



## Výchovný přístup *Respektovat a být respektován*

### Představení přístupu Respektovat a být respektován

Abychom lépe pochopili respektující výchovný přístup, je potřeba se blíže seznámit s mocenským (**autoritativním**) a volným (**liberálním**) stylem výchovy.

**Uplatňování moci a síly ve výchově dětí** je vyčerpávající, nevhodné a rovněž málo účinné. Z mocenského přístupu se odvíjí autoritativní styl výchovy, kde podstatou není jen trestání a neustálá kontrola, ale i nerovnost, používání mocenských prostředků (komunikace, která vyjadřuje druhé straně nekompetentnost, nízkou hodnotu, podceňování jejich názorů a nemožnost rozhodování) a vztah nadřazenosti a podřazenosti. Může se projevat v různých stupních tvrdosti. Negativní dopady mocenského, autoritativního stylu ve výchově a vzdělávání se promítají nejen do každodenních oprávněných požadavků, ale i do rozvoje osobnosti, sebeúcty a rozvoje vzájemných vztahů. Mocenský přístup společně s dalšími okolnostmi (vrozenými předpoklady a vlivy prostředí) se podílí na tom, v jaké podobě vyústí přijetí mocenského modelu do mezilidských vztahů. Může to být vzdor, vzpoura, boj o moc nebo naopak poslušnost - v tomto smyslu je negativním příkladem přijetí podřízené role. Takový člověk je lehký manipulovatelný, není zvyklý samostatně přemýšlet, rozhodovat se, je zneužitelný.

Protipólem je **volná výchova vyznačující se poskytováním maximální volnosti**, vše je povoleno a hranice nejsou stanoveny. Respektující přístup stojí mimo osu těchto dvou stylů. Samotný název Respektovat a být respektován (R+R) zastupuje partnerský – respektující přístup, který je základem demokratického stylu výchovy. Respektovat děti znamená oprostit se od tradičního mocenského, manipulativního přístupu ve výchově a vzdělávání, jako je například vyhrožování, trestání, „uplácení“ odměnami, zesměšňování a další. Přístupem R+R jsou plněny dva důležité úkoly: předkládá dítěti, jak by mělo vypadat správné chování a **buduje sebeúctu**. „Sebeúcta, je úcta k sobě jako k osobnosti, založená na větším či menším pocitu vlastní hodnoty“. Jedná se o hodnotící složku sebepojetí. Sebeúcta znamená to, jak si vážím sám sebe, své



osoby, své hodnoty ve smyslu lidské bytosti. Dobrá sebeúcta nám brání jednat tak, abychom neklesli ve svých vlastních očích.

Dále je záměrem R+R **vybudování zodpovědnosti** na rozdíl od výše uvedené poslušnosti. Zodpovědnost, tu není jako podřízenost druhé osobě, ale řídí se správností věcí a zvnitřněnými hodnotami. Výchova k zodpovědnosti se nedá dělat kázáním, tresty a strachem – ta má přinášet dítěti, školákovi, mladistvému vnitřní uspokojení, že jedná v souladu s vyšším řádem světa“. Tento přístup vede k samostatnosti a morálce opřené o zvnitřněné hodnoty, podle nichž budou děti rozhodovat o svém chování, a to i v případech, kdy nebude na blízku žádná „kontrola“. R+R představuje rovnocennost a respektování důstojnosti dítěte. Je prostorem pro vyjádření se dítěte – jeho názorů, návrhů řešení, dává najevo dítěti důvěru v to, že se zachová nejlépe, jak umí, vzhledem k jeho věku a zkušenostem.

Respektující přístup **neznamená, že děti mohou dělat vše. Hranice a pravidla ve výchově a vzdělávání jsou nutné. Bez hranic nemá dítě pocit bezpečí.** Klíčovým je, jakým způsobem jsou vytvářeny. **Vytváříme hranice s dětmi, nikoliv pro děti.**

### Komunikační dovednosti a postupy

Cílem komunikativního chování člověka je nejen dorozumívání a sdělování informací, ale i vytváření, udržování a pěstování mezilidských vztahů. Mezilidské komunikace, které jsou rozšířené a používají se, jsou neúčinné. Důvody používání neefektivního způsobu komunikace jsou tři. V dětství, prostřednictvím **sociálního učení, se dítě učí orientovat se ve vztazích, situacích, osvojuje si způsoby komunikace a chování.** To, co se naučíme v dětství, nám zůstává do dospělosti. Proto nyní komunikujeme tak, jak jsme se naučili. V dobré víře tak činíme a myslíme, že to tak je nejlépe. Dalším důvodem je náš emoční stav. Když jednáme v emocích (jsme podráždění, zklamaní, cítíme hněv), které mohou být reakcí např. na nevhodné chování dítěte, blokují naši schopnost přemýšlet. Tato komunikace přináší spíše potřebu ulevit si od vlastních emocí nebo jde o snahu dosáhnout toho, co chceme, aby se správně dělo. Třetím důvodem může být neznalost jiných způsobů komunikace.



Mezi **neefektivní způsoby komunikace** řadíme: **výčitky a obviňování** („Kdybys aspoň udělala úkol!“, „Ty zase (vždycky, nikdy, pořád) nemáš čas!“), **poučování, moralizování, vysvětlování** („Měl/a by sis uvědomit, že bez učení nejsou dobré známky...“), **kritika, zaměření na chyby** („Tenhle pracovní list se ti nepovedl, máš to skoro celé špatně.“), **citové vydírání** („Ty mě jednou utrápíš“), **zákazy a varování** („Nesahej na to, nebo to rozbiješ!“), **negativní scénáře, prorocství** („Ty se to snad nikdy nenaučíš!“), **nálepkování** („On je takový nešikovný.“, „To je naše hodná holčička“), **pokyny** („Uklid' si bačkory.“), **příkazy** („Okamžitě jdi a udělej si úkol!“), **vyhrožování** („Jestli to neuklidíš, nebudeš si hrát s hračkami“), **křik** (většinou spojený s hrozbami a příkazy), **srovnávání, dávání za vzor** („Podívej se na Janičku, jak pěkně jí. Takhle jí hodné děti.“), **zdůrazňování vlastních zásluh s výčítkami** („Celý den tady uklízím a ty nejsi schopný si po sobě uklidit ani tašku!“), **řečnické otázky** („Ty snad chceš spadnout?, Copak ty nevíš, že se to dává sem?“), **urážky a ponižování** („Ty jsi ale nemehlo!“), **ironie a shazování** („To ses teda vyznamenal!“)

Nejenom obsah sdělení, ale i jeho způsob a forma jsou důležité. Vysvětlením proč jsou výše uvedené způsoby komunikace neefektivní, jsou pro nás poznatky o fungování našeho mozku. Ten přijímá podněty, signály, informace a nejdříve je rozlišuje, zda jsou ohrožující nebo bezpečné. Neefektivní způsoby komunikace představují psychické ohrožení. Na toto ohrožení náš mozek reaguje přednostně. Pokud dítě slyší: „Koukej si uklidit ty hračky na zemi, ty nepořádnice! Kolikrát ti to mám ještě říct!“, je v této chvíli požadavek úklidu hraček až na druhém místě. Dítě se zabývá důležitějším, a to vypořádáním se s ohrožením. Pocit ohrožení bývá spojen s negativními emocemi a pocitem snížení vlastní hodnoty. Reakcí většinou bývá vnitřní vztek, drzá odpověď, vzdor, odmítnutí, tváří se, že neslyší ad. Důsledkem může být, že se dítě naučí přijímat nadřazenost dospělého a vlastní nekompetentnost a podřízenost jako nezměnitelný fakt. Pro rodiče může znamenat ulehčení, ale pro vývoj osobnosti dítěte je to rizikem. V případě, že náš mozek zaznamená informaci, podnět, signál, který nás neohrožuje, je pro nás bezpečný, spouští se jejich zpracování a tím je jejich smysluplnost. To, co dětem poskytujeme, musí mít smysl. Informace musí chápat jako potřebné a užitečné.



Efektivní je komunikace uskutečňována v atmosféře důvěry. Podrobněji se zaměříme na **efektivní dovednosti a postupy komunikace**. Tyto způsoby komunikace můžeme označit jako postupy při oprávněných požadavcích vůči druhým - jak k dětem, tak dospělým.

- **Popis a konstatování** – sdělujeme druhým, že jsme si něčeho všimli, něco zpozorovali bez jakéhokoliv posuzování. Nezaměřujeme se na toho, kdo to udělal, ale na to, co se stalo. Při popisu je náš tón hlasu přátelský nebo věcný. Můžeme si pomoci oslovením jménem a slovy vidím, slyším, cítím (př. „Vidím, že jsou na zemi odstřížky.“, „Máš správně přiřazené čtyři z pěti obrázků.“). Kladem popisu je navození pocitu bezpečí a partnerského vztahu.

- **Informace nebo sdělení naplňuje naši potřebu smysluplnosti**. Jsou to zprávy vyjadřující proč, jak, kdy se něco děje či odehrává, co se očekává a jaké mohou být důsledky chování nebo určitých činností. Informace předáváme oznamovací větou, ve které používáme podmět v 1. osobě množného čísla nebo 3. osobě jednotného či množného čísla. Na rozdíl od rady a pokynů, které vedou již ke zmíněné negativní poslušnosti, informace rozvíjejí zodpovědnost. Informace můžeme rozdělit do skupin: informace o současné situaci (př. „Děti, hledám nůžky. Potřebuji nastříhat obrázky.“), o zvyklostech a domluvených pravidlech (př. „Domluvili jsme se, že stavebnice budeme dávat do skříňky.“, „Před jídlem si myjeme ruce.“), o důsledcích (př. „Mokrý věci do skříňky nepatří. Mohou být pak od nich mokré i ty ostatní.“), o postupech – tento typ informací pomáhá nacvičovat praktické dovednosti (př. „Nejdřív si oblékneme kalhoty, potom bundu.“) a o tom, co pomáhá v dané situaci (př. „Když někomu ublížíme a chceme s ním zase udobřit, pomůže nám, když se mu omluvíme.“). Pokud chceme, aby druzí dělali věci dobře, nelze jim říci jen, co nemají dělat, potřebují mít pozitivní opěrné body – vědět, co „ano“ (př. „Půjdeme pomalu.“ namísto „Neběhej!“).

- **Vyjádření vlastních očekávání a potřeb jsou druhem informací**, kterými sdělujeme okolí, co my sami potřebujeme, očekáváme nebo chceme, a to v 1. osobě jednotného čísla. Využíváme k tomu slovních spojení typu „Pomohlo by mi, kdyby ...“, „Potřebuji, aby ...“, „Očekávám, že ...“. Je samozřejmé, že můžeme vyjádřit i to, co se nám nezamlouvá, nelíbí, vadí.



- **Možnost volby** dává najevo druhému jeho kompetentnost, schopnost rozhodnout se a udělat to, co je potřeba. Předkládá dva, popřípadě více konkrétních možností na výběr, přijatelných pro obě strany. Vede tak k podpoře porovnávání, zvažování, hodnocení. Také zvyšuje vnitřní motivaci a pomáhá budovat dobré vzájemné vztahy. Umožnit výběr lze v situacích – co si vybere (př. „Budeš kreslit na velký nebo na malý papír?“), jak nebo čím to udělá (př. „Nakreslíš obrázek pastelkami nebo voskovkami?“), kdy to udělá (př. „Dokončíš ten obrázek teď nebo odpoledne po svačince?“), s kým (př. „Uklidíš ty kostky sama nebo ti mám pomoci?“), kolik (př. „Chceš ke svačince jeden rohlík nebo dva?“) nebo má na výběr v pořadí (př. „Nejdřív uklidíme kočárky a potom kuchyňku nebo naopak?“).

- **Dvě slova** používáme v případě, kdy je zcela jasné, o co se jedná. Prvním slovem by mělo být oslovení, aby se předešlo tvrdému nebo rozkazujícímu tónu. (př. Dítě si zapomene odnést hrníček ze stolu „ **Honzíku, hrníček.**“ nebo umýt ruce před jídlem „**Honzíku, ruce.**“). V případech, kdy se dítě chová nevhodným způsobem, v kolektivu svých kamarádů a nechceme nápadněji zasahovat a přejít bez povšimnutí, někdy postačí jen pohled či gesto. Jsou situace, kdy se dítě nechová v souladu se základními požadavky a pravidly mezilidských vztahů (ubližuje dětem, vysmívá se, svaluje vinu na jiné,...) a my chceme vyjádřit výslovný nesouhlas, můžeme použít např. „Žádné ubližování!“, „Žádné lhaní!“.

- **Prostor pro spoluúčast a aktivitu** dětí je již souhrnným postupem. Lze spojit například nejprve s popisem, poté informací a následně otázkou, kterou zveme druhé/ho ke spolupráci (Co s tím uděláme?“ nebo „Co navrhujete?, Co vymyslíme?“). Může se stát, že nám dítě odpoví: „Nevím.“. V tomto případě lze nabídnout možnost volby. Kombinací komunikačních dovedností se zvyšuje jejich účinnost (např. popis a informace, informace a výběr, informace a vyjádření očekávání, ad.) „Každý výrok, který poskytneme, musí být takový, aby ho bylo možné obrátit – jako by ho vyslovalo dítě k nám

## Emoce a empatie



Emoce jsou charakteristické svou proměnlivostí a citlivostí. Emoce je vždy signálem, který nese nějakou zprávu. Pokud se člověk emocím vyhýbá, v myšlence, že nebude zvládat jimi vyvolané impulzy k jednání, okrádá se o nenahraditelné zkušenosti v životě. Ať jsou již emoce kladné (radost, štěstí, pocit důvěry ad.) nebo záporné (smutek, vztek, strach, zklamání ad.), máme právo prožívat to, co prožíváme. Všimáme si jich většinou až tehdy, když překročí určité hranice, a to především těch negativních. Když bychom měli hovořit o negativních emocích druhých lidí, reagujeme na ně většinou **neefektivními způsoby: zlehčování** (př. „Nebreč, to nemůže tak bolet!“), **srovnávání** (př. „Ty, taková chytrá a budeš si lámat hlavu s ...“), **vyptávání** (př. „Proč to děláš? Co ti udělal?“), **radý** (př. „Nerozčiluj se! Měl by ses uklidnit a pak to dopsat!“), **poučování** (př. „Musíš pochopit, že...“), **souhlas** (př. „Máš pravdu! Neměl se do tebe strkat!“), **obvinění** (př. „Můžeš si za to sám!“), **litování** (př. „Chudáčku!“), **svalování viny** (př. „Kdyby ses neloudala, mohla jsi jít ještě na kolotoč!“). Tyto způsoby se mohou zdát účinné, ale v úplném důsledku ničím nepřispívají k rozvoji osobnosti, k schopnosti rozlišovat a zvládat vlastní emoce. V běžném životě tyto způsoby mícháme a používáme najednou několik z nich.

**Emoce je nutné přijímat**, ale neznamená to, že souhlasíme s nevhodným chováním vyvolaným emocemi. Uvědomování si emocí je základní schopností, ze které se vyvíjejí další, jako je například emoční sebeovládání – schopnost přiměřeně jednat, reagovat a tlumit působení rozumu v emocích. Nepřípustné je potlačovat emoce. Účinnou dovedností a respektujícím přístupem je empatická reakce vůči druhé osobě, která je v negativních emocích. Empatie znamená schopnost člověka představit si sebe na místě druhého člověka, rozeznat, co druhý člověk cítí, vcítit se do jeho situace. Vychází ze sebeuvědomění. Čím otevřenější jsme vůči vlastním emocím, tím lépe dokážeme rozeznávat a chápat emoce druhých lidí. To, co člověk zpozoruje nebo vycítí, dává druhému přiměřeným způsobem najevo. Když se zaměříme na malé dítě a chceme projevit empatickou reakci, nejdříve se pokusíme porozumět jeho pocitům, poté je reflektujeme a slovně popíšeme. Je nutné zůstat na vyjadřovací úrovni dítěte, používat jeho slovník. Následné zklidnění emocí dopomůže k rozumovému řešení situace. Jedná se o **aktivní naslouchání, pojmenování pocitů, záměrů, očekávání druhé osoby a vyjádření podpory.**



Aktivní naslouchání je jednou z významných komunikačních dovedností. Dáváme jím najevo, že uznáváme a přijímáme pocity druhého, projevujeme zájem, pozornost a účast. Většinou je to způsobem neverbální komunikace (pohled, příkyvování, dotek, objetí, ad.). Také v oblasti verbální komunikace (slova hm, aha, jo, chápu, ad.), jimiž dáváme najevo druhému svůj zájem a pozornost. Pojmenování pocitů, záměrů a očekávání druhé osoby je u dětí důležitou složkou pro rozvoj schopnosti uvědomit si, co cítí. Následkem je předpoklad, že se dítě naučí své emoce zvládat. Pojmenování emocí sdělujeme oznamovací větou s použitím 2. osoby a slov ty, ti, tebe nebo na obecné úrovni. Příklad: „Ty máš strach, že maminka nepřijde.“, „To člověka rozzlobí, když někdo něco nesplní.“, „Ty sis to tak přála...“ Vyjádřením podpory lze zakončit empatickou reakci. Příklad: „Kdybys potřeboval, můžeš za mnou kdykoliv přijít.“ Mezi komunikačními dovednostmi spojenými s našimi negativními emocemi je, jako další, **já-výrok**. Umožňuje nám vyjádřit vlastní negativní emoce tak, abychom zachovali respekt k druhým. Sdělujeme jím, že se nám něco nelíbí, něco, co překročilo stanovené hranice. Já-výrok, který podporuje naši vlastní sebeúctu je tvořen třemi částmi. Sdělujeme, co prožíváme, co cítíme (používáme zásadně slova já, mi, mně, mne, mě – například: „Vadí mi hluk.“, „Opravdu se zlobím!“), popisem situace nebo informací sdělujeme důvod našich pocitů (příklad: „Jsem zklamaná, když se nedodržují pravidla“, „Vadí mi, že ty hračky nejsou uklizené.“) a vyjádříme svá očekávání, jakým způsobem by se dala situace řešit nebo, jak by mělo vypadat očekávané chování („Očekávám, že...“). Prostorem, kde můžeme probírat s dětmi v mateřské škole otázky typu „Jak nám je, když nás někdo strká.“, „Jak je dětem, když se jim ztratí hračka?“, „Proč někdo předbíhá, když jsme na vycházce?“, „Co bychom mohli udělat pro to, abychom se v klidu najedli?“ je komunitní kruh. Zde můžeme mluvit o různých našich emocích, o příčinách nebo řešeních v obecné rovině. Je zřejmé, že rozmlouvání s dítětem o pocitech a prožitcích příznivě ovlivňuje jeho emoční vývoj. Úkolem pedagoga v mateřské škole je podporovat citový vývoj, ukazovat dětem, jak lze různé emoce zvládat a vést je ke společensky přijatelným způsobům chování, reagování a jednání. Jedná se o to, aby se děti postupně učily své emoce poznávat a rozlišovat. Orientovat se v tom, co pro ně určitá emoce znamená a jak je možné je vhodně projevovat.



## Motivace a přirozený důsledek

Motivace je souhrn činitelů, které podněcují, energizují a řídí průběh chování člověka a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu a k sobě samému. Je to člověk aktivní daným způsobem. Směřuje činnost člověka k dosažení určitého výsledku. Motivace chování vychází ze dvou impulsů. Jedná se o **motivaci vnitřní a vnější**. Z vnitřní motivace člověk vykonává činnosti, protože je sám chce dělat, zajímají ho, baví, aniž by očekával nějaký vnější podnět - ocenění, odměnu, pochvalu. Vnitřní motivace se projevuje i v činnostech, které pro nás nejsou příliš zajímavé nebo příjemné, ale činíme je z našeho vnitřního přesvědčení. Jsou pro nás potřebné a správné, zvnitřnili jsme si je a zařadili mezi své hodnoty. Z vnější motivace vykonáváme činnosti, které člověk nedělá z vlastního zájmu, nevidí v nich žádný smysl, neuspokojují jeho potřeby, ale vykonává je pod vlivem vnějších motivačních činitelů. Děláme je, abychom se vyhnuli nepříjemnostem (trestům, kázáním, vyčítání,...) nebo získali odměnu či pochvalu. **Výchovný přístup R+R se zaměřuje na vnitřní motivaci.** Zakládá se na spolupráci, smysluplnosti, zpětné vazbě a svobodné volbě. Odměny a pochvaly jsou vedeny jako rizikové a pouze jako nástroje vnější motivace. Odměny jsou zde ve významu „uplácení“. Vyjadřují nerovný vztah dvou lidí („Udělej to a dostaneš za odměnu...“ - většinou se jedná o nějakou věc, výhodu, peníze, nabídku příjemné činnosti, která je pro nás obtížně dosažitelná). Jsou rizikem pro morální vývoj, snižují vnitřní zájem o činnost a potlačují tvořivost. Pochvaly tu jsou charakterizovány jako nadřazené, manipulativní chování vůči druhé osobě, která využívá určitého pozitivního vyjádření. Učíme tak děti, že to, co děláme, děláme ke spokojenosti druhých. Přístup R+R dává přednost přirozeným pozitivním důsledkům, oslavě, daru, zpětné vazbě, uznání a ocenění. Namísto odměn volí přirozený pozitivní důsledek, který dětem zprostředkuje smysluplnost činnosti nebo chování a dává prostor pro spoluúčast a rozhodování. Př. „Dnes jsme rychle uklidili hračky, máme ještě dostatek času si zahrát ještě nějakou hru. Nebo máte jiný návrh?“. Oslava nám umožňuje dát najevo dítěti, že nám záleží na tom, co dělá. Může být ve formě návštěvy kina, společný oběd v restauraci, výlet, ad. Dar je v tomto pojetí jako výraz přátelství, zájmu, lásky a výrazem uznání. **Alternativou pochval je zpětná vazba, uznání a ocenění.** Zpětná vazba je sdělení informací o





správnosti postupu a výsledku naší činnosti. Je pro nás důležitá a záleží na ni naše další pokračování v činnosti či chování. Je to informace pro naše další rozhodování. Pokud chceme v pozitivní situaci komunikovat, použijeme ocenění. Vyjadřujeme jím respekt a uznání a rozvíjíme sebeúctu. Ocenění a uznání lze vyjádřit popisem či informací (př. „Vidím, že jsi nakreslil sluníčko, mráčky a kytičky. Tady je asi beruška. Dal sis záležen.“), empatickou reakcí (př. „To máš asi radost, že se ti dnes podařilo zavázat si sám tkaničky.“), poděkováním („Děkuji, že jsi zasunul zbytek židliček, i když jsi nemusel.“) nebo popisem vlastních pocitů prožívaných na základě chování, činů dítěte. Dalším nástrojem vnější motivace, jak již bylo zmíněno, jsou tresty. „Trestem není to, co jsme si jako trest vymysleli, ale to, co jako trest dítě přijímá. Onen nepříjemný tísnivý, zahanbující, ponižující pocit, kterého bychom se chtěli co nejdříve zbavit a kterému bychom se chtěli rozhodně pro příště vyhnout“. Pod trestem si můžeme představit fyzické, psychické trestání, zakázaní oblíbené činnosti a práce, okřiknutí, pokárání, nezáměr a ignorace dítěte. K těmto ještě můžeme zařadit další dle ponížení a výtky, hrozby, zahanbení a posměšky. Rovněž tresty jsou ve výchovném přístupu R+R charakterizovány jako rizikové. Největší riziko trestů shledávají v mocenském vztahu k druhému, který se přenáší do dalších vztahů a vtahuje další účastníky do boje kdo z koho. Přísné tresty rodičů mohou vést k převzetí jejich vzorů chování – identifikace s agresorem. Přináší také rizika v poškození emočního, morálního a sociálního vývoje osobnosti dítěte, které se projevuje na chování. Potrestané dítě si odnáší pocit ponížení a křivdy a pomyslí si: „Asi za mnou nestojí, když se ke mně tak chovají. Kdyby si mě vážili, nikdy by si to ke mně nedovolili.“ Tresty tak narušují sebeúctu jedince, vztahy a zanechávají stopy, které přetrvávají až do dospělosti. Ve výchovném přístupu R+R využívají namísto trestů **přirozených důsledků**. Tuto metodu lze nalézt v dějinách pedagogiky, ve spojení se jménem J. J. Rousseaua, pod názvem zákon přirozených následků. Hodnotné na této metodě je, že zachovává příčinnou souvislost mezi chováním či jednáním dětí a nežádoucími důsledky. Dítě se poučí rychleji, pokud následky svého nevhodného chování zakusí na sobě, nežli udělením nějakého trestu. Nejedná se o libovůli vychovatele. Děti získávají poznání a cit pro zodpovědnost. Běžným trestem pro dítě, které rozlije čaj, je křik, pohlavek a následný úklid rozlitého



čaje matkou. Přirozený důsledek souvisí s proviněním, tudíž tento příklad by probíhal takto: „Teď je potřeba čaj rychle utřít než steče na zem a polepí podlahu. Hadr je na dřezu. Zvládneš to sám, nebo to utřeme spolu?“ Metoda přirozených důsledků umožňuje pochopit dítěti, co udělalo špatně, jaký dosah má jeho chování, a jaké je možné řešení a odčinění. Logickou cestou se tak učí morálnímu chování a jednání. Je účinnější místo trestů reagovat na přestupek či nesprávné chování druhé osoby následovně: zaměřit pozornost na své emoce nebo na emoce druhé strany (empatickou reakcí, já-výrokem), přizvat druhou stranu k řešení problému (spoluúčasti) a vést směrem k nápravě (popisem + výzvou ke spoluúčasti na řešení, informací, možností výběru, očekávání), opatření (znamená hledat řešení, které dále nezhoršuje situaci, chráníme jím sebe a své oprávněné potřeby a zájmy). Opatření může probíhat formou výběru „Můžeš...nebo můžeš...“. Věty začínají informací o vhodném chování a poté informací o dalších možnostech (varianta vhodného chování nebo přirozeného důsledku). V případě nutnosti je druhem opatření použití fyzické převahy dospělého (př. odtržení bijících se dětí) nebo použití podstatného jména (př. „Dost!, Žádné ubližování!“). Pro mnohé z nás mohou být odměny a tresty dva odlišné pojmy, ale podle P. Kopřivy a J. Nováčkové jsou to „dvě strany téže mince. Podobnost působení odměn a trestů je v tom, že obojí je vnější popudem, který působí pouze na vnější chování dítěte, ale nedostává se dovnitř. Tresty a odměny mívají okamžitý účinek, což mnohým zabraňuje vidět jejich dlouhodobější neblahé dopady na rozvoj osobnosti.“ Měly bychom mít na paměti, že chceme vést děti k tomu, aby dělaly správné věci, aby se správně chovaly či jednaly, a to především v důsledku pochopení, zvnitřnění, že je to tak správné. Nikoliv z důvodu výhrůžky trestem nebo získání odměny.

## **Shrnutí:**

Přístup Respektovat a být respektován znamená přistupovat k dítěti jako k partnerovi. Předkládat mu správné vzory chování s ohledem na jeho vlastní zkušenost, nastavit hranice a pravidla a vést ho ke zdravé sebeúctě a zodpovědnosti. Velký důraz je kladen na komunikační styl. Vysvětluje, proč jsou některé způsoby komunikace neefektivními, a které jsou v principech R+R nevhodné, jelikož popírají základní pravidlo partnerského přístupu. Vyzdvihuje



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



vnitřní motivaci a přirozené důsledky na místo odměn a trestů. R+R také vede dítě k osvojení schopnosti empatie a to skrze vlastní prožívání (skrze vlastní emoce). Učí jej pojmenování vlastních prožitků a tím sebeovládání i sebekontroly.