

# Zmeňte správanie dieťaťa

Určite to poznáte. Čím viac vás ratolesť „štve“, vy sa čím ďalej, tým častejšie rozčuľujete a len tým prilievate olej do ohňa. Chodíte na to úplne inak.

Ak sa sústredíte na to, čo robí dieťa zle, výsledkom bude ešte horšie správanie. Zdôrazňovaním negatívnych stránok jeho konania ich namiesto odstránenia paradoxne ešte prehlbujeme. V prvom rade by sme sa teda mali pokúsiť zmeniť svoje nastavenie my ako rodičia.

*„Nedávno som si uvedomila, že deti niečo vyviedli a ja kričím ako zmyslov zbavená. Decká namiesto toho, aby stiahli uši a začali poslúchať, kričali tiež. Pochopila som, že tadiaľto cesta nevedie a začala som zháňať najlepšie tipy, ako to možno zmeniť,“* vysvetľuje mama Alica. Ak máte pocit, že aj u vás sa kričí viac ako treba a na deti to aj tak nemá vplyv, resp. je to stále horšie, vyskúšajte to aj vy.

## Nereagujte

Prvým krokom je určiť, čo robíme zle. ***Chyba, ktorú väčšina rodičov robí, je reagovanie na zlé správanie, pretože negatívna pozornosť je lepšia ako vôbec žiadna. Nebojte sa nereagovať!***

Oznámte deťom, že odteraz sa pri ich hádkach, bitkách, mrnčaní a podobných prejavoch budete tváriť, že ich nepočujete a nevidíte. Nie je to ani náhodou jednoduché. Budete si musieť niekoľkokrát zahryznúť do jazyka a rátať v duchu do desať, no nevzdajte to. **Nepoužívajte sľuby ani úplatky.** Vydržať to chce naozaj pevnú vôľu. Má to však zmysel. **Keď dieťa nenachádza na svoje kňučanie, bitky a krik odozvu, strácajú na sile.**

## Zostaňte pozitívni

Neočakávajte automaticky, že deti sa zase budú správať zle, kričať a vymýšľať a vy ste už od rána ako kľbko nervov. Naopak, myslite pozitívne. **Aj deťom povedzte hneď ráno niečo pozitívne, každému niečo pekné.** A to aj vtedy, keď napríklad syn nebude vedieť nájsť dôležitý zošit do školy alebo dcérka sa nebude chcieť obliekať do škôlky. **Verte, vždy sa dá nájsť niečo, čo sa dá pochváliť alebo nejakým spôsobom dieťa povzbudiť.** Pokojne im napríklad aj pomôžte – pohľadať zošit, natiahnuť pančušky.

## Zachovajte pokoj

**V prvom rade sa sústreďte na svoje správanie.** My ako rodičia totiž modelujeme to, ako sa správajú deti. Väčšina z nás má tendenciu hnevať sa, keď deti neposlúchajú alebo sa začnú medzi sebou hašteriť. Najdôležitejšie je zachovať vtedy pokoj. Treba sa pripraviť na to, že to nepôjde hladko a deti možno váš pokoj hneď nezaregistrujú. Nevzdajte to! Pokojne im oznámte, že napríklad: ***„Pripomínam vám, že o 5 minút odchádzame von alebo, ak to nestihnete, zostaneme doma a budeme upratovať.“*** Ak si vás nevšímajú, naozaj zostaňte doma. Ak sa chystáte do školy a deti si nestihnú do 5 či 10 minút (podľa vášho uváženia) dobaľiť veci alebo sa doobliekať, urobte im to, že naozaj budú musieť ísť nedoobliekaní alebo nedobalení. Ten raz im neuškodí. **Bude to pre nich potvrdením toho, že si za svojim stojíte aj keď nekričíte.**

## Trvajte na disciplíne

Rodičia si to neraz neuvedomujú, no namiesto toho, aby šéfmi boli oni, šéfujú doma deti. Poháňajú ich, nechajú sa obskakovať a rodičia sa tomu prispôsobia. Keď si raz za čas uvedomia, že by to malo byť naopak, nepochodia. **Trvať na disciplíne a stáť si za svojim slovom je základom úspechu.** Nedovoľte deťom „skákať vám po hlave. **Deti nie sú zlé, len ich správanie také môže byť, lebo sme to pripustili.**

## Buďte dôslední a jednotní.

Schopnosť zvládať výbuchy detskej zlosti veľmi závisí od nálady rodiča. Ak chcete dosiahnuť zmenu správania, musíte byť dôslední, mať jasné očakávania a vyhýbať sa vlastným výbuchom zlosti. Aj keď sa vám napríklad nepáči reakcia partnera na správanie dieťaťa, nevyčítajte mu to pred ním. Dieťa musí vidieť, že rodičia sú na spoločnej vlne. **Pravidlá, ktoré raz stanovíte, sa musia dodržiavať.** Trvajte na svojich slovách.

## Zmeňte nezdravé návyky

Zavádzať nové pravidlá nie je jednoduché. Deti spočiatku reagujú podráždene, hnevajú sa a vynucujú si to, na čo sú zvyknuté. Viete to zo skúsenosti, keď na začiatku školského roka deti sa musia po dvoch pohodových prázdninových mesiacoch vzdať ranného pozerania rozprávok v televízii. Treba im to jednoducho zakázať s vysvetlením, že je už iná situácia a brzdi ich to v rannej príprave do školy. Možno jeden týždeň bude naozaj ťažký, druhý je už lepší a neskôr si ráno na televízor ani nespomenú. **Dôležité je nepopustiť!**

K najčastejším nezdravým návykom v našich rodinách patrí veľa času stráveného pri elektronike, nežiadame od detí pomoc v domácnosti, nestolujeme spoločne a málo spolu komunikujeme. Každý má, samozrejme, svoje slabé miesta, na ktorých by mal zapracovať. Zamyslite sa, ktoré sú to u vás a nastoľte nové pravidlá. **Musíte sa vyrovnat' s tým, že narazíte na odpor. To je však normálne.** Nezostáva vám iné, iba hnev, krik, jedovanie či výbuchy hnevu ignorovať! Deti takéto zmeny prijímajú vždy ťažko, ale treba im vysvetliť, že niet cesty späť a hotovo.

## Oddych

Po náročnom týždni je relax viac ako žiaduci. Vyhradte si vždy aspoň jeden jediný deň v určitom časovom období – týždenne, dvojtýždenne, trojtýždenne alebo mesačne a **celá rodina si doprajte oddych.** Púšťajte si od rána do večera rozprávky, vyberte sa na piknik, choďte sa okúpať či na celodenný výlet do lesa. Nejde o klasický reset, keď zveríte deti starým rodičom a vyjdete si bez nich, ale o **príjemne prežitý čas v spoločnosti najbližších.** Ak budete dodržiavať pravidlá predchádzajúcich šiestich dní – pokoj, pozitívny prístup, konzistentnosť, trvanie na disciplíne a na pravidlách, malo by vám byť spolu naozaj dobre, i keď donedávna boli spoločné chvíle skôr bojom o prežitie.