

"PROBLÉMOVÉ DIEŤA" 1.

RADŠEJ NEGATÍVNA POZORNOSŤ AKO ŽIADNA?

Od psychológa sa očakáva, že práve on "problémové" dieťa zmení - to je však výlučne v rukách toho, kto pomoc vyhľadá. Úlohou odborníka je pomôcť zorientovať sa v probléme, v ťažkostiach a hľadať cesty riešenia... Každý z nás je ale disponovaný zvládať životné situácie iným spôsobom.

Ak dieťa niečo chce, môže to dosiahnuť dvoma spôsobmi - "vhodným" spôsobom - teda cieľ bude dôsledok vhodného správania, alebo "nevhodným" - cieľ bude dôsledkom problémového správania sa dieťaťa.



Ak je cieľom dieťaťa pozornosť matky, bude robiť všetko pre to, aby ju dostalo a ak svoj cieľ dosiahne nevhodným správaním (krik, hádzanie sa o zem a pod.), bude v tomto správaní pokračovať, pretože mu spoľahlivo umožní dosiahnuť pozornosť druhej osoby.

"Problém" dieťaťa sa razom stáva "problémom" celej rodiny a vyžaduje si spoluprácu všetkých jej členov. Rodič si v prvom rade musí uvedomiť, ako jeho dieťa vníma veci a situácie okolo seba - ono samo nemusí rozumieť tomu, čo sa rodičovi javí ako jasné a takýto stav ho zneisťuje. A to ho vedie k utiahnutosti, neprejavovaniu sa, alebo naopak k "provokáciám".

A pri chýbajúcej rodičovskej trpezlivosti sa bežnou reakciou môže stať neustále napomínanie za nevhodné správanie, karhanie či trest. A tento spôsob opakovanej reakcie je vlastne posilňovanie nevhodného správania sa dieťaťa, a to zvlášť vtedy, ak úplne absentuje pozitívna pozornosť rodiča venovaná dieťaťu.

Ak chceme napomôcť k vhodnému správaniu sa dieťaťa, musíme odmeňovať jeho vhodné jednanie, čiže umožniť mu dosiahnuť cieľ prostredníctvom vhodného správania sa a nie správania sa deštruktívneho.



"PROBLÉMOVÉ DIEŤA" 2.

BUDOVANIE POZITÍVNEHO SEBAOBRAZU DIEŤAĎA

Vysielajte dieťaťu pozitívne informácie, zameriavajte sa na jeho silné stránky, zaujímajte sa, verte v jeho schopnosti

Dajte mu zodpovednosť - podporujte v ňom pocit, že je užitočné, uznávajte dobre vykonanú prácu a vynaloženú námahu

Poskytnite mu pozitívne vzory

Vytvárajte v ňom kultúru spolupatričnosti, prehľbujte jeho identitu



Prestaňte s obviňovaním a s negatívnym spôsobom myslenia

Dodávajte mu pocit dôležitosti

Ukážte, že vám na ňom záleží



Prehľbujte v ňom pocit úspešného zvládnutia úlohy, preukazujte mu dôveru, podporte dieťa v procese budovania vlastnej akceptácie

Pomáhajte mu v rozvoji psychologických zručností, ktoré umožňujú dosiahnuť úspech

Diskutujte s dieťaťom, povzbudzujte ho, aby sa vám zdôverovalo a slobodne vyjadrovalo svoje názory, aby sa naučilo argumentovať

Zbytočne ho neochraňujte a neospravedlňujte

Robte opatrenia dopredu, aby ste predišli slabým školským výsledkom, zisťujte možné príčiny zlyhania, spolu navrhujte riešenia pre budúcnosť - vyhnite sa však monológom, príkazom, donúteniam...



MGR. JAROSLAVA MERVOVÁ, PSYCHOLOGIČKA

C P P P A P H U M E N N É

"PROBLÉMOVÉ DIEŤA" 3.

Ak nevíete, čo robiť, ako reagovať, položte si otázku, čo chcete docieľiť – a rozmýšľajte, ako môžete dosiahnuť úspech. Akceptujte dieťa a pomôžte mu k seba prijatiu, tak sa uňho dostaví pocit potrebnej úľavy. Chovanie dieťaťa ovplyvňujete svojim postojom k nemu – pociťujte seba samého ako súčasť vášho spoločného „liečebného programu“.

Nežiadúce správanie tlmme a neposilňujeme svojou pozornosťou – malo by zostať bez odozvy, preto pozor, lebo i trest býva „odozvou“, ktorá však nedodáva istotu a „predvädzanie sa“ posilňuje. Dajme dieťaťu najavo, že jeho vzdorovitosť je nevypelá, pod jeho „úroveň“. Pripomeňme mu, že mu rozumieme, že túži po našej pozornosti, ale tento spôsob je zbytočný.

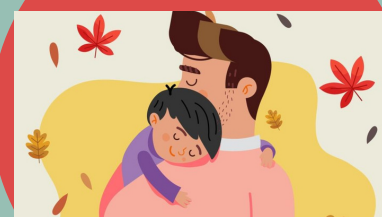
Pri priestupku jasne formulujte, čoho nesprávneho sa dieťa dopustilo, ihneď vyvodte dôsledky a jasne dajte najavo, aké správanie očakávate. O svojom rozhodnutí nediskutujte, inak stratíte autoritu. Buďte konkrétny, pozitívny, prejavte vlastné pocity.



Udržiavajte jasný a prehľadný režim dňa s opakujúcim sa poriadkom – najmä u mladších detí, zavedte pevne stanovené rituály – dopredu naplánujte deň a činnosti tak, aby dieťa mohlo pracovať i hrať sa. Pravidelne sa opakujúce činnosti budú zároveň slúžiť ako podnety i forma odmeny a povzbudia v dieťati pocit istoty, stability a tým i pocit bezpečia.

Dieťa musí pociťiť dostatok vonkajšej – rodičovskej autority – inak bude prepukať jeho impulzivita. Hovorte kludne, pokojne, jasne a pevne – len ak so sebou nenecháte manipulovať a ste jednoznační vo svojich rozhodnutiach, môže od vás dieťa dostať očakávanú pomoc – naučí sa orientovať v jasne vymedzených hraniciach vlastného správania

Dieťa upokojte dotykom, telesným kontaktom, pevným objatím. Napomôžte mu k ukludneniu a posilnite tak jeho sebaovládanie, zlepší sa jeho predstava o sebe samom a bude lepšie kontrolovať svoju impulzivitu.



"PROBLÉMOVÉ DIEŤA" 4.

Spôsob rodinnej výchovy a atmosféry silne pôsobí na prežívanie a správanie sa dieťaťa, ovplyvňuje jeho motiváciu, emócie, komunikáciu, sebahodnotu, charakter, stabilitu – labilitu, samostatnosť, kreativitu, psychosexuálnu zrelosť. Pri poradenstve týkajúceho sa dieťaťa je potrebné brať do úvahy i osobnostné ladenie rodiča a štýl výchovy.

Budujte pozitívnu sebadôveru a posilňujte sebaúctu dieťaťa. Podporte seba i jeho v snahe zmeniť sa – dôverujte si a myslite pozitívne. Očakávanie výsledku silne podmieňuje samotný výsledok. Len ak sa dieťa kladne hodnotí, môže si vybudovať sebakontrolu (vymedzenie hraníc vlastného konania vytvára pocit istoty a sebaurčenia).



Podporte svojho potomka v jeho záujmoch, dajte mu priestor a čas na vybitie energie, hnevu prijateľným spôsobom. Preberte spolu dôsledky jeho správania a zamerajte sa na ocenenie dobrého viac než na trestanie toho zlého.

Sledujte jeho i vaše pokroky a zmenu – stanovte si krátkodobé ciele. Vytvorte si spoločne „zoznam“ činností, ktorým by sa dieťa mohlo riadiť, ak si nevie „dať rady“. Podporte sebadisciplínu, zodpovednosť, sebapoznanie (formou denníku), odreagovanie napätia. Spíšte dohodu, vedte si denné záznamy.

Najlepším povzbudením je úspešný výsledok vlastnej snahy – nestačí len dieťa o niečom presviedčať, je dobré, ak sa vlastnou činnosťou – a pozitívnym výsledkom snaženia – presvedčí o potrebe dodržiavania pravidiel. Využite príležitosť, kedy dieťa môže doma s niečím pomáhať alebo niečo pekné pre druhého urobiť.

Odpovedzte si na otázku, aké má dieťa dobré vlastnosti, za čo býva obvykle pochválené, aké je jeho sebavedomie, čo si ceníte sami na sebe vo vzťahu k ich výchove.



"PROBLÉMOVÉ DIEŤA" 5.

Pri ťažkostiach v správaní detí býva častým problémom určovanie hraníc – čo sa smie a čo nie a prečo, čo je správne a čo nesprávne – a dôslednosť vo výchove. A nezabúdať pri tom, že deti sa najviac učia vzorom, ktorý im poskytujeme my – rodičia. Budme im modelom vlastným pokojným jednaním.

Vytvorte prostredie, ktoré by čo najmenej podnecovalo nežiadúce prejavy. Upravte vlastné nároky na dieťa – to sa ťažko vyrovnáva s neúspechom a bráni sa mu. Ak sa postupne naučí sebaovládaniu, posilňuje sa jeho dobré správanie i sebaúcta. Moderujte situáciu tak, aby dieťa urobilo, čo je od neho požadované, urobilo to dobre a aby bolo za to i ocenené



Pozitívne posilňujte prijateľné, pokojné správanie dieťaťa - musí cítiť, že je v jeho silách splniť to, čo od neho očakávate. Za sebemenší úspech ho okamžite pochváľte, oceňte verbálne, symbolicky alebo vecne. Oceňte snahu.

Uvažujte najskôr o odmene (sami sa snažte vylúčiť možnosť zlyhania dieťaťa), až neskôr o treste – chápte ho ako možnosť nápravy. Dopredu sa dohodnite o odmenách a sankciách, aby dieťa presne vedelo, čo ho za jeho správanie „čaká“. Dajte mu pocítiť dôsledky vlastného chovania a tie využívajte ako trest, ktorým sa stáva bezprostredný následok správania, resp. odopretie zábavy, pozastavenie výhod.

Krikom a násilím stupňujete v dieťati hladinu jeho vzrušivosti. Dohovaraním ho nemotivujete, rozhodná je vaša osobná zaangažovanosť a záujem. Vaše zaujatie činnosťou, ktorú požadujete po dieťati, je zárukou úspechu. Deti cítia, ak sme neistí vo svojom rozhodnutí.

Často nie je dôležitá „objektívna pravda“, ale skôr subjektívne pocity. Je potrebné uvedomiť si, ako naše dieťa vníma veci a situácie okolo seba. Nemusí rozumieť tomu, čo sa rodičovi javí ako jasné a takýto stav ho zneisťuje.



"PROBLÉMOVÉ DIEŤA" 6.

AKO DIEŤA NAUČIŤ DISCIPLÍNE?

Rozvíjajúci sa pozitívny zmysel vlastného „ja“ závisí u dieťaťa od vlúdneho používania moci zo strany opatrujúcej osoby. Keď rodič, ktorý je o toľko mocnejší než dieťa berie napriek tomu na zreteľ jeho individualitu a dôstojnosť, dieťa sa napokon cíti rešpektované a cenené, buduje sa u neho sebaúcta v rámci vzťahu. Učí sa regulovať vlastné telesné funkcie, formovať a vyjadrovať svoje názory. Podporme jeho verbálnu reguláciu vlastného správania.

Dieťa potrebuje jasnú predstavu o rodinných pravidlách, ambivalencia a nedôslednosť vychovávateľov v ňom zvyšuje napätie, neistotu a následne zvyšuje jeho neklud. Buďte preto zásadoví a používajte dôsledné postupy zaisťujúce prevedenie zadanej práce.



Stanovme jasné pravidlá a presné hranice a držme sa ich. Nakreslime alebo vypíšme ich a vyvesme na viditeľné miesto.

Formujme jeho pozitívne správanie tým, že budeme upevňovať jeho dobré skutky pochvalou alebo láskavosťou a zároveň budeme ignorovať prejavy, ktoré majú za cieľ len upútať našu pozornosť. Vyvarujme sa neustále negatívneho prístupu: „prestaň“, „nesmieš“, „nie“ ...

Varujme dieťa a upozornime ho, keď sa začína chovať nevhodne. Je to dobrý spôsob, ako ho naučiť sebakontrolu.



"PROBLÉMOVÉ DIEŤA" 7.

AKO DIEŤA NAUČIŤ DISCIPLÍNE?

Hovorme s dieťaťom o tom, čo od neho očakávame – aké životné hodnoty a pravidlá správania preferujeme a o tom, prečo sú dôležité. Oddelme správanie, s ktorým nie sme spokojní, od samotnej osoby dieťaťa, ktoré máme radi.

Predchádzajme problémom skôr, než sa objavia – väčšina problémov sa objavuje ako dôsledok istého podnetu alebo „narážky“. Pochopenie a eliminácia týchto podnetov nám umožní vyhnúť sa situáciám, ktoré spúšťajú nevhodné správanie.

Keď je porušené jasne stanovené pravidlo, alebo sú prekročené dané medze – či už úmyselne alebo omylom – mala by okamžite nasledovať vhodná sankcia. Budme dôslední a urobme presne to, čo sme povedali, že urobíme.

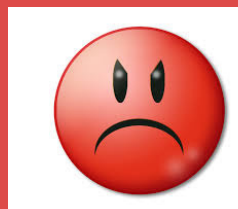


Keď už musíme trestať, zaistíme, aby bol trest primeraný porušeniu pravidla alebo nevhodnému správaniu.

Formujme vôľu dieťaťa:

- určíme presné hranice skôr, než budeme vyžadovať ich dodržiavanie
- pokiaľ sme dieťaťom „spurne“ vyzvaní na súboj, reagujme s dôveryhodnou rozhodnosťou
- rozlišujme úmyselnú neposlušnosť a detskú nezodpovednosť
- po vzájomnej konfrontácii uistíme dieťa o našej láske a vysvetlíme mu svoj postoj

Základným paradoxom detstva je to, že deti túžia, aby ich rodičia viedli, ale zároveň vyžadujú, aby si ich mamy a otcovia toto právo zaslúžili svojim jednaním



"PROBLÉMOVÉ DIEŤA" 8.

PRÍČINY PROBLÉMOV V SPRÁVANÍ

Odborníci hovoria o vnútorných a vonkajších príčinách vzniku porúch správania, najčastejšie však príčinou starostí býva ich kombinácia.

Aj problémy v správaní môžu mať dedičný podklad a ich príčinou môžu byť i vrodené dispozície (temperament ovplyvňujúci regulovateľnosť správania, slabšia adaptabilita.....).

Správanie podlieha aj zákonom "učenia" a prvotným skúsenostiam formujúcim dieťa. "Vonkajšie" negatívne vplyvy môžu byť príliš malé / príliš veľké či kolísavé požiadavky prostredia kladené na dieťa, jeho sociálne zdôrazňovanie (rozmaznávanie), množstvo či absencia individuálnej voľnosti, rodinné konflikty...

Rodičia bývajú často v rozpakoch, čo si počítať s agresivitou svojich detí. Tá však súvisí s vnútornou energiou, ktorá je potrebná pre ich vývin. Výchova teda nemá spočívať v tom, aby túto energiu potlačila, ale aby ju usmernila v energiu pre dieťa prospešnú, vedúcu k dosiahnutiu pozitívnych cieľov. Energia zostávajúca v medziach kontroly dieťaťom podporuje jeho úspešné jednanie a sebaapresadenie.



O agresivite hovoríme až vtedy, keď je dieťa už schopné hodnotiť dosah svojho konania, alebo keď ubližuje úmyselne a pociťuje radosť z ničenia a z cudzej bolesti. Problémové správanie v zmysle agresivity môžeme chápať ako

- tendenciu prejavovať nepriateľstvo, či už slovne alebo fyzicky
- tendenciu presadzovať seba samého, svoje záujmy a ciele bezohľadne až brutálne či na úkor iných
- tendenciu ovládnuť sociálnu skupinu, získať v nej také postavenie, ktoré umožňuje vnucovať jej členom určité názory, rozhodovať o jej činnosti a osude jednotlivých členov.

"PROBLÉMOVÉ DIEŤA" 9.

Príčiny detských konfliktov a sporov sú najrôznejšie, tak ako sú i rôzne podnety vyvolávajúce v dieťati hnev a prejavy agresie: nezvládnuté emócie, stres a únava, strach, žiarlivosť, pocit vlastnej nedostačnosti, pocit odmietnutia, nespravodlivosti, fyzická bolesť, pocit ohrozenia či pocit zníženia osobného statusu.

U detí sa často stretávame s týmito formami agresie:

1. agresia ako forma hry, pričom cieľom dieťaťa je len vyskúšať si svoje vlastné sily, alebo jednoducho prežiť radosť z víťazstva (pozor samozrejme na nebezpečenstvo prerastania zábavy k závažnej forme agresie)

2. agresia ako obranný mechanizmus, ktorým sa obeť bráni voči útočníkovi

3. agresia ako reakcia frustrovaného dieťaťa, ktoré hľadá náhradu za svoju prehru, porážku a potupenie obyčajne na slabších jedincoch

4. agresia ako forma zvedavosti, ktorou chcú deti zistiť, kde sú ich hranice, čo si môžu dovoliť a čo je už zakázané

5. agresia ako nevhodná forma túžby po láske – dieťa sa usiluje získať si pozornosť okolia a to predovšetkým negatívnym správaním a konaním (najmä ak okolie nereaguje na jeho skôr vysielané pozitívne správanie)

Na základe funkcie, ktorú má agresia plniť, môžeme ešte rozlišovať:

- inštrumentálnu agresiu s motívom dosiahnutia rôznych výhod
- hostilnú agresiu, keď sa dieťa správa agresívne, aby sa odreagovalo.

Je „vykúpením“ dieťaťa, ak vychovávatelia, s ktorými príde do kontaktu, chápu jeho problémové správanie ako varovný signál, podnet, ktorým nám dáva najavo, že a s ním niečo deje, že sa ocitlo v preňho ťažko riešiteľnej situácii, z ktorej nenachádza žiadne adekvátne východisko. Ak deti učíme strachu, nepriateľstvu, kritike, hanbe či nepochopeniu, učia sa bojovať a odsudzovať. Ak im ukážeme povzbudenie, chválu, uznanie a akceptáciu, vrátia nám to svojou schopnosťou spravodlivosti, ocenenia a úcty, láskou k sebe a ostatným a pokojnou myslou, ktorá nie je zlúčiteľná s provokáciami.