**Povzbudenie a jeho význam v rodičovskej výchove**

Mgr. Zuzana Vojtová, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

**Povzbudenie buduje v dieťati pocit sebadôvery a vlastnej ceny.**

Jednou z najdôležitejších vzájomných vzťahov medzi rodičmi a deťmi je povzbudenie. Povzbudenie je proces, v ktorom sa sústreďujeme na úspechy a schopnosti dieťaťa, aby sme v ňom vybudovali sebadôveru a sebaúctu. Povzbudenie deťom pomáha, aby verili v seba a vo svoje schopnosti. V domácnosti, kde rodičia absolútne vládnu, získavajú deti pocit vlastnej ceny prostredníctvom odmien a trestov. Ak chceme budovať v deťoch pocit sebaúcty, je nutné, aby rodičia zmenili svoje obvyklé správanie.

* Povzbudenie je proces, kedy sa sústreďujete na schopnosti a kladné stránky dieťaťa, aby ste v ňom pestovali sebadôveru a vedomie vlastnej ceny. Sústreďujte sa na to, čo je v dieťati či na situácii dobré. Hľadajte kladné stránky.
* Prijímajte svoje deti také, aké sú. Nepodmieňujte svoju lásku k nim ich správaním.
* Dôverujte svojim deťom, aby mohli mať dôveru samé v seba.
* Dávajte deťom najavo ich cenu. Všímajte si pokroky a snahu, nie len dosiahnuté výsledky.
* Rešpektujte svoje deti. Položíte tým základy k ich sebaúcte.
* Pochvala by mala byť vyhradená pre dobre urobené veci. Zahŕňa v sebe prvok súťaženia.
* Povzbudenie náleží každej snahe a zlepšeniu. Zahŕňa v sebe prvok spolupráce.
* Nedostatok dôvery v deti ich vedie k tomu, že predpokladajú neúspech.
* Príliš vysoké merítka majú za následok neúspech a nedostatok sebadôvery.
* Vyhýbajte sa akémukoľvek jemnému povzbudzovaniu súťaživosti medzi súrodencami.
* Vyhýbajte sa používaniu slov a činov, ktoré v deťoch znižujú sebadôveru.
* Vyhýbajte sa tomu, aby ste k svojmu povzbudzovaniu pripájali napomínanie a hodnotenie. Druhou rukou by ste brali, čo jednou dávate.
* Povzbudenie spočíva v slovách, ktoré v deťoch budujú pocit dostatočnosti. Nešetrite takýmito vetami.
* „Páči sa mi, ako si si s tým poradil.“
* „Som presvedčená, že to zvládneš.“
* „Veľmi sa mi páčilo, ako si to urobil.“

 „Je vidieť, že si s tým dal prácu.“

 „Veľmi si sa zlepšil.“

**Rozdiely medzi pochvalou a povzbudením:**

**POCHVALA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CHARAKTERISTIKA | ČO DIEŤA POČUJE ČOMU ROZUMIE | MOŽNÝ VÝSLEDOK |
| Sústreďuje sa na vonkajšiu kontrolu | Mám cenu len vtedy, keď robím, čo chcú. | Dieťa sa učí merať svoju cenu schopnosťou zapáčiť sa, alebo sa búri (považuje akúkoľvek formu spolupráce za porážku) |
| Sústreďuje sa skôr na vonkajšie hodnotenie | Aby som mal pre vás cenu, musím sa vám zapáčiť. Zapáčiť sa, alebo zahynúť.  | Dieťa sa učí merať svoju cenu tým, ako sa dokáže zapáčiť ostatným. Učí sa báť nesúhlasu okolia. |
| Je odmenou len za dobre splnené a dokončené úlohy. | Aby som mal pre vás cenu, musím splniť vaše požiadavky. | Dieťa si kladie nerealistické ciele a učí sa merať svoju hodnotu tým, nakoľko sa priblížilo dokonalosti, učí sa mať strach pred neúspechom.  |
| Sústreďuje sa na vlastný vzostup a prospech. | Som najlepší. Musím byť stále najlepší, aby som mal cenu. | Dieťa sa učí byť nadmerne ctižiadostivé. Derie sa dopredu i na úkor ostatných. Má pocit vlastnej ceny, len keď je „na špici“.  |

**POVZBUDENIE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CHARAKTERISTIKA | ČO DIEŤA POČUJE ČOMU ROZUMIE | MOŽNÝ VÝSLEDOK |
| Sústreďuje sa na schopnosti dieťaťa zvládať život konštruktívnym spôsobom | Dôverujú mi, že budem zodpovedný a samostatný.  | Dieťa sa učí odvahe byť nedokonalé a je ochotné niečo skúsiť. Získava sebadôveru a začína pociťovať zodpovednosť za svoje správanie. |
| Sústreďuje sa na interné hodnotenie | Najdôležitejšie je, ako hodnotím seba a svoje úsilie.  | Dieťa sa učí hodnotiť svoje vlastné pokroky a robiť vlastné rozhodnutia. |
| Uznáva snahu a zlepšenie. | Nemusím byť dokonalý. Dôležitá je moja snaha a pokroky.  | Dieťa sa učí uznávať snahu svoju i druhých. Rozvíja sa v ňom prianie pokračovať v úlohe (vytrvalosť). |
| Sústreďuje sa na schopnosti, nápady a pomoc a ich ocenenie. | Moje nápady a pomoc sa počítajú. Sú oceňované.  | Dieťa sa učí používať svoje schopnosti a svoje úsilie v prospech všetkých, nielen pre vlastný zisk. Učí sa mať radosť z úspechu druhých rovnako ako zo svojho vlastného.  |

**Prirodzené a logické dôsledky – výchovná metóda rozvíjajúca zodpovednosť**

Jednou z možných ciest, ako udržať u detí disciplínu, je odmeňovať ich, keď poslúchajú a potrestať ich, keď neposlúchajú. Touto metódou bola vychovávaná asi väčšina súčasných rodičov. Jej nevýhodami však sú:

* robia rodičov zodpovednými za správanie detí
* nedovoľuje deťom, aby sa sami naučili rozhodovať a v dôsledku toho prijali pravidlá účinného jednania
* naznačuje, že prijateľné správanie sa očakáva len v prítomnosti autority
* tým, že sa snaží prinútiť deti k poslušnosti, vyvoláva odpor.

Existuje aj iná možnosť a tou je metóda **„prirodzených a logických dôsledkov“**, ktorá má určité prednosti:

1. za vlastné správanie sú zodpovedné deti a nie ich rodičia
2. umožňuje deťom robiť vlastné rozhodnutie, aké správanie je vhodné
3. necháva deti, aby sa poučili z prírodného alebo spoločenského stavu vecí, namiesto toho, aby sa podriaďovalo prianiam iných osôb Napríklad dieťa, ktoré odmieta jesť, má hlad; dieťaťu, ktoré si nezoberie rukavice, je zima na ruky - to sú príklady **prirodzených dôsledkov**.

V situáciách, v ktorých neexistujú žiadne prirodzené dôsledky, alebo v prípadoch, kedy by ich uplatnenie bolo pre dieťa nebezpečné, môžu byť prirodzené dôsledky nahradené **logickými dôsledkami**. Logické dôsledky umožňujú dieťaťu, aby sa poučilo zo spoločenskej skutočnosti. Dieťa napríklad ráno vstane neskoro, príde neskoro do školy a musí potom dobiehať učivo. Uznávajú totiž vzájomný rešpekt. Aby bolo uplatnenie dôsledkov účinné, musí ich dieťa vidieť v logickej väzbe na svoje nevhodné správanie.

**Základnými pravidlami používania prirodzených alebo logických dôsledkov sú:**

* snažte sa chápať ciele dieťaťa, jeho správanie a city
* buďte láskaví, ale pevní – váš tón hlasu dáva najavo, že chcete byť láskaví a dôsledné uskutočňovanie príslušného riešenia dáva najavo vašu pevnosť
* nesnažte sa byť „dobrí“ rodičia – nechcite dieťa príliš chrániť, nechajte ho skúsiť si dôsledky jeho vlastných rozhodnutí, neberte na seba zodpovednosť, ktorá logicky náleží deťom
* buďte vo svojich činoch dôslednejší
* oddeľujte čin od činiteľa – tónom hlasu i svojim neverbálnym správaním musíte dať najavo, že rešpektujete dieťa aj vtedy, ak jeho správanie nie je spoločensky prijateľné.
* podporujte samostatnosť – čím viac pomôžeme deťom, aby spoliehali samé na seba, tým sa budú cítiť schopnejšie
* vyhýbajte sa ľutovaniu – ľutovanie nie je to isté, ako s deťmi cítiť, chápať ich; empatia vedie k sile, kým ľutovanie vedie k slabosti
* menej hovorte, viacej konajte
* odmietajte sa dohadovať alebo povoliť – stanovte medze a nechajte dieťa, aby sa rozhodlo, ako na ne bude reagovať. Buďte ochotní prijať akékoľvek rozhodnutie dieťaťa. Rodič nemusí vyhrať, pretože nejde o žiadnu súťaž. Cieľom je pomôcť dieťaťu, aby zodpovedalo za svoje správanie.

***Kroky pri uplatňovaní logických dôsledkov:***

* + Ponúknite voľbu a akceptujte rozhodnutie dieťaťa v rámci určitých hraníc, ktoré máte v rodine stanovené. Používajte priateľský tón, ktorý dáva najavo dobrú vôľu.
	+ Keď uplatňujete logický dôsledok, uistite deti, že sa môžu pokúsiť rozhodnúť inak.
	+ Pokiaľ sa zlé správanie opakuje, predlžujte dobu, ktorá musí uplynúť, než sa dieťa môže znova pokúsiť.