Pri výchove dieťaťa sa stáva, že veci nejdú tak, ako by sme si ako rodičia želali. Dieťa je neposlušné, odvráva, klame, bije sa, zámerne vyvoláva konflikty a porušuje hranice. Jeho prejavy nemusia hneď znamenať poruchy správania ani žiadnu poruchu osobnosti.

Je potrebné však rozlišovať medzi nevedomosťou a úmyselnou neposlušnosťou. O úmyselnej neposlušnosti hovoríme vtedy, ak dieťa presne vie, čo má a čo nemá robiť, čo od neho v danej situácii očakávame a predsa si vyberie opačný spôsob správania. Vtedy je potrestanie dieťaťa spravodlivé. Ak dieťa naschvál niečo pokazí, môžeme mu napr. zakázať danú vec používať. Nie je však spravodlivé trestať dieťa, ak spraví nejakú chybu nevedome, zabudne na niečo alebo keď nevie, ako sa malo v danej chvíli zachovať. Dieťa si nezaslúži trest za to, že nevedelo, ako sa má správať. Vysvetlime mu, prečo sa nezachovalo správne a ponúknuť mu možnosti, ako situáciu zvládnuť nabudúce.

Rovnako dôležité je naučiť dieťa všetko, čo od neho vyžadujeme. Tak ako ho učíme jesť príborom, hovoriť a obliecť sa, musíme ho naučiť aj správať sa v rôznych okolnostiach života. Často od rodičov počúvame „ale veď to má vedieť, ako sa má správať“, bez toho, aby dieťa vhodnému konaniu naučili. Dieťa sa nerodí s manuálom správania sa v každom okamihu života. Neočakávajme preto, že v každej chvíli samo „vytiahne“ správny postoj alebo vetu. Práve na nás rodičoch leží zodpovednosť za to, naučiť dieťa správať sa.

Učme ho vlastným príkladom. Je to najlepšia cesta. Ak karháme dieťa za to, že situáciu „nezvládlo“, ukážme  mu spôsoby, ako ju môže riešiť nabudúce. Ak vyžadujeme ospravedlnenie za chybu, aj my sa ospravedlňme pri pochybení. Ukážme, že mýliť sa môže aj dospelý. Rozhodujúce nie je nerobiť chyby, ale to, čo nasleduje po nej. Najhoršie však je, vyžadovať od dieťaťa to, čo sami nedokážeme urobiť.

Úlohou rodičov je učiť dieťa tým vlastnostiam, ktoré chcú, aby malo, nielen dúfať, že také dieťa bude. Dieťa nebude láskavé, keď my sme sebeckí a nevrlí. Nebude slušné, ak od nás nepočuje slová „prosím“ a „ďakujem“. Nebude pravdovravné, ak ho nútime klamať „Povedz, že ocko nie je doma“.  Myslime na to, že dieťa vníma naše správanie neustále, nielen vtedy, keď si my myslíme, že sa pozerá. Rovnako by sme mali určiť dieťaťu hranice skôr, než budeme chcieť ich dodržiavanie.  Dieťa má poznať hranice predtým, než bude za ich plnenie zodpovedné. Nemôžeme očakávať dodržiavanie toho, čo sme vopred nestanovili.

Ak s nami dieťa bojuje, je neposlušné, schválne nedodržuje pravidlá, vyzýva nás tým na súboj. Ak sa rodičia vzdajú, ustúpia (krik, plač, hysterické prejavy, útek rodiča), dieťa víťazí, rodič stráca rešpekt, autoritu. V očiach dieťaťa môže vyzerať ako „slaboch“, ktorý sa nakoniec aj tak vzdá. Dieťa získalo cenné poznanie o svojom rodičovi, ktoré patrične využije v ďalšom „súboji“.

Ak už musíme použiť trest, je nevyhnutné, aby aj pri treste dieťa cítilo našu lásku. Dieťa trestáme za to, že urobilo zlú vec, nie za to, že je zlým človekom. Dieťa musí aj pri treste vedieť, že ho ľúbime, avšak toto jeho správanie nie sme ochotní akceptovať. Vyžadujme od dieťaťa to, čo je schopné urobiť. Netrestajme ho za pomočovanie, za to, že mu nejde učivo a pod. To sú veci, ktoré dieťa ťažko ovplyvní.

Súrodenecká rivalita. Jej dôvodom je neustále porovnávanie dieťaťa s rovesníkmi. Zvlášť citlivo prežíva neúspechy vo vlastnej rodine. Pochvalné výroky (typu „Ten náš mladší je oveľa bystrejší než starší.“ ) venované len súrodencovi znáša dieťa bolestivo. Ak dieťa v rodine zastáva rolu „čiernej ovce“ a našu pozornosť si získa len karhaním za zlé skutky, verme, že bude konať zlo. Radšej dieťaťu ukážme, v čom je dobré, čo nás na jeho správaní teší, na čo sme hrdí. Porovnávajme dieťa so sebou samým, jeho predošlé správanie a výkony s tými lepšími, poukážme na zlepšenie.

Vyhnime sa absolutistickým výrokom „Ty sa to nikdy nenaučíš! Ty vždy všetko rozbiješ. Ty si stále taký nešikovný.“ Radšej ho povzbuďme: „Ešte ti to nejde, ale ty sa to naučíš. Musíš ešte cvičiť a potom ti to pôjde oveľa lepšie. Výborne, zlepšil si sa. Vidím, že je to pre teba ťažké, ale teší ma, že sa nevzdávaš.“

Spoločný čas. Často deti o rozhovoroch s rodičmi hovoria ako „o krížovom výsluchu“, o rade otázok, ktoré sledujú len výkon. Nie pocity, túžby, sny. Každý deň venujme svojmu dieťaťu chvíľku, kedy nás má len pre seba. A užime si ju naplno! Rozhovor o bežných veciach môže vyústiť do tém o tom, čo dieťa trápi, čoho sa bojí. Nesnažme sa „vytiahnuť“ z dieťaťa informácie „násilím“, nekritizujme ho. Len buďme s ním. Bez mobilu, bez práce, bez Tv. Dieťa potrebuje mať pocit, že sa venujeme IBA jemu.

Povinnosti. Často sa stáva, že sa dieťa ráno zabáva a nestíha do školy. Určme dieťaťu úlohy, ktoré musí stihnúť pred odchodom do školy. Ak to nestihne, nie je dobré ho „zachraňovať.“ Trvajme na tom, že ak sa nestihne obliecť, pôjde do školy v pyžame. Ak nestihne náš odchod, pôjde do školy pešo. Ak nestihne raňajkovať, bude hladný. Ak dieťa opakovane neodloží špinavú bielizeň do koša na pranie, povedzme: „Nebolo to v  koši, ale rozhádzané v tvojej izbe, tak som to neoprala.“ Dajme tým dieťaťu pocítiť skúsenosť, že na niektoré veci musí myslieť samo a musí si ich vopred samo zariadiť. Inak sa musí aj samé vyrovnať s následkami (nemôže si obliecť obľúbené šaty).

Pravidlá a hranice. Dieťa musí mať stanovené pravidlá, ktoré platia za každých okolností. Ak sú pravidlá nejasné, nedodržiavajú sa, alebo rodičia dávajú protichodné pokyny, dieťa to mätie. Nevie, kedy pravidlo platí, kedy nie a ako sa má vlastne správať.

Deti však často prekračujú hranice „naschvál“. Skúšajú rodičov, či budú striktne trvať na dodržiavaní určených pravidiel, čo sa musí stať, aby sa pravidlo zmenilo, zrušilo, či bude dieťa potrestané za jeho porušenie a akým spôsobom. Hľadajú možnosti, ako pravidlo obísť. Niektoré deti plačú, iné kričia, vyhrážajú sa, odmietajú jesť, trucujú....Je to istý spôsob vydierania, ktorému by sme určite nemali podľahnúť.  Deti vedia, ako zbúrať mantinely. Za všetko hovorí výrok 4-ročnej Zuzky: „Keď sa rozplačem, dostanem toho veľa.“

Ak my rodičia pravidlá nedodržiavame, nestojíme si za nimi, nebudú to robiť ani naše deti. Ak dieťa pre niečo potrestáme, ono trest ďalší deň poruší a my to prehliadame, dieťa sa naučí, že smie porušovať zákazy a hranice  a svoje správanie zopakuje.

Napomínanie a krik nepomáha. Dieťa si na krik zvykne. „Mama niečo vraví, ale vôbec nevnímam, čo hovorila. Veď ona kričať prestane.“ Tu je dôležitá reakcia rodičia. Len vravieť a nekonať neurčí hranice. Dieťa vyžaduje jasný signál „STOP“ . Posadenie na stoličku, do kúta, ukončenie hry, vzatie hračky, jasný príkaz a jeho dodržanie, vypnutie TV či PC... Určovanie hraníc by nemalo byť v rovine vágnej „TO sa nerobí!“, ale v rovine osobnej „Hnevá ma, keď...“, „Neprajem si, aby....“  „Toto nie som ochotná tolerovať...“

 „Všetci ostatní môžu.....“ Dieťa sa takýmto spôsobom snaží posunúť hranice, spochybniť pravidlá, ktoré v rodine fungujú, skúša nátlakom dosiahnuť úľavu z tých svojich hraníc. Nenechajme sa takto zatlačiť do porušenia pravidiel, o ktorých účinnosti sme presvedčení.  Môžeme dieťaťu navrhnúť, že zatelefonujeme rodičom a spýtame sa, kto je to „všetci“. Často sa deti pred sebou iba vyťahujú. Trvajme na svojom „u nás sme to vždy robili takto a basta.“ Pomáha tiež upriamiť pozornosť dieťaťa na to, čo iné deti zase nemajú, resp, nemôžu. Napr. výlet s rodičmi, kúpalisko, dovolenka, spoločné chvíle s rodinou, nová hračka alebo knižka.

Nech už je forma neposlušnosti akákoľvek, najlepšie ju zvládneme s láskou. Vypočujme si, čo dieťa potrebuje, prečo sa takto správa a čo by sme mohli aj my rodičia urobiť pre jeho zlepšenie. Ak chceme, aby bolo dieťa dobré, milé, priateľské, plnilo si povinnosti a rešpektovalo nás, ukážme mu, ako sa to robí.

Autor: Mgr. Martina Kovalčíková, CPPPaP Poprad Použitá literatúra: Delaroche, P.(2000): Rodiče, nebojte se říkat NE. Praha: Portál. Dobson, J.(19995): Dětský vzdor. Praha: Návrat domů. Prekopová, J., Schweizerová,Ch.(1993): Deti jsou hoste, kteří hledají cestu. Praha: Portál. Rogge, J-U.(1996): Deti potřebují hranice. Praha: Portál. Train, A.(2001): Nejčastější poruchy chování dětí. Praha: Portál.. Vypracovala: Mgr. Martina Kovalčíková psychológ CPPPaP