

Potíže s pravidly a úkoly

Děti s nedostatkem pozornosti mají často – přes dobrou vůli – potíže dodržovat pravidla.

Děti s nedostatkem pozornosti často i uznávají, že ujednaná pravidla a dohody mají smysl, když pak ale dojde na věc, jednoduše nezvládnou vynaložit dostatečné úsilí, aktivizovat pozornost v dostatečné míře a omezit své impulzy tak, aby dodržely pravidla a úmluvy.

Chcete

- každodenní problematické situace s dítětem zvládat kompetentněji a uvolněněji,
- aby se dítě lépe drželo úmluv a pravidel,
- aby dítě své úkoly a povinnosti plnilo spolehlivě a bez prodlevy.

Vaším cílem je pomoci dítěti splnit jeho úkoly a povinnosti.

Tato problematika u dospělých blízkých osob často způsobuje bezradnost a může při opakovaných porušeních pravidel vést k napětí, podráždění, vynervovanosti a někdy také k agresi. Může vzniknout velký psychický tlak u všech zúčastněných. Existuje několik osvědčených strategií, jak najít cestu z tohoto začarovaného kruhu!

Trik s požadavky

V každodenním styku s dítětem dochází vždy znovu k situacím, v nichž na dítě kladete požadavky a očekáváte, že budou splněny. Když na sebe nahlédnete kriticky, mluvíte velmi často v rozkazovacích větách: „Udělej si domácí úkoly“, „Obuj si boty“, „Pospěš si přece“, atd.

Jak máte dávat pokyny, aby byly splněny? Nejdříve si musíte sami ujasnit, co po dítěti chcete. Nejasné pokyny dítě znejistí, neví pak přesně, co se od něj očekává. Jasně pokyny dávají jistotu a orientaci v situaci. Spolurozhodujícím faktorem, zda dítě požadavek splní, je okamžik, kdy jej vznášíte. I děti mají právo na to nebýt ve své činnosti rušeny. Najděte správný okamžik pro přidělení chystaných úkolů. Měli byste i ověřit, zda vaše požadavky odpovídají vývojovým možnostem dítěte.

Prověřte u svých požadavků jasnost a 4 K:

- jasné
- kontakt
- krátce
- konsekvantně (důsledně)
- kontrola

Jak podporovat společné soužití a vzdělávání v mateřské a základní škole

- Navázat zrakový kontakt a dle potřeby tělesný kontakt.
- Rozhodnost a jednoznačnost ve vaší řeči těla (co řeknu, musí být jednoznačně podpořeno mimikou i gesty).
- Přátelsky a pevně určit směr konání.
- Jasně, krátké věty, které se týkají jen jednoho příkazu.
- Požadavky by měly podpořit žádoucí chování.
- Nechejte dítě požadavky zopakovat.
- Nereagovat hned na odmítnutí dítěte, vyčkat, až se uklidní, nepřipouštět žádné diskuze.

Trik s pravidly

Rodina, mateřská škola nebo třídní kolektiv jsou tým. Tým funguje jen v případě, když všichni členové cítí sounáležitost, cítí se respektováni, milováni a bráni vážně. Pro harmonickou souhru musí být pravidla soužití jasná všem členům. Tato pravidla slouží všem pro orientaci a měla by zlepšit kolektivní klima.

Možné příklady najdete na kartě „Moje pravidla“ (strana 78).

Jak podporovat společné soužití a vzdělávání v mateřské a základní škole

Pravidla dají všednímu dni řád a zlepší kontakt v rodině. Když dohodnete pravidla, je důležité následující:

- Dohodněte společně s celou rodinou/skupinou jen pár jasně načrtnutých pravidel.
- Pravidla precizně popisují žádoucí chování a měla by být formulována pokud možno pozitivně.
- Projednejte pravidla s dítětem a napište/namalujte je.
- Vyvěste pravidla na dobře viditelném místě.
- Uzavřete s dítětem smlouvu, v níž budou uvedena pravidla a důsledky. Obě smluvní strany musí smlouvu podepsat. To vede k větší závaznosti a dítě cítí, že je berete vážně.
- Pravidla by měla platit vždy.

Někdy je člověku zatěžko dodržet pravidla, proto musí:

- být předem projednány důsledky, když nebudou dodržovány,
- být důsledky logicky propojeny s pravidlem a následovat pokud možno bezprostředně po jeho dodržení/nedodržení,
- dospělý s dítětem cvičit důsledné dodržování pravidel a
- dospělý při realizaci důsledků zůstat věcný – bez negativních podtónů. Tzn. v případě potřeby odsoudit konkrétní nedodržení pravidla, nikoli zostudit dítě jako osobu.

Následující pravidla mohou být pro rodiny užitečná. Vyberte si jen ta pravidla, která mají v momentální situaci s dítětem a v rodině smysl. Příklad plánu najdete také u trhacích karet.

Možná pravidla pro celou rodinu

- Chováme se k sobě přátelsky.
- Pomáháme si navzájem.
- Dělíme se.
- Jsme vůči sobě navzájem ohleduplní.
- Jíme společně, např. večeři v 19 hodin.
- Když se zlobíme, máme trápení, starosti nebo otázky, mluvíme o tom pokud možno okamžitě.
- Respektujeme signál STOP druhé osoby a sami ho využíváme, když je na nás něčeho moc.
- Když se pohádáme, vyřešíme konflikt před spaním.
- Setkáváme se jednou týdně (např. v neděli večer) a bavíme se o uplynulém

týdnu, co pěkně klaplo a co bylo pozitivní, co by v nadcházejícím týdnu mohlo/mělo klapnout lépe, probíráme plán na příští týden/důležité termíny.

- Využijte v případě potřeby rodinné smlouvy (viz trhací karty).












Možná pravidla pro dítě

- Jsem přátelský/á.
- Pohybuju se opatrně.
- Vydržím sedět 10 minut v klidu u stolu.
- V 7:30 jsem hotový/á s oblékáním a ranní hygienou a sedím u snídaně.
- Pořádně poslouchám.
- Pořádně se dívám.
- Svě domácí úkoly udělám během 45 minut.
- Respektuju signál STOP a sám jej používám (např. když je na mne něčeho příliš nebo když s něčím nesouhlasím).
- Před hraním si udělám své úkoly.
- Než začnu něco nového/si hraju s něčím jiným, uklidím věci zpět na své místo.
- V 19:30 hodin jsem nachystaný/á ke spaní.

Jak podporovat společné soužití a vzdělávání v mateřské a základní škole

- Ve větších skupinách se velmi osvědčila níže uvedená pravidla. Vyberte si ta z nich, která mohou být užitečná a důležitá pro vaši třídu.
- Proberte pravidla s třídou.
- Využijte v případě potřeby třídní smlouvy (viz trhací karty).

Má pravidla

Tato pravidla pro mne platí. X	Pravidlo	
		Ráno jsem v domluvenou dobu nachystaný.
		Jsem přátelský.
		Pořádně poslouchám.
		Pořádně se dívám.
		Pohybuju se opatrně.
		Sedím klidně.
		Respektuju a využívám signál STOP.
		Před hraním si nejprve udělám úkoly.
		Své úkoly dělám bez zdržování.
		Než začnu něco nového/si hraju s něčím jiným, uklidím věci zpět na své místo.
		V domluvenou dobu jsem v posteli.

Několik osvědčených pravidel pro skupinu

- Chováme se k sobě přátelsky.
- Podporujeme se a pomáháme si.
- Jsme vůči sobě navzájem ohleduplní.
- Díváme se na sebe, když spolu mluvíme.
- Nasloucháme si.
- Čekáme, až jsme na řadě.
- Jsme plně soustředění a nerozptylujeme se.
- S věcmi zacházíme opatrně.
- Hovoříme o konfliktech a přemýšlíme o společných řešeních (např. každý pátek ve 2. vyučovací hodině).

Trik s bodovacími plány

Někdy je pro dítě i přes společně ujednaná pravidla těžké se jich držet nebo plnit své úkoly. Pokud nestačí pozitivní posilování v podobě náklonnosti, uznání a pochvaly, mohou ke slovu jako speciální podnět přijít systematické bodovací plány. Při tom může dítě sbírat body, když splní předem přesně projednané požadované cíle, úkoly nebo způsob chování. Body pak mohou být vyměněny za odměny.

Extrémně důležité při tom je, aby odměny byly motivující. Odměna dítěti musí připadat opravdu skvělá a hodná úsilí. Tím se přes aktivizaci určitých neurobiologických procesů v mozku zvýší pohotovost k výkonu a dítě rozvíjí větší ochotu pořádně se kvůli cíli namáhat. Samozřejmě by odměna měla být také přiměřená a realistická.

Odměnou mohou být:

- pozitivní (společné) aktivity: společné hry, oblíbené jídlo, předčítání, výlety, návštěva kina, lenošení atd.
- materiální odměny: malé hračky nebo větší hra, která je rozdělena do jednotlivých segmentů a postupně může být používána jako posilovač (hrací autíčka, oblečky na panenku, míče, puzzle, figurky z Lega nebo Playmobilu, nářadí, karty na výměnu, značkové oblečení, peníze).
- odpuštění povinností.

Projednání seznamu přání může na dítě působit velmi motivačně. Prázdnou předlohu najdete u trhacích karet v příloze.

Kolika bodů musí dítě dosáhnout, aby získalo odměnu, by se mělo přesně zvážit a projednat. Právě v počáteční fázi používání bodovacího plánu by získání bodů a s ním spojená výměna za odměnu měla být lehce dostupná. Tak je možné překonat rezignovaný postoj dítěte (a často i dospělých) a zvýšit naději, že se to ještě dá zvládnout.

Čeho se dá s pomocí bodování dosáhnout

Dalším pozitivním aspektem je, že se dítěti ještě jednou při „rozhovoru o smlouvě“, který je bezpodmínečně nutný, vysvětlí a objasní požadované úkoly nebo způsoby chování. Dítěti se v tomto rozhovoru srozumitelně a věcně zprostředkuje, co se od něj konkrétně očekává. Přitom by se také mělo bezpodmínečně dát jasně na srozuměnou, že dítě není ve své osobě „špatné“, nýbrž že pouze jednotlivé činnosti nebo způsoby chování jsou problematické. Společně s dítětem mohou dospělí vytvořit plán, jak to změnit. Pokud by to nefungovalo, není to vina dítěte, ale nastavení plánu.

Bodování často vede k odlehčení a uvolnění vztahu dospělý – dítě. Dospělí už nemusí dítěti stále připomínat nebo jej napomínat, aby si udělalo úkoly. Teď můžete dítěti jen připomenout systém bodování a zdůraznit motivaci odměnou. Nezvádne-li dítě úkoly nebo cíle, nebo se jejich plnění vleče, je to problém dítěte, které musí vydržet a samo nést důsledky (odměnu ještě neobdrží).

Ze zkušenosti je třeba říci, že bodování funguje jen v případě, že se správně zavede, a jen po dobu, kdy jsou dospělí ochotni a schopni jednotlivé úkoly nebo cíle dítěte nepřetržitě denně a důsledně kontrolovat a uznávat.

Hovoří se o bodech. Myšleny jsou však v klasickém smyslu takzvané výměnné posilovače (platidla). Ty dítěti vizualizují, že úkol splnilo nebo dosáhlo cíle.

Alternativy k bodování

Dají se ale využít i jiné podoby výměnných posilovačů, např. kameny, mušle, květinové cibulky, „drahokamy“ nebo kuličky, které se při dosaženém požadovaném chování nebo splněných úkolech dají do sklenice. Když je sklenice plná, může se vyměnit za odměnu.

Ochota a motivace snažit se a dosáhnout cíle se tedy s použitím odměn výrazně zvyšuje. Když se však dítě cíl, úkol nebo způsob chování bezpečně naučilo, je to často tak velký úspěch, že se odměny

Malé výměnné posilovače

Následující výměnné posilovače se často používají při písemných posilovacích plánech:

- body
- křížky
- „fajfky“
- smajlíky
- nálepky
- razítka

mohou (a musí) opět pomalu a plánovaně redukovat. Pak dítě úkol ovládá, získá díky němu mnoho uznání a nemusí se proto už tolik namáhat.

Každodenní pomůcky

Dospělí by si předem měli přesně promyslet, jaké nežádoucí chování dítěte je momentálně v popředí a je prožíváno jako obzvláště problematické a stresující. Zde některé klasické příklady:

- Dítě má potíže s včasným vstáváním a musí se mu to často připomínat.
- Dítě se při ranním oblékání a hygieně loudá.
- Dítě se loudá u snídaně.
- Dítě se loudá cestou do školy.
- Dítě své věci (aktovku, krabičku na svačinu, bundu) neuklízí na příslušné místo.
- Dítě při jídle nesedí klidně.
- Dítě je velmi hlučné.
- Dítě nedokáže vyčkat, až přijde na řadu, a často skáče do řeči.
- Dítě diskutuje, když má něco vyřídit nebo udělat své úkoly.
- Vypracování domácích úkolů je velmi stresující a trvá velmi dlouho.
- Dítě při ukládání ke spánku dělá velké divadlo.

Aby posilovací plán skutečně přinesl ovoce, měli bychom se bezpodmínečně omezit na několik málo problematických situací nebo způsobů chování (maximálně tři)! Nyní si dospělí s dítětem domluví setkání, při kterém si v uvolněné a věcné atmosféře mohou promluvit o smlouvě. Při tomto rozhovoru si dospělí společně s dítětem velmi konkrétně promyslí, které úkoly má dítě udělat nebo které žádoucí