
**TIP: Použijte
dotazník**

Dotazník na str. 28 a dál vám pomůže odhadnout, jak na tom vaše dítě je, pokud jde o bojovnost, respektive smířlivost.

Co malým umíněncům od tří let opravdu pomáhá

Dlouhé boje, naštvané podlehnutí, použití síly a hrubosti – to všechno vývoji vašeho dítěte a v neposlední řadě také soužití celé rodiny daleko více škodí než prospívá, a proto to nelze doporučit. Co jiného vám tedy zbývá?

Čím smířlivější vaše dítě je, tím častěji přijde samo na nějaké dobré řešení. Čím je bojovnější, tím častěji musíte vy nakonec důsledně jednat.

Krátká řeč, rychlé činy

U dětí v období vzdoru je nejvíc smysluplná kombinace krátkého mluvení a efektivního jednání. U Pavly (viz str. 51) by to mohlo vypadat takto: Začátek je stejný. Pavla vyžaduje něco neuctivým, nepřiměřeným tónem hlasu. Na to jí její matka jasně a srozumitelně řekne: „Pavlo, mluv se mnou hezky.“

Když bude Pavla dál urážet a dožadovat se, může matka tuto větu ještě jednou, nanejvýš dvakrát zopakovat. Když ani to nepomůže, postaví svou dceru před jasnou volbu: „Pavlo, můžeš si vybrat: Buď se mnou mluv příjemně – potom ti pomůžu. Nebo budeš dál nadávat – pak budeš muset jít do pokoje a všechno udělat sama.“ Následně se své dcery zeptá na její rozhodnutí: „Chceš, aby se to stalo?“

Pavla často odpoví: „Ne, nechci do svého pokoje!“ Potom se jí matka zeptá: „Takže co teď musíš udělat?“ Někdy může Pavla ještě v tento okamžik zatáčku vybrat. Dokáže přestat s fňukáním a vyžadováním a začne mluvit normálně. Když se jí to podaří, nejenže dostane pomoc, ale k tomu ještě něco navíc: její maminka se raduje z toho, že Pavla sama přišla na správné řešení, a také jí to dá najevo. Z toho má Pavla dobrý pocit.

Ale když zůstane tvrdohlavá? Pak bude maminka ihned jednat. Udělá přesně to, co předem ohlásila, a odvede Pavlu do jejího pokoje, je-li to nutné, pak i tak, že ji jemně, ale rozhodně chytí za ramena a strčí ji dovnitř. Postará se o to, aby

Krátká řeč, rychlé činy**Matka**

dává jasnou instrukci

dává možnost volby

ptá se na rozhodnutí

jedná (logické
následky)**Dítě**

ignoruje

ignoruje

ignoruje

ukončí

nepřiměřené
chování

tam Pavla zůstala tak dlouho, dokud se neuklidní. Jakmile je už dvě minuty klidná, může vyjít ven. Převléknout se však musí v každém případě sama.

V porovnání s průběhem popsaným na str. 50 jedná Pavlina matka tentokrát daleko dříve. Celý boj s diskutováním, urážením a vyhrožováním odpadá. Na konci není žádná „blbá, hrozná máma“, žádné pocity viny, žádné vyčerpání – den může normálně pokračovat. Pavla má na výběr. Tímto způsobem se naučí přebírat zodpovědnost za sebe samu. Chce-li matčinu pomoc, musí přestat fňukat a dožadovat se.

Pokud to nedokáže, je odvedena do svého pokoje. Může se dokonce stát, že ani tam se hned tak neuklidní. Ale i v tom případě platí, že matka s ní jednala férově a zůstala v klidu. Pavla se rozhodla mluvit dál neuctivě, a teď za to musí nést logické následky. Pouze z toho se může něco naučit.

Stále delší období míru

Pavlina matka přišla na způsob, jak se nenechat vtáhnout do „bouřky“ (viz str. 27). Pavla si sama nese následky svého chování. Pavlina matka s tím má velice dobré zkušenosti. Samozřejmě, že její dcera by stejně jako dříve nejraději všechno určovala sama. Stále ještě začíná často nadávat, fňukat nebo křičet, když se jí něco nelíbí. Ale už tu neprobíhají dlouhé, vyčerpávající boje – a stále častěji se Pavla rozhoduje pro spolupráci.

Když se vaše dítě samo rozhodne pro dobré řešení, existují hned dva vítězové: vy i vaše dítě.

TIP: Nabídněte možnost volby

Dáte-li svému dítěti možnost volby, naučí se přebírat zodpovědnost za své jednání. Je-li klidné a připravené ke spolupráci, má z toho užitek. Bude-li raději dále bojovat, musí počítat s následky.

Stanovení smysluplných pravidel

Možná si teď pomyslíte: moje dítě je ale úplně jiné! Existuje ještě tolik dalších konfliktních situací, tak jak mě má vždycky napadnout ten správný následek?

Všechny druhy následků mají jednu podmínku: vaše dítě musí vědět, co smí a co nesmí. Bez pravidel je důsledné jednání nemožné. Bez pravidel se vaše dítě z vašich důsledků nemůže naučit nic užitečného.

Pravidla, která platí ve vaší rodině, však nepadají jen tak z nebe. Vy jako rodiče se musíte rozhodnout, co je pro vás důležité a jaká pravidla si budete chtít zvolit. To je vaše zodpovědnost, kterou z vás nikdo nemůže sejmut. Vyplatí se o tom přemýšlet a stále znovu hovořit se všemi ostatními, kteří se výchovy dítěte účastní. Jako vodítko vám při tom mohou posloužit následující tři otázky:

- › Co moje dítě potřebuje?
- › Co mu pomůže později zvládnout svůj život?
- › Na co by se mělo naučit brát ohledy?

Z vašich odpovědí na tyto otázky potom vyplynou vaše rodinná pravidla pro jednání se sebou navzájem i s druhými lidmi, pro dodržování každodenních postupů, pro plnění povinností a úkolů.

Vaše pravidla se vašemu dítěti zajisté nebudou vždycky líbit – patří zcela jednoznačně do Světa povinností (viz str. 24). Počítejte s tím, že vaše dítě bude znovu a znovu reagovat vzdorem a odporem, když budete chtít prosadit nějaké pravidlo. To je jeho plné právo. Ale když bude vámi stanovená pravidla znát a stále znovu si bude moct učinit zkušenost, že tato pravidla také doopravdy platí, potom se z nich bude moct učít. Kromě toho pravidla, která všichni členové rodiny spolehlivě dodržují, dodávají vašemu dítěti oporu a jistotu.

TIP: Smysluplná pravidla pro děti od 3 do 6 let

- › Mluvíme spolu přátelsky.
 - › Ublížovat jiným není dovoleno.
 - › Existuje pevný čas, kdy se jde spát, a předvídatelný večerní rituál.
 - › Čas před obrazovkou (televizní i počítačovou) je omezený na půl hodiny denně.
 - › Jídlo se jí u stolu.
 - › Každý den ráno přijdeme včas do školky.
 - › Hračky se budou pravidelně večer uklízet.
-

Logické následky a užitečný time-out

Když vaše dítě nedodrží nějaké pravidlo, chová se nepřiměřeně a škodí tím sobě nebo jiným. Někdy hrají svou roli i předměty, které se mohou rozbít nebo patřit někomu jinému. V potaz přichází také překročení hranice při nějaké činnosti: příliš dlouhá doba strávená před televizí, příliš mnoho sladkostí, příliš dlouhý pobyt venku... Co se stane, když se nějaké pravidlo nedodrží, by mělo být jasné vám i vašemu dítěti. Vaše důsledky by přitom měly být vždy logické, spravedlivé a promyšlené. Jak to napravit? Jednoduše: odloučením. Oddělte své dítě právě od té osoby, věci nebo aktivity, při níž se chovalo nepřiměřeně.

PŘÍKLADY LOGICKÝCH NÁSLEDKŮ

Chování dítěte	Následek: odloučení...
› Dana opustila se svým kolem pěší zónu.	› ...od kola: nesmí teď tři dny sama jezdit na kole.
› Samuel se zdráhá uklízet.	› ...od hraček: povalující se věci budou na dva týdny vyřazeny z provozu.
› Felix neuctivě křičí na svého tatínka.	› ...od osoby (tatínka): Felix musí jít na několik minut sám do jiné místnosti (time-out, viz str. 56).
› Tereza zlobí jiné děti na hřišti.	› ...od osob (jiných dětí): musí několik minut sedět vedle maminky nebo tatínka na lavičce.
› Ondra odbíhá.	› ...od příjemné aktivity (možnost volně běhat): musí se několik minut vést za ruku.
› Nikola se loudá, když má jít spát.	› ...od příjemné aktivity (čtení pohádky): pohádka na dobrou noc je o odpovídající dobu zkrácená.
› Patrik sedí bez dovolení před televizí.	› ...od příjemné aktivity (televize): dnes už se nesmí dívat na televizi.