



Výchovné desatoro

Univerzálne rady, stopercentne platné pri výchove detí neexistujú, každé dieťa je originálne, spúšťače problémov sú individuálne a ich kombinácie bývajú rôznorodé.

Uvádzané zásady majú pomôcť dieťaťu, aby vedelo, čo od neho očakávame (hranice dávajú pocit istoty a bezpečia), detekovať spúšťače, ktoré vedú k problémovému správaniu, nájsť riešenie a hlavne vybudovať u dieťaťa vedomie, že rodič je tu pre neho a pomôže mu nájsť východisko z každej, zdanlivo pre neho aj neriešiteľnej situácie.

- 1. Jasné pravidlá** – dieťa musí vedieť, čo od neho očakávame.
- 2. Spôľahivosť** – vždy dodržať slovo – čo povieme, to platí.
- 3. Reagujeme hneď** – neopakovať o čo žiadame veľa krát, naučiť dieťa počúvať na prvé, maximálne druhé slovo. Dôležité je overiť si, či dieťa počulo, čo žiadame, osloviť ho menom, nadviazať očný kontakt.
- 4. Kompromis** – dohoda, vypočúť argumenty dieťaťa, zohľadniť jeho návrhy. (Napriek tomu nemôže urobiť niečo ihneď, ak chce dokončiť niečo, čo má práve rozpracované... Stanoviť mu presný časový interval, dokedy našu požiadavku splní.)
- 5. Jednotnosť** pri výchovnom pôsobení všetkých dospelých v rámci rodiny.
- 6. Konkrétnosť** – pomenovať problém „Ja výrok“.
 - *Pomenujem pocit:* cítim sa..., hnevá ma..., prekáža mi..., je mi nepríjemné..., som smutný/ná...
 - *Popíšem konkrétne správanie druhej osoby:* keď si urobil/la..., potom, čo si tvrdil/la...
 - *Popíšem, dôsledky správania druhej osoby a to, čo vo mne správanie vyvoláva:* pretože mi to spôsobuje..., potom musím, kvôli tomu...
 - *Navrhujem riešenie:* bol/la by som rád/da keby..., navrhujem, aby si..., potrebujem od teba, aby si..., prosím ťa, keby si...Vypočúť návrhy dieťaťa, ponúknuť a spoločne hľadať riešenie, ktoré je spoločensky prijateľné, akceptovateľné.
- 7. Spúšťače** – poznať spúšťače problémového správania. Robiť si denné písomné záznamy, z ktorých môžeme zistiť, kedy sa správanie opakuje a čo mu predchádza (napr. málo spánku, pocit hladu...).
- 8. Prevencia** – poznanie spúšťačov, umožňuje predísť konfliktu.
- 9. Dôsledky správania** – dieťa musí poznať dôsledky prekročenia dohodnutých pravidiel. Ideálne je predísť trestu (hlavne sa úplne vyhnúť fyzickému trestaniu), k čomu vedú všetky predchádzajúce kroky, keď však už nie je iná

možnosť, sankciu udeliť, „s chladnou hlavou“, nie pod vplyvom emócií, musí byť primeraná, časovo presne ohraničená a dodržateľná a hlavne, nesmie ísť proti dieťaťu!

Napr. zákaz pohybových aktivít ☹️, zákaz pobytu na PC 😊.

10. Motivácia – oceňovať žiaduce správanie, nebrať ho ako samozrejmosť. **Pochvaly nie je nikdy dosť!**

Vypracovala: PhDr. Katarína Graňáková, psychologička CPPP a P Martin