

# 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“**

 P R E S S

# **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](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto: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](http://www.sosprograms.com)

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

*„Jsem dětská psycholožka a teď také máma. Doporučuji tuto svou oblíbenou knihu všem rodičům.“  
- matka a psycholožka 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... Rozdíl 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 Geraldovi 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 Stickle, 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
<b>První část</b>	
<b>ZÁKLADNÍ FAKTA O CHOVÁNÍ A JEHO ZLEPŠOVÁNÍ.....</b>	<b>15</b>
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 zaslouhují time-out? .....	47
Zvolte si pouze jedno nebo dvě cílová chování .....	49
Počítejte, jak často k cílovému chování dochází .....	51
<b>5. kapitola Hlavní metody, jak zastavit problémové chování .....</b>	<b>52</b>
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
<b>6. kapitola ZAČÍNÁME S METODOU TIME-OUT .....</b>	<b>67</b>
<b>7. kapitola VOLBA NUDNÉHO MÍSTA NA TIME-OUT .....</b>	<b>72</b>
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
<b>8. kapitola VYSVĚTLENÍ TIME-OUTU VAŠEMU DÍTĚTI .....</b>	<b>81</b>
Vysvětlení time-outu dětem od dvou do čtyř let .....	82
Vysvětlení time-outu dětem od pěti do dvanácti let .....	82
<b>9. kapitola RYCHLÉ UMÍSTĚNÍ DÍTĚTE NA TIME-OUT .....</b>	<b>85</b>
Umístění dvou- až čtyřletých dětí na time-out .....	86
Poslání pěti- až dvanáctiletých dětí na time-out .....	87
<b>10. kapitola ČASOVAČ A ČEKÁNÍ PŘI TIME-OUTU .....</b>	<b>90</b>
Jedna minuta na každý rok věku .....	91
Kam umístit časovač .....	91
Proč je nutný přenosný časovač .....	91
Co dělá rodič během time-outu .....	92
<b>11. kapitola ROZHOVOR S DÍTĚTEM PO TIME-OUTU .....</b>	<b>96</b>
Rozhodnutí, jestli je zapotřebí další ukáznění navíc .....	98
<b>12. kapitola BĚŽNÉ CHYBY A PROBLÉMY TIME-OUTU .....</b>	<b>99</b>
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 SVĚMU 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 SVĚMU 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
REJSTRÍK	.....	208
POUŽITÁ LITERATURA	.....	219
O AUTOROVĚ	.....	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 nezabránily 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 zvladatelná.

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 vaši příručkou ke zvládnání 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 padesáti- 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 nejrůznějšího 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 nejrůznějšího 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 proplovají 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 naříkáním 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 důsledně 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, určitě toto chování posilujte tím, že jej budete často odměňovat. Jaký druh odměny byste měli používat? Čtěte 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 zaneprázdněni 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 pokojičku 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 pokojičku, použijte popisnou pochvalu a řekněte: „Tvůj pokojiček 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 trápi. 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 podlehl 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 zvládnání dítěte, které předkládá tato kniha.

---

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

## 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.

## Čtyři chyby ve výchově dětí, kterým byste se měli vyhnout

Dodržujte základní pravidla výchovy dětí, o nichž jsme právě mluvili. Kromě toho se také vyhněte následujícím čtyřem velkým chybám ve výchově dětí. Tyto rodičovské chyby mohou u dětí přispívat k problémům s chováním či emocemi. Rodiče, stejně jako děti, nejsou dokonalí, snažte se však v rodičovství odvést tu nejlepší práci, jakou můžete!

### Příklady *chyb* ve výchově dětí

#### 1. chyba

##### Rodiče neodmění žádoucí chování

**Příklad** – Brian, žák čtvrté třídy, přijde ke svému otci s žákovskou knížkou v ruce. Otec ve své lenošce právě čte noviny. Nepodaří se mu proto pochválit svého syna za to, že dostal ve škole dobré známky.

Brian: *V tomhle pololetí jsem měl výborné známky. Chceš vidět moji žákovskou knížku, tatí?'*

Otec: *„Ano, ale počkej chvíli, až si přečtu noviny... Šel bys za maminkou a zeptal se jí, jestli dnes platila složenky?'*

*„Náhodné“ způsobení problematického chování – čtyři chyby ve výchově dětí, kterým se vyhnout*



- 1. chyba:** Rodiče neodmění žádoucí chování.
- 2. chyba:** Rodiče „náhodně“ potrestají žádoucí chování.
- 3. chyba:** Rodiče „náhodně“ odmění nevhodné chování.
- 4. chyba:** Rodiče nepotrestají nevhodné chování (tam, kde je na místě mírný trest).



## 2. chyba

### Rodiče „náhodně“ potrestají žádoucí chování

**Příklad** – Osmiletá Sarah chce překvapit maminku tím, že umyje nádobí od oběda. Matka ji nevědomky pokárá.

Sarah: *„Umyla jsem nádobí, mami. Jsi ráda?“*

Matka: *„Už je načase, abys tady taky něco udělala. A co ty hrnce na sporáku? Na ty jsi zapomněla?...“*

## 3. chyba

### Rodiče „náhodně“ odmění nevhodné chování

**Příklad** – Šestiletá Pam a její rodiče táboří a právě se vrátili zpátky do kempu s potravinami k obědu. Matce je horko, je unavená a hladová.

Pam: *„Chci jít ještě před obědem plavat.“*

Matka: *„Nejdřív se naobědváme, pak si zdřímáme a potom můžeš jít plavat.“*

Pam: *„Jestli nebudu moct jít plavat, začnu křičet!“*

Matka: *„Pam, jen to ne! Tak si tedy jdi nejdřív zaplavat.“*

## 4. chyba

### Rodiče nepotrestají nevhodné chování (tam, kde je na místě mírný trest)

**Příklad** – Matka a otec sedí v obývacím pokoji. Oba vidí, jak jejich jedenáctiletý Mark impulzivně uhodil svého mladšího bratra do ucha. Ani jeden z rodičů Marka nenapomene ani nepoužije jinou formu lehkého trestu za jeho agresivní chování.

Matka: *„Přála bych si, abys svého syna zvládal.“*

Otec: *„Kluci jsou kluci!“*

Fyzické problémy mohou přispívat k problémům s chováním

Má-li vaše dítě hlad nebo je přespříliš unavené, může to dočasně snížit jeho schopnost sebeovládání a zesílit jeho nevhodné chování. Pravděpodobnost behaviorálních problémů

mohou zvyšovat také určité zdravotní okolnosti. Máte-li podezření, že vaše dítě má nějaký zdravotní problém, vezměte ho na prohlídku k rodinnému lékaři nebo pediatrovi.

Přestože chronický tělesný problém může přispívat k nevhodnému chování vašeho dítěte, nepřestávejte pracovat na zlepšování tohoto chování. Veškerá pravidla a metody uváděné v této knize jsou naprosto vhodné i pro pomoc dětem s postižením nebo jinými tělesnými problémy. Následující kapitoly vám řeknou, kdy a jak používat účinné metody k pomoci svému dítěti zlepšit jeho chování.

### Hlavní body k zapamatování

- Jak dobré, tak nevhodné chování se posiluje, je-li odměňováno.
- Rychle a často odměňujte žádoucí chování svého dítěte.
- Vyhňte se odměňování nevhodného chování svého dítěte.
- K omezení nebo odstranění některých druhů chování používejte lehké nápravné prostředky.

## 2. kapitola

# SROZUMITELNÁ KOMUNIKACE PODPORUJE ÚSPĚŠNÉ RODIČOVSTVÍ

PROBLÉMY, KTERÝM RODINY ČELÍ – NEVHODNÁ KOMUNIKACE



Matka a otec mezi sebou musejí udržovat jasnou, srozumitelnou komunikaci a shodovat se na cílech.

Rodiče se musejí shodnout na tom, které chování je pro jejich dítě žádoucí a nežádoucí. Jinak bude jejich syn nebo dcera zmatená z toho, co se od ní očekává, a výsledkem bude, že se bude chovat nevhodně.

Jasná a častá komunikace mezi vámi a vaším partnerem podporuje úspěšné a efektivní rodičovství. Stejně tak jasná komunikace mezi vámi a vaším dítětem je zásadní, chcete-li mu pomoci zlepšit své chování. Dobrá komunikace vyžaduje spoustu mluvení a naslouchání od všech členů rodiny. Vaše dítě od vás potřebuje srozumitelnou komunikaci, disciplínu a lásku.

## Rodiče se musejí shodovat na cílech

Vy a váš partner si musíte určit, které chování vašeho dítěte je dobré nebo žádoucí a které je nevhodné nebo nežádoucí. Vaše základní hodnoty určují cíle a standardy chování, které pro své dítě stanovíte. Odměňujte a posilujte žádoucí chování svého dítěte a odstraňujte nebo oslabujte jeho nepřijatelné chování tím, že je nebudete odměňovat.

### RODIČE, KTERÍ ŘEŠÍ PROBLÉMY



*Jasná komunikace mezi matkou a otcem je důležitá.*

### Odměňování i trestání Davidovy dětské řeči

Když čtyřletý David něco chtěl nebo jen vyžadoval pozornost, často k tomu používal „dětskou řeč“. Když měl žízeň, ukázal na kuchyňský kohoutek a řekl: „va-va“. Davidova matka měla pocit, že jeho dětské vyjadřování je roztomilé a často je odměňovala (dávala mu napít vody, když řekl „va-va“). Davidův otec si však myslel, že tato řeč je nesnesitelná, káral ho za ni a říkal mu „bábovko“.

David byl zároveň odměňován i napominán za používání dětské řeči. Jak dny plynuly, David byl víc a víc přecitlivělý, snadno se rozplakal a začal se vyhýbat svému otci.

Odměňování a napominání dítěte za totéž chování je nefér a může způsobovat emocionální a behaviorální problémy. Oba rodiče se musejí rozhodnout, které chování je žádoucí a které nežádoucí.

Vychováváte-li své dítě sami, ujasněte si své cíle a stanovte si realistická očekávání ohledně chování svého dítěte tím, že budete často mluvit s jiným dospělým, který se o vaše dítě také starává. V každodenní výchově vašeho dítěte vám mohou pomáhat prarodiče nebo opatrovatelka. Je-li tomu tak, ujistěte se, že máte vy i ten druhý ve výchově shodná očekávání a cíle.

## Stanovení rodinných pravidel

Vy a váš partner byste si měli společně určit pravidla, která by vaše dítě podle vás mělo dodržovat. Je-li to možné, povzbuzujte své dítě, aby se účastnilo vytváření nebo upravování pravidel. Pomůže-li dítě určit pravidlo, je pravděpodobnější, že je bude dodržovat, a méně pravděpodobné, že je bude odmítat. Jakmile se však pravidlo jednou stanoví, měli byste od dítěte očekávat, že ho bude dodržovat. Potřebuje vědět, které z jeho chování se vám líbí a které je naopak nepřijatelné. Nikdy pochopitelně svému dítěti neříkejte, že je „zlobivé“. Nicméně mu určitě říkejte, které chování považujete za nepřijatelné.

### Dvojčata pomáhají vytvářet pravidla

Greg a Adam, čtyřletá dvojčata, se nesmírně rádi perou a zápasí spolu. Domácí zápasení bylo v pořádku, když jim byly dva roky a byli oba velmi malí. Nicméně chlapci rychle rostou a dům jich začíná být plný.

Matka a otec si s nimi sedli a vysvětlili, že teď jsou chlapci „větší“ a že je zapotřebí nové pravidlo. Dvojčata se zeptala: „Můžeme tedy zápasit v obývacím pokoji, když nepůjdeme nikam jinam?“ Rodiče souhlasili a zrodilo se nové pravidlo: „Žádné zápasení nikde v domě – kromě obývacího pokoje.“

Kdykoliv určíte nějaké pravidlo, vaše děti by měly znát toto pravidlo tak dobře, aby jej dokázaly zopakovat, když je o to požádáte. Rodiče Grega a Adama pomohli dvojčatům naučit se pravidlo tak, že jej přeríkávali společně. Matka nebo otec se mohli zeptat: „*Jaképak máme pravidlo o zápasení?*“ A buď Greg, nebo Adam odpověděli: „*Pravidlo je – žádné zápasení nikde v domě – kromě obývacího pokoje.*“ Vvěste si někde svá hlavní pravidla jako užitečné připomínky pro děti.

## Dávejte efektivní pokyny a příkazy

„*Prosím, seber si své hračky,*“ je jednoduché požádání. „*Přestaň házet s jídlem!*“ nebo „*Pojď sem a pověs si ten kabát, který jsi hodil na zem!*“ jsou příkazy.

Rodiče dětí, které nic z toho neposlouchají, bývají často neschopni dávat svým dětem jasné, empatické instrukce či příkazy. Všichni rodiče, a zvláště pak rodiče obtížně zvladatelných dětí musejí být schopni dávat jasné, efektivní pokyny a příkazy. Používáte-li time-out, zvláště účinnou metodu disciplíny, musíte být schopni říct svému dítěti: „*Okamžitě jdi na time-out!*“

Naučit se dávat příkazy neznamena, že byste měli začít vyštěkávat rozkazy jako četař při vojenském výcviku. Nicméně jestli vaše dítě obvykle neposlechne nebo je dokonce drzé, když ho napomenete za to, že neposlouchá, pak musíte být schopni dávat jasné, efektivní příkazy a stát si za nimi.

Kdy se dávají příkazy? Dávejte svému dítěti nařízení tehdy, když chcete, aby *přestalo* s určitým nevhodným chováním, a *zároveň* věříte, že prostě požádání, aby s chováním přestalo, by dítě neuposlechlo. Dávejte také příkazy tehdy, když chcete, aby vaše dítě *začalo* s určitým chováním, a *zároveň* si myslíte, že prostě požádání o toto chování by dítě neuposlechlo.

Jak byste měli nařizovat? Představme si, že jste přišli do obývacího pokoje a našli tam Jennifer, svou těžko zvladatelnou sedmiletou dceru, jak divoce skáče po vaší nové pohovce. Měli byste jít přímo k ní, mít přísný výraz ve tváři, podívat se jí do očí a udržovat oční kontakt. Oslovte ji jménem a potom jí dejte jasný, přímý příkaz pevným tónem hlasu. Řekněte: „*Jennifer, skákání po nábytku je proti pravidlům. Slez z té pohovky!*“ Teď jste Jennifer dali jasný příkaz.

Dávejte raději jasná, explicitní nařízení než ta nejasná a vágní. Je pravděpodobnější, že vaše dítě poslechne, řeknete-li: „*Pojď sem a začni dávat tyhle hračky na policičku!*“ Naopak je málo pravděpodobné, že vyhoví nejasnému vyjádření jako „*Udělej něco s těmi hračkami!*“

Nařizujete-li něco dítěti, nepokládejte otázky ani nevyslovujte nepřímé komentáře jako „*Skákat na pohovce není hezké.*“ Neříkejte Jennifer: „*Proč skáčeš po té pohovce?*“ Pak by se na vás snadno mohla jen usmát a říct: „*Protože je to zábava!*“

Také pravidlo neodůvodňujte ve chvíli, kdy se odehrává nevhodné chování. Čas na vysvětlování důvodů pro pravidla je dříve, než je dítě poruší, nebo potom, co nevhodné chování ustane. Neříkejte Jennifer, zatímco pořád létá nahoru a dolů: „*Neměla bys skákat po té pohovce. Stála spoustu peněz. Pořád ještě ji splácíme. Ta péra by se mohla uvolnit...*“ Místo toho řekněte: „*Jdi dolů z té pohovky!*“

Poté, co vyslovíte příkaz, se Jennifer pravděpodobně rozhodne vás poslechnout a slézt z pohovky. Nicméně předpokládejme, že se naopak rozhodne vašeho příkazu neuposlechnout. Rozhodne se vás zkoušet a zjistit, máte-li něco, čím byste mohli svůj příkaz podepřít. Abyste jí toto podepření poskytli, není nezbytně nutné jí tvrdě vyhubovat nebo tím vyhrožovat. To by mohlo již tak dost obtížný problém mezi rodičem a dítětem ještě dál zkomplikovat.

Máte přece v záloze něco daleko jednoduššího a účinnějšího. Máš „time-out“! Později, ve druhé části knihy, budeme mluvit o tom, jak v takovéto konfrontaci time-out používat – aniž byste se rozzuřili do nepřičetnosti. Teď stačí, když si budete pamatovat následující jednoduché kroky pro dávání efektivních nařízení. Zapamatujte si je a je-li to nutné, praktikujte je.

### *Dávání efektivních příkazů dítěti* *Seznam pro rodiče*

Dodržujte tyto kroky:

1. Jděte co nejbliž k dítěti.
2. Mějte vážný výraz ve tváři.
3. Řekněte jeho nebo její jméno.
4. Navod'te a udržujte oční kontakt.
5. Používejte pevný tón hlasu.
6. Dejte přímý, jednoduchý a jasný příkaz.
7. Podepřete svůj příkaz time-outem, je-li to nezbytné.

### **Děti potřebují disciplínu a lásku**

Disciplína znamená naučit dítě sebekontroly a zlepšenému chování. Vaše dítě se učí sebeúctě a sebekontroly tím, že dostává od vás jak lásku, tak i disciplínu. Své děti ukážeme proto, že je milujeme a chceme, aby se staly zodpovědnými, kompetentními dospělými. Být úspěšným rodičem vyžaduje lásku, vědomosti, úsilí i čas. Tato kniha vás naučí základní principy změny chování a praktické dovednosti, kterými pomůžete svému dítěti. Abyste však svému dítěti doopravdy pomohli, musíte tyto dovednosti opakovaně trénovat a musíte dítěti poskytovat úsilí, čas a také lásku.

## DOBŘE ADAPTOVANÉ DÍTĚ



Dítě, které je osobně a sociálně dobře adaptované, se cítí dobře ohledně sebe sama i ohledně druhých. Cítí „jsem OK“ a cítí „jste OK“.

Dobře adaptované dítě jeho rodiče jak milují, tak ukáží. Respektuje práva druhých lidí a očekává, že druzí budou respektovat jeho práva.

## „Důvody“, proč rodiče neukáží své děti

Existují různé důvody, proč se někteří rodiče vyhýbají usměrňování svých dětí. Tito rodiče by si měli uvědomit, proč váhají děti ukáznit, a měli by svůj odpor vůči disciplíně překonat. Nemůžete očekávat, že vaše dítě změní své chování, nejste-li vy jako první ochotni změnit to své. Následují různé důvody, proč je pro rodiče někdy těžké změnit své vlastní chování.

- **Beznadějný rodič.** Tento rodič má pocit, že jeho dítě není schopné se změnit a bude se už vždycky chovat mizerně. Zlomil nad svým dítětem hůl.

## Do popelnice a zase zpátky

Byl konec školního dne a paní Williamsová se zastavila ve škole, aby si o svém synovi Kevinovi promluvila s jeho učitelkou. Kdykoli to bylo možné, stěžovala si paní Williamsová na hrozné chování svého syna komukoli, kdo byl ochoten poslouchat. Nicméně nikdy se nepokusila svého malého syna doopravdy ukáznit.

Zatímco paní Williamsová a Kevinova učitelka spolu mluvily, Kevin byl dole v hale a hrál si poblíž velké, otevřené popelnice. Paní Williamsová říkala: „Nemůžu s Kevinem dělat vůbec nic. Nikdy nedělá to, co by měl.“



Zatímco matka s učitelkou hovořily, neustále sledovaly z dálky Kevin, který mezi tím vytrvale lezl do popelnice a zase z ní vylézal ven!

Kevinova učitelka řekla: „Vidíte, co Kevin dělá? Leze do popelnice a zase ven!“ Matka odpověděla: „Ano, pořád dělá něco takového. Jen včera stihnul skočit do velké kaluže bláta a...“

Ani jedinkrát nedala matka Kevinovi nařízení jako: „Vylez z té popelnice!“ Nikdy ho nepožádala, aby přestal s tím, co právě dělal. Nikdy Kevinovi aktivně nepomohla zlepšit jeho nevhodné chování. Matka to se svým malým synem vzdala.

- **Nekonfliktní rodič.** Tento rodič se vyhýbá konfrontaci se svým dítětem. Ve skutečnosti od svého dítěte neočekává, že bude poslouchat, a dítě si to uvědomuje. Někdy má tento rodič strach, že ztratí lásku svého dítěte, bude-li na něj klást jakékoli požadavky. Slyšet „Nenávidím tě,“ „Jsi hrozný táta“ nebo „Přeju si, abych měl nového tatínka“ tohoto rodiče naprosto zdevastuje a zlikviduje jeho snahy o disciplínu.
- **Nízkoenergetický rodič.** Není schopen nasbírat rodičovskou energii nezbytnou k tomu, aby držel krok s aktivním nebo zlobivým dítětem. Někdy dítě vychovává sama matka nebo otec a zároveň musí pracovat na plný úvazek. Nízkoenergetický rodič také příležitostně trpí krátkodobou nebo chronickou depresí.

### NÍZKOENERGETICKÝ RODIČ



*„Kde bere všechnu tu energii? Určitě ji nemá po mně. Já se cítím neustále utahaná a zničená – zvláště když se dívám na něj...“*

- **Provinilý rodič.** Tento rodič se obviňuje za problémy svého dítěte a cítí se zvláště vinen, když se pokusí své dítě nějak ukáznit. Sebeobviňování a vina mu brání v tom, aby svého syna nebo dceru učil lepšímu chování. Tento rodič se stává liberálním a pasivním.
- **Vzteklý rodič.** Mnoho rodičů se emocionálně rozladí nebo naštvě pokaždé, když vymáhají disciplínu od svého dítěte. Protože nedokážou dítě usměrňovat, aniž by byli vzteklí, otrávení a v důsledku se cítili bídně, raději nevhodné chování svého dítěte prostě ignorují. Metoda time-out vám však může pomoci zůstat klidnými i během trestání dítěte.
- **Brzděný rodič.** Někdy rodiči, který se pokouší ukáznit své dítě, zabraňuje jeho polovička. Pokud se vám to stane, nepřestávejte se svým partnerem či partnerkou hovořit o žádoucích cílech pro své dítě. Až se shodnete na přijatelných cílech, pracujte na tom, abyste se dohodli na vhodných metodách disciplinování dítěte. Někdy také zasáhnou příbuzní nebo přátelé, když ukázníte své dítě. Velmi často se ti samí lidé, kteří se rozčilují, že své dítě ukázníte, začnou rozčilovat také tehdy, když své dítě nijak neusměrňujete! Nedovoľte ostatním, aby vás odrazovali od toho, být úspěšným a sebejistým rodičem.
- **Utrápený rodič.** Manželské problémy, finanční problémy a další obtížné životní situace se někdy stávají pro rodiče těžkým břemenem. Takovému rodiči potom často chybí dostatek energie, času a motivace, aby svému dítěti pomáhal.

Vychovávat dítě a udržovat rodinu pohromadě je obtížný a náročný úkol. Psychologové a další profesionálové mohou rodičům pomoci, aby získali větší porozumění sobě samým a svým rodinám, a mohou jim pomoci vylepšit své rodičovské dovednosti. 22. kapitola říká, kdy a jak vyhledat profesionální pomoc pro vás nebo vaše dítě.

### Hlavní body k zapamatování

- Rodiče se musejí shodnout na tom, které chování je žádoucí a které nežádoucí.
- Komunikujte se svým dítětem srozumitelně.
- Buďte schopni dávat jasné, efektivní příkazy.
- Vaše dítě od vás potřebuje disciplínu stejně jako lásku. Pokud vám něco brání v tom, abyste usměrnili své dítě, určete si, co to je, a pracujte na tom, abyste to napravili.

## 3. kapitola

# ZPŮSOBY, JAK POSILOVAT ŽÁDOUCÍ CHOVÁNÍ



*„To je skvělé! Ty se učíš sám zavázat boty!“*

Povzbuzení, slova chvály a milující doteky posilují žádoucí chování.

Pamatujete si, jak jste své dítě učili zavázat si boty? Nejprve jste mu ukázali, jak se to dělá. Potom jste ho vyzvali, aby vyzkoušelo první krok. Když se o tento první úkol pokusilo, obdařili jste ho spoustou pozornosti a podpory. Reagovalo tak, že se snažilo ještě víc, aby vás potěšilo.

Vaše povzbuzování, intenzivní pozornost, úsměvy, objetí, poplácání a slova souhlasu jsou pro vaše dítě extrémně důležité a posilují jeho chování. Tato kapitola vás seznámí s různými metodami odměňování vašeho dítěte tak, abyste u něj dosáhli žádoucího chování.

Stejně důležité jako odměňovat žádoucí chování vašeho dítěte je *neodměňovat nevhodné chování*. Když uvidíte chování, u kterého nechcete, aby v něm dítě pokračovalo, jedním účinným řešením je aktivně ho ignorovat.

## Používejte aktivní ignorování

### AKTIVNÍ IGNOROVÁNÍ



*„Budu ráda, až s tím záchvatem vzteku přestane. Koukání na ty kytky už mě začíná nudit...“*

Bod pro maminku! Používá aktivní ignorování – odnímá svou pozornost a odvrací se od svého zlobícího dítěte.

Aktivní ignorování je krátké odnětí veškeré pozornosti svému dítěti, které se právě chová nežádoucím způsobem. Aktivním ignorováním se ujistíte, že náhodně neodměníte jeho nevhodné chování svou pozorností.\* Tato metoda zvládnutí dětí je zvláště efektivní při zmírňování záchvatů vzteku u batolat a předškoláků. Budete-li dítě napomínat nebo mu věnovat pozornost, zatímco předvádí záchvat vzteku, mohli byste jeho chování nevědomky odměnit. Je-li vaše dítě na bezpečném místě, odejděte z pokoje a nevracejte se dříve,

\* Aktivní ignorování nevhodného chování vám umožňuje dodržovat 2. pravidlo výchovy dětí popisované v 1. kapitole – „Neodměňujte „náhodně“ nevhodné chování“. Neodměňování určitého nevhodného chování toto chování oslabuje, což nazýváme „vyhasnutím“.

než jeho záchvat pomine. Nebo se můžete otočit zády a předstírat, že vás pohltilo něco docela jiného. Když nevhodné chování ustane, věnujte dítěti hodně pozornosti. Také se ujistěte, že nevhodné chování vašeho dítěte vás netlačí k tomu, abyste mu dali materiální odměnu (jako koláčky před večeří) nebo odměnu aktivitou (jako sledování filmu pozdě do noci ve všední den).

Jak používat aktivní ignorování? Dodržujte pokyny z následujícího seznamu.

### *U některého nevhodného chování používejte aktivní ignorování*

Dodržujte tyto pokyny:

1. Krátce odejměte dítěti veškerou svou pozornost.
2. Odmítejte se hádat, napomínat nebo vůbec mluvit.
3. Otočte hlavu a vyhněte se očnímu kontaktu.
4. Nedávejte najevo zlost ve svém chování či gestech.
5. Předstírejte, že vás pohltila nějaká jiná aktivita – nebo opusťte místnost.
6. Ujistěte se, že nevhodné chování dítěti nepřinese materiální odměnu ani odměnu aktivitou.
7. Věnujte svému dítěti spoustu pozornosti, když jeho nevhodné chování ustane.

Používejte *aktivní ignorování* k oslabení tohoto chování:

- Fňukání a dělání rámusu
- Trucování
- Hlasitý pláč s úmyslem manipulovat rodiči
- Hlasité naříkání
- Neustálé žadonění a škemrání
- Zadržování dechu a mírnější výbuchy vzteku

Aktivní ignorování často pomáhá zmiřovat nevhodné chování. Nicméně pokud se to nepodaří, zvažte použití jedné z dalších metod popisovaných v této nebo v následujících kapitolách.

## Odměňujte dobré alternativní chování

Je-li nežádoucím „cílovým chováním“ vašeho dítěte fňukání, potom je alternativním chováním mluvení normálním tónem hlasu. Pokud vaše dcera normálně kňourá, když něco chce, měli byste ji pochválit, když vás o něco požádá bez kňourání. Odměňujte alternativní chování, abyste ho *posílili*.\*

### Odměňování dobrého alternativního chování – Příklady pro rodiče

Cílové chování, které chcete redukovat (použijte aktivní ignorování nebo mírný trest)	Žádoucí chování, které chcete posílit (použijte pochvalu a pozornost)
1. Fňukání	1. Mluvení normálním tónem hlasu
2. Braní hraček druhým dětem	2. Dělení se o hračky; vyměňování hraček
3. Výbuchy hněvu při frustraci	3. Sebeovládání při frustraci
4. Provozkování	4. Kooperativní hra
5. Nadávání	5. Mluvení bez nadávek
6. Bití	6. Řešení problémů pomocí slov

Představte si, že Kryštof, váš čtyřletý syn, má obvykle záchvat vzteku, když nedostane, co chce – jako třeba koláček těsně před večeří. Příště, když odmítnete jeden z jeho požadavků, ho vydatně odměňte chválou, bude-li demonstrovat sebeovládání. Řekněte mu: „*Kryštofe, tentokrát jsi nedostal koláček, ale přesto ses choval rozumně. Jsem pyšná na tvoje dospělé chování. Až dojíme večeři, dostaneš tři koláčky!*“

Které chování by mělo vymizet? Jaké chování chcete? Počkejte si na to žádoucí chování. Potom „*přistihněte své dítě, když je hodné*“, a odměňte ho. Jestliže se nezdá, že dítě ví, jak se má chovat žádoucím způsobem, jako podělit se o hračky nebo si je vyměnit, naučte ho to. O tom, jak naučit dítě žádoucímu chování, se budeme bavit nyní.

## Pomozte svému dítěti chovat se dobře

*Pomozte svému dítěti praktikovat chování, které ho chcete naučit.* Například bere-li vaše dcera hračky jiným dětem, řekněte jí, ať si s nimi místo toho hračky vymění. Potom jí výměnu hraček sami ukažte a pomozte jí procvičit si tuhle dovednost ve skutečnosti.

\*Používání odměn k posílení žádoucího chování, které je alternativou k nežádoucímu cílovému chování, se nazývá „zpevňování alternativního chování“ nebo „diferenční zpevňování jiného chování“.

## Gloria – hračková loupežnice

Když tříletá Gloria chtěla hračku od své mladší sestry, prostě si ji vzala. Glorii rodiče jí nedovolili si hračku nechat, protože tím by jí za ukořisťování hraček odměnili. Nicméně Gloria ve svém zvyku setrvávala.

Aby pomohl své dceři změnit se, vymyslel pan Scott dvoudílný plán. V první části Gloria dostala vynadáno nebo time-out pokaždé, když sebrala sestře hračku.

Ve druhé části pan Scott Glorii učil vyměňovat si hračky. Když chtěla Gloria od své sestry nákladák, ukázala jí jinou hračku a potom jí nabídla, že si hračky vymění. Někdy musela Gloria nabídnout čtyři nebo pět různých hraček, než její malá sestra souhlasila s výměnou.

Pan Scott naučil Glorii dovednost vyměňování hraček tak, že nejprve tuto dovednost sám předvedl a Gloria se dívala. Vyměnil si hračku s děťátkem. Potom si Gloria vyzkoušela výměnu hraček s miminkem a pan Scott se díval. Když byla Gloria úspěšná, pochválil její snahu. Když však Gloria sebrala své menší sestře hračku, napomenul ji a poslal ji na time-out.

Gloria začala být schopná ve vyměňování hraček a trávila také více času sdílením hraček a hraním si spolu se sestrou. Pan Scott oslabil její bráni hraček tím, že použil mírný trest. Naučil Glorii vyměňovat si hračky místo brát je.

## Použijte Babiččino pravidlo



*Použití Babiččina pravidla –  
Příklady pro rodiče*

Potom, co	můžeš
1. doděláš matematiku,	1. koukat na televizi.
2. umyješ nádobí po večeři,	2. jít ven a hrát si s míčem.
3. si uklidíš pokojíček,	3. hrát videohry.
4. si zdřímneš,	4. jít plavat.
5. sníš růžičkovou kapustu,	5. sníst zákusek.
6. budeš cvičit dvacet minut na klavír,	6. navštívit kamaráda.

Pomozte svému dítěti plnit nepříjemné úkoly použitím Babiččino pravidla. \* *Babiččino pravidlo říká: „Až uděláš svou práci, můžeš si jít hrát.“* Je snazší začít a dokončit nepříjemný úkol, když víme, že potom nás čeká zábava.

Neobracejte Babiččino pravidlo. Příkladem obrácení Babiččino pravidla je říct: „*Můžeš se teď dívat na televizi, když slíbíš, že později večer uděláš svůj úkol z matematiky.*“ Pokud vaše dcera neustále odkládá své matematické úkoly, protože je nenávidí, nebude motivovaná k dokončení úkolů, bude-li se nejprve dívat na televizi. Bude se i nadále vyhýbat matematice. Bude se také cítit provinile nebo rozmrzele z toho, že se jí nepodařilo úkol dokončit. Sliby začít s úkolem a pocit viny nepomohou dětem udělat nepříjemné práce. To, že po nich bude zábava, je ale velice motivující.

Přimět dítě, aby udělalo něco ohavného, obrácením Babiččino pravidla je velmi obtížné – jako jet někam autem na zpátečku. Používejte Babiččino pravidlo správně.

### Bud'te dobrým příkladem

Rodiče neustále demonstrují nebo jsou vzorem chování, které jejich děti pozorují. Vaše děti se učí, jak se chovat dobře a nevhodně, pozorováním a napodobováním vašeho chování a chování druhých lidí. Nepředvádějte neúmyslně chování, které byste u svého dítěte nechtěli vidat.

#### CHYBY VE VÝCHOVĚ DĚTÍ, KTERÉ RODIČE DĚLAJÍ



Jste pro své dítě *příkladem!*

Bud'te vzorem pouze toho chování, u něhož bude přijatelné, když je dítě bude napodobovat.

\* Babiččino pravidlo se také nazývá Premackův princip.



Vaše dítě vám věnuje zvlášť intenzivní pozornost, jste-li frustrováni nějakým problémem nebo máte konflikt s jiným člověkem. *Tím, že vás sleduje, se dítě učí, jak bude v budoucnu nakládat se svými vlastními frustracemi a konflikty s druhými lidmi.*

Používáte-li v jednání s jinými lidmi hodně sarkasmu a kritiky, učíte vlastně své děti mluvit drze a stěžovat si jako způsob jednání s vámi a dalšími lidmi. Sledováním svých rodičů se některé děti naučí předvádět výbuchy vzteku, protože sledují, jak jejich rodiče ztrácí kontrolu nad svými vlastními emocemi a chováním. *Jste pro své dítě vzorem, ať se vám to líbí, nebo ne! Buďte dobrým vzorem!*

Děti se také učí, jak se chovat, sledováním lidí v televizi a ve filmech. Spousta programů ukazuje, jak se lidi pokoušejí řešit problémy a konflikty s druhými lidmi používáním agrese a násilí. Sledujte proto druh televizních programů a filmů, na které se vaše děti dívají. Omezte vystavení svého dítěte násilným modelům.

### Bud'te organizovaní rodiče

Chcete-li být úspěšnými rodiči, bud'te organizovaní a plánujte předem. Předvídejte potřeby svého dítěte dříve, než vás k uspokojení těchto potřeb donutí jeho nevhodné chování. Dovolíte-li nevhodnému chování svého dítěte, aby vás přinutilo uspokojit jeho potřeby, bezděky tak toto nevhodné chování odměňujete.

#### CHAOTICKÁ DOMÁCNOST



*Poslouchej, Julie, asi budu muset končit. Děti začínají být rozdivočené!*

Někdy se celá situace rodiny stane neuspořádanou. V takovéto situaci problémové chování dětí velmi často rychle nabývá na intenzitě. Zorganizujte situaci tak rychle, jak je to jen možné. Být efektivním rodičem vyžaduje nejen lásku a disciplínu, ale také mnoho času a plánování.

Když nakupujete se svými dětmi, vraťte se domů dříve, než jsou zcela vyčerpané. Začnou-li se vaše děti postrkovat během bohoslužby, nenapomínejte a nevyhrožujte. Prostě si sedněte mezi ně. Doba na dlouhý telefonní rozhovor není těsně před večerí, kdy jsou děti hladové a vzájemně se hašteří. Trávíte-li se svými dětmi večer návštěvou u přátel, vyhněte se tomu, zůstat na návštěvě ještě hodiny po době, kdy děti normálně chodí spát.

Jasná rodinná pravidla, předvídatelné postupy a konzistence v každodenních činnostech pomůže vašemu dítěti rozvinout si zralé chování. Pravidelné časy vstávání, zdravé svačiny, jídla a chození spát pomohou dítěti předvídat, co se od něj očekává. A ve výsledku se bude lépe chovat. Omezíte-li během dne jeho svačiny, podpoříte ho k tomu, aby snědlo hlavní jídla.

Vaše děti, zvláště jsou-li ještě malé, potřebují spoustu péče a vedení. Jako rodiče se nikdy nedostaneme „mimo službu“, dokud naše děti neusnou – a i tehdy máme „noční pohotovost“. Nejoblíbenější denní doba zaneprázdněných maminek a tatínek je, „když děti usnou“.

### Hlavní body k zapamatování

- *Povzbuzujte a chvalte* žádoucí chování svého dítěte.
- *Aktivně ignorujte* některé nevhodné chování.
- Zaměřte se na nežádoucí chování a *odměňujte dobré alternativní chování*.
- Pomáhejte svému dítěti *trénovat chování*, které ho chcete naučit.
- Pomozte svému dítěti provádět nepříjemné úkoly s použitím *Babiččina pravidla*.
- Buďte organizovaní rodiče. Vytvořte jasná rodinná pravidla, předvídatelné postupy a konzistenci v každodenních aktivitách dítěte.
- Buďte svému dítěti *dobrým vzorem*.

Instrumentální vztek je vztek, který dítě používá jako nástroj nebo páku, kterou nutí druhé dát mu to, co chce. Bohužel někteří rodiče se vzdají a své dítě nahodile odměňují za používání vzteku, záchvatů nebo emocionálního rozrušení jako nástroje k ovládnutí rodiny a dalších lidí.

Například pouze tehdy, když Michael vyjádří svůj rostoucí vztek, se jeho matka podvolí a dá mu jak zmrzlinu, tak kokakolu. Předtím mu řekla, že dnes nedostane žádný dezert, protože nesnědl večerí.

### VZTEK POUŽÍVANÝ JAKO NÁSTROJ K ZÍSKÁNÍ TOHO, CO CHCI



*„Dej mi kolu! Dej mi kolu teď HNED!“  
(z SOS videa)*

Co z toho, co si Michael myslí a říká, způsobuje jeho agresivní chování? Na nižší úrovni sebeuvědomění si Michael říká: *„Máma mi musí dát tu kolu, a když mi ji nedá, je to strašné a nemůžu to vystát! Musím tu kolu mít! Začnu být opravdu našťvaný a ona se potom vzdá!“*

Michael se nahodile naučil používat emocionální rozladěnost a vztek, aby dostal, co chce. Stane-li se tento způsob přemýšlení a jednání zvykem, bude mít Michael velké riziko, že bude jako adolescent a dospělý prožívat emocionální problémy a potíže s chováním.

Chcete-li vidět krátké video k tomuto příkladu (v anglickém nebo španělském jazyce) spolu s řešením, které mohou rodiče použít, klikněte na „Rewarding Bad Behavior (Odměňování nevhodného chování)“ na [www.sosprograms.com](http://www.sosprograms.com).

## 4. kapitola

# CO JE TIME-OUT? KDY HO RODIČE POUŽÍVAJÍ?



„Typický záchvat vzteku“

„Time-out“ je zvláště účinný prostředek ke zvládnání impulzivního, těžko zvladatelného chování jako záchvaty vzteku.

Otázky, které rodiče pokládají

- „Co je time-out?“
- „Může time-out mému dítěti emocionálně ublížit?“
- „Jak brzy mohu začít používat time-out u svého batolete?“
- „Které druhy nevhodného chování svého dítěte mohu redukovat metodou time-out?“
- „Fungují v určitých situacích lépe jiné metody zvládnání dítěte? Jestli ano, které?“

## Time-out před večeří

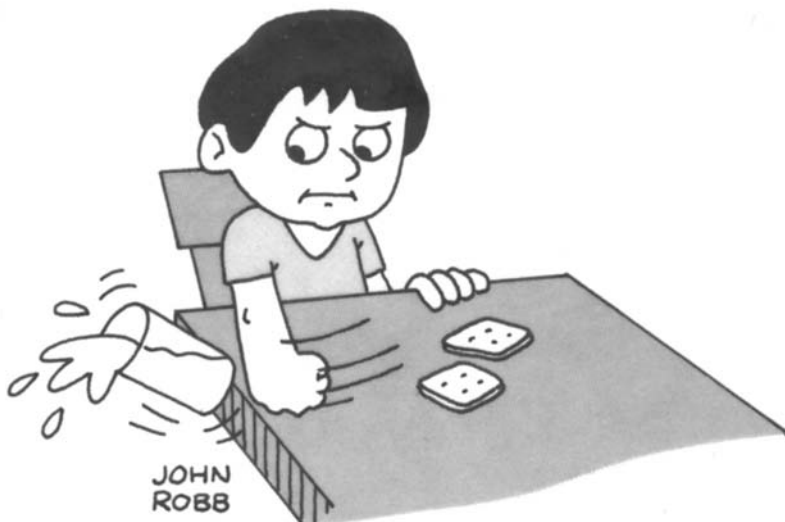
Mary měla za sebou dlouhý den v kanceláři, vyzvedla svého čtyřletého syna Jasona ze školky a teď začínala večeřet. Mary i Jason byli unavení a hladoví. „Chci krabici sušenek,“ vyžadoval Jason a ukazoval do otevřené skříňky. Mary odpověděla: „Můžu ti dát dva keksy a sklenici mléka, abys neměl takový hlad. Večeře bude za třicet minut. Sušenky si můžeš dát jako zákusek.“

Postavila před Jasona mléko a keksy. Jason okamžitě odpověděl: „*Nechci žádné pitomé mléko,*“ a praštil rukou do sklenice s mlékem, která se převrhla a spadla na zem. Extrémně rozčilená Mary řekla vážně: „*Time-out! Rozbil jsi sklenici. Jdi – hned!*“ Naštvaný a uplakaný Jason vstal od stolu a šel pomalu na určené místo, komoru na konci chodby. Mary vzala malý kuchyňský časovač, nastavila ho na čtyři minuty a položila nedaleko dveří od komory. Potom se vrátila do kuchyně.

Po čtyřech minutách zazvonil budík. Jason se objevil v kuchyni, vzal si ze stolu dva keksy a zapnul kuchyňskou televizi. O několik minut později se podíval na matku a řekl: „*Víš, co je nového, mamí? Robertsovi mají štěňátko...*“

Poté, co Mary použila time-out, se vztah matky a syna rychle navrátil k normálu. Mary si zachovala svůj klid a zároveň rychle vyřešila domáhající se chování svého syna.

## JASON



„*Nechci žádné pitomé mléko!*“

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.