

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie  
Ul. Kollárova č. 49, 036 01 Martin  
č. t. 043/430 20 20, 430 20 21, 423 91 11, 0948 070 412, 0948 447 065,  
e-mail: [epppapmartin@gava.sk](mailto:epppapmartin@gava.sk), [www.epppapmartin.sk](http://www.epppapmartin.sk), IČO :00516970

---



## **Ako naučiť deti pravidlá pre rodičov**

Naše deti nás majú prečítaných a my si nevieme dať rady. Následkom toho nervózne reagujeme a situáciu ešte zhoršujeme. Pritom však chceme len to najlepšie pre naše deti, s láskou a dôsledne previesť ich detstvom. „Každé dieťa sa vie naučiť pravidlá“ je iba na nás ako to správne zvládneme.

Existujú skutočne deti, ktoré potrebujú len lásku a názorný príklad svojich rodičov k tomu, aby sa z nich stali rozumné a zodpovedné osobnosti. Takéto deti sa rýchlo učia pomocou názorného príkladu, akceptujú hranice bez toho, aby ich obchádzali, prevezmú ochotne povinnosti, v krátkosti povedané, rodičom nespôsobujú starosti. Žiaľ pre väčšinu detí toto nestačí. Láska a príklad sú bezpodmienečne nutné. Okrem toho potrebujeme my rodičia určitý druh „nástrojov“, po ktorých by sme podľa potreby mohli siahnuť.

Mnohí rodičia majú tak vysoké nároky na svoje deti, že sú často sklamaní z priebehu, akým sa vyvíjajú ich deti. Rozumnejšie je prijať dieťa také, aké je.

### **Deti sa učia pravidlám už ako bábätká**

Už bábätko si dokáže zapamätať reakcie rodičov a z nich potom vyvodíť dôsledky svojho správania. Je jedno, či sa jedná o bábätko, malé dieťa, škôlkara či školáka - deti sa učia pravidlá zo skúseností, ktoré každý deň zaznamenajú s rodičmi.

## **Existuje niekoľko účinných prostriedkov.**

- Môžete sa postarať o to, že vášmu dieťaťu nebudú z jeho nápadného a nevhodného správania vyplývať žiadne výhody
- Môžete načúvať vášmu dieťaťu a dávať pozor na jeho potreby.
- Môžete vysielat' Ja - posolstvá.
- Na dieťa môžete preniesť viac zodpovednosti za jeho vlastné konanie.
- Pomocou pevných rituálov môžete zjednodušiť vaše spolužitie.
- Sami od seba mu môžete venovať toľko pozornosti, že o ňu nebude musieť viac bojovať.

## **V budúcnosti sa vyvarujte:**

Kázaniam

„Prečo - otázkam“

Proseniu a prosíkaniam

Výzvam bez následkov

„Ak - tak“ výzvam bez následkov

Ignorovaniu

Všetky tieto reakcie sú nevhodné na stanovenie pravidiel pre Vaše dieťa. Skôr spôsobia, že Vás Vaše dieťa nebude počúvať a prestane Vás brať vážne. Vyvolávajú boj o pozornosť.

Nepriateľské reakcie zaťažujú Váš vzťah

### **Zrieknite sa:**

výčítiek a nadávok

vyhrážok a prísnych trestov

fyzickému násiliu Vaše dieťa sa tieto reakcie od Vás učí, napodobňuje Vás, zároveň môžu zničiť sebavedomie Vášho dieťaťa, vyvolať strach a túžbu po pomste.

Kto chce stanoviť svojmu dieťaťu hranice, musí zároveň dávať pozor na správnosť svojho konania. Dodajte vašim deťom odvalu. Ukážte im, že môžu dôverovať svojim schopnostiam. Chváľte ich a povedzte im, čo máte radi, čo je správne.

**Prvý krok:** Hovorte s deťmi zrozumiteľne. Zadáвайте jasné pokyny, kontrolujte si tón reči a gestá, a viackrát za sebou zopakujte, čo má dieťa urobiť. (technika „obohratej platne“)

**Druhý krok:** Nech po vašich slovách nasledujú činy. Vaše dieťa sa najlepšie naučí z prirodzených logických následkov svojho chovania. Dodatočne môžete zaviesť „koniec času“ zodpovedajúci veku dieťaťa. Je účinnejšie povzbudzovať ako sa vyhrážať trestom.

**Tretí krok:** Ak vám zaťažko padne dôsledné konanie, môžete si pre seba vypracovať plán sebakontroly. Ak je vaše dieťa dostatočne veľké, spolu môžete vyjednať dohodu zmeny chovania.

### **Pri tvorbe pravidiel pomáha :**

Stanoviť hranice

Uzavrieť dohodu

Previesť slová na činy

Vyjadriť sa jasne, zreteľne

Pozitívna formulácia pri tvorbe pravidiel aj pri komunikácii

Vytvorme si denný režim:

odpočinok

príprava na vyučovanie

pracovný poriadok

### **Určite týmto nič nepokazíte:**

Prijmite detské riešenia. Prekvapujúco veľa detských návrhov stojí za to a treba ich vyskúšať a oceniť.

Zvrtnite situáciu. Nápadne nevhodné chovanie vášho dieťaťa sa zjaví v celkom inom svetle, keď prijmete výzvu a dokonca navrhnete súťaž. Vy a nie vaše dieťa máte situáciu pod kontrolou a provokovanie viac nebude fungovať.

Ponúknite niečo nové. Keď dieťa provokuje, zapojte ostatné deti do zvlášť zaujímavých činností. .

Rozprávajte príbehy Deti milujú príbehy, v ktorých sa môžu nájsť. Rozprávate rozprávku, v ktorej hrdina rieši - a vyrieši - problém vášho dieťaťa.

**Cvičte si aj vy ako dospelí schopnosť odpúšťať.**

Za problémom ktorý sme s dieťaťom riešili urobíme čiaru a pokračujeme s čistým štítom, k starým problémom sa nevraciam. Keď dieťaťu vyčítame nejaký priestupok odsúdime negatívny čin a nie dieťa.

Literatúra: Annette Kast-Zahn.1997. Každé dieťa sa vie naučiť pravidlá

Spracovala: Mgr .Ingrid Hreusová CPPPaP Martin, 2020