

Ako predchádzať problémom detí v správaní

Aj keď príčiny problémového správania môžu byť (a obyčajne aj sú) u každého dieťaťa rôzne, existujú určité všeobecné zásady, ktoré pomáhajú pri ich zvládaní.

Všeobecné zásady.

Všetci máme určité psychologické potreby. Ak sa chcete vyhnúť problémom, je potrebné položiť si otázku, do akej miery vychádzate v ústrety potrebám dieťaťa. Prečítajte si nasledujúce body a po každom si položte otázky:

- Do akej miery vychádzam v ústrety tejto potrebe?
- Čo s tým môžem robiť?

Potreba jasnej predstavy vlastného sveta

Dieťa potrebuje mať akúsi mapu svojho osobného sveta, ktorá je čitateľná a stabilná. Potrebuje cítiť, že sú okolo neho určité osoby, ktoré mu budú nablízku, že určité udalosti sa pravidelne opakujú a že v jeho svete platia pravidlá, podľa ktorých sa vie orientovať.

Potreba životného cieľa

Dieťa potrebuje vedieť, že pred ním stoja konkrétne ciele, ktoré má dosiahnuť a sú ako v jeho záujme, tak aj v záujme ostatných.

Potreba cítiť sa súčasťou diania

Dieťa potrebuje niekam patriť, cítiť, že má pre druhých cenu, že je súčasťou celku.

Potreba stimulácie

Aby sa mohlo optimálne vyvíjať musí mať dostatok podnetov primeraných veku, ktoré mu to umožnia.

Potreba cítiť rodinné korene

Cez puto, ktoré sa u dieťaťa vytvára v raných obdobiach jeho života s matkou a s ďalšími blízkymi osobami, si nachádza vzťah ku všetkým ľuďom.

Potreba lásky

Bezvýhradné prijatie a pochopenie, že láska znamená starostlivosť a záujem o potreby dieťaťa.

Zhrnutie – poskytujete dieťaťu:

- Dôslednosť?
- Životný zmysel?
- Pocit spolunáležitosti?
- Podnetné prostredie?
- Zmysel pre úspech?
- Podvedomý pocit, že o neho niekto má záujem, že je prijímaný také aké je?

Podporte dieťa

Príčiny problémov v správaní u dieťaťa môžu byť rôzne, vždy vám však pomôže, ak ho budete pokladať za citovo zraniteľné. Možno máte pocit, že „protivné“, neposlušné dieťa, môže byť akékoľvek, len nie krehké. opak je však často pravdou. Osoby, ktoré sú výnimočne citlivé, majú problémy vyrovnávať sa so stresom a záťažou. Reagujú tak, že sa buď stiahnu do vlastného sveta, kde budú hľadať bezpečie, alebo budú slovne prípadne telesne útočiť na svoje okolie.

Všetci uplatňujeme obranné mechanizmy, ktoré nás chránia pred zranením:

- Keď robíme niečo zle, máme sklon vinu zvaľovať na druhých. Zásluhy však radi pripisujeme sebe.
- Zveličujeme svoju úlohu na priebehu udalosti, zvlášť keď je pozitívna.
- Dopredu zdôrazňujeme svoje nedostatky, aby sme si v prípade neúspech zabezpečili určité alibi.
- Ak sa cítime byť ohrození, môžeme slovne zaútočiť, reagovať výsmechom, prekrútiť informáciu tak, aby vyhovovala našim záujmom, aby sme sa vyhli tomu, čo chceme počuť.

Porozmýšľajte o správaní dieťaťa a skúste odhadnúť, do akej miery používa tieto obranné mechanizmy – sú ukazovateľom jeho krehkosti.

Ak sa dieťa chová obranným spôsobom, rozčúlím sa a odmietnem ho, alebo mu dodám sebavedomie?

Primerane s dieťaťom komunikujte

Dieťa má sklon reagovať výbušne vtedy keď:

- nebude môcť dosiahnuť to, čo chce
- bude sa cítiť kritizované
- bude mať dojem, že situácia nie je spravodlivá.

Zlostnej reakcii môžete predísť tak, že si vyhradíte čas, aby ste záležitosť dieťaťa vysvetlili a budete sa vyjadrovať jasne.

Pri rozhovore s dieťaťom dbajte na to:

- aby ste s ním hovorili, keď bude v pohode – bude prístupnejšie vašu správu prijať
- aby ste hovorili pomaly, pokojne, bez hnevu, ale sebaisto – dodáte mu pocit istoty
- aby ste opakovali správu rôznymi spôsobmi – budete mať väčšiu istotu, že bude prijatá
- ste s ním hovorili bez svedkov, v ústraní – nezraňujte jeho sebavedomie

Mnoho detí má problémy s vyjadrením svojich myšlienok, emócií. Dieťa potrebuje, aby ste mu pomohli usporiadať myšlienky. Pre dieťa bude možno spočiatku jednoduchšie vyjadrovať sa neverbálne, vytvorte mu na to príležitosť. Dobré k tomu poslúži kreslenie, modelovanie ale aj hranie a práca s počítačom. Keď sa dieťa venuje nejakej činnosti, začnite s ním hovoriť o tom, čo práve robí. Bude to prvý krok ku schopnosti formulovať svoje pocity a neskôr ovládať svoje správanie. Keď sa dieťa nejakou činnosťou nadchne, bude si vytvárať základ pre zmysluplný vzťah s ostatnými, s ktorými bude komunikovať. Prejavte záujem o to, čo dieťa robí a zistíte, že bude lepšie reagovať aj v situáciách, keď budete potrebovať usmerniť jeho správanie.

Niekedy sa vám môže zdať, zvlášť pri výbuchu hnevu dieťaťa, že rozhodne nemá problém vyjadriť sa. Nerozčuľujte sa a pokúste sa starostlivo počúvať, čo vlastne hovorí.

Zachovajte pokoj, vezmite dieťa nabok a počkajte, kým sa upokojí. Možno vám potom povie, čo ho tak rozrušilo. Venujte mu sústredenú pozornosť a veľa toho nehovorte. dajte mu čas, aby sa mohlo vyjadriť a nenápadne mu pomôžte formulovať vlastné závery. Nevypytujte sa príliš, nehovorte mu, ako sa malo z minulosti poučiť a ako by malo svoje správanie do budúca zmeniť. Doprajte mu súciteľné načúvanie. Snažte sa zariadiť veci tak, aby sa dieťa malo komu vyrozprávať.

Stanovte jasné pravidlá

Je dôležité, aby v škôlke i v rodine boli stanovené zreteľné a jednotné pravidlá. Ak je komunikácia zmätená, nejednotná, dokonca protichodná, dieťa sa v nej neodkáže orientovať. Deti potrebujú jasnú predstavu pravidiel a tieto musia byť dôsledne používané. Dohodnite sa na základných zásadách so všetkými, ktorí sa o dieťa starajú.

Nevzdávajte sa pozície dospelého

Na to, aby sa dieťa cítilo bezpečne, potrebuje vedieť, že má okrem seba ešte niekoho, kto je zaň zodpovedný. Deti chcú, aby sa s nimi dospelí hrali a zdieľali s nimi ich skúsenosti, ale taktiež očakávajú a potrebujú, aby mali dospelí veci pod kontrolou. Potrebujú mať dospelých, ktorí majú iný, vyspelejší prístup k životu.

Odmeňte správanie dieťaťa a primerane používajte tresty

Odmeny a tresty sa pokladajú za tzv. prostriedky k výchove detí. Je dôležité uviesť si, že efektívnejšie je ocenenie vhodného správania než trest. Odmeny nemusia byť veľké a drahé. Ústna pochvala alebo úsmev v pravej chvíli môžu veľmi silne zapôsobiť.

Sú však aj situácie, kedy sa potrestaniu nevyhneme a trest má svoje opodstatnenie. Správanie dieťaťa sa nezmení, ak nepocíti jeho dôsledky. Ak budete na neho kričať, naučíte ho, je ako má kričať. Pokiaľ však dokážete postupovať pokojne, pomôžete mu upokojiť sa ovládať svoje správanie.

Medzi vhodné tresty môže patriť zrušenie dopredu ohlásenej zábavy, uloženie zvláštnej povinnosti - práce, skoršie ukončenie zaujímavej činnosti či odobratie drobných ústupkov, ktoré dieťaťu obvykle poskytujete. Pri udeľovaní trestu stručne vysvetlite, čo robíte, pokojným a rozhodným postupom presvedčíte dieťa o svojej autorite.

Rutina a pravidelnosť je dôležitá

Dieťa taktiež potrebuje mať vo svojom živote určitú pravidelnosť a poriadok. Určité činnosti a udalosti majú byť pravidelné, rutinne sa opakujúce.

Dieťa potrebuje svoj vlastný priestor

Ak je to čo len trochu možné, zariadte bezpečný „kútik“, v ktorom môže dieťa nájsť útočisko vždy, keď bude mať problémy vychádzať s ostatnými.