

## Ako zvládať výchovné problémy?

Ako vznikajú výchovné problémy? Prečo je doma neustále krik? Je to s výchovou skutočne také ťažké?

Keď sa nahromadí veľké množstvo problémov, človek nemôže jednoducho utiecť. Naopak, musí nájsť spôsob ako tieto problémy vyriešiť.

Čo by mali rodičia robiť, aby ich deti šťastne vyrastali a nič im nechýbalo?

- Mali by si uvedomiť, že ak dieťa zúri a kričí, neznamená to, že je rozmazané alebo dokonca zlé. Jednoducho ešte nepochopilo, že v živote **vždy nedostane to, po čom túži**.
- Rodičia by mali **vymedziť určité hranice a vysloviť pravidlá**, ktorých sa ich dieťa má držať. Do akej miery je dieťa schopné dodržiavať pravidlá, vypovedá o miere jeho **sociálnej prispôsobivosti (sociálna kompatibilita)**.
- Dôležité je **koncentrovať sa na kladné vlastnosti** dieťaťa a rozvíjať ich. Tým, že rodič oceňuje jeho pozitívne stránky, dáva mu včas a jasne najavo, že má z neho radosť, napomáha mu naďalej sa pozitívne rozvíjať.
- Rodič môže taktiež **zostať úplne pokojný**, ak sa stupňuje hnev a zúrivosť jeho potomka a trvať na tom, aby sa dieťa naučilo samo sa upokojiť. Tým mu ukáže, že ono samo nesie za svoj hnev zodpovednosť.
- Motivovať dieťa k vlastnej **spokojnosti** môže vyjadrením radosti, keď sa napríklad dlho a pekne hrá alebo keď sa mu niečo podarí. Rodič by mu mal hovoriť vety, ktoré si ľahko zapamätá, napr. : „Ty si to zvládol úplne sám!“ Alebo: „Ty si šikovný!“ „Robíš mi radosť.“ „Som rada, že sa tak dlho pekne hráš.“
- Podstatným aspektom rozvoja sociálnej prispôsobivosti je **hra na role**, ktoré umožňujú dieťaťu vidieť svet z iného uhľa. Ak sa takto dieťa nehrá, vyzvú ho rodičia sami, napríklad mu navrhnu hru na zvieratká alebo hru na kráľa a sluhu, kde rolu sluhu obetavo prevezme rodič.
- U detí, ktoré sú uzavreté a rozprávajú o sebe zriedka, by mali rodičia urobiť všetko pre to, aby sa s nimi aspoň príležitostne **rozprávali o tom, čo majú na srdci**. Napríklad sa ich môžu večer pred spaním spýtať, čo sa im na dnešnom dni páčilo a čo nie. Rovnako im rodičia rozprávajú o tom, čo ich dnes potešilo a čo napríklad rozhnevalo. V každom prípade je potrebné viesť rozhovor pozitívnym smerom, aby mohlo dieťa zaspávať s dobrým pocitom.
- Kvalita rodičovskej výchovy vyplýva zo zvládnutia vlastnej **sebakontroly**. Rodič má svoje správanie pod kontrolou, hovorí s dieťaťom jasne a zreteľne, situáciu mu vyjasní bez akýchkoľvek urážlivých poznámok. Je schopný na konflikt rýchlo zabudnúť a dieťaťu odpustiť, ospravedlniť sa, ak reagoval neprimerane. Je pochopiteľné, že čím viac je dieťa impulzívne a tvrdohlavé, tým ťažšie je pre rodiča udržať svoje správanie pod kontrolou. Na zmenách vo svojom správaní môže však dospelý človek pracovať uvedomelejšie a ľahšie než malé dieťa.
- Silné stránky rodičovskej výchovy súvisia tiež so schopnosťou **jasne sa vyjadrovať**. Znamená to vyjadrovať sa stručne a jasne pri určovaní hraníc, nekompromisné zotrvávanie na vlastnom rozhodnutí, ak dieťa o príkazoch a zákazoch rodiča veľmi diskutuje.
- Na to nadväzuje schopnosť **dôsledného jednania**. Pokiaľ už teda slová nestačia, je na rodičoch, aby začali konať avšak spôsobom, ktorý je vopred premyslený a férový k dieťaťu. Vyvolené dôsledky by mali byť priamo úmerné tomu, čo dieťa vyviedlo. Predpokladá to však zreteľné vyjasnenie toho, čo je a čo nie je dovolené.

- Nemenej dôležitým aspektom kvalitnej výchovy je **prejavovanie náklonnosti** dieťaťu v dostatočnej miere a podporovanie jeho sebavedomia. Zahŕňa prejavovanie spokojnosti s dieťaťom, ak sa správa pekne, prejavovanie dôvery a lásky, dostatok nehy. V tejto oblasti neexistujú presné hranice, pretože lásky a náklonnosti nikdy nie je dosť. Sú to aspekty, ktoré dieťa potrebuje zo všetkého najviac. Najdôležitejšie je predsa to, ak dieťa vie, že ho rodič miluje.

*Spracované podľa knihy od Anette Kast – Zahn: Ako spoločne s deťmi zvládať výchovné krízy*

Vypracovala: Mgr. Jurina Ferenčíková, CPPPaP Rožňava