

## Pozitívne rodičovstvo - prevencia nevhodného správania detí

Mgr. Zuzana Vojtová, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

Dostatočné sebavedomie, dobré sociálne zručnosti, aktívne copingové (zvládacie) mechanizmy, dostatok záujmov a koníčkov, to je len niekoľko z ochranných faktorov, ktoré pôsobia ako prevencia pred neskoršími nežiaducimi prejavmi v správaní dieťaťa. Ochranné faktory na strane rodičov a rodiny, ktoré môžu dieťa chrániť, zahŕňajú bezpečné pripútanie sa s deťmi, podporujúce rodinné prostredie s oboma rodičmi, domáce pravidlá a monitorovanie dieťaťa, orientácia na prosociálne správanie a stabilný vzťah detí s rodičmi. Rozvíjať všetky tieto zložky sa môže rodičom zdať náročné, preto v ďalšej časti ponúkame niekoľko efektívnych prístupov v rámci rodičovskej výchovy ale aj roly učiteľa. Pozitívne rodičovstvo pomáha rodičom vytvoriť si s deťmi silné a vrúcne vzťahy založené na vzájomnej otvorenosti a dôvere a podporovať také správanie detí, aké u nich očakávajú a vítajú.

### ČO JE TO POZITÍVNE RODIČOVSTVO?

Pozitívne rodičovstvo znamená, že rodičia deťom poskytujú bezpodmienečnú lásku, bezpečie a podporu, trávajú s nimi dostatok času a počúvajú ich. Zároveň stanovujú jasné hranice a na zlé správanie dieťaťa reagujú vysvetľovaním, resp. pokiaľ je to nevyhnuté, nenásilnou vhodnou formou trestu. Predchádzajú tak psychickým či fyzickým trestom, ktoré sa ľahko menia v týranie s poškodzujúcimi následkami.

V súlade s Odporúčaním Výboru ministrov Rady Európy sa pozitívnym rodičovstvom chápe **správanie rodičov založené na najlepšom záujme dieťaťa, ktoré je výchovné, posilňujúce a nenásilné a ktoré poskytuje uznanie a vedenie vrátane stanovenia medzí umožňujúcich plný rozvoj dieťaťa.**

- Prínos predovšetkým spočíva v ochrane detí pred fyzickými i psychickými trestami. Deti, ktoré sú vychovávané s rešpektom a bez násilných prvkov sú okrem iného viac komunikatívne, majú menej emocionálnych problémov a lepšie preberajú zodpovednosť za svoje správanie.
- Kampane upozorňujú na to, že deti nie sú majetkom svojich rodičov, bitie nie je výchovný prostriedok. Dospelí by mali rešpektovať osobnosť detí, ich ľudskú dôstojnosť a práva. Len málo rodičov dokáže so svojimi deťmi komunikovať, venovať im svoj čas, lásku a porozumenie. Veľmi ľahko potom dospelí siahajú po fyzických či psychických trestoch.

### CIELE NEVHODNÉHO SPRÁVANIA

Keď pristupujeme k efektívnej výchove, mali by sme si uvedomiť, že **každé správanie má svoj spoločenský účel**. Ľudia sú spoločenské tvory schopné rozhodovania, ich hlavným životným cieľom je niekam patriť. Každý sa trvalo usiluje o to, aby si udržal svoju významnú pozíciu. V rámci tohto snaženia si vyberáme presvedčenia, pocity a typy správania, o ktorých sme presvedčení, že nám túto pozíciu získajú.

Deti, ktoré neposlúchajú sú tie, ktorým chýba istota. Neveria, že sa dokážu uplatniť bežným spôsobom správania, preto sa o to snažia negatívnym správaním.

V rámci problémového správania detí, ale i v oblasti poradenstva a psychoterapie dospelých rozdelil významný psychiater Rudolf Dreikurs nevhodné správanie detí a dospelých do štyroch

skupín podľa **cieľov alebo účelov nevhodného správania jedinca**, ktoré prebiehajú prevažne na podvedomej úrovni. Ide o **pozornosť, moc, odplatu a vyhýbanie sa zlyhaniu**.

Deti a dospievajúci sa usilujú získať si uznanie a želajú si, aby sa s nimi rátalo. Za každý zlým správaním alebo nedostatkom môžeme nájsť bezprostredný cieľ dieťaťa: chybné správanie je výsledkom chybného predpokladu o spôsobe, akým si môže nájsť miesto a získať postavenie. Aby mohol učiteľ alebo rodič správne korigovať takéto správanie, musí vedieť, čo tým dieťa sleduje a ako to „zapadá“ do jeho súkromnej logiky, jeho životného štýlu.

## 1. POZORNOSŤ

Charakteristika: Získanie pozornosti patrí medzi najčastejšie, ale aj najľahšie zvládnuteľný cieľ nevhodného správania detí. Takéto dieťa neustále zamestnáva rodiča/učiteľa samým sebou, ide o prejavy klaunovstva, hlučnosť, nervozitu, bizarné obliekanie, predvádzanie sa pred spolužiakmi, vykrikovanie alebo hyperaktivitu. Túžbou dieťaťa je, aby mu dospelý venoval pozornosť, lebo vtedy sa cíti dobre, má dôkaz o tom, že tam patrí. Po upozornení dieťa zvyčajne na krátku dobu prestane. Rodič/učiteľ sa cíti otrávený, vyrušený alebo občas pobavený.

Ako to riešiť: Rodič/učiteľ môže takéto správanie ignorovať najmä u mladších detí, pretože dospievajúci sa môžu predvádzať pred rovesníkmi. V tom prípade je dobré oddeliť dospievajúceho od situácie, teda k ostatným sa môže opäť pripojiť, keď bude pripravený spolupracovať. Dospelý by mal predovšetkým venovať pozornosť dieťaťu, keď robí to, čo má a minimalizovať pozornosť na rušivé prejavy správania dieťaťa. Ďalej si môže urobiť niečo neočakávané (napr. zmeniť hlas, zapnúť svetlá, použiť humor bez sarkazmu), vyrušiť dieťa (napr. položiť priamu otázku, zmeniť činnosť). Môže využiť aj pomoc celej triedy, ak sa už aj predtým o týchto cieľoch v triede rozprávalo, najmä u dospievajúcich. Neodporúča sa individuálny rozhovor, lebo to je to, o čo žiakovi ide.

Pozitívne nasmerovanie: Tieto deti možno získať pre *spoluprácu*, často sa im páči, keď získajú uznanie, urobia niečo spoločensky prospešné. Povzbudiť ich možno takými úlohami, ako nech urobia nejaké verejné vyhlásenie, hrajú v divadle, účinkujú v speváckom zbore, športujú, jednoducho, aby ich bolo vidieť.

## 2. MOC

Charakteristika: Často, keď sa rodič alebo učiteľ snaží, aby sa žiak prestal nevhodne správať, čoho zámerom bolo pôvodne len upútať pozornosť, vyústi to do zápasu o moc. V takejto situácii, sa dieťa snaží skôr ovládnuť situáciu či dospelého, než sa uchádzať o pozornosť. Dieťa má pocit, že s ním počítajú a cíti sa dobre len, keď je uznávaný, výnimočný a je viac ako dospelý. Moc charakterizuje agresivita, nepriateľstvo, vzdorovitosť, odpor, bitky, apatia, neposlúchanie, výbuchy hnevu, panovačnosť alebo klamanie. Dospelý sa často cíti frustrovaný, nazlostený alebo porazený.

Ako to riešiť: Rodič alebo učiteľ by sa predovšetkým nemal nechať zatahnuť do tohto boja o moc. Učiteľ môže cítiť povinnosť vždy sa ovládať, lebo ak by sa neovládal stratí status alebo rešpekt. Avšak v tomto predpoklade sa mýli. Nič nie je také úbohé, ako porazená autorita, ktorá si nechce priznať porážku. Otvorené uznanie, že dieťa je silnejšie a že ho dospelý nemôže zastaviť podporuje učiteľov vplyv v triede. Nie je zábavné ukazovať svoju moc, ak sa o ňu nesúťažá. Aj tu je podstatná konfrontácia dieťaťa s jeho cieľmi, hlavne v skupinovej diskusii. Učiteľ môže prerušiť vyučovanie, kým

dieťa neurobí, čo by malo a trieda môže použiť potrebný vplyv oveľa účinnejší než učiteľ. Ak sa učiteľ rozhodne bojovať, nevyhnutne prehrá, bez ohľadu na akékoľvek dočasné víťazstvo, ktoré získa.

Pozitívne nasmerovanie: Títo žiaci bojujúci o moc sú často neformálnymi vodcami triedy, preto by ich mal učiteľ od začiatku identifikovať a získať si ich na svoju stranu, tým že dostanú zodpovednosť. Radi sú v silnej pozícii, ktorá je pre spoločnosť prospešná, majú dobre rozvinuté schopnosti nezávislého myslenia, bývajú vytrvalí a rozhodní. Povzbudí ich, ak sa stanú pomocníkmi učiteľa alebo trénera, rozhodcami bitiek medzi žiakmi, dávajú pozor na chodbách či vedú triedne schôdzky.

### **3. ODPLATA / POMSTA**

Charakteristika: Dieťa, ktoré ho správanie je motivované pomstou, prejavuje mieru výtržníctva, ktoré hraničí s patológiou. Obyčajne k tomu dochádza po dlhom rade odradení, keď sa dieťa rozhodne, že získanie pozornosti ani moci mu nedokáže vyvážiť jeho absolútny nedostatok zmyslu po spolupatričnosti. Takéto dieťa je často doma veľmi zraňované a správajú sa k nemu hrubo a preto aj ono chce, aby ľudia okolo neho sa zle cítili. Správanie väčšiny delikventných detí je výrazom tohto cieľa. Zväčša si myslia, že jediný spôsob, akým môžu dosiahnuť uznanie, je vzbudzovať nepriateľstvo. To vedie k trestaniu, ktoré vyvoláva ešte viacej hostility u delikventa. Odplata je charakterizovaná zraňovaním, násilím, brutalitou, krádežami s deštruktívnym správaním. Nielen učiteľov, ale ja žiakov jeho správanie zraňuje.

Ako to riešiť: Presvedčiť takéto deti, že ich máte radi, že ich akceptujete a neustúpíte pred ich správaním je extrémne ťažké, pretože sú vo svojich nápadoch také vynaliezavé, že jedinec si nemôže pomôcť a cíti sa ich správaním zranený. Takýto žiak často nemá priateľa a učiteľ mu môže pomôcť, ak prizve na pomoc jedného či dvoch spolužiakov a vysvetlí im, že žiak, ktorého cieľom je odplata nie je šťastný a oni sa pokúsia zapojiť ho do činností a vzťahov so svojimi rovesníkmi. Na to, aby sme takéhoto žiaka presvedčili, že môže byť obľúbený, a má šancu získať svoje postavenie užitočnými prostriedkami, je potrebný dlhý proces, pomoc odborníkov, aj triedneho kolektívu. Aby mohli rodičia takému dieťaťu pomôcť, nesmú mu predovšetkým takéto správanie oplácať. Aj keď je to veľmi ťažké, musia sa snažiť o zlepšenie vzájomného vzťahu, tým, že ostávajú pokojní a prejavia dobrú vôľu.

Pozitívne nasmerovanie: Tieto deti sú veľmi citlivé a dokážu sa identifikovať so slabšími či hendikepovanými. Preto je možné ich zapojiť do starostlivosti o postihnutých žiakov v triede či na škole, môžu byť tútormi znevýhodnených žiakov, povzbudzuje ich práca pri naprávaní nespravodlivosti.

### **4. PREDVÁDZANIE NESCHOPNOSTI / VYHÝBANIE SA ZLYHANIU**

Charakteristika: Predstieranie neschopnosti alebo predvádzanie nedostatku sa považuje za asi najextrémnejšiu formu odradenia dieťaťa. Dieťa sa vzdalo každej snahy v danej oblasti. Chce len, aby ho nechali samé, pretože vtedy by jeho nedostatok nemusel byť tak bolestne zreteľný. Neadekvátnosť dieťaťa môže byť charakterizovaná tendenciou ľahko sa vzdávať alebo vyhýbať sa aktivitám vo všeobecnosti. Vedomie, že zlyhá, vedie dospievajúceho často k záškoláctvu a pri prvej príležitosti k odchodu zo školy. Jeho typickou odpoveďou na riešenie problémov v správaní je byť ticho a nerobiť nič navyše. Učiteľ sa často cíti bezmocný alebo sa vzdáva.

Ako to riešiť: Bohužiaľ učiteľia takýchto dospievajúcich nie vždy majú príležitosť ich ovplyvňovať, pretože školu často vynechávajú, alebo ak sú ticho, učiteľia ich môžu prehliadať. Ovplyvniť

presvedčenie žiakov, že nikdy neuspejú, nie je ľahké. Možné to je, ak reagujeme povzbudzujúco na ich malé úspechy a minimalizujeme kritizovanie chýb. Vyžaduje si to veľa povzbudzovania zo strany učiteľov i rodičov. Tieto deti musia získať odvahu byť nedokonalými a robiť chyby, lebo nikto im nezaručí, že na svojej ceste nezažijú neúspech.

Pozitívne nasmerovanie : Tieto deti by radi boli výnimočné, keby im bolo možné zaručiť úspech. Preto pracujte s nimi individuálne a na začiatku ho vyzvite, aby triede ukázal iba to, čo vie. Môže sa stať tútorom mladšieho žiaka, ktorý sa oveľa horšie učí, podporte ho, aby sa zapojil do nejakých aktivít, ktoré nie sú postavené na súťaživom základe.

### **Základné prvky budovania vzťahu:**

Žiadny spôsob výchovy dieťaťa nemôže byť úspešný, ak rodičia nie sú ochotní **venovať čas a úsilie budovaniu pozitívneho vzťahu medzi nimi a deťmi**. Nasledujúce 4 prvky sú nevyhnutné pre efektívny vzťah rodičov a detí:

**1. Vzájomný rešpekt** – nedostatok vzájomnej úcty je často príčinou mnohých problémov medzi ľuďmi. Rodičia sa často sťažujú, že ich deti nerešpektujú. Neuvedomujú si, že rešpekt sa získava a pramení z toho nakoľko oni sami rešpektujú druhých. Vymáhanie, krik, údery, ironizovanie, robenie vecí za deti, ktoré by celkom dobre zvládli samé, uplatňovanie dvojakého metra – toto všetko znamená nedostatok úcty. Dobrým spôsobom ako začať, je obmedziť negatívne rozhovory a hovoriť s deťmi, keď je priateľská atmosféra.

**2. Spoločná zábava** – v rušnom tempe súčasného života rodičia ľahko prehliadajú, že spoločná zábava patrí k dôležitým prvkom budovania pozitívneho rodinného života. Dôležitá nie je ani kvantita, ale kvalita spoločne stráveného času. Dobré je ak, si rodičia vyhradia každý deň určitý čas na to, že budú spoločne s každým dieťaťom robiť niečo, čo baví oboch. Aspoň raz za týždeň by mala rodina stráviť čas spoločnou zábavou.

**3. Povzbudenie** – aby si deti dokázali veriť, potrebujú byť neustále povzbudzované, aby sa cítili schopné. Akýkoľvek vzájomný vzťah závisí od toho, aké pocity majú deti voči sebe samým a voči rodičom. Povzbudenie v zásade znamená, čo najmenej poukazovať na chyby a nedostatky dieťaťa a naopak vyzdvihovať jeho schopnosti a úspechy.

**4. Prejavovanie lásky** – každé dieťa potrebuje preto, aby sa cítilo bezpečne, aspoň jednu konkrétnu osobu, ktorú by malo rado a ktorá by mu lásku opätovoala. Je veľmi dôležité, aby rodičia prejavovali deťom lásku, najmä ak takéto prejavy neočakávajú. Svoj význam majú aj neverbálne prejavy, akými sú pohladenia, objatia, pobožkania atď.