



Čo s detským hnevom? 1.

Prečo dieťa neposlúcha? Snaží sa získať pozornosť, chce získať moc, nezvláda svoje emócie, je bezradné, vníma vlastnú nedostatočnosť alebo mu ide o "odplatu"..?

1. neoplácajte násilie násilím, inak bude dieťa považovať krik či úder za bežný spôsob správania sa a komunikácie medzi ľuďmi
2. pozrite sa na vašu rodinnú situáciu a partnerský vzťah "okom nezainteresovaného" - dieťa častokrát opakuje to, čo vidí...
3. netvrdte dieťaťu, že je "zlé", inak sa ním naozaj stane, nehovorte: "si zlý, lebo biješ deti", povedzte: "tvoje správanie je zlé... bitie detí je zlé"
4. ak je dieťa menšie, skúste odvrátiť jeho pozornosť k príjemnej aktivite a neberte jeho reakciu osobne, dodajte mu istotu, hodnotu a povzbudenie v správnych reakciách, neprikazujte neustále.



Čo s detským hnevom? 2. Ak už musíme potrestať, ako to urobiť správne?

1. vždy sa usilujte, aby bol trest adekvátny prečineniu dieťaťa i jeho veku
2. ideálom je, ak je trestom náprava činu
3. dieťa potrestajte hneď, ako sa previnilo, neodkladajte trest na neskoršiu dobu - zvlášť u malých detí
4. nikdy sa nevyhrážajte trestom, o ktorom viete, že ho aj tak nevykonáte - deti rozoznajú prázdne hrozby a vaša autorita bude klesať
5. pre mnohé deti je trestom už váš hnev
6. za každým trestom by malo nasledovať uzmiernenie
7. tresty si prichystajte dopredu - netrestajte, keď vás ovládajú negatívne emócie
8. ak už bolo dieťa raz potrestané, netreba sa k previneniu neustále vracieť.



Čo s detským hnevom? 3. Netrestajúci rodičia...

1. Dajte deťom šancu pripraviť sa na to, čo príde a vopred ich varujte
2. Dve ÁNO za každé NIE - dajte im možnosť zvoliť si z dvoch prijateľných alternatív, čím prenesiete jeho pozornosť z predošlej nevhodnej činnosti na novú aktivitu
3. Využívajte logické - prirodzené následky - napr. ak hádže hračku, na chvíľu ju odložíme
4. Rozprávajte pozitívne - zákazy nenaučia vhodnému správaniu - nie: nekrič", ale: rozprávaj potichu
5. Riešenie miesto obviňovania - miesto kriku za rozliate mlieko ho naučte upratať po sebe
6. Dovoľte im vysloviť svoje túžby bez toho, že by ste im ich hneď zakazovali
7. Hrajte "Čo keby,,,?" - ako by sa nejaká situácia vyvíjala, ak by sa pravidlá porušovali, nebráňte sa humoru.



Čo s detským hnevom? 4.

Netrestajúci rodičia... zvládajú svoje pocity a rozumejú im

1. Prijmite postoj, že dôležitejšie než odmeny a tresty sú hranice a dôslednosť
2. Buďte pozorovateľom a postavte problém tak, aby si ho deti vedeli vyriešiť samé
3. Miesto množstva slov používajte radšej jednoduché gestá - niekedy stačí len ukázať prstom
4. Viac, než na jednotlivých výchovných úkonoch záleží na atmosfére a na emocionálnej bilancii vášho vzájomného vzťahu
5. Nebráňte sa negatívnym emóciám - psychicky zdravý človek nie je neustále pozitívne naladený, ale prežíva emócie zodpovedajúce situácii - podľa emócií poznáte, čo je pre vás naozaj dôležité
6. Uvedomte si, čo zo seba prenášate na druhých
7. Prichyťte deti, keď poslúchajú.



Čo s detským hnevom? 5. Deti považujú tresty za nespravodlivé...

Trestom dáme dieťaťu najavo, čo sa nám nepáči a čo robiť nemá, no už mu nepovieme, čo robiť má a ako.

Pri treste si dieťa uvedomí - *urobil som niečo zlé a preto ma potrestali.*

Zároveň však potrebuje dostať odpoveď aj na otázku: *Čo mám urobiť, aby sa to mame páčilo, aby som bol dobrý?*

Zásadne netrestajte zosmiešňovaním, vykonávaním ponížujúcich činností, zapájaním ostatných členov rodiny do trestania, nevšímaním si dieťaťa.

Záchvat hnevu je výbuch uvoľňujúci napätie. Neustupujte mu v tom, čo jeho záchvat vyvolalo. S detskou agresiou súvisí úzkosť - agresívne deti sú často napäté. Rozvíjajte preto u detí ich sebaúctu, prosociálnosť, komunikačné schopnosti, ved'te ich k súcitu, buďte im oporou.