

SOS

POMOC PRO RODIČE



Lynn Clark, Ph.D.

Pro rodiče dětí od 2 do 12 let



**PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA PRO ZVLÁDÁNÍ KAŽDODENNÍCH
VÝCHOVNÝCH SITUACÍ, VHODNÁ I PRO RODIČE
OPRAVDU VELKÝCH „ZLOBIDEL“**

 **C PRESS**

SOS

Pomoc pro rodiče

LYNN CLARK, PhD.



CPress
Brno
2012

SOS Pomoc pro rodiče

Lynn Clark, PhD.

Překlad: Eva Kadlecová

Odborná korektura: PhDr. Jana Vysloužilová

Jazyková korektura: Kateřina Janošková

Ilustrace: John Robb

Obálka: SOS Programs & Parents Press

Sazba: Daniel Janošec

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Karel Hána

Authorized translation from English language edition SOS Help For Parents: A Practical Guide For Handling Common Everyday Behavior Problems.

Original copyright: © Lynn Clark, 2005.

Translation: © Albatros Media, a.s., 2012.

Autorizovaný překlad z originálního anglického vydání SOS Help For Parents: A Practical Guide For Handling Common Everyday Behavior Problems.

Originální copyright: © Lynn Clark, 2005.

Překlad: © Albatros Media, a.s., 2012.

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0021-9

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media, a.s., se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4, číslo publikace 16010

© Albatros Media, a.s.. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

© 2005 by Lynn Clark

www.sosprograms.com

„SOS Pomocník pro rodiče mi zachránil duševní zdraví!“
– rodič z Durhamu, Severní Karolíny

„Jsem dětská psychologka a teď také máma. Doporučuji tuto svou oblíbenou knihu všem rodičům.“
– matka a psychologka z Jamaica Plain, Massachusetts

„SOS je mimořádně obsáhlá kniha... vynikající kniha. Můžeme ji velmi doporučit.“
– Journal of Clinical Child Psychology

„SOS je nezbytností pro každého rodiče. Přečetl jsem si knihu a poctivě dodržoval její doporučení... Rozdíly v chování mého dítěte jsou ohromující.“
– rodič

„SOS funguje, já jsem šťastný, moje dítě je šťastné, co mám ještě dodat?“
– šťastný rodič!

VĚNOVÁNÍ

Dětem a těm, kdo je vychovávají

PODĚKOVÁNÍ

První vydání

Jsem nesmírně zavázán Gerald Pattersonovi, Rexu Forehandovi a jejich kolegům za množství výzkumů a klinických základů této knihy. Donald Baer mě uvedl do výzkumu behaviorálního vedení dítěte, když jsem studoval doktorát na Kansaské univerzitě. B. F. Skinner přispíval po více než polovinu století svým zásadním výzkumem lidského chování a také mi laskavě dal své svolení k použití ilustrace ve 22. kapitole.

Gerald Patterson z Oregonského centra sociálního učení a Mark Roberts ze Státní univerzity Idaho recenzovali můj rukopis. Jejich komentáře a doporučení značně přispěly k užitečnosti SOS.

Carole Clark posuzovala každou z mnoha verzí rukopisu a přispěla skutečnými příklady problémového chování a interakcí mezi rodiči a dětmi. Mary Ann Kearny a Virginia Lezhnev mi daly mnoho návrhů ohledně stylistiky a po celou dobu mě podporovaly.

K lidem z Western Kentucky University, kteří přispěli k SOS, patří Patrice Nolan, Lois Layne, Clinton Layne, Harry Robe, William Pfohl, Elsie Dotson, Ned Kearny, Fred Stickler, Livingston Alexander, Carl Martray, Delbert Hayden a Jamec Warwick. Svými užitečnými poznámkami přispěli k rukopisu také mnozí vysokoškolští studenti a doktorandi.

John Robb přispěl trefnými ilustracemi.

Lektorkou byla Beverly Cravens. Janet Allen mi pomáhala psát opravy rukopisu. Bettye Neblett mi nabídla cenné návrhy k SOS a pomohla mi svým rychlým, obratným psaním.

Druhé vydání

Moji dva synové byli ještě dětmi, když jsem psal první vydání této knihy, a nyní jsou to dospělí lidé. Práce na revizi SOS byla v mnoha ohledech rodinným projektem.

Eric posuzoval většinu revidovaných kapitol a přispěl mnoha hodnotnými komentáři. Todd přepsal první vydání SOS do profesionálního textového editoru, takže jsem mohl druhé vydání připravit snadněji. Carol Clark posuzovala každou z revidovaných kapitol, aby nabízené myšlenky byly jasněji čitelné.

Čtenáři SOS, včetně rodičů, učitelů a odborníků na duševní zdraví mi poskytli mnoho reakcí na první vydání knihy, a přispěli tak svými nápady k vydání druhému. SOS a já jsme těmto lidem velmi zavázáni.

Třetí vydání

Oceňuji užitečnou a pozitivní zpětnou vazbu, kterou jsem dostal během let od mnoha rodičů, pedagogů, odborníků na duševní zdraví, postgraduálních studentů a lékařů. SOS je nyní dostupný v devíti jazycích a na dalších překladech se pracuje. Odborníci na duševní zdraví a pedagogové po celém světě používají již více než 10 000 kopií vzdělávacího programu Video SOS Pomocník pro rodiče ke vzdělávání a poradenství pro rodiče.

Program SOS Pomocník pro rodiče se nepřestává vyvíjet a vytvářet nové součásti tréninku, to vše s hlavním cílem pomoci rodičům a dětem. Provádím v SOS další a další vylepšení a aktualizace pokaždé, když se znovu vydává.

Zvláště oceňuji neutuchající podporu, kterou mi v dalším rozvíjení SOS poskytují Carole, Eric a Todd.

OBSAH

ÚVOD.....	11
-----------	----

První část

ZÁKLADNÍ FAKTA O CHOVÁNÍ A JEHO ZLEPŠOVÁNÍ..... 15

1. kapitola	PROČ JSOU DĚTI HODNÉ A PROČ ZLOBÍ	16
1. pravidlo		17
2. pravidlo		20
3. pravidlo		22
Čtyři chyby ve výchově dětí, kterým byste se měli vyhnout.....		23
Příklady <i>chyb</i> ve výchově dětí.....		23
Fyzické problémy mohou přispívat k problémům s chováním		24
2. kapitola	SROZUMITELNÁ KOMUNIKACE PODPORUJE ÚSPĚŠNÉ RODIČOVSTVÍ ...	26
Rodiče se musejí shodovat na cílech		27
Stanovení rodinných pravidel		28
Dávejte efektivní pokyny a příkazy		29
Děti potřebují disciplínu a lásku.....		30
„Důvody“, proč rodiče neukáží své děti.....		31
3. kapitola	ZPŮSOBY, JAK POSILOVAT ŽÁDOUCÍ CHOVÁNÍ	34
Používejte aktivní ignorování		35
Odměňujte dobré alternativní chování		37
Pomozte svému dítěti chovat se dobře		37
Použijte Babiččino pravidlo		38
Buďte dobrým příkladem		39
Buďte organizovaní rodiče		40
4. kapitola	CO JE TIME-OUT? KDY HO RODIČE POUŽÍVAJÍ?.....	43
Otázky, které rodiče pokládají		43
Co je time-out?		45
Time-out z pohledu vašeho dítěte.....		46
Time-out vaše dítě emocionálně nezraní		47
Vaše dítě od dvou do dvanácti let		47

Sledujte samotné nevhodné chování	47
Které druhy nevhodného chování si zasluhují time-out?	47
Zvolte si pouze jedno nebo dvě cílová chování	49
Počítejte, jak často k cílovému chování dochází	51
5. kapitola Hlavní metody, jak zastavit problémové chování	52
Otázky, které rodiče pokládají ohledně trestání	52
Buďte racionálním a neagresivním vzorem	54
Správné používání vyhubování a nesouhlasu	55
Přirozené následky nevhodného chování	57
Použití behaviorálního trestu za nevhodné chování	60
Nevhodné chování někdy přetrvává	62

Druhá část

ZÁKLADNÍ TECHNIKY METODY TIME-OUT

Osobní zkušenosti dětí s time-outem	66
6. kapitola ZAČÍNÁME S METODOU TIME-OUT	67
7. kapitola VOLBA NUDNÉHO MÍSTA NA TIME-OUT	72
Znaky efektivního místa na time-out	73
Místa na time-out pro děti od dvou do čtyř let	73
Místa na time-out u pěti- až dvanáctiletých dětí	76
Nepoužívejte pokoj svého dítěte	77
Nepoužívejte strašidelné místo na time-out	79
8. kapitola VYSVĚTLENÍ TIME-OUTU VAŠEMU DÍTĚTI	81
Vysvětlení time-outu dětem od dvou do čtyř let	82
Vysvětlení time-outu dětem od pěti do dvanácti let	82
9. kapitola RYCHLÉ UMÍSTĚNÍ DÍTĚTE NA TIME-OUT	85
Umístění dvou- až čtyřletých dětí na time-out	86
Poslání pěti- až dvanáctiletých dětí na time-out	87
10. kapitola ČASOVAČ A ČEKÁNÍ PŘI TIME-OUTU	90
Jedna minuta na každý rok věku	91
Kam umístit časovač	91
Proč je nutný přenosný časovač	91
Co dělá rodič během time-outu	92
11. kapitola ROZHOVOR S DÍTĚTEM PO TIME-OUTU	96
Rozhodnutí, jestli je zapotřebí další ukáznění navíc	98
12. kapitola BĚŽNÉ CHYBY A PROBLÉMY TIME-OUTU	99
Devět běžných chyb v time-outu, které rodiče dělají	100
Když se vaše dítě bouří proti time-outu	102
Zvládání dvou- až čtyřletých dětí, které se bouří proti time-outu	103
Zvládání pěti- až dvanáctiletých dětí, které se bouří proti time-outu	105

Třetí část

DALŠÍ VYUŽITÍ VAŠICH RODIČOVSKÝCH SCHOPNOSTÍ..... 109

13. kapitola	ZVLÁDÁNÍ NEVHODNÉHO CHOVÁNÍ MIMO DOMOV.....	110
	Návštěvy u přátel a příbuzných	111
	Obchody, nákupní centra a restaurace	113
	V autě	114
	Venkovní aktivity	114
14. kapitola	POUŽÍVÁNÍ BODŮ, ŽETONŮ A SMLUV.....	116
	Nabídka bodových odměn	117
	Psaní smluv mezi rodičem a dítětem	122
	Při psaní a používání smlouvy postupujte ve čtyřech krocích	123
15. kapitola	TIME-OUT PRO DVĚ DĚTI.....	126
	Zmírňování konfliktů mezi dětmi	126
	Kdy a jak používat time-out pro dva	127
16. kapitola	TIME-OUT PRO HRAČKU <i>MÍSTO</i> PRO DÍTĚ	130
	Time-out pro hračky a zastavení nevhodného chování.....	131
	Kroky time-outu pro hračky	132
	Další nápady pro rodiče	134
17. kapitola	ZVLÁDÁNÍ AGRESIVNÍHO A NEBEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ	136
	Zvládání agresivního a nebezpečného chování.....	138
	Větší pomoc pro agresivní dítě	140
18. kapitola	POMOZTE SVÉMU DÍTĚTI VYJADŘOVAT POCITY	143
	Použití základních technik reflektivního naslouchání	144
	Reflektivní naslouchání a problémy, s nimiž se rodiče setkávají.....	147
	Posilte emocionální inteligenci svého dítěte	148
19. kapitola	DALŠÍ PROBLÉMOVÉ CHOVÁNÍ – OTÁZKY A ŘEŠENÍ	150

Čtvrtá část

DALŠÍ MOŽNOSTI, JAK POMOCT SVÉMU DÍTĚTI..... 157

20. kapitola	UČITELÉ A RODIČE JAKO PARTNEŘI	158
	Spolupráce s učitelem vašeho dítěte	158
	Jak učitelé zvládají chování dětí	162
21. kapitola	UŽITEČNÉ KURZY A KNIHY PRO RODIČE	167
	Rodičovské kurzy	167
	Vytvoření SOS svépomocné skupiny	168
	Plánování SOS skupiny se šesti sezeními	169
	Tvořit SOS rodičovské skupiny i u nás?	169
	Další užitečné knihy pro rodiče	169

22. kapitola	KDY A JAK ZÍSKAT PROFESIONÁLNÍ POMOC.....	171
	Čtyři přístupy k pomáhání dětem a rodičům	173
23. kapitola	OVLÁDNĚTE SVŮJ VZTEK.....	175
24. kapitola	KVÍZY A OTÁZKY PRO RODIČE.....	179
	Kvíz 1	180
	Kvíz 2	182
	Kvíz 3.....	184
	Kvíz 4.....	186
PŘÍLOHY		188
REJSTŘÍK		208
POUŽITÁ LITERATURA		219
O AUTOROVÍ		223



„Společně šťastní!“

ÚVOD

JESSICA



„Já vždycky vyhrávám!“

Šestiletá Jessica byla nevladatelná. Když se rozzlobila, kousala si zápěstí, až jí tekla krev, křičela, mluvila vulgárně, bila svou matku nebo v návalu zuřivosti narážela do zdí nebo dveří! Jessica vždycky trvala na tom, aby bylo po jejím. Jednou v nákupním centru odmítla doprovodit své rodiče zpátky do auta. Místo toho ji museli honit mezi zaparkovanými i projíždějícími auty. Ani přísné hubování a výprasky nezabránilly Jessice v tom, aby se dál chovala jako spratek. Jessica byla ve vedení.

Na počátku své psychologické kariéry jsem pracoval s Jessicou a paní Stilesovou, její matkou. Paní Stilesová souhlasila, že vyzkouší psychologické poradenství, i když v tom, že by se její dcera změnila, byla velmi skeptická. Nepracoval jsem přímo s Jessicou. Místo toho jsem učil paní Stilesovou efektivní metody disciplíny a vedení dítěte. Matka je správně použila a po bouřlivých osmi týdnech se chování Jessicy dramaticky změnilo. Nestal se z ní andílek, ale začala být vladatelná.

Během našich poradenských sezení na mě byla paní Stilesová vždycky trochu naštvaná. Zlobilo ji, že jí dávám profesionální rady, jak zvládat Jessicu, když sám nemám žádné děti. Také měla pocit, že nedostatečně oceňuji, jak obtížné to je, být matkou Jessicy.

Několik měsíců poté, co jsme ukončili rodičovské poradenství, se paní Stilesová dozvěděla, že moje žena čeká naše první dítě. Jaká byla první reakce paní Stilesové na tuto

dobrou zprávu? Zvolala: „*Doufám, že dítě doktora Clarka bude zlé jako had! Pak konečně pozná, co všechno musím snášet!*“

Přestože nemusíte mít doma právě „Jessicu“, existuje pravděpodobnost, že budete mít dítě, které se nebude vždycky chovat jako andílek. *SOS Pomocník pro rodiče* vám může pomoci stát se sebevědomějším a úspěšnějším rodičem. Naučíte se řadu nových metod zlepšování chování vašeho dítěte. Ve výsledku se bude vaše dítě lépe chovat a bude šťastnější. Váš život bude jednodušší a příjemnější.

Tato kniha je vaší příručkou ke zvládnutí řady běžných problémů s chováním. Budeme hledat konkrétní řešení takových problémů, jako jsou ty následující:

Problémy, kterým rodiče čelí

- Vaše tříleté dítě vás bije, když není po jeho. Zkoušeli jste mu vyhubovat i naplácat, ale jeho chování se stále zhoršuje.
- Přivádí vás do rozpaků a rozčiluje vás, když vaše desetiletá dcera odmlouvá, kdykoli ji požádáte o provedení nějaké jednoduché domácí práce. Když jí vysvětlíte, jak nezdvořilé je její odmlouvání, vysmívá se vám.
- Máte hrůzu ze sobotních rán. Vaše děti ve věku dvanáct a osm let se v sobotu dopoledne pravidelně hádají a perou během sledování televize. Opakovaně je varujete, aby s tím přestaly. Ve skutečnosti ale nemáte žádné efektivní řešení, kterým byste své varování podepřeli.
- Vaše pětiletá dcera začala mít záchvaty vzteku. Předvádí své výbuchy i na návštěvách vašich přátel. Jste už unavení z jejího chování a ze stálého omlouvání se za ni. Cítíte se bezmocní ji změnit.

Behaviorální přístup k výchově je velmi užitečný co do porozumění dětem a pomoci jim změnit se. Co je to behaviorální přístup? Co je to behaviorální disciplína? *Behaviorální přístup tvrdí, že jak dobré, tak nevhodné chování je naučené.* Je také přesvědčen o tom, že chování se dá „odnaučit“ nebo změnit. *Behaviorální disciplína* nabízí vyzkoušené metody, techniky, postupy a strategie, které můžete používat k tomu, abyste u svého dítěte zaznamenali lepší chování.

V pomoci svému dítěti změnit se můžete být optimističtí. Behaviorální metody jsou extrémně účinné v proměňování všech druhů problematického chování. Výzkumy dětských psychologů provedené ve Spojených státech a dalších zemích ukazují padesátí- až devadesátiprocentní redukci pestré škály problémového chování s použitím behaviorálních metod. Jako rodič a psycholog mám v tyto metody velkou důvěru. Ve skutečnosti jsem takřka všechny behaviorální metody popisované v této knize použil na svých vlastních dětech. Tyto metody je snadné se naučit – a fungují.



„Nikdo nám neřekl, že to bude takovéhle!“

Jak používat tuto knihu

Přečtěte si kapitoly 1 – 12, než začnete všechny tyto nové strategie doopravdy používat u svého dítěte. Porozumění metodám, instrukcím krok za krokem a příkladům v těchto kapitolách vám umožní vést své dítě úspěšně k lepšímu chování. Také se naučíte vyhýbat běžným nástrahám a chybám ve vedení svého dítěte.

Na konci každé kapitoly je souhrn nazvaný „Hlavní body k zapamatování“. Zde jsou uvedené ty nejdůležitější myšlenky a pokyny, které kapitola obsahuje.

Kniha *SOS Pomoc pro rodiče* je založená na mé profesionální praxi psychologa, na mé osobní zkušenosti rodiče a na závěrech mnoha výzkumných studií z oblasti vztahu rodiče a dítěte. Zvládat své děti je obtížný a někdy i pokořující úkol, dokonce i pro psychology a rodinné poradce. Moje žena (učitelka na základní škole) a já jsme začali metody disciplíny a vedení dítěte popisované v této knize používat u svých dvou synů v době, kdy to byla batolata.

Ještě mnoho let po práci s paní Stilesovou a její dcerou Jessicou dosud myslím na tuto paní a její „dobré přání“ mému prvorozenému dítěti! Pokračoval jsem ve studiu vedení dětí, nejen abych pomohl rodičům, ale i proto, že jsem rozhodně nechtěl být prokletý „*dítětem zlým jako had!*“

Mým cílem při psaní SOS je pomoci rodičům, aby byli lepšími rodiči, a pomoci dětem, aby byly schopnější a lépe adaptované. Jako klinický psycholog znám osvědčené metody pomoci rodičům i dětem a chtěl bych tyto metody a dovednosti zpřístupnit mnoha rodičům.

Ověřené metody pomoci dětem jsou založené na výzkumných studiích prováděných po celém světě. Metody SOS pomoci jsou multikulturní; tyto metody pomoci dětem mohou používat rodiče z nejrozličnějšího kulturního prostředí. SOS vyšel již v devíti jazycích.

SOS Pomoc pro rodiče se těší obrovské oblibě a pozitivní zpětné vazbě od tisíců rodičů i profesionálů. Rodičovský program SOS dnes využívají rodiče z nejrozličnějšího kulturního prostředí v USA i mnoha dalších zemích.

První část

ZÁKLADNÍ FAKTA O CHOVÁNÍ A JEHO ZLEPŠOVÁNÍ

1. kapitola

PROČ JSOU DĚTI HODNÉ A PROČ ZLOBÍ

NESPOLUPRACUJÍCÍ CHOVÁNÍ



„Ne! ... To dělat nebudu!“

SPOLUPRACUJÍCÍ CHOVÁNÍ



„Jejda! ... To je ale těžká práce.“

Proč některé děti proplouvají dětstvím jen s několika málo nápadnějšími problémy s chováním, zatímco jiné představují pro své rodiče trvalý problém? Děti, stejně jako rodiče, považují tyto „problémové děti“ za protivné a buď si na ně stěžují, nebo se jim vyhýbají. Vypadá to, jako by některé problémové děti byly v noci vzhůru a kuly pikle o tom, jak pozlobí své rodiče další den.

Jako psycholog jsem tyto pocity frustrace a selhání, které mnoho rodičů zakouší, zažil z první ruky. Frustrovaní rodiče byli v noci také vzhůru a zoufale se snažili najít řešení.

Řešení ale existují! Zlepšíte-li své znalosti pravidel a metod zlepšování chování, můžete svému dítěti pomoci lépe se chovat a stát se příjemnějším členem rodiny.

Jak dobré, tak nevhodné chování je ovlivnitelné odměnami, které vaše dítě dostává. Někdy rodiče „náhodně“ odměňují a posilují nevhodné chování svého dítěte. Třiletý Patrick může získat povolení rodičů zůstat vzhůru i po večerce (tj. odměnu), pokud své rodiče „udolá“ neúnavným nařikáním a pláčem. Nevhodné chování vašeho dítěte se posílí,

budete-li jej vy nebo jiní lidé odměňovat. Chování, které není odměňováno nebo je trestáno, bude zeslabovat a bude u něj menší pravděpodobnost, že se objeví i v budoucnu.

Dodržujte tři základní pravidla výchovy dětí. Tato pravidla *vypadají* jednoduše! Snadno dokážete odhalit, co dělají vaši přátelé špatně se svými dětmi. Nicméně když se tato pravidla pokusíte uplatnit u svého *vlastního* dítěte, uvědomíte si, jak obtížné je zachovat je důsledné a efektivní. Zapamatujte si tato pravidla!

Tři pravidla výchovy dětí – Seznam pro rodiče



- 1. pravidlo:** Odměňujte žádoucí chování (a dělejte to rychle a často).*
- 2. pravidlo:** Neodměňujte „náhodně“ nevhodné chování.**
- 3. pravidlo:** Trestejte některé nevhodné chování (užívejte však pouze *mírné* tresty).

1. pravidlo: Odměňujte žádoucí chování (a dělejte to rychle a často)

Děti se učí mluvit, oblékat se, dělit se o hračky a dělat drobné domácí práce, protože za to získávají pozornost nebo jiné druhy odměny od svých rodičů nebo jiných lidí. Jako rodiče bychom měli často a hojně odměňovat žádoucí chování svých dětí.

Dospělý udělá práci a na oplátku dostane výplatní pásku a uznání druhých. Výplata a uznání jsou mocné odměny za práci. Většina z nás by přestala pracovat, kdybychom za své úsilí nebyli odměňováni. Odměny tvarují a určují naše chování a chování našich dětí. Odměny nazýváme také zpevněním, protože zpevňují chování.

Získá-li vaše dítě odměnu za to, že se věnovalo nějakému chování, je toto chování posíleno neboli zpevněno. To znamená, že se zvyšuje pravděpodobnost, že toto chování se objeví i v budoucnu. Lidé opakují chování, za které jsou odměňováni. Nepřestáváme chodit do práce, protože dostáváme zaplacení. Chová-li se vaše dítě způsobem, který vás těší, určité toto chování posilujte tím, že jej budete často odměňovat. Jaký druh odměny byste měli používat? Čtete dál!

* Je-li chování odměňováno, dostává toto chování „pozitivní zpevnění“ nebo jednoduše „zpevnění“.

** Není-li nadále odměňováno chování, které bylo kdysi odměňováno, používáme pro to termín „vyhasnutí“. Vyhasnutí někdy říkáme také nezpevňování chování.

Společenské odměny jsou velmi efektivní v posilování žádoucího chování jak u dětí, tak u dospělých. Ke společenským odměnám patří úsměvy, objetí, poplácání, polibky, slova chvály, oční kontakt a pozornost. Někoho obejmout nebo obdařit laskavým slovem je snadné. To je dobře, protože naše děti potřebují spoustu společenských odměn, aby se posílilo jejich vhodné chování.



*Objetí je mocná společenská odměna pro děti
– i pro rodiče.*

Někteří rodiče se svou chválou a pozorností šetří. Možná říkají, že jsou příliš zaneprázdnění nebo že jejich dítě by mělo demonstrovat žádoucí chování i bez toho, aby ho za to někdo odměňoval. Rodiče, kteří jsou lakomí na úsměvy, objetí a slova chvály, si neuvědomují mocný účinek častého odměňování žádoucího chování svých dětí. Když si čtyřletá Emily uklidí v pokojíčku nebo vám pomůže s domácími pracemi, je zapotřebí jí říct, že to oceňujete. Neřeknete-li to, snížíte tím pravděpodobnost, že vám bude v domácnosti pomáhat i v budoucnu.

Pochvala efektivněji posiluje žádoucí chování vašeho dítěte, chválíte-li konkrétní chování spíše než dítě samotné. Deskriptivní (popisná) pochvala znamená chválit chování a ne dítě. Poté, co si vaše dcera uklidila v pokojíčku, použijte popisnou pochvalu a řekněte: „Tvůj pokojíček vypadá krásně! Udělala jsi kus práce, když sis jej uklidila.“ Tento výrok

popisné pochvaly je daleko efektivnější než říct: „*To jsi hodná.*“ Vypěstujte si zvyk chválit konkrétní chování nebo jednání, které chcete zpevňovat.



Odměny oblíbené u dětí

Společenské odměny	Odměny aktivitou včetně výsad	Materiální odměny
Úsměvy	Hraní karet s maminkou	Koupení něčeho v obchodě
Objetí	Procházka parkem	Míč
Poplácání	Prohlížení knížky s tatínkem	Peníze
Pozornost	Společné pečení koláčků	Knížka
Doteky	Sledování filmu pozdě večer	Švihadlo
Zatleskání	Pozvání kamaráda domů	Balónky
Mrknutí	Hraní s míčem s tatínkem	Jojo
Pochvala	Společné hraní	Baterka
„Dobrá práce!“	Společná návštěva pizzerie	Speciální dezert
„Dobře!“	Hraní na hřišti	CD

Vedle *společenských odměn* můžete dávat také *odměny materiální* nebo *odměny aktivitou*, jako je zvláštní zákusek, malá hračka, drobné mince, cesta na zmrzlinu nebo společné pečení koláčků s rodičem. Pro většinu dětí jsou nicméně společenské odměny daleko mocnější než odměny hmotné. Navíc používání společenských odměn je mnohem vhodnější. Pamatujte si, že hlavním zdrojem odměn pro vaše dítě jste vy.

Aby byly efektivní, musejí odměny následovat *okamžitě* po žádoucím chování dítěte. Když vaše dcera vynese odpadky (i když je to její pravidelný úkol), měli byste jí poděkovat

okamžitě potom, co je úkol splněn – ne o hodinu později. Každý z nás má rád, když odměny za žádoucí chování přijdou tak brzy, jak to jen jde. Děti často chtějí dostávat materiální odměny *spíše před než po* splnění určitého úkolu v domácnosti nebo demonstraci žádoucího chování. Dáváte-li někdy materiální odměny, vždycky je dávejte *teprve po* předvedení žádoucího chování. Odměňte-li dítě materiálně nebo aktivitou, doplňte vždy i odměnu společenskou.

2. pravidlo: Neodměňujte „náhodně“ nevhodné chování

„NAHODILÉ“ ODMĚŇOVÁNÍ NEVHODNÉHO CHOVÁNÍ



„Ale já ještě nechci jít spát! Nejsem unavený...“



„Uklidni se! Můžeš být vzhůru ještě půl hodiny. Nechce se mi poslouchat, jak pořád žadoníš...“

Pokud nahodile odměníte nevhodné chování svého dítěte, toto nevhodné chování je posíleno a je pravděpodobnější, že se v budoucnu objeví znovu. Zaneprázdnění nebo něčím zaujatí rodiče často nevědomky odmění své dítě za to, že předvedlo nežádoucí nebo nevhodné chování. *Odměňují-li rodiče nevhodné chování, způsobují budoucí problémy jak sobě samým, tak i svým dětem.* Jde pravděpodobně o nejčastější chybu ve výchově dětí, které se rodiče dopouštějí.

Jak se Nathan naučil fňukat

Když pětiletý Nathan touží po pozornosti své matky, zvláště je-li zaneprázdněná, začne fňukat. Pro matku je jeho kňourání tak nesnesitelné, že přestane s čímkoli, co právě dělá, vynadá mu za fňukání a potom se ho zeptá, co ho trápí. Nathan se naučil, že když opravdu chce získat matčinu pozornost, musí nejprve kňourat a potom přijmout lehké pokárání. Potom dostane matčinu pozornost – mocnou odměnu pro pětiletého chlapce. Matka naučila Nathana kňourat.

Také *děti učí rodiče, aby se chovali určitým způsobem*. Nathan naučil svou matku, aby mu věnovala pozornost, když začne fňukat. Když si ho všimá, odměňuje ji tím, že přestává s fňukáním. *Děti a rodiče se navzájem „vyučují“ jak dobrému, tak i nevhodnému chování.*

Vaše dítě se mohlo naučit, že může jít večer spát později, bude-li naříkat, plakat a bude emocionálně rozladěné, když řeknete, že je čas jít spát. Když jeho nářek a pláč začnou být nesnesitelné, stane se vám někdy, že se vzdáte a dovolíte mu, aby bylo vzhůru déle? Jestliže ano, bezděky jste ho odměnili za to, že plakalo a bylo emocionálně rozladěné. Je teď pravděpodobnější, že nářek, pláč a neklid se v budoucnu objeví znovu. Toto chování je naučené a zpevněné právě tak, jako je naučené a zpevněné žádomci a vhodné chování. Neodměňujte nevhodné chování nebo chování, které nechcete.

Dítě se silnou vůlí je dalším příkladem toho, jak mohou rodiče a jiní lidé náhodně odměňovat nevhodné chování, a tím způsobit, že toto chování se stane vážným problémem. Dívat se, jak dítě pláče a má záchvat vzteku, je stresující a emocionálně rozčilující. Aby neustálý pláč a vztek zastavili, rodiče i jiní lidé se nakonec podvolí jeho požadavkům. Dítě se silnou vůlí se tak naučí donutit ostatní, aby podlehli jeho nárokům, tím, že jim způsobuje emocionální bolest a rozčilení.*

Dítě se silnou vůlí může získat značnou moc a kontrolu nad svými rodiči i jinými lidmi. Aby bylo po jeho, může nekonečně dotírat a stěžovat si, křičet a plakat nebo také fyzicky útočit na rodiče, sourozence či vrstevníky. Stres a emocionální bolest přestane druhým způsobovat jen tehdy, když mu dají, co chce. S bezmeznou energií a vytrvalostí nutí své rodiče i další lidi, aby odměňovali jeho nevhodné chování. Nicméně i dítěti se silnou vůlí můžete pomoci s použitím SOS dovedností zvládání dítěte, které předkládá tato kniha.

*Zvláště silnou vůlí v tomto smyslu mají děti s ADHD (hyperkinetickou poruchou, poruchou pozornosti a aktivitu), poruchami chování a poruchou opozičního vzoru.

DÍTĚ SE SILNOU VŮLÍ



„Jsem připravená jíst – HNED!“

Dítě se silnou vůlí může být velmi obratné a mocné co do ovládnání svých rodičů, sourozenců a vrstevníků. Využívá „ovládání bolesti“.

3. pravidlo: Trestejte některé nevhodné chování (užívejte však pouze mírné tresty)

Někdy musíte dítě *lehce* potrestat, abyste omezili nebo odstranili nějaké nepřijatelné nebo nebezpečné chování.

Neradi své dítě trestáte. Dali byste přednost tomu, odměnit jeho žádoucí chování. Nicméně správné použití *lehkého* trestu je často zásadní, chcete-li svému dítěti pomoci. Dozvíte se o používání lehkých trestů jako kárání, přirozené následky, logické následky, „time-out“ nebo behaviorální trest. Nicméně nepoužívejte *tvrdých* nápravných prostředků jako výhrůžky, sarkasmus nebo tvrdé výprasky. Tím se problémy s chováním často jen zkomplikují.

Jak Christy přišla o tříkolku

Matka viděla čtyřletou Christy, jak jede na své nové tříkolce do silnice. To bylo proti pravidlům a tato pravidla byla Christy už vysvětlena.

Matka okamžitě vyšla ven na ulici, sundala Christy z tříkolky a ostře ji vynadala. Řekla také: „*Christy, za ježdění po silnici nesmíš teď týden jezdit na tříkolce.*“ Tříkolka se schovala. Trvalo sedm dní, než na ní Christy mohla začít znovu jezdit.