

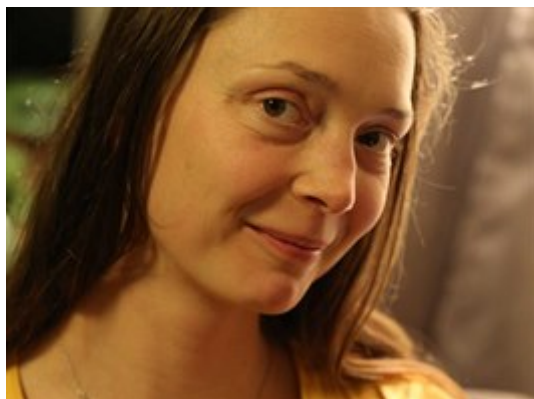
Zlobení a trestání dětí. Co má smysl a kdy to nikam nevede

Zlobení, odmlouvání, někdy dokonce až provokace. S tím vším se rodiče občas u svých dětí setkají a následně přemýšlí, jak to zarazit. Mnohým jako první přijde na mysl trest. Kdy je vhodný a jak zajistit, aby byl účinný? Zeptali jsme se psycholožky Pavly Koucké.

Fyzické tresty jsou mezi rodiči velmi diskutované téma. V mnoha zemích jsou zakázané, na druhou stranu spousta [českých](#) rodičů si bez nich stále nedokáže výchovu představit. Existují momenty, například když dítě ubližuje sourozenci, kdy i těm největším klidšům vybuchnou nervy a dítě plácnou.

Nebezpečí fyzických trestů

Názor psychologů je celkem jednoznačný - lepší je se fyzickým trestům vyhýbat. I když totiž působí účinně, zároveň dítě ponižují a snižují jeho sebeúctu. Narušují také vztah dítěte a rodiče, dítě může v tu chvíli zcela zapomenout na svůj prohřešek, fyzická bolest a ponížení vyvolají namísto lítosti kaskádu negativních emocí (strach, vztek i pohrdání) vůči rodiči. Dítě může dokonce při pocitu nespravedlivého trestu pocítit touhu po pomstě. Psycholožka upozorňuje i na jejich další skrytá nebezpečí:



Psycholožka Pavla Koucká

„Dítě může vnímat trest jako odpuštění, a pak si klidně řekne třeba, že mu těch pár pohlavků za to stojí. Pokud dítě vnímá trest jako nespravedlivý, tak může dokonce zhoršit ochotu k nápravě. Svým způsobem mohou být fyzické tresty i návykové, a to nejen pro rodiče, který si upustí páru. U některých dětí trest způsobí přechod od vzteku k lítosti – a slzami pak dítě vyplaví stresové hormony, zklidní se a je mu líp. Po určitém čase si na tuhle pomoc zvykne a potřebuje ji, neumí se zklidnit samo. Proto následně zlobí, dokud nedostane pohlavek nebo na zadek,“ vysvětluje chování některých dětí psycholožka.

Děti se v předškolním věku učí vyrovnávat se se svými emocemi a je právě na rodičích, aby jim pomohli najít nejvhodnější způsob, jak se zbavit těch negativních. Praktikování fyzických trestů se v rodinách předává z generace na generaci - děti, co byly trestány, pak v dospělosti trestají své potomky. A přirozeně to považují za správný způsob, protože se lepší způsob řešení vlastního vzteku bohužel často nenaučí.

Proč mají děti záchvaty vzteku

Fyzické tresty narušují výchovu i v jiných ohledech - bude vám dítě věřit, že není správně fyzicky útočit na slabšího, když se s tím samo setkává z vaší strany? A bude vás poslouchat, protože chce, anebo protože se bojí trestu? Možná si myslíte, že je to jedno, ale může to mít velký vliv na jejich budoucí život. Třeba v pocitu, že zákazy a zákony se mohou porušovat, pokud mě přitom nikdo nechytí.

„Dlouhodobě je pak ztíženo dosažení vyšších stupňů morálního vývoje: Dítě (a posléze dospělý) neuvažuje v rovině, co je správné a nesprávné, důležité je pro něj vyhnout se trestu. Za správné považuje to, co výchovná autorita. Ve snaze vyhnout se trestu se navíc může učit zapírat, lhát a podvádět,“ upozorňuje psycholožka na dvousečnost fyzických trestů.

Někteří rodiče si myslí, že pokud dítěti dají např. na zadek nikoliv v afektu, ale až když se sami uklidní, tak je to pro dítě přínosné a lépe se z toho poučí. Děti to tak ale chápat nebudou. „To je horší varianta. V afektu se snad dá nějakých pár na zadek ještě pochopit, možná i omluvit, s rozmyslem ale nikoli,“ popisuje psycholožka.

Nedoporučuje ani výhrůžky trestem. „To obvykle párkrát zafunguje – dítě udělá, co po něm chceme. Jenže za **cenu**, že nám věří, že ho např. zbijeme. Chceme, aby si to opravdu myslelo? A když pak dítě zjistí, že to „jen tak říkáme“, výhrůžka mít kýžený efekt přestane. Dítě navíc může oprávněně pochybovat: když máma nebo táta jen tak říká tohle, můžu jí/mu věřit něco jiného?“ naznačuje Pavla Koucká.

Kdy netrestat

- za nepozornost či nešikovnost
- pokud si dítě prohřešek neuvědomuje (je moc malé, aby ho pochopilo v celém důsledku)
- pokud dítě činu nebo chování již samo lituje
- za negativní emoce (vztek, strach apod.)

A varuje před nepřiměřenými tresty a upozorňuje, že by dítě mělo vždycky pochopit, za co je trestáno - ideálně by měla existovat souvislost mezi prohřeškem a trestem. Například pokud bude dítě zlobit na **dětském hřišti**, tak mu vysvětlíme důvod, sebereme se a půjdeme domů. Svým způsobem to vlastně ani není trest, ale jakýsi přirozený důsledek chování dítěte

Nebudeme mu ale druhý den zakazovat jízdu na koloběžce, tam už žádná spojitost není, potřeba takového opatření z chování dítěte neplyne. Celkově Pavla Koucká nedoporučuje dítěti zakazovat pro něj prospěšné činnosti jako je sport nebo procházky - rodič tím dítěti uškodí a zároveň trestá i sám sebe. Fyzicky nevyžité dítě bude mít větší tendenci se doma nudit a zlobit.

Zlobení a provokace

„Často zlobí dítě – typicky dvou či tříleté, které je velkou většinu dne samo doma s rodičem. To je ale pro dítě nepřirozená situace – lidé se vyvinuli ve venkovním prostředí, odnepaměti žili ve skupinách. Batolata **přírodních** národů se typicky batolí před chýší a koukají, co se kde děje, dle svého se zapojují a u matky hledají zázemí, nikoli zábavu. Doma v bytě se nic nehýbe, není koho a co živého pozorovat a

frustrované dítě útočí na „hranice“: ať se děje aspoň něco než nic,“ myslí si Pavla Koucká a jedním dechem [dodává](#), že jako provokaci často vnímáme i chování, které tak dítě vůbec nezamýšlí.

Rodičům proto doporučuje zamyslet se před tím, než začnou trestat. Je trest opravdu nutný? Čeho tím chci docílit? Jak bych se cítil v kůži svého dítěte? Možná už mám nějaké zkušenosti, jak to bylo dříve: co udělalo dítě, co já a jaký byl následek. Spousta situací se dá vyřešit i bez trestů - jednoduchým fyzickým přesunutím dítěte a zabavením ho jiným způsobem. To se následně týká i starších dětí.

Naplácet nebo plácnout?

„Dítě je celý den ve školce a jeho den vypadá takto: ráno nedospalé musí vstávat, rychle snídaně, rychle zuby, rychle oblékat a rychle do školky. Tam se toho celý den děje spousta, spousta organizovaných aktivit, dítě musí poslouchat. V pět večer přijde rodič a honem domů, honem [večeře](#), honem zuby, honem pohádka a honem spát... dítě si [nestihlo](#) ani svobodně pohrát, jen tak bloumat, lelkovat. Celkově je prostě přetížené a z té frustrace opět zlobí. Hranice jsou pak záminka, nikoli pravý důvod,“ dodává zkušená psycholožka a autorka několika [knih](#) o výchově.

A co by tedy doporučovala jako trest ve chvíli, kdy jsou si rodiče opravdu jisti nutností potrestat? Může to být třeba vykázní z místnosti, omezení nadstandardní zábavy jako je sledování televize nebo hraní si na počítači nebo tabletu. Léta ověřeným trestem jsou pak neoblíbené domácí práce jako je luxování, utírání prachu, mytí nádobí ([uklizení](#) věc do myčky a z ní), práce na [zahradě](#) apod. Každý rodič jistě moc dobře ví, při čem se jeho dítě otravuje a bude mít čas přemýšlet nad tím, proč bylo drzé a porušilo vytyčené hranice.

Na druhou stranu rozhodně nedoporučuje veškeré druhy psychického trestání jako je odpírání lásky, výsměch nebo ignorování dítěte. Ty mohou mít na dítě a jeho chování ještě horší důsledky, než tresty fyzické.

„Obecně si ale myslím, že se to dnes s důsledností a lpěním na hranicích spíše přehání. Proč bychom dítěti nemohli někdy ustoupit? Vnitřně silný rodič si to přece může dovolit. Slabý s křikem opakuje, že něco řekl a mělo by to tak být, snaží se ‚být důsledný‘. A pak třeba nabádá staršího sourozence, že moudřejší ustoupí,“ uvažuje Pavla Koucká a závěrem dodává, že děti samy mají touhu hranice poznat a přijmout. Chtějí se chovat správně.

Zdroj: http://ona.idnes.cz/zlobeni-a-trestani-deti-0vu-/deti.aspx?c=A160606_115301_deti_haa