

✓ **Zákaz pozerat' televízor**

Tradičný trest, ktorý používali rodičia odvtedy, čo sa televízory masovo rozšírili. Dnes už deti k televízii majú mnoho alternatív, čiže to nie je trest najtvrdší. Pri uplatnení by mal rodič zvážiť vek a okolnosti. Možnosťou môže byť aj len čiastočný zákaz – napríklad nechať deti pozerat' večerníček či obľúbený seriál, ale ináč ho k televízoru nepustiť.

NEVHODNÉ

⊖ **Prestať sa rozprávať s dieťaťom, byť odmeraný**

Odmietat' dieťa, najmä v mladšom školskom veku nie je správny postup; vhodnejšie je vysvetliť, že ste nahnevaní, sklamaní, prekáža vám, že sa nespráva vhodne. Kratšia izolácia (choď do svojej izby) sa občas použiť môže.

⊖ **Fyzické tresty treba vylúčiť**

⊖ **Krik**

Nefunguje to, zvýšený hlas a krik je dobré riešenie len občas a nie ako bežný výchovný prostriedok. Skôr zvolte formu pokojného dohovoru, vysvetlite dieťaťu, aké následky bude mať jeho správanie. Navyše, starším deťom sa rozčúlení rodičia môžu zdať skôr smiešni a trápni.

⊖ **Pridať dieťaťu domáce práce** (vysávanie, utieranie riadu)

Ak sa majú domáce práce použiť ako trest, zvýšenie má byť dočasné, určené podľa veku a schopností. Pracovné návyky a pomáhanie druhému je pri rozvíjaní sociálnych kompetencií žiaduce, no odpracovať si zlé správanie nemusí byť dobre pochopené. Dieťa

si povie, môžem to zopakovať aj nabudúce, veď potom ten riad poutieram, nič sa nedeje.

⊖ **Zákaz chodiť von**

Neodporúča sa, pohyb vonku a stretávanie sa s kamarátmi je v poriadku, ak to nie je nevhodná „partia“.

⊖ **Skoršia večierka**

Takýto trest treba veľmi zvážiť, nemá veľmi zmysel, aby sa dieťa potme prevaľovalo v posteli a nudilo, keď nie je unavené a nechce sa mu spať. Môže byť skôr jednorazovým riešením.

⊖ **Zákaz chodiť na obľúbený krúžok**

Neodporúča sa, treba podporovať a rozvíjať záujmy dieťaťa, je to prospešné trávenie voľného času.

NA ZÁVER, ALE DÔLEŽITÉ !

V procese, v ktorom sa formuje osobnosť dieťaťa, je osobnosť jeho vychovávateľa to najpodstatnejšie. Nezáleží teda len na sústave odmien a trestov, ani na pedagogických poučkách, hoci by ste sa ich naučili naspamäť, ale na človeku ako takom. Vychovávateľa nemožno stvoriť vo forme kybernetického robota, ktorý mechanicky reaguje na správanie dieťaťa a rozdeľuje odmeny a tresty, údery a cukríky. Žiadna schéma tu neplatí. Život je natoľko zložitý, že aj v odmeriavaní výchovných prostriedkov ako sú odmeny a tresty musíme postupovať uvážlivo, taktne a citlivo. A to sa nedá bez vreleho citového vzťahu k dieťaťu. Pripomeňme si preto na záver osvedčenú skúsenosť: dobre môže dieťa potrestať len ten, kto ho má rád.

Miesto trestov (alebo čo namiesto trestov) vo výchove



Tresty znamenajú negatívne dôsledky pre dieťa, ktoré pri správnom použití znižujú častot' neželaného správania u dieťaťa. V ideálnom prípade toto neželané správanie úplne odstraňujú. Trestať správne však nie je jednoduché. Naopak, prílišné trestanie škodí. Vytvára nepríjemné pocity a odčerpáva energiu u rodiča rovnako ako u dieťaťa.

Je to tak, že rodičia musia nájsť spôsob, ako s dieťaťom fungovať. Sú deti, s ktorými si bez trestov naozaj neporadíte a pokiaľ im týmto spôsobom neurčíte hranice, za chvíľu prevalcujú celú rodinu. Ale sú aj deti, ktoré sú také úzkostné, že už aj veta „Toto nerob!“ ich vyvedie z rovnováhy. Trestať takéto deti je úplne zbytočné a narobí to viac škody ako úžitku.

✓ **Primerane veku**

Výchovné odmeny a tresty by mali byť primerané osobnosti dieťaťa a jeho veku. Všeobecne tu platí zásada, že s postupujúcim vekom dieťaťa strácajú na účinnosti tie výchovné prostriedky, ktoré sú viazané na nejaké telesné pocity, či už príjemné, alebo nepríjemné. Zato naberajú na význame tie, ktoré sú viac duševnej povahy: ocenenia, pochvaly, prejav uspokojenia ako odmena a výčitka, pokarhanie, prejav nespokojnosti ako trest.

✓ **Menej je niekedy viac**

V odmenách ani trestoch sa nemá preháňať. Ak začnete s príliš veľkými odmenami, alebo príliš silnými trestami, nemáte možnosť ich ďalej stupňovať. Príliš silné tresty vedú k pasivite, útlmu, apatii, alebo naopak k vzdoru, vzbure, túžbe po pomste. Čím sú deti staršie, tým skôr dochádza k tejto druhej možnosti.

✓ **Rôzne situácie si žiadajú rôzne opatrenia**

V odmenách a trestoch je nutné vyvarovať sa vždy toho istého postupu. Ak rodič na každú „neposlušnosť“ dieťaťa reaguje rovnako a nevie diferencovať a stupňovať ani svoje prejavy spokojnosti, je touto jednoduchosťou poznamenaná celá výchova. Ak dieťa vie vopred, že ak vyparatí niečo veľké alebo malé, vždy nasleduje výprask, alebo nekonečné kázanie, prestane za nejakú dobu tieto zákroky vnímať a prijme to ako nemennú, osudom súdenu skutočnosť.

✓ **Netrestajte, keď ste nahnevaný.**

Keď trestáte v hneve, robíte súčasne dve veci: trestáte a hneváte sa. Ale čo ak Vás Vaše

dieťa chcelo nahnevať? Čo ak Vám chcelo oplatíť niečo, čo sa stalo v minulosti? Váš hnev je potom odmenou. Ak sa necháte hnevaním detí vyprovokovať, dávate im tým nad sebou moc. Pokiaľ cítite, ako sa Vás zmocňuje hnev, choďte sa niekam upokojiť. Najprv zvládnite svoj hnev a potom sa sústreďte na nevhodné správanie dieťaťa. Nikdy netrestajte v hneve. Najprv vychladnite. Trest má viesť dieťa ku správne správaniu, nemá ísť o odplatu alebo pomstu.

✓ **Správny trest sa používa zriedka**

Správny trest sa používa zriedka, pretože je aj zriedka potrebný. To je zlaté pravidlo trestania. Trest by mal znižovať potrebu ďalších trestov. Mal by obmedziť nevhodné správanie. Pokiaľ ale nedochádza ku zmene, potom trest nie je účinný.

✓ **Trest nemá deti zahanbiť**

Trest by nemal deti zahanbovať, ponížovať alebo degradovať. Má im dopomôcť k poznaniu, že správať sa dobre je oveľa lepšie ako hnevať. Keď je dieťa trestom ponížené, vznikajú v ňom nezdravé pocity. Bude Vaše správanie považovať za neférové alebo zlé. Nič dobré sa tým nenaučí. Nenaučí sa ani spolupracovať, ani správne rozhodovať. Bude rovnako reagovať hnevom a môže sa tým roztočiť zhubná špirála.

✓ **Trestajte dôsledne.**

Pokiaľ sa rozhodnete nesprávne správanie potrestať, potrestajte ho vždy, nielen vtedy, keď sa Vám práve chce – tým by ste problém iba zhoršili. V dôslednosti nemôžete poľaviť ani keď máte za sebou náročný a vyčerpávajúci deň. Nikdy nenechávajte nesprávne správanie bez povšimnutia.

KTORÉ TRESTY SÚ PRE ŠKOLÁKOV VHDNÉ A NEVHDNÉ

VHDNÉ

✓ **Zákaz hrať sa hry na počítači**

Deti by vždy mali mať pevne určený čas, koľko sa môžu s počítačom hrať. Ak to platí a sú jasné pravidlá, môže byť trest zákazu na niekoľko dní účinný. Možno čas na hranie aj skrátiť. Obmedzenie prístupu k počítaču je pre dnešnú generáciu vážna hrozba.

✓ **Zatrhnutie vreckového**

V prípade vreckového je dôležité, aby rodičia nepreháňali materiálne odmeny. Všetky podnety, pozitívne i negatívne, ak sú prehnané, strácajú výchovný aspekt. Deti si prestávajú veci vážiť, pretože finančná hodnota im ešte nič nehovorí. Na staršie dieťa však obmedzenie prítoku peňazí môže zabráť. Nemal by to byť však jediný spôsob, ako ukázať, že nie sme s jeho správaním spokojní, pretože dieťa by nemalo vnímať svoje vzťahy a výsledky cez peniaze.

✓ **Odobratie mobilného telefónu**

Aj tento trest môže byť účinný, čím je dieťa staršie, tým viac ho dokáže využívať. Dobrá možnosť je znížiť limit na hovory na určitý čas, alebo do splnenia určitej požiadavky – napríklad prihlásiť sa z problémového predmetu alebo opraviť si známky.

✓ **Zákaz prístupu na internet**

Podobne ako pri počítači, by mali mať deti určené presné pravidlá. Tento trest je pre mnoho detí účinný. Aj tu sa môže čas surfovania obmedziť.