä straším deťom namiesto hračky môžete **na určitý čas odobrať** tablet,

mobil, zakázať televíziu alebo im zakázať inú ich obľúbenú činnosť (stretávanie sa s kamarátmi, bicyklovanie, futbal a pod). Počas trvania zákazu však musíte byť vytrvalý a nenechať sa dieťaťom presvedčiť, aby ste mu elektroniku či aktivitu dovolili. Len dôsledné dodržiavanie pravidiel a následných trestov môže byť účinné.

Čím je dieťa staršie, tým viac ho zapájajte do **diskusie** o jeho správaní, pravidlách aj o vhodných trestoch. Spýtajte sa ho na to, aký trest by bol pre neho efektívny a najmä spravodlivý, aké následky by malo mať jeho správanie? Nezabúdajte pri tom zdôrazniť, že trestáte dieťa za jeho správanie a nie za to, že je zlé. Snažte sa využívať tzv. **logické dôsledky**. Ak dieťa niečo zničilo, malo by sa postarať o nápravu, zaplatiť to napr. zo svojho vreckového, ak niekomu ublížilo, ospravedlniť sa mu.

Tak ako deti rastú, je potrebné na to flexibilne reagovať a rodinné pravidlá meniť. Stredoškolačkov zapájajte aj do **rozhodovania o pravidlách**, ktoré platia v rodine. Vysvetľujte im, prečo sú vaše pravidlá pre nich dôležité a nechajte si od nich vysvetliť, prečo ich oni považujú za správne alebo za nesprávne.

Niekoľko pravidiel pri používaní hraníc vo výchove:

- Dávajte dieťaťu jasné a zrozumiteľné inštrukcie. Čím je dieťa mladšie, tým viac musíte konkretizovať, čo od neho chcete. Namiesto: „Ty ešte nie si hotový?“, mu povedzte: „Prosím ťa, obleč si už tie pančuchy.“.
- Pokyny dieťaťu dávajte pokojným a miernym hlasom, zohnite sa na úroveň jeho očí, nadviažte s ním očný kontakt, jemne sa ho dotknite. Krik a fyzické zabránenie dieťaťu v činnosti používajte len v kritických situáciách ohrozujúcich zdravie dieťaťa.
- Ak dieťa nereaguje, opakujte stále tú istú požiadavku ako „pokazená gramofónová platňa“.
- Nenechajte sa zatahnuť do diskusie o pravidlách, keď vyžadujete ich splnenie. Diskusie sú vhodné pri spoločnom stolovaní, večernom ukladaní k spánku alebo v momentoch, keď sa dieťaťu intenzívne venujete.
- Pri vyžadovaní rešpektovania pravidiel buďte **dôslední**, no zároveň nezabudnite byť **láskaví**. Po potrestaní dieťaťa rýchlo na trest zabudnite, netrestajte ho ďalej svojim hnevom. Nadalej dieťaťu prejavujte svoju priazeň a ak je to potrebné, napr. dieťa je unavené alebo choré, nad dodržaním pravidla „prižmúrite oči“ a tentokrát ho nevyžadujte.

Literatúra:

- KAST-ZAHN, A.: Ako naučiť deti pravidlá. CPress, Brno 2013. ISBN 978-80-264-0168-1
ROGGE, J.-U.: Děti potřebují hranice. Portál, Praha 2013. ISBN 978-80-262-0451-0
ROGGE, J.-U. : Rodiče určují hranice. Portál, Praha 2013. ISBN 978-80-262-0533-3