



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.: 53</b>	<b>Název programu: Pozitivní výchova dětí</b>
<b>Tematický celek:</b> <b>Duševní zdraví</b>	<b>Autor manuálu:</b> <b>MUDr. Eva Vaníčková, CSc.</b> <a href="mailto:eva.vanickova@lf3.cuni.cz">eva.vanickova@lf3.cuni.cz</a>
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
a) Pouze uvnitř budovy	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): 40 m <sup>2</sup>	
Jiné nebo podrobnější požadavky	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b>	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
<b>Nutné vybavení: židle, stůl pro lektora, počítač a dataprojektor, tabule, křída</b>	
<b>Žádoucí vybavení: židle s područkou nebo stolky, stůl pro lektora, počítač a dataprojektor, tabule, křída</b>	
<b>Specifikace personálního zabezpečení</b>	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
<i>2 lektori – jeden odborník a jeden pomocný lektor/asistent z řad místní komunity</i>	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b>	
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.	
Smíšená skupina v maximálním počtu 15 účastníků.	
<b>Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)</b>	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	
1. úvod – představení, cíl, program lekce 5 minut 2. videospot na téma rizikové situace ve výchově dítěte s diskuzí 15 minut (neutěšitelně plačící novorozенец/kojenec, období prvního vzdoru, agresivní chování předškoláka v mateřské škole, špatná známka a školní fóbie, záškoláctví) 3. představení základních potřeb dětí formou ppp 25 minut (biologické, psychické, emocionální, sociální, duchovní)	



4. dva základní principy výchovy dětí – ukázky formou dvou krátkých kasuistik 10 minut 5. shrnutí a závěrečné poselství 5 minut
<b>Specifikace požadavků na transport</b>
Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)
<b>Specifikace pomůcek</b>
Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu <i>Jedna panenka odpovídající předškolnímu věku dítěte o velikosti cca 50 cm pro názorné ukázky z rukou lektora. Papíry A4, tužky a zvýrazňovače pro všechny účastníky.</i>

## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východiskými projektu EPZOOCHSV, které jsou vypracovány na základě evidence based medicine.

*„Lektor se představí a přivítá účastníky. Poté je seznámí s cílem programu „Jak rozumět svému dítěti“ a představí program lekce. Lekci povede odborný lektor a zástupce komunity doplní o místní specifika. Zdravotně výchovný materiál bude vždy rozdáván všem 24 účastníkům k probíranému tématu, aby v předstihu neodváděl pozornost. Lektor bude pracovat s celou skupinou a vytyčí pravidla – otázky je možné pokládat kdykoli, diskutovat až ve vymezeném čase.“*

#### 1. Praktický průběh programu

1. úvod – představení, cíl, program lekce 5 minut

2. videospot na téma rizikové situace ve výchově dítěte s diskuzí 15 minut

*(neutišitelně plačící novorozenec/kojenec, období prvního vzdoru, agresivní chování předškoláka v mateřské škole, špatná známka a školní fobie, záškoláctví)*

3. představení základních potřeb dětí formou ppp 25 minut

*(biologické, psychické, emocionální, sociální, duchovní)*

4. dva základní principy výchovy dětí – ukázky formou dvou krátkých kasuistik 10 minut

5. shrnutí a závěrečné poselství 5 minut

#### 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

1. Úvod – „lektor se představí, uvede svoji profesi, odborné zázemí a zkušenosti pro zvýšení důvěryhodnosti lektora a naplnění cíle lekce; lektor také představí svého asistenta/pomocného lektora a vysvětlí jeho význam. Účastníci budou seznámeni s programem, jeho formou a jejich možnou aktivní účastí. Také budou informováni o jejich aktivní součinnosti, ke které v průběhu lekce obdrží papíry a tužky, o připravených zdravotně-výchovných materiálech a také jim bude představena panenka jako pomůcka“.

2. Lektor uvede videospot na téma „Rizikové situace ve výchově dětí“, který bude obsahovat pět samostatných krátkých ukázek vysoce rizikových situací, které bývají častým spouštěčem tělesného či psychického násilí rodičů vůči dítěti, které bývá výsledkem nezvládnutého stresu rodičů nebo nápodobou sociálního chování členů rodiny či přátel a známých.

Neutišitelně plačící novorozenec/kojenec – existuje určité % miminek, které vydrží plakat celé dny i noci, přestože má veškerou péči. V nezvládnutém stresu rodič někdy miminkem třese s cílem ho utišit. Hovoříme o tzv. syndromu třesení, který může mít za následek velmi vážné poškození zdraví (naplňuje definici tělesného týrání). Jak na plačící miminko – zvládnout svůj vlastní stres!, přidat jemné doteky! a písničku.

Období prvního vzdoru je období, ve kterém dítě formuje svoji osobnost a samostatnost a je velmi důležité, Rodič by měl vždy reagovat s porozuměním a laskavostí upoutat pozornost na jinou věc. Na veřejnosti či v cizím prostředí má rodič pocit selhání a opět reaguje ve stresu zlým slovem či tělesným trestem Je to rizikové období, protože negativní slovo či rána na zadek bude mít kýžený efekt a obě strany tak zafixují tělesné násilí jako efektivní řešení sporu a dítě navíc bude ztrácet svoji samostatnost.

Zejména pro komunikaci s batoletem a dítětem předškolního věku lektor ukáže za použití panenky, jak by měla probíhat komunikace rodiče s dítětem!!! (stejná pracovní výška hlavy, protože komunikace formou informací probíhá jen ze 7 %, 56 % jsou gesta a 37 % je hlas).

Agresivní chování předškoláka v mateřské škole je relativně častá stížnost učitelek na některé děti. Proč agresivita ve formě tělesných útoků, ničení věcí nebo pokousání? To svědčí o nejistotě „zlých“ dětí, které vnitřně trápí, že něco nemají, něčemu nerozumí, nikam se s rodiči nechystají, nemají o čem vyprávět – je to „závist lásky a pozornosti“. A opět negativní reakce rodiče na stížnost paní učitelky jen prohlubuje a utvrzuje dítě v jeho přesvědčení, že to tak je a ukládá si do paměti, že nejvíce pozornosti, byť negativní se mu dostává za stížnost na agresivní chování. To nežádoucí chování posiluje.

Špatná školní známka a školní fobie – je potvrzeno, že děti jsou nejčastěji trestány za špatné známky a nejčastěji je to formou tělesného trestu nebo nesmyslného zákazu. Když se rodiče nezajímají o důvod špatné známky, je-li třeba doučovat nebo napravit vztahy mezi dětmi ve třídě, může to vést až ke strachu ze školy, bolestem hlavy a odmítání školní docházky. Zde je na místě probrat s dítětem jeho pocity ve škole, předchozí výsledky, názor učitelky a hledat společnou cestu k nápravě.

Záškoláctví je skryté a otevřené. O skrytém záškoláctví dlouho nemusí vědět ani rodič ani učitel, protože dítě si obstarává omluvenky samo (podepisuje rodiče, přemluví příbuzné



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

apod.). Otevřené záškoláctví je zjevné, dítě nechodí do školy a absence není omluvená. Dítě postrádá nové vědomosti, kontakt s vrstevníky, kteří mají stejný sociální status a čerpá falešné benefity, které ho krátkodobě uspokojují, ale v dlouhodobém horizontu výrazně znevýhodňují. Navíc je záškolák na ulici vystavený vysokému riziku úrazu, rozvoji rizikového chování a poškození zdraví. Rodiče by měli mít jasnou dohodu o kontrole plnění nejen školní úspěšnosti, ale i školní docházky.

Lektor zdůrazní význam výběru rizikových situací, roli stresu a nedostatku času, úcty, respektu a důstojnosti rodiče vůči dítěti, což je společný jmenovatel pro všechny rizikové situace. Na ukázkách ukáže a zobecní roli stresu a nedostatečné kompetence rodičů při jeho zvládnutí. Připomene, že jde o základní sociální potřebu, kterou rodiče mají dětem sami předávat. V rychlosti stručně uvede několik případů zvládnutí stresu (počítat do deseti, odejít do druhé místnosti na 3 – 5 minut, zhluboka dýchat, zmačkat noviny apod.)

Cílem je, aby účastníci lekce pochopili možná rizika ve výchově dětí, uvědomili si svoji roli při zvládnutí rizikových situací a eliminovali tak použití násilí vůči dětem.

Asistent během diskuze rozdál každému účastníku papíry, tužku a zvýrazňovač; nyní jsou všichni požádáni, aby nakreslili dům od základu až po střešinu. Po dokončení jim lektor zadá další úkol, aby zvýrazňovačem obkreslili základu domu. Pak jim vysvětlí, že základy domu představují dětství a podle toho, jak jsou velké a pevné, má dítě pevný pilíř do života. Proto tak mnoho záleží na šťastném dětství.

Je zadán účastníkům druhý úkol: nakreslit na čistý papír lidskou postavu. Zvýrazňovačem mají zvýraznit tu část těla, která je u nejmenších dětí nejzranitelnější. Potvrdí, že je to hlavička a proto jsou úrazy (pády) a třesení s miminkem tak nebezpečné.

Asistent v rychlosti provede vyhodnocení, kdo správně zvýraznil obě kresby, kdo jednu a všechny pochválí a poděkuje za spolupráci.

15 minut

### 3. Představení základních potřeb dětí formou ppp

Lektor účastníky seznámí s obsahem ppp s tím, že každou potřebu bude dle závažnosti glosovat a uvádět příklady. Asistent rozdá všem účastníkům vytištěnou ppp, aby si mohli případně činit poznámky. Lektor pro prezentaci některých potřeb používá panenku.

#### 1. obrázek Biologické potřeby:

- vzduch, voda, teplo - větrání
- výživa – nadměrná konzumace, soli, cukrů, tuků, nedostatek vitamínů
- spánek – nevhodné podmínky pro usínání a nedostatečná doba spánku
- pohyb
- obydlí, ošacení – podmínky pro školní úkoly
- ochrana před nemocemi a úrazy – pravidelné preventivní prohlídky u pediatra



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## 2. obrázek Psychické potřeby:

- množství, kvalita a proměnlivost podnětů – s věkem rostou nároky na kvalitu
- řád a smysl podnětů pro učení – ochrana a vyzbrojování
- citové a sociální vazby pro utváření osobnosti – pilíř vývoje dítěte (Harlowovy pokusy)
- potřeba identity – jako součást sebekoncepce
- potřeba otevřené budoucnosti

## 3. obrázek Emocionální potřeby

- pozitivní výchova dítěte a jeho bezpodmínečná akceptace navozující pocit lásky, jistoty a bezpečí – vychovávají odměny pro posilování žádoucího chování, tresty jen opravují chyby
- jeden emocionální průvodce v útlém dětství – jistá vazba jako podklad důvěry
- potřeba uvědomělého prožívání situací a empatie – vcítění do druhého
- veřejně prospěšné práce, dobrý skutek – děti potřebují zažít
- pocit sounáležitosti – k rodině, které na něm záleží
- pocit jistoty v očekávání sociální podpory – dítě očekává podporu v jakékoli situaci

## 4. obrázek Sociální potřeby

- sociální dovednosti – rodiče vzorem
- ochrana před všemi formami interpersonálního násilí v rodině, škole, komunitě, společnosti
- potřeba zvládnutí stresových situací – dítě potřebuje naučit jak zvládat v různých prostředích
- porozumění intra a interkulturním rozdílům

## 5. obrázek Duchovní potřeby

- potřeba přiměřeného sebepojetí – součást sebekoncepce a spolu s identitou vytváří dítěti obraz sebe sama, podle kterého se potom chová
- potřeba hierarchie životních hodnot

Cílem je osvojení si široké palety potřeb dětí a zejména povědomí, že nedostatečné naplňování základních potřeb se může projevit na zpomaleném vývoji dětí, menší slovní zásobě, nižší psychické odolnosti a výkonnosti, zvýšeném stresu, agresivním chování, zhoršených školních výsledcích atd.

Lektor otevře krátkou diskuzi.

25 minut

4. Na závěr lekce lektor představí poslední část, kterou je základní poselství výchovy a tím je, že existují dva základní principy výchovy dětí a těmi jsou hranice a důslednost.

Lektor v úvodu sdělí, že děti se učí sociálním chováním a to nápodobou a identifikací. Protože vyrůstají v rodině, přejímají vzory od svých rodičů, později ve škole od svých spolužáků, učitelů apod. V rodině při výchově rodič ještě odměňováním posiluje žádoucí



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

chování. Proto je důležité, aby rodiče měli hranice ve svém chování i v komunikaci!!!! Rodiče se stávají vzory, které jejich děti napodobují a identifikují se s nimi. Stačí uvést, že každý jistě zná větu typu: vaše dcera je celá babička, náš syn je celý táta. To je tedy proces sociálního učení v rodině, který probíhá bez naší vůle, nevědomky. V něm se zrcadlí hranice rodičovské generace a jejich důslednost. Když rodiče nemají hranice, nebudou je dodržovat ani jejich děti a když rodič bude nedůsledný, i jeho dítě bude takové, i kdyby bylo jakkoli trestáno. To bývá příčinou náročných situací ve výchově dětí a uzavírá se koloběh rizik, stresu a násilí.

Lektor doplní dvěma krátkými kasuistikami.

První: Obézní maminka doma oznámí, že ji lékař doporučil zhubnout 10 kg a napsal, co nesmí jíst, tedy hlavně konec sušenkám, chipsům a různým tyčinkám a sladkým limonádám. Protože maminka chce zhubnout, první den všechno rozdá a týden dodržuje dietu. Pak ji přepadne chuť na sladké a koupí si balík sušenek. Dcera to vidí a ptá se, jestli to nevádí a maminka odpovídá, že je to výjimka - jen jednou. Po několika dnech najde dcera u televize chipsy a tak to jde stále dokola. NEDŮSLEDNOST!! – chyba a špatný vzor ve výchově.

Druhý: Rodiče vychovávají syna, který chodí do 6. třídy a občas přinese špatnou známku, někdy i poznámku. Problém je v tom, že se ze začátku hodně bál, co bude doma následovat, protože jednou ho táta hodně zbil kvůli pětce z matematiky, kvůli dalším pětkám se nic nedělo, tak se přestal obávat. Pak přinesl čtyřku z angličtiny a oba rodiče na něj křičeli, že je úplný idiot, ať jim nechodí na oči. Pak šel s obavou domů i s trojkou a hlavně se bál ukázat pětku z češtiny, ale rodiče jen řekli, ať si to opraví. Vůbec nevěděl, co si má myslet, nerozuměl tomu, protože v tom nebyla žádná logika. Když dostal horší známku bál se jít domů, protože nevěděl, co bude následovat. RODIČ BEZ HRANIC!!! – chyba a špatný vzor ve výchově.

Lektor umožní položit 2 – 3 krátké otázky.

Celkem 10 minut

5. Lektor krátce shrne celou lekci, zdůrazní závěrečné poselství pro rodiče tak, aby svému dítěti porozuměli a uměli vytvářet podmínky pro šťastné dětství, ve kterém nebude místo pro žádnou formu násilí.

Lektor požádá o zpětnou vazbu formou odpovědí na dvě otázky: Co byla z jejich pohledu důležitá informace? Co si chtějí určitě zapamatovat?

5 minut

***Klíčové vědomosti, které musí být na stanovišti předány (toto je naprosto důležité – a ten, kdo projekt bude realizovat, musí respektovat naše Odborná východiska)***

Základní potřeby dětí jako prevence zanedbávání a znevýhodnění ve školní úspěšnosti.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Hranice chování rodičů ve výchově jako základní postulát šťastného dětství, zejména zvládnání náročných, rizikových situací.

### 3. Příloha – fotografie pomůcek



### 4. Zdravotně-výchovný materiál

Denní výkonnostní křivka dítěte.

Maslowova pyramida základních potřeb a vytištěná ppp.

Dovednosti předškoláka k zápisu do školy.

Interaktivní společenská hra pro rodiče s dětmi.5

### 5. Základní teoretická východiska

#### POZITIVNÍ VÝCHOVA DĚTÍ

Rodiče potřebují být šťastní. Nemusí být super superženou či supermužem – to je jen ve filmech a na sociálních sítích, v reálném životě si každý musí stanovit své priority, rozdělit povinnosti a myslet na své potřeby, partnera, rodinu a přátele. Jenom spokojený rodič může vychovat spokojené dítě.

Dnes víme, že pozitivní způsob výchovy je efektivní, vychovává a připravuje lépe děti pro život, jejich spokojenost, radost a štěstí – a tím plní přání všech rodičů. Proto je třeba, aby se rodiče věnovali v první řadě svým pocitům, prožívání nové sociální role rodiče, ale aby byli současně plně přítomni pro dítě. Rodiče by měli vědět, že



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

výchova dítěte začíná už v těhotenství, všechny podněty mozek nenarozeného miminka vnímá a tak násilí, hádky, alkohol apod. nenarozené dítě negativně ovlivňují. Tak žádná pozitivní výchova nemůže startovat.

V prvních třech letech života se tvoří až 80 % osobnosti. Nejdůležitější v tomto období je saturace emocionálních potřeb a vedení dítěte k osamostatňování ve smyslu sebeobsluhy a emoční závislosti na matce (klíčové osobě). V předškolním věku je nejdůležitější naplňování sociálních potřeb dětí a podpora sociální zralosti, jako je samostatnost, schopnost unést neúspěch, chápání povinností, adaptace na změnu atd. Do mateřské školy nastupuje dnes velká část dětí sociálně nezralých – neumí různé dovednosti ze samoobslužnosti, pozdravit, požádat, poděkovat apod., přičemž děti jsou připravené a chtivé nového poznání, chtějí být jako dospělí, být samostatné. To je bohužel vizitka rodičů, kteří se ve výchově méně angažují a přenášejí to na školská zařízení ke škodě své i svých dětí.

Pozitivní výchova je především o naplňování všech základních potřeb dítěte spokojenými rodiči.

Mezi základní tělesné potřeby dětí patří: vzduch, voda, teplo (vybavenost bytu), výživa (dnes otázka nadměrného přísunu cukrů, soli často spojená s obezitou dětí), spánek (podmínky k usínání – pravidelná doba, vyvětraná místnost bez přítomnosti TV, PC apod.), pohyb (dítě předškolního věku má potřebu 6 hodin pohybových aktivit – od spontánního pohybu doma, cestou do školky, při hře, na vycházkách, hře a sportovních aktivitách, ve školním věku je potřeba dle věku 4 – 3 hodiny), dále je potřebou vhodné obydlí a ošacení (podmínky pro školní práci, hru) a také ochrana před nemocemi a úrazy (očkování, edukace bezpečného chování, používání ochranných prostředků).

Psychické potřeby dětí definoval prof. Matějček: množství, kvalita a proměnlivost podnětů (čím je dítě menší tím potřebuje méně podnětů, které se mají častěji obměňovat), řád a smysl podnětů pro učení (správné načasování, např. půlroční dítě ještě neučíme mluvit, tříleté číst), citové a sociální vazby pro utváření osobnosti v rodině, mateřské škole, škole, kroužcích apod., dále je to potřeba identity (odpověď na otázku „kdo jsem“ utváří dítěti rodiče – jsi holčička, naše dcera, vnučka, sestra..) a potřeba otevřené budoucnosti (dítě zajímá, co bude až bude velké).

Mezi sociální potřeby patří sociální dovednosti dítěte (dítě učíme pozdravit, požádat, poděkovat, spolupracovat a často se tak děje nevědomky prostřednictvím vzorů chování v sociální komunikaci a porozumění nonverbální komunikaci v rodině, škole, v televizi, na ulici), ochrana před všemi formami interpersonálního násilí v rodině, škole, TV atd., dále sem patří velmi důležitá potřeba dítěte, kterou je umět zvládat stres. To ho mohou a musí naučit rodiče pro odlišné situace zvládnutí stresu v rodině





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

mezi blízkými a zvládání stresu v cizím prostředí, např. ve škole, obchodě apod. Také je třeba dítěti zprostředkovat porozumění intra a interkulturním rozdílům. Je vhodné, aby předškolák s rodiči navštívil jiné rodiny, díval se na vhodné dětské filmy, aby viděl odlišné životní a kulturní zvyklosti.

Mezi emocionální základní potřeby patří pozitivní výchova dítěte a jeho bezpodmínečná akceptace navozující pocit lásky, jistoty a bezpečí, potřeba empatie, která se sytí již před narozením miminka, ale v následujícím období zejména zrcadlením neuronů v mozku dítěte. Proto je kontakt a komunikace maminky s dítětem od samého narození zcela klíčová. Dítě potřebuje zažívat pocit sounáležitosti ke své rodině, vědět, že je jejím nedílným článkem a může tak s jistotou očekávat v jakékoli situaci sociální podporu právě ze své rodiny.

Mezi duchovní potřeby patří potřeba přiměřeného sebepojetí, dítě má potřebu vědět jaké je (z rodiny ví, kdo je a ve škole se dozvídá jaké je – je chytré, pomalé, přátelské, samotářské atd), dále je to potřeba hierarchie životních hodnot, kterou dítě přebírá od svých rodičů, ale v průběhu dospívání ji koriguje.

Rodiče by měli vědět, že efektivní výchova dítěte při naplňování všech základních potřeb dítěte v rodině tzv. primární socializace končí kolem 6. roku života dítěte, potom výchovnou roli v odlišném sociálním prostředí přebírá škola, tzv. sekundární socializace a v tomto období rodič už jen koriguje případné chyby.

Základem výchovy v rodině, stejně tak jako tomu je ve škole, je přesné stanovení hranic. Rodič se nemusí bát stanovit hranice (mohou být v každé rodině odlišné dle jejich způsobu života a zájmům), ale musí neustále sledovat jejich dodržování. Když je dítě respektuje, tzn. nepřekračuje domluvená pravidla, vždy ho pochválíme a tím posílíme jeho žádoucí chování. Dítě tak vnímá, že sledujeme, zda stanovená pravidla nebo normy chování dodržuje a tím ho vychováváme. Když je poruší, dítě je pokáráno. Podle věku dítěte by mělo znát škálu trestů podle závažnosti provinění. Důležité je, aby rodič, který trestá, nebyl rozčilený a netrestal ve stresu, protože v takových chvílích hrozí výbuch zlosti či vzteku, který může být doprovázený dokonce slovním nebo tělesným násilím. Násilí v žádném případě do výchovy nepatří. U dítěte vyvolává negativní pocity, učí ho řešit situace formou násilí a dokonce u něho zvyšuje sklon k agresivitě.

\* V okamžicích pocitu selhání dítěte je důležité ho nekritizovat s přehnaným obviňováním („Ty seš naprosto nemožnej, úplně jako tvůj táta, ty mě vážně přivedeš do hrobu, tohle musíš dělat pokaždé, že jo a já to pak uklízím...“) – takové výroky možná na chvíli rodiči uleví, ale v dítěti zanechají nepřiměřený pocit viny. Nevyvolají pozitivní a smysluplnou reakci. Je lépe problém přesně pojmenovat a vyvodit jasné důsledky – např. „Zlobím se, protože jsi neuklidil hračky, jak jsem řekla. Musíme je



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

uklidit teď a nestihneme tvou pohádku. Nebylo by příště lepší uklidit hned?“

\* V běžné komunikaci s dítětem je třeba omezit negativní výroky na minimum – např. „drž se“ místo „spadneš“. To znamená říkat dětem již od útlého věku, co dělat mají, místo toho, co dělat nemají. A nezapomenout za dodržení pochválit, protože tím rodič posiluje a utužuje žádoucí chování dítěte již od útlého věku.

\* I novorozenec, který zdaleka neumí mluvit, s maminkou komunikuje pomocí pláče. Je slušné reagovat stejně tak, jak by maminka reagovala na řeč dospělého a tím vytváří pevnou komunikační vazbu s dítětem. Když to dělá maminka pravidelně vytváří v prvním roce života tzv. pevnou vazbu, která je založená na důvěře a stává se matricí pro všechny další vztahy v životě dítěte. Hovoříme o tzv. jisté vazbě, není-li tomu tak vytvoří se nejistá vazba a takové dítě neumí spokojeně prožívat další vztahy, které sytí svojí nedůvěrou a nejistotou. To je zcela klíčový úkol pro maminku (tatínka) v prvním roce života dítěte.

\* Když je dítě větší, vyhradíme si čas jen pro něho – další čas si dítě hraje samo, je ve školce/škole, v kroužcích apod. Při tom se s ním pomazlíme, zahrajeme si a vždy najdeme něco, za co ho pochválíme a tak motivujeme.

## 6. Literatura:

- Rogge Jan-Uwe. Výchova dětí krok za krokem. Rádci pro rodiče a vychovatele. Portál.2007
- Dinkmeyer D. McKay GD. Efektivní rodičovství krok za krokem. Portál. 2008
- Čapek J. Čapková M. Pozitivní výchova sourozenců v rodině. Portál. 2010
- Aldort Naomi. Vychováváme děti a rosteme s nimi. Práh. 2010
- Skládalová M. Jak na to? O rodičovství, dětech a výchově. Život s dětmi s respektem a láskou. CPress. 2015
- Matějček Zdeněk. Co, kdy a jak ve výchově dětí. Portál. 2013
- Matějček Zdeněk. Co děti nejvíc potřebují. Portál. 2015
- Matějček Zdeněk. Po dobrém nebo po zlém? Portál. 2015
- Příhoda Václav. Ontogeneze lidské psychiky I. – IV. díl.SPN. 1988
- Langmeier Z. Krejčířová D. Vývojová psychologie. Grada. 2006.
- Piaget J. Psychologie dítěte. Portál. 2014
- Vágnerová Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Karolínium 2021
- Vágnerová Marie. Vývoj dětské kresby a její diagnostické využití. Dr.Josef Raabe. 2017