

# Ako reagovať a čo robiť v prípade, že vaše dieťa bije, hryzie a kope vás alebo druhých ľudí?



**Dominika Neprašová**

Autor článku



Foto: Bigstock

*Vidieť detskú bitku v škôlke či škole je pomaly každodennou súčasťou profesie učiteľov. Rovnako tomu býva medzi súrodencami bežne aj doma. Rodičia často vidia svoje deti ako sa navzájom hádajú, kopú, bijú a nezvládnu svoje konflikty riešiť iným spôsobom. Nejedného rodiča ale zaskočí, ak si niečo také dieťa dovoľí voči nemu samému. Kopnúť mamu do členku? Udrieť otca po ruke? Prečo sa deti takto správajú? Čo robiť, aby ste u detí podobnému správaniu predchádzali?*

## Prečo deti bijú, hryzú a kopú?

Deti prežívajú denne koktejl rôznych pocitov – dobrých i zlých. Občas ale nemajú slová na to, ako vyjadriť čo cítia. Namiesto toho, aby nazvali veci pravým menom vo chvíľach, keď sa im niečo nepáči, sú unavené, chcú viac pozornosti alebo majú niečoho práve dosť, použijú päsť. Snažia sa tak dať najavo, čo chcú alebo potrebujú. Okolo troch rokov je agresívne správanie u detí obzvlášť bežné. Žijú v akomsi svete fyzickej komunikácie, kde často chýbajú slová. Keď dieťa dosiahne vek 4 - 7 rokov, je tiež často viditeľné správanie s agresívnymi prvkami. Takéto správanie najčastejšie u detí badať vtedy, keď sú unavené, frustrované alebo sa jednoducho cítia nevy počuté a ignorované

## **Ked' ma moje dieťa udrie**

Zostať pokojný v situácii, keď vám dieťa zámerne udrie po hlave autíčkom, kopne vás do členku alebo uhryzne do ruky, nie je úplne jednoduché. Bolesť nám vysiela signál, že sa máme nahnevať, zaútočiť fyzicky alebo zvýšiť hlas a brániť sa. Akákoľvek z reakcií však nie je v danom momente dobrá ani pre jedného z nás. Je takmer isté, že situácia by nabrala ešte rýchlejší spád a končila násilím. Klinická psychologička Laura Markham [hovori](#), že detská agresia pochádza zo strachu. Hoci sa zdá, že sa dieťa nemá čoho v daný moment báť, dieťa nám ukazuje jeho strach. Ak odpovieme agresiou, tento strach len vystupňujeme. Preto je dôležité, aby sme sa naučili, ako v danej situácii reagovať a nechať hnev odísť. Aby sme sa aj my sami naučili vybrať si vždy lásku a láskavo, hoci rázne, aj reagovali.

### **Krok 1: Natiahnite ruku ako bariéru**

Dieťa musí pochopiť, že úder nie je prijateľný voči žiadnemu dieťaťu, ale ani voči vám. Pokiaľ je voči vám dieťa fyzicky agresívne, natiahnite svoju ruku, aby ste mu zabránili udierať do vás alebo mu jemne chyťte ruku, aby ste údery ihneď zastavili.

### **Krok 2: Pomenujte, čo vidíte**

Pomenujte, čo práve vidíte. Dajte dieťaťu pri tom slovne jasne najavo, že vás to bolí a dôrazne ho upozornite, že ľudí nebijeme za žiadnych okolností. *„Peťko, vidím, že si nahnevaný, no neviem, prečo ma udieraš. Bolí ma to a nepáči sa mi to. Ľudí nikdy nebijeme.“*

### **Krok 3: Poskytnite dieťaťu možnosť na uvoľnenie nahromadenej zlosti**

Dajte dieťaťu napríklad vankúš a povedzte mu, že pokiaľ si chce vybiť svoju zlosť, nech udrie do neho a nie do vás alebo súrodenca či iných detí naokolo. Prípadne nech poriadne dupe. Keď poskytnete dieťaťu alternatívu, vytvoríte tak bezpečie pre vás i deti naokolo. Samozrejme, dieťa by si nemalo na podobné alternatívy zvykať. Malo by sa postupne hnev naučiť regulovať konštruktívnym spôsobom. Avšak keď je dieťa malé, na začiatok to môže poslúžiť ako usmernenie, že hnev si nevybíjame na ľudoch.

### **Krok 4: Pomenujte silné stránky**

Oceňte dieťa za niečo, čo robí dobre. Samozrejme, najprv mu vysvetlite, prečo sa nezachovalo pekne a prečo sa takéto správanie nemôže opakovať. No hneď potom ho skúste za niečo oceniť. Ak dieťa rozhnevalo, že sa mu zrútila veža, ktorú stavalo, spomeňte mu napríklad, ako rýchlo ju dokázalo postaviť. *„Určite sa ti to podarí znova a ešte lepšie!“* Dieťa tak pocíti, že ho máte radi a záleží vám na ňom a nesociálnemu správaniu sa začne vyhýbať.

### **Krok 5: Budujte u detí empatiu**

Empatia je laicky povedané schopnosť vidieť, cítiť a počuť to isté, čo vidí, cíti a počuje druhá osoba. Znamená to chápať pocity druhého. Keď dieťa bije iné dieťa alebo vás, povedzte mu, prečo to nie je správne. Ved'te ho k tomu, aby sa zamyslelo nad tým, ako sa asi človek oproti

nemu cíti a čo prežíva. „*Páčilo by sa ti, ak by tá Janko vždy uhryzol do ruky, keď si zoberieš jeho hračku?*“ Empatia je vlastnosť, ktorú dieťa bohato využije aj v dospelosti. No čím skôr sa uňho začne budovať, tým lepšie. Pri deťoch so sklonsmi k agresivite je práca na empatii ešte dôležitejšia.

## **Krok 6: Počúvajte ich**

Bitie či hryzenie druhých môže byť spôsob, akým dieťa dáva najavo svoju moc, ale aj bezmocnosť. Zároveň netreba zabúdať, že je to istá forma komunikácie, ktorou interaguje so svetom. Venujte preto svojmu dieťaťu priestor a čas. Vypočujte si ho, aby zvládlo riešiť spôsoby prijateľnejšou cestou ako agresiou.

Každé dieťa komunikuje iným spôsobom. Je ale naozaj potrebné, aby ste deti viedli k správne pomenovávaniu a riešeniu problémov. Fyzická agresia nikdy nikomu nepomohla a nevyriešila žiaden problém či konflikt. Učte deti, že bitka nie je prijateľná možnosť, ale zároveň nezabúdajte, že je im potrebné ukazovať aj možnosti, ako komunikovať vhodným spôsobom.