Výchovná metóda: Špeciálne vyhradený čas pre dieťa

[Jaroslava Koníčková](#)
Autor článku

Rodičia, ktorí dlhšiu dobu využívajú špeciálne vyhradený čas pre dieťa, si všimli výraznejšie zmeny v správaní svojich detí. Prečo? Psychologička a spisovateľka **Dr. Laura Markhamová** vo svojej knihe **AHA! Rodičovství** uvádza, že je tomu tak z nasledujúcich dôvodov:

- dávajú deťom pocítiť zážitok oddanej a milujúcej pozornosti rodičov, bez ktorej dieťa nemôže prospievať,
- umožňuje dieťaťu, aby sa pravidelne a bezpečným spôsobom zbavovalo svojich negatívnych pocitov, ako je smútok, strach,
- prehlbuje empatiu s dieťaťom, čo umožňuje rodičom pozerať sa na svet očami dieťaťa,
- buduje základy dôvery a partnerstva medzi rodičom a dieťaťom, ktorá je podmienkou toho, aby dieťa svojim rodičom dôverovalo a zverovalo sa im aj v prípade silných negatívnych emócií, namiesto toho, aby vybuchovalo zlosťou,
- poskytuje dieťaťu dôkaz, že rodičom na ňom naozaj záleží.

Táto metóda je považovaná aj za spôsob prevencie pred zbytočnými konfliktmi a pomáha tiež udržiavať rodinnú pohodu. V rodinách, kde sa využíva táto metóda bolo zistené, že deti sú nezávislejšie pri plnení každodenných povinností, znížila sa intenzita súrodeneckej rivality, poklesol čas strávený pri televízii a pri počítačoch, deti nechajú rodičov dokončiť svoju prácu, lebo vedia, že neskôr si rodičia pre ne urobia čas. Ako začať pracovať s touto metódou a ktoré prístupy je potrebné pri nej využívať?. Dr. Laura Markhamová odporúča dodržiavať nasledujúce kroky:

1. Oznámte, že chcete venovať každému dieťaťu špeciálny čas

Ak máte viac detí, je vhodné im venovať špeciálny čas aspoň 10 – 15 minút denne. Použite pre tento čas napríklad aj špeciálny názov. Napríklad ČAS PRE MAREKA.

2. Vyberte si takú dobu, keď sa o ďalšie deti stará niekto iný

3. Pripravte podmienky pre tento špeciálny čas so svojím dieťaťom

Nastavte si napríklad budík na 15 minút, vypnite mobil, aby vás nikto nerušil.

4. Povedzte:

„Dnes sa rozhodni ty, čo chceš v ČASE PRE MAREKA robiť. Zajtra rozhodnem ja. Budeme sa striedať. Takže, teraz máš 15 minút len pre seba. Čo by si chcel robiť?“

5. Venujte svojmu dieťaťu 100 percent svojej pozornosti

Užite si tento čas s dieťaťom, nech už robíte čokoľvek. Vychutnávajte si každú sekundu. Nehodnoťte a nekritizujte. Nedávajte mu svoje rady, ak vás o to nepožiada. Nekontrolujte mobilný telefón, žite v prítomnosti len pre dieťa. Takto dávate dieťaťu dar spočívajúci v pocite, že je vnímané a prijímané.

6. Keď rodič rozhoduje, čo sa bude robiť

Keď môže o činnosti rozhodnúť rodič, tak je dobré, keď navrhne hry, ktoré pomáhajú rozvinúť emocionálnu inteligenciu a posilňujú aj vzťah medzi rodičom a dieťaťom. Môžete sa rozprávať, smiať, cvičiť, niečo sa hrať. Aj pri výbere hry je dobré myslieť na to, aby sa dieťa hlavne rozosmialo. Prečo? Tým, že sa veľa smeje, vyplavuje zo seba negatívne emócie a zbavuje sa potlačenej úzkosti. Smiech uvoľňuje obavy rovnakým spôsobom ako slzy, a preto robte všetko, čo vaše dieťa rozosmeje, a to čo najčastejšie. Okrem toho sa môžete hrať aj na školu. Dovoľte dieťaťu, aby bolo učiteľom, ktorý vám dáva domáce úlohy alebo vás skúša. Takto mu pomáhate zbaviť sa stresu zo školy.

7. Ukončite špeciálny čas v okamžiku, keď zazvoní budík

Vyhradený čas potrebuje hranice, aby dieťa pochopilo, že pravidlá v tomto čase sú iné ako v bežnom živote, kedy musíme brať ohľad aj na iných členov rodiny. Keď budík zazvoní, objímte svoje dieťa a povedzte mu, že ste si spoločný čas veľmi užili a že sa tešíte na ďalší. Buďte pripravení na to, že v priebehu špeciálneho času, hlavne na konci, môžu často vyplávať na povrch emócie vášho dieťaťa. Je to prejav toho, že pri takto prežitom spoločnom čase sa s vami cíti v bezpečí, preto všetky pocity, ktoré v sebe ukrývalo, môže prejaviť a spracovať. Môže to byť však aj prejav toho, že sa ešte nechce odlúčiť. Preto si radšej nechajte časovú rezervu. **V prípade, že je dieťa rozladené, venujte mu ešte určitý čas.** Stáva sa to hlavne v období, keď dieťa prechádza problémovým obdobím. Prejavte súcit.

Čo je zaujímavé na tejto metóde? Špeciálny čas transformuje váš vzťah s vaším dieťaťom. A vzhľadom na to, že pevný vzťah je základom dobrého rodičovstva, nič lepšie pre svoju rodinu nemôžete urobiť.

ZDROJ: Dr. Laura Markhamová: AHA! Rodičovství