

Vzdor u dieťaťa

Rady pre rodičov



Detský vzdor sa väčšinou vyskytuje v období od 1,5 roka veku dieťaťa do 3 rokov života, u niektorých detí aj trochu dlhšie. Súvisí s rozvojom osobnosti dieťaťa. Je to obdobie budovania si osobných hraníc a poznania prvotnej identity - „Kto som a čo všetko ja môžem?“. V psychológii sa nazýva toto obdobie obdobím separácie, alebo autonómie. Buduje sa prvotná osobnosť dieťaťa a dieťa v tomto období získava odpovede na otázky - „Kam až môžem ísť? Čo si môžem dovoliť? Kde sú moje hranice?“ a svojim správaním si tie hranice testuje. Je dobré, keď v tomto období rodičia vedia dávať dieťaťu jasnú spätnú väzbu a zároveň vedia hranice zdravo utvrdzovať. Istým spôsobom môžu podporovať aj prejavy osobnostného zrenia dieťaťa tým, že mu dávajú na výber, teda má možnosť o niektorých veciach rozhodovať. Napríklad, môže si vybrať, či si chce dať zelené pančušky, alebo modré, avšak pri dôležitých veciach, keď dieťa robí niečo, čo robiť nemôže, treba jasne stanoviť hranice, pričom rodič musí byť pevný a zásadový.

Zdravé „NIE!“

To, že dieťa práve prechádza obdobím vzdoru, sa môže prejavovať rôzne. Kým u niektorých detí rodičia sotva postrehnú, že sa čosi deje, u iných detí sú prejavy vzdoru také silné a negatívne, že celá rodina je každý deň v napätí z toho, čo sa zase bude diať. K základným prejavom detského vzdoru, patrí typické detské - „Nie!“ V období vzdoru si dieťa to svoje „Nie!“ doslova užíva a rodič sa z toho môže tešiť, lebo je to znamenie, že dieťa sa vyvíja dobre. Môžu sa však objavovať aj také prejavy vzdoru, ktoré rodičov zaskočia, a to je obyčajne dlhodobé kričanie až vrieskanie, prípadne hádzanie sa o zem. Tieto prejavy môžu byť podmienené temperamentom dieťaťa i nápodobou iných detí. Keď totiž dieťa zistí, že hodenie sa o zem funguje u iných detí, že tým dosiahnu, čo chcú, tak to skúša napodobovať a potom záleží aj od reakcie rodičov, či sa to udeje len raz, alebo sa to spevní. Ak sa rodič takéhoto prejavu zľakne a ustúpi dieťaťu, tak sa to spevňuje a potom má dieťa tendenciu hádzať sa o zem vždy, keď chce niečo dosiahnuť. Niektoré deti v období vzdoru kopú do vecí alebo do ľudí okolo seba, prípadne hádžu rôzne predmety o zem a rozbíjajú ich. Takéto prejavy sa objavujú viac-menej u detí, ktoré majú buď veľmi silný temperament a prípadne mali rodičov, ktorí sa ako deti tiež takto prejavovali, alebo sú hyperaktívne. Hyperaktívne deti sú vo všeobecnosti emocionálne labilnejšie, takže môžu silnejšie reagovať na rôzne podnety. A v neposlednom rade sa negatívne prejavy detského vzdoru objavujú aj v rodinách, kde je problém s výchovou, rodičia nevedia dieťaťu stanoviť pevné hranice a nie sú dôslední v ich dodržiavaní.

Ako zvládnuť výbuchy zlosti

Prvý výbuch zlosti dieťaťa rodiča vždy prekvapí a často ani len netuší, ako správne zareagovať. Obzvlášť, keď je sám unavený, vystresovaný, trápi ho zlá nálada. Rodičia potom majú tendencie problém vyriešiť buď „jednou výchovnou po zadku“, krikom, ktorý prehluší aj vresk dieťaťa, alebo sa, naopak, snažia dieťaťu rýchlo vyhovieť, len aby už prestalo zúriť. Ako by sme však mali správne postupovať pri výbuchoch zlosti? V prvom rade by sme mali vždy zistiť, čo výbuch zlosti vyvolalo a keď sa takéto prejavy opakujú častejšie, tak čo ich udržiava. Stáva sa napríklad, že dieťa sa hádže o zem len pred matkou, lebo vie, že ona skôr povolí. Raz to skúsilo a zistilo, že keď bude ležať na zemi a vytrvalo kričať, mama sa poddá a ustúpi. Taktiež ale vie, že u otca to neplatí, tak to naňho ani neskúša. Preto je vždy dobré pozrieť sa na správanie dieťaťa akoby z diaľky, z nadhľadu, a odsledovať, čo udržiava

vzdor. A keď rodič zistí, že robí nejakú chybu, tak je ideálne, aby si to uvedomil a viac ju neopakoval, ale aby pôsobil dôsledne a nenechal sa dieťaťom „vytočiť, nestratil hlavu“. Niekedy pomôže aj to, keď rodič jednoducho vie, že dieťa práve prechádza obdobím vzdoru, že je to typické obdobie pre jeho vek a treba to len vydržať. Keď sa dieťa snaží voči rodičovi presadiť, treba zvážiť, ktoré veci mu môžeme dovoliť, kedy mu môžeme dať na výber, a naopak, ktoré veci dovoliť nemôžeme, lebo ich jednoducho nikdy nesmie robiť a tam treba zostať pevný a pre dieťa čitateľný.

Keď sa dieťa správa neprimerane na ihrisku, napríklad hádže do druhých detí piesok, treba mu dôrazne povedať, že to robiť nesmie a keď sa to bude opakovať, ideme domov. A v prípade, že dieťa napriek upozorneniu rodiča neprestane, naozaj treba zbaľiť všetky formičky a napriek protestom dieťaťa z ihriska odísť. Tak si dieťa v hlave spojí: „Keď robím toto, stane sa toto...“. Hovoríme tomu logické dôsledky.

Samozrejme, najväčší problém je, keď sa výbuch zlosti objaví na verejnosti. Rodičia sa potom neraz snažia dieťaťu vyhovieť, len aby sa už nehádzalo o zem, lebo všetci ľudia sa pozerajú... Lenže práve toto je chyba. Dieťa veľmi rýchlo zistí, čo kde funguje. A keď si v obchode veľkým krikom, alebo hodením sa o zem vydupe čokoládku, tak to bude používať veľmi často. Našťastie, väčšina rodičov sa naučí ako zareagovať a vie, že v takomto prípade treba dieťa jednoducho vziať a čo najrýchlejšie odísť z obchodu. Alebo si rodičia začnú plánovať väčšie nákupy bez detí a keď predsa len zídu do obchodu s dieťaťom, musia ustriechnuť, aby mohli odísť bez nervozity a problémov.

Dôležité je neupevňovať negatívne správanie dieťaťa. Od začiatku musíme dbať na to, aby sme ho nenaučili, že keď na verejnosti zakričí, alebo si ľahne na zem, tak dosiahne svoje. Keď si totiž na to zvykne, potom sa to oveľa ťažšie odúča. A dieťa sa to naučí naozaj rýchlo, už na základe jednej skúsenosti. Tiež platí, že ak zistí, že niečo funguje v obchode alebo na verejnosti, bude to skúšať aj doma. Dieťa má totiž tendenciu si takéto vzorce správania zovšeobecniť, je to princíp učenia, nadobúdania skúsenosti.

Pozor na stres a únavu

Vhodným správaním a konaním môžu rodičia negatívne prejavy vzdoru u detí minimalizovať. Rovnako ale nevhodným správaním ich môžu aj posilňovať. Najhoršie je, keď rodičia nie sú dôslední a tak sa stáva, že jeden deň dieťaťu niečo zakážeme a na druhý deň mu to dovolíme. Prípadne to, čo je bežne zakázané, dieťaťu dovolíme v okamihu, keď vzdoruje. Tým dieťa zneisťujeme, frustrujeme a zároveň si robíme sami zle, lebo to bude využívať a bude dochádzať k častejším stretom. Je preto dobré, keď sa rodič dokáže v ťažkých situáciách upokojiť a zvláda vzdor dieťaťa tak trochu s nadhľadom. Je vhodné byť vytrvalý a nepovoliť len preto, že dieťa kričí, alebo sa hodí o zem.

Najviac chýb sa rodičia dopúšťajú v časovom strese. Najmä ráno, keď rodičia vyžadujú, aby sa dieťa rýchlo oblieklo, najedlo a utekalo s nimi do škôlky, je preň ideálny priestor na vzdorovanie a preskúšanie si pocitu moci. Preto je dobré, keď s tým rodičia vopred rátajú, keď vedia, že časový stres je živná pôda na konflikty s dieťaťom, a vytvorí si nejakú časovú rezervu. Dieťa si jednoducho potrebuje prejsť obdobím vzdoru, potrebuje si odskúšať protest a zistiť, čo môže a aké má postavenie v sociálnej skupine, v rodine. Navyše, má iný rytmus, než dospelý človek, inak vníma čas a preto je v časových stresoch ku konfliktom vždy blízko. Dieťa veľmi často reaguje vzdorom aj vtedy, keď je unavené, chce sa mu spať, nevládze chodiť... Unavené dieťa nie je fyzicky v pohode, preto je viac plačlivé, nervózne, intenzívnejšie reaguje na podnety. Je to podobné ako s unaveným dospelým.

Agresivita v období vzdoru

Mnohé deti sa v období vzdoru začnú prejavovať agresívne. Keď si chcú presadiť svoje, bijú mamu, alebo súrodenca, kopú iné deti, alebo ich hryzú. Rodičia sú z toho zúfalí. Obzvlášť, keď dieťa už chodí do jasí, či škôlky, učiteľky, či rodičia ostatných detí sa naň neustále ponosujú. Ako zabrániť agresívnemu správaniu v období detského vzdoru?

Tu treba rozlíšiť, o čo vlastne ide. Jedna možnosť je, že dieťa je naučené frustráciu odreažovať agresivitou a druhá možnosť, že dieťa sa uchyluje k agresivite, keď je na vrchole afektu. V prvom prípade ide skôr o naučené správanie. Zrejme sa niekde stala chyba, rodičia dieťaťu vo výchove nedali pevné hranice: „Toto nesmieš, toto neprijímam a dost!“ Dieťa musí dostať jasnú spätnú väzbu a jasnú hranicu, že bitie druhých je niečo, čo sa robiť nesmie. Preto keď sa dieťa začne správať agresívne a napríklad začne niekoho biť, okamžite ho

treba chytiť za ruky a nedovoliť mu to. Jasne povedať: „Toto robiť nesmieš!“ A treba to urobiť hneď, kým je malé, aby pochopilo, že tieto formy správania nebudeme podporovať.

V podstate je obdobie vzdoru obdobím, kedy rodičia môžu deťom ukazovať, ako svet funguje, aké pravidlá fungujú v rodine, čo je dobré a čo zle. Tieto pravidlá však treba nielen pripomínať, ale naozaj podľa nich aj konať.

Zopár základných krokov, ako zvládnuť zlostné dieťa

- Vždy zachovajte chladnú hlavu. Nekričte, nedovoľte, aby ste stratili kontrolu nad sebou.
- Konajte rýchlo a odstráňte zdroj vzdoru, napr. hračku, ktorú dieťa začalo hádzať s rúznym NIE!
- Ak príde amok, odvedte dieťa nabok, snažte sa ho utíšiť a zároveň vysvetliť, že jeho správanie nebolo vhodné.
- Zamerajte jeho pozornosť inam, k nejakej zaujímavej činnosti
- Niektoré druhy nevhodného správania je najlepšie ignorovať, najmä ak si chce dieťa vydobyť svoje vytrvalým plačom, snažte si to nevšimáť a robte si svoje. Keď sa mu týmto spôsobom nepodarí vás vyprovokovať, prestane.
- Ak sa už nedá inak, potrestajte ho. Nie však bitím, facka je známkou toho, že si už neviete dať rady. Neúčinná je aj hrozba do budúcnosti, ktorej dieťa v tomto veku nemôže rozumieť (napr. „počkaj, keď príde ocko, vyhreší ťa“, „už ti nikdy nekúpim sladkosť“ a pod.). Vhodným trestom môže byť štvrt'hodinka samoty na bezpečnom mieste ...

V obchode

- Ak plánujete ísť do obchodu, ešte doma sa s dieťaťom dohovorte, keďže určite bude niečo chcieť, že mu kúpite jednu sladkosť (najlepšie jednu konkrétnu obľúbenú), vyhnete sa tak možným ťahaniciam „ja chcem toto aj toto aj toto ...“
- Ak krok vyššie zlyhá, môžete mu obľúbenú sladkosť, na ktorej ste sa pôvodne dohodli, vziať a vrátiť do regálu s tým, že keď si nevie vybrať, nebude mať nič (toto zrejme zaúčinkuje)
- Ak sa s vaším malým v obchode vôbec nedá vydržať a máte možnosť dieťa na ten čas „odložiť“, zrejme bude najpohodľnejšie nakupovať výlučne bez dieťaťa.

Na návšteve, na ihrisku

- Ak treba z pieskoviska odísť a pozbierať formičky, a samozrejme predpokladáte odpor, navnadte ho na príjemnú budúcu činnosť (napr.: „Dám ti čajík“, „Ocko nás čaká doma“).
- Môžete deťom usporiadať malú súťaž, kto bude mať skôr hračky vo vedierku.
- Ak je dieťa agresívne k druhým deťom, vždy zasiahnite! Nie je vhodné mávnuť rukou nad nevhodným správaním.
- Upozornite na city druhého dieťaťa, „teraz je smutné, keď si mu zobral autíčko“, „teraz plače, lebo si ho ťahal za vlásy“ ...

Dvadsať rád ako zvládnuť vzdor u dieťaťa

1. **Počkajte, kým záchvat zlosti prejde.** Ak je veľmi intenzívny, odstráňte z dosahu dieťaťa predmety, ktorými by si mohlo ublížiť.
2. Pevne ho **objímte**, pomôže mu to upokojiť sa. Dáte mu tým najavo svoju lásku.
3. **Odpútajte pozornosť**, ale neustúpte. Z dieťaťa, ktoré nedostane hranice, môže vyrásť arogantný egoista.
4. Nechajte mu **možnosť rozhodnúť** sa v situáciách, kde je to možné. Ak sa napríklad hodí na zem, keď ho chytíte za ruku a chcete ho bezpečne previesť cez cestu, dajte mu na výber: „Chceš ľavú alebo pravú ruku?“

5. Ak vás dieťa bije, pevne mu chyťte ruky a s rýznym tónom v hlase mu povedzte: „*Nesmieš ma biť, to sa nerobí*“.
6. **Vysvetľujte** do nemoty! Keď už je dieťa pokojné, porozprávajte sa s ním o tom, čo sa prihodilo.
7. Snažte sa viesť dieťa k tomu, aby vám povedalo, čo chce, čo sa mu nepáči. Je to oveľa účinnejšie, ako hádať, prečo kričí.
8. Hovorte s ním ako so **seberovným**. Pri rozhovore mu pozerajte priamo do očí.
9. Vyvarujte sa direktívnych príkazov, tie vzdor ešte vystupňujú.
10. Zdôraznite jeho pozitívne vlastnosti, prizvite ho k spolupráci.
11. Nepripustite, aby sa vaše dieťa cítilo potrestané alebo odmenené za výbuch zlosti.
12. **Reagujte rovnako** na akomkoľvek mieste. Nebuďte prísnejší alebo benevolentnejší napríklad v obchode, na návšteve či u starých rodičov. Dieťa musí cítiť vašu sebaistotu vo výchove.
13. Zistite, čo výbuchy vyvoláva.
14. **Netrestajte dieťa, hlavne nie fyzicky**. Zhoršuje to situáciu a nič sa nevyrieši. Vzdor nemá žiadny účel. Nie je cielený, nejde o mocenský boj. Zachovajte chladnú hlavu a nedajte sa dieťaťom vytočiť.
15. Pošlite dieťa do jeho izby a nechajte ho tam chvíľu samé, kým vybijie svoju zlosť.
16. Uplatňujte **logický dôsledok**. Netrestajte dieťa spôsobom, že večer mu nepustíte rozprávku, lebo dopoludnia kopalo deti v piesku. Dieťa je ešte malé aj na to, aby si to spojilo, to dokáže dieťa vo veku 5 rokov. Trest alebo logický dôsledok musí nasledovať okamžite: „*Ak ho ešte raz kopneš, pôjdeme domov.*“ Dodržte to, zbaľte hračky a odveďte dieťa domov.
17. V afekte môžete dieťaťu spôsobiť malý šok, napríklad mu fúknite do tváre. Na chvíľu to odpúta jeho pozornosť a pomôže mu to spamätať sa.
18. Ak chce v noci spať s vami, dovoľte mu to. Nevymýšľa, len v období vzdoru vyžaduje oveľa viac lásky a hľadá bezpečie, najmä v noci.
19. Nehovorte mu, že je zlé, nevychované. Môže sa stať, že v dospelosti bude mať nízke sebavedomie, bude sa báť presadiť svoj názor a každý ho bude len využívať.
20. Vydržte, obdobie vzdoru prejde!

Kedy vyhľadať odbornú pomoc

Vo väčšine prípadov rodičia zvládnu obdobie vzdoru svojho dieťaťa sami. Aj keď spočiatku ich prekvapia niektoré reakcie ich drobca, pomerne rýchlo sa dokážu naučiť, čo naňho platí a čo nie, ako reagovať, ako ho upokojiť a ako správne korigovať jeho správanie. Sú však situácie, kedy už neostáva iné, než vyhľadať psychológa. Je to zvyčajne vtedy, keď už to rodičia nezvládajú, keď to presahuje ich sily, majú pocit, že zlyhávajú a nevedia si poradiť, prípadne, keď vzdor pretrváva u dieťaťa aj vo vyššom veku, napr. ešte okolo 5. roku veku.

Na záver ešte jedna informácia – ak sa vám dieťa ešte len narodilo, no už teraz máte obavy z obdobia vzdoru, máte šancu najväčším problémom sa vyhnúť. A to vtedy, keď budete dbať na primárnu väzbu, ktorú si dieťa utvára od okamihu narodenia k osobe (najčastejšie je to matka), ktorá mu zabezpečuje všetky základné potreby, vrátane potreby pocitu istoty a bezpečia. V rodinách, kde je narušená primárna väzba, dieťa má často celú škálu prejavov porúch správania a v tomto rannom období dieťaťa sa to môže prejavovať aj silnejším oponovaním, vzdorom, alebo agresivitou. Ak matka nie je schopná z nejakého dôvodu dostatočne empaticky vnímať potreby dieťaťa a dieťa je trvale frustrované, alebo zneistené v pocitoch bezpečia, navonok sa to môže prejavovať práve takýmto negatívnym správaním.

Použitá literatúra:

- Rogge, J.,U.: Děti potřebují hranice, Portál, Praha, 1995
 Matějček, Z.: Co děti nejvíc potřebují, Portál, Praha, 2008
 Časopis Mama a ja, 2010
 Stiefenhofer, M.: 55 rád... keď je dieťa zlostné, Belimex, Bratislava, 2002