

Ako zvládať detský vzdor

Každý rodič sa pri výchove stretne s prejavmi vzdoru v správaní dieťaťa. Rodičia majú často pochybnosti, či dobre zvládajú výchovu dieťaťa. Pýtajú sa tiež, ako môžu správne výchovne zvládnuť prejavy vzdoru u svojho dieťaťa tak, aby mu stanovili hranice, ale zároveň nepotlačili jeho osobnosť. Odpoveď je zložitejšia, lebo výchovný prístup by mal byť prispôsobený veku dieťaťa, jeho osobnosti, okolnostiam.



Príčiny vzdorovitého správania

Príčinou môže byť neuspokojená potreba pozornosti („všímaj si ma“), frustrácia („keď ja to tak veľmi chcem a ty mi to nedovolíš“, „chcem sa ešte hrať“), strach („bojím sa ísť tam“), napätie („cítim, že sa niečo deje v našej rodine, ale neviem čo“), potreba väčšej autonómie („zvládnem to aj sám“, „už nie som malé dieťa“, „nerozkazuj mi, zaslúžim si väčší rešpekt“) a i. Niekedy príčiny vzdorovitého správania sú úplne iné, ako predpokladá rodič, napr. dieťa sa necíti dobre (začínajúca choroba), dieťa je hladné, smädné, prehriate, dospievajúci zažíva stres v škole alebo v sociálnych vzťahoch a pod. Výnimočne za problematickým správaním môže byť skrytá porucha (ADHD, porucha autistického spektra, depresia) alebo vážnejšie problémy v sociálnych vzťahoch (rozvod rodičov, šikana v triede, trauma) – ak sú prejavy vzdoru extrémne čo sa týka intenzity a trvania, prípadne sprevádzané inými problémami (enuréza, poruchy spánku, bolesti brucha, hlavy a i.), vyhľadáme odborníka (detský psychológ, psychológ v poradni, pediater).

Hoci prejavy vzdoru a výskyt vzdorovitého správania závisia aj od temperamentu dieťaťa (u niektorých detí sú prejavy výraznejšie, u n iných nepatrné), vzdor sa v určitých obdobiach u všetkých detí vyskytuje častejšie, preto hovoríme o **obdobiach vzdoru**. Vzdorovité správanie má totiž aj fyziologické príčiny (dozrievanie nervového systému, hormonálne výkyvy) a sociálne príčiny (prirodzená potreba osamostatňovať sa od rodičov, dokázať niečo sám).

Prvé obdobie vzdoru: 2.-4. r. Prejavuje sa tým, že dieťa objaví silu slova „nie“ a začne ho často používať; odmieta poslúchnuť príkazy rodiča, je podráždené, negativistické, niekedy vzdor prechádza do afektov (správanie so silným emočným nábojom – napr. hádzanie sa o zem, kopanie okolo seba, kričanie, plač, výbuchy zlosti). Príčinou je dozrievanie nervového systému, čo sprevádza aj zvýšenú mrzutosť dieťaťa. Mozog dieťaťa ešte nie je natoľko zrelý, aby dieťa dokázalo pokojne znášať frustráciu, musí učiť odložiť uspokojenie potrieb, zvládať negatívne emócie. Druhou príčinou je to, že dieťa objavuje svoje kompetencie ovplyvniť správanie rodiča a javy v okolí, objavuje svoje „psychologické ja“ (uvedomuje si seba ako autonómneho jedinca – začína hovoriť o sebe, najprv ako o tretej osobe - „Katka chce lízatko“ ale potom aj slovom „ja“, „moje“), chce viac rozhodovať o tom, čo sa bude diať.

Puberta: 11.-16. r. Prejavy: prudké striedanie nálad, problémy s koncentráciou pozornosti, problémy so spánkom (zmena spánkového rytmu – „večer čulý, ráno

ospalý“). Príčiny: prudký telesný rast (sprevádzaný vyčerpanosťou, zvýšenými energetickými potrebami), dozrievanie mozgu, hormonálne výkyvy. Sociálne príčiny: potreba osamostatniť sa od rodičov, odmietanie autoritatívnej komunikácie (príkazy, zákazy), potreba väčšieho rešpektu zo strany autorít, uvedomovanie si pokrytctva dospelých (spoločnosti) a jeho odmietanie, „čierno-biele“ myslenie (radikálne postoje, revolucionárstvo).

Tipy na zvládanie detského vzdoru:

- 1. Uvažujte o možných príčinách vzdoru:** Príčiny môžu byť menej zjavné (choroba, únava, nezrelosť, hormonálne výkyvy). Ak sa pokúsime vcítiť sa do prežívania dieťaťa, môže byť pre nás ľahšie zostať kludný. Ak dieťa vycíti, že venujeme pozornosť jeho pocitom a snažíme sa pochopiť situáciu, rýchlejšie sa upokojí. Príčinu vzdoru ale málokedy odhalíme tak, že sa budeme pýtať „prečo“ – dieťa väčšinou príčiny nevie pomenovať, alebo nechce odpovedať. Skôr rozmýšľajme nad tým, či za vzdorom nie sú neuspokojené fyziologické (biologické) potreby – u menších detí to môže byť, že dlhšie nejedli, sú smädné, unavené, podráždené, choré. U väčších detí môžu byť neuspokojené sociálne potreby, napr. nedostatok uznania zo strany autorít (dieťa odmieta príliš direktívnu, autoritatívnu komunikáciu zo strany dospelých), alebo sú nešťastné v škole, nemajú kamarátov a pod. Pomáha, keď dieťaťu ukážeme, že sa snažíme pochopiť príčinu jeho vzdoru: „Vidím, že ťa niečo nahnevalo.“ „Zdá sa mi, že ťa niečo trápi.“ „Vidím, že teraz to nejde, môžeme sa o tom porozprávať neskôr.“
- 2. Objasnite pravidlá a dôsledky:** Dieťa potrebuje jasne vedieť, čo od neho očakávame, čo v rodine netolerujeme (napr. nadávky, násilie), t.j. aké sú pravidlá a zásady správania. Malo by vedieť, prečo vyžadujeme dodržiavanie pravidiel, aj to, že pravidlá nie sú samoučelné, sú užitočné (napr. ich dodržiavanie nás chráni pred zranením alebo uľahčuje spolužitie). Dieťaťu by malo byť tiež jasné, aké sú dôsledky porušenia pravidiel. Ale to by sme mu mali vysvetliť predtým, ako by mohlo dôjsť k incidentu. O niektorých pravidlách môžeme so starším dieťaťom aj diskutovať (napr. o čase príchodu domov), ale vždy len v pokojnej atmosfére, nie v situácii vyhrotených emócií (dieťa vtedy „vypína“, nepočúva nás).
- 3. Dávajte na výber z dvoch (prijateľných) možností:** Niekedy môžeme vzdorovitému správaniu u dieťaťa predísť tak, že namiesto príkazov („Obleč si tričko!“, u starších detí : „Povysávaj koberec!“) dáme na výber z dvoch možností („Oblečieš si modré alebo červené tričko?“ „Vyber si: Buď povysávaš byt alebo pomývaš kúpeľňu.“). Ponúkame však len možnosti, ktoré sú pre nás prijateľné. Tým, že dávame možnosti výberu, dieťa nadobudne pocit, že má možnosť o sebe rozhodovať. Zároveň odvrátíme pozornosť dieťaťa od možnosti povedať „nie“ k uvažovaniu nad výberom z možností. Samozrejme, vety typu „Buď prídeš načas večer domov alebo máš týždeň zaracha.“ nie sú skutočnou možnosťou výberu, vzdorovitosť dieťaťa neodstráni, ale naopak zvyšuje.

4. **Správne načasovanie požiadaviek:** Vzдорovité správanie dieťaťa sa často objavuje vtedy, keď mu náhle prerušíme obľúbenú činnosť, hru alebo ho svojou požiadavkou zaskočíme. Preto skúsme dieťa postupne pripraviť na zmenu činnosti, napr. tak, že ho dostatočne skoro na zmenu upozorníme („Ešte sa môžeš chvíľu pohrať, ale potom pôjdeme von.“ „Keď bude ručička na 12, oblečieme si bundu a pôjdeme z domu.“). Príčinou vzдорovitého správania dieťaťa môže byť aj úzkosť z neznámeho (napr. dieťa sa bojí ísť k lekárovi a preto odmietne vyjsť z domu). Vtedy je potrebné dôkladne a trpezlivo (nie v časovom strese!) dieťa pripraviť na to, čo bude nasledovať, čo ho čaká a povzbudiť, že to spolu zvládneme.
5. **Určte si priority:** Mali by sme zväziť, čo je pre nás zásadné, pri čom neustúpime, a v čom môžeme zľaviť, ustúpiť, čo nám nestojí za hádku. Pri niektorých pravidlách by sme mali byť neoblomní, nepripúšťať výnimku z ich dodržiavania – ohrozenie bezpečnosti, zdravia, netolerancia akýchkoľvek prejavov násillia. O niektorých menej zásadných požiadavkách / pravidlách sa dá diskutovať („Dobre, keď si unavený, môžeš si urobiť úlohu neskôr, tak za hodinu?“), prípadne, ak situácia je relatívne pokojná a nejde o zásadnú vec, môžeme aj ustúpiť (napr. to, ako sa dospievajúca dcéra obliekla, sa mi nepáči, ale je to jej vkus /súčasná tínedžerská móda, nestojí mi to za hádku).
6. **Doprajte dieťaťu zažiť dôsledky jeho správania:** Dieťa by malo vedieť, aké dôsledky nasledujú po porušení pravidiel, a v prípade nežiaduceho správania si tie dôsledky aj zažiť, samozrejme dôsledky musia byť primerané veku a rozumovej úrovni dieťaťa. Dôsledky môžu byť prirodzené (nasledujú po správaní aj bez našej prítomnosti) – napr. dieťa odmietne zjesť obed → zostane hladné, dieťa sa odmietne obliecť teplejšie → bude mu zima, dieťa sa neučí → nebude mať vedomosti. Alebo sú dôsledky logické (určujeme ich my v logickej súvislosti s negatívnym správaním) – napr. dieťa rozleje → musí to utrieť, dieťa sa v skupine správa agresívne → musí odísť na určený čas zo skupiny, dieťaťu večer dlho trvá príprava na spánok → nebude rozprávka, lebo na ňu nezostane čas, dieťa sa neučí → dostane z písomky zlú známku. Neodporúčame telesné tresty (telesné tresty sú z viacerých dôvodov nevhodné) a tresty, ktoré sú neprimerané (príliš prísne, pre dieťa nelogické, ponížujúce), takéto tresty vedú k zvýšeniu vzdoru u dieťaťa, negatívne vplývajú na osobnosť a vzťah dieťaťa k nám.
7. **Buďte dôsledný:** Ako rodič máme občas „nutkanie“ odpustiť/nerealizovať dôsledok správania, aby sa dieťa nedostalo do väčšieho afektu (napr. utrieme rozliatu tekutinu za neho, poupratujeme neporiadok, ak je prieberčivé v jedle, stále mu varíme viacero „alternatívnych“ jedál a nenecháme, aby občas aj vyhladlo a pod.). Častá výchovná chyba je vyhrážať sa dôsledkami, príp. trestom a potom z toho upustiť. Ale tým dávame dieťaťu najavo, že to nemyslíme vážne, a neučíme ho zodpovednosti za svoje správanie. Dieťa musí mať jasne stanovené hranice, ktoré sa dôsledne dodržiajú. Je tiež dôležité, aby rodičia boli jednotní v zásadných veciach vo výchove – t.j. podporovali sa vzájomne vo výchove (chybou je, keď jeden rodič niečo zakáže, druhý povolí alebo spochybňuje autoritu druhého).

- 8. Nenechajte sa zatahnúť do hádky:** Aj keď je to veľmi náročné, vo vypätých situáciách skúsme zachovať chladnú hlavu, nevybuchnúť, radšej odísť, napočítať do 10, „predýchať“ emócie, až potom reagovať. Najmä s dospelými deťmi je niekedy potrebné dať si „čas na oddych“ a až keď emócie opadnú, pokúsiť sa diskutovať o ich správaní, dôsledkoch alebo našich očakávaniach. Ak na dieťa kričíme alebo ho telesne potrestáme, jeho vzdor sa zväčšuje a zhoršuje sa vzťah dieťaťa k nám. Tým, že si zachováme klud, prispievame k upokojeniu situácie a konštruktívnemu riešeniu. Taktiež slúžime dieťaťu ako vzor správania; v tomto prípade, ako sa má riešiť konflikt.
- 9. Všímajte si pozitíva:** Pri výchove niekedy zabúdame na ocenenie, pochvalu správania dieťaťa, všímame si ho najmä vtedy, keď sa zle správa. Takýto prístup má svoje úskalia; dieťa môže mať nízke sebavedomie alebo si zvykne, že našu pozornosť spoľahlivo upúta negatívnym (vzdorovitým) správaním a tak dieťa/dospelý si môže týmto spôsobom získavať našu pozornosť (v zmysle „radšej trest, ako ľahostajnosť“). Vzdorovitosť môže tiež vyplývať z nedostatku ocenenia (v zmysle „to je jedno, ako veľmi sa snažím, aj tak to bude hodnotené zle“). Navyše je výskumne potvrdené, že ocenenie dobrého správania dieťaťa nielen zvyšuje jeho sebavedomie ale má aj oveľa silnejší výchovný efekt ako trestanie negatívneho správania. Po ocenení nejakého správania je väčšia pravdepodobnosť, že to dieťa bude opakovať. Samozrejme, ocenenie by malo byť úprimné a primerané veku (nechválime za niečo, čo dieťa už dávno ovláda).
- 10. Odpuťajte pozornosť dieťaťa niečím zaujímavým:** Táto stratégia funguje u malých detí v období vzdoru, lebo niekedy ich vzdorovité správanie nemá skutočný obsah (niekedy je to výraz bezmocnosti, únavy). Ak vidíme, že dieťa sa „zasekne“ v svojom vzdore (napríklad odmietne odísť z ihriska), ale ešte nie je v stave afektu, môžeme jeho pozornosť odvrátiť niečím zaujímavým v okolí („Už som ti ukázala, kde je mravenisko?“ „Aha, aký chrobáček“), čím prerušíme bludný kruh stupňovania napätia.
- 11. Pravidelne sa rozprávajte:** Často prejavujeme záujem o to, čo dieťa prežíva. Nepýtajme sa len na školu, a čo malo dieťa na obed (deti na to neradi odpovedajú, lebo v ich citovom svete sú dôležité iné témy). Dobrý rozhovor je nehodnotiaci, bez poučovania, úprimný. Hovorme s ním o svojich zážitkoch z detstva podobných ako má dieťa, priznajme aj neúspechy, rozprávajme sa o tom, ako sme prekonávali ťažkosti. Príležitosťou na dobrý rozhovor je výlet do prírody, dovolenka, spoločné záujmy. Pri týchto rozhovoroch možno budeme prekvapení, čím všetkým si dieťa prechádza a koľko ho to stojí síl. Pomáha nám to lepšie pochopiť jeho vzdorovité správanie v kontexte. Rozhovormi sa posilňuje vzájomný vzťah, v dieťaťu budujeme pocit vzájomnej dôvery a istoty, že sa môže na nás spoľahnúť v ťažkostiach a že máme snahu ho chápať.
- 12. Používajte humor na odľahčenie situácie:** Pri vypätých situáciách, kedy komunikácia smeruje k hádke alebo afektu dieťaťa, môžeme tento bludný kruh prerušiť niečím neočakávaným, napr. vtipnou poznámkou. Ak zábavná, vtipná poznámka vyčarí na tvári dieťaťa úsmev, máme vyhraté a vzdorovité správanie často zmizne. Vyhnime sa ale ironickým alebo sarkastickým

poznámkam na účet dieťaťa – takéto poznámky majú v sebe skryte agresívny náboj, voči ktorému sa dieťa prirodzene bráni. Samozrejme, nie vždy máme náladu, energiu alebo nápad reagovať vtipne, najmä keď dieťa sa správa protivne. Ale ak sa nám podarí odosobniť sa pomocou dobre načasovaného láskavého humoru, stávame sa pre dieťa prirodzenou autoritou a poslúchne nás bez kriku a trestov.

13. Dbajte na vlastnú psychohygienu: Výchova a trávenie času s deťmi sú niekedy veľmi náročné a vyčerpávajúce. Najmä v obdobiach vzdoru. Stále platí: „Spokojná matka, spokojné dieťa.“, totiž vtedy, keď sme spokojní, prenáša sa to na dieťa a platí to aj naopak (napätie zvyšuje napätie). Je nemožné žiadať od matky väčšiu trpezlivosť pri výchove alebo naplniť všetky citové potreby detí, keď ich sama nemá naplnené. Vyčerpanie hrozí najmä rodičom na rodičovskej dovolenke, lebo majú obmedzený kontakt s dospelými, celý deň trávia s deťmi, nemajú možnosť odreagovať sa. Hrozí im syndróm vyhorenia, ktorý sa prejavuje aj únavou, podráždenosťou alebo apatiou. Preto je dôležité venovať sa aj sebe, svojim záujmom, vyčleniť si čas bez detí, stretávať sa s priateľmi, rozvíjať partnerský vzťah príjemne stráveným časom bez detí (návšteva kina, výlet, víkend mimo domova a pod.). Vyžaduje to síce zapojiť aj iné osoby do starostlivosti o deti (starí rodičia, opatrovatelky, širšia rodina), ale rozhodne sa to oplatí. Dôležité je aj samého seba ako rodiča občas oceniť, pochváliť, dopriať si odmenu.

14. Budte optimistickí, nestrácajte nádej: Aj keď sa dieťa správa protivne, je vzdorovité, negativistické, vedzte, že to je len dočasné a u drvivej väčšiny detí toto obdobie raz pominie. Pamätajme, nie sme v tom sami, väčšina rodičov niečo podobne zažila alebo práve zažíva. Občasná vzdorovitosť alebo záchvaty hnevu sú u detí prirodzené, súvisia s nezrelosťou ich psychiky. Vzdor neznamená hneď, že rodič zlyhá vo výchove, berme to ako výzvu naučiť dieťa vyrovnávať sa s frustráciou a negatívnymi emóciami. Mnohí z nás si spomenú aj na vlastné búrlivé obdobie dospievania, z ktorého sme úspešne vyrástli.

Ak by sa Vám predsa len zdalo, že si neviete rady so správaním Vášho dieťaťa, je tu stále možnosť poradiť sa s odborníkom; detským psychológom alebo psychológom v poradni (CPPPaP).

Spracovala Mgr. Daniela Kováčiková