

## Jak na výchovné obtíže ve zkratce

- Důležitým momentem při řešení výchovných obtíží je nastavená komunikace v rodině, společné aktivity, kdy rozvíjíme sounáležitost i empatii u dětí. Bezpečí a jistotu našich dětí podporujeme rituály a zvyky i našimi projevy bezpodmínečného přijetí a lásky.
- Důležitá jsou srozumitelně nastavená pravidla fungování rodiny s jasnými důsledky při jejich nedodržování, ale i výhodami při jejich plnění. Dítě takto vedeme k zodpovědnému chování, je mu jasné, že o odměně či zákazu sice rozhoduje rodič, ale na základě jeho chování. Sami jako rodiče pak dáváme dětem příklad, jak se tato pravidla dodržují.
- Při stanovení limitů se vyplácí pravidlo „Méně znamená více“. Co nemůžeme jako rodiče ohlídat či sami plnit, měli bychom ošetřit jiným způsobem. Při práci s pravidly je důležitá důslednost nás rodičů, a to není vždy jednoduché. Ideální je uplatňování „vlídné důslednosti“ – tzn. trvám na svém požadavku bez zbytečného vyjádření negativních emocí.
- Při potížích v chování dítěte je dobré nehodnotit osobnost dítěte („ty jsi...“), ale konkrétní negativní projev („tohle se ti nepovedlo, s tímto nejsem spokojen, tohle mě zlobí...“) a současně sdělit či nabídnout žádoucí možnosti chování či reakcí.
- Důležitou zásadou je posilování žádoucího chování dítěte, vyzdvihoval kladné stránky, všimnout si i drobných změn v chování našeho dítěte, ocenit je a vyzdvihnout, nešetřit pochvalou (konkrétní za určitý způsob chování, činnost...).
- Efektivní formou pochvaly dítěte je poskytnutí výhody (navýšení času na hru, pohádka na víc, delší čas pobytu venku...). V případě nežádoucího chování je pak opak – odejmutí výhody až zákaz aktivity (zde velmi opatrně, aby bylo ještě, co zakazovat – proto mluvíme o postupném schodovitém navyšování a omezování výhod).
- Přiměřená pokárání či negativní sdělení, odejmutí určité výhody atd. by měly být spojené s pečlivou rozvahou, musí následovat až po rozboru sporného chování – pojmenování situace (emoční reakce – důvod – důsledek) s nabídkou alternativního a vhodného řešení dané situace. Jde o nácvik a postupné budování sociálních dovedností ve vztahu k dětem i k dospělým. Napomínání, křik, výčitky, nejsou obvykle účinné, naopak zájmem o dítě a pochvalou dobrých reakcí lze posilovat žádoucí projevy.
- Je nutné vždy ocenit splnění i zcela (relativně) běžných rolí a úkolů dítěte (je prima, že sis pověsil bundu, že jsi připravený na úkol, mám radost, že jsi mi neskákal do řeči, pomohl jsi bráškově ...).
- Při snaze zvládnout určitý projev v chování je možné s dítětem stanovit „úkol měsíce“ a zaměřit se na zvládnutí tohoto jednoho úkolu převážně povzbuzením a posilováním snahy dítěte vedoucí k tomuto cíli. Možno využít vizualizace – záznamu úspěšného chování, dítě i my rodiče máme lepší přehled o zvládnutém chování. Např. BIOPS kalendář.

- Řada ocenění či pokárání probíhá v průběhu dne i v neverbální rovině (uznalé pokývnutí hlavou, úsměv, objetí, pohlazení, gestem ruky nebo mimikou obličeje vyjádřený nesouhlas, nelibé překvapení atd.). Čím menší dítě, tím důležité jasné vyjádření emocí, které jsou v souladu s naším verbálním sdělením (při káráni dítěte se neusmívám).
- Mít na paměti, že neexistuje dokonalý rodič a také my děláme chyby nejen ve výchově. Přiznáním našich nedostatků před dítětem nesnižujeme naši rodičovskou autoritu, ale naopak můžeme dítěti pomoc přijmout jeho nedostatky a ukázat mu cestu, jak s nimi naložit.

„Je lepší zapálit svíčku nežli lamentovat nad tmou“ (staré čínské přísloví).