

TECHNIKA

5 P




TECHNIKA 5 P

Ako zvládnuť hnev u dieťaťa pomocou metódy -
TECHNIKA 5 P - ako PÄŤ prstov na ruke:

1. **POPÍSAŤ PROBLÉM**
2. **POMENOVAŤ POCITY**
3. **POČKAŤ**
4. **PONÚKNUŤ POMOC**
5. **POHLADIŤ alebo POCHVÁLIŤ**

Nižšie si tieto kroky rozoberieme
na príkladoch z bežného života



Ako príklad z bežného dňa
si predstavme napríklad
túto situáciu:



3-ročný Riško sa úporne snaží dočiahnuť červené autíčko
na vyššej policičke. Dáva do toho všetku svoju silu,
až sa nakoniec nahnevane rozplače a hodí o zem aj druhé
autíčko, ktoré už drží v ruke.

Plače a plače.



Alebo iný príklad:

10-ročná Eliška zistí, že mladšia sestra Olívia jej vyliala čajík
na práve nakreslený obrázok.

Začne jej nadávať a kričať na ňu a už-už to vyzerá,
že ju aj udrie.

NA TIETO SITUÁCIE TERAZ UPLATNÍME TECHNIKU 5 P.





1

POPÍSAŤ PROBLÉM



V prvej fáze tejto techniky sa snažíme popísať daný problém alebo ťažkosť, s ktorou dieťa zápasí.

Ak sa dieťa hnevá v dôsledku toho, že nebolo schopné hračku samo dočiahnuť, môžeme použiť vetu typu:

„Chcel si dočiahnuť tvoje oblúbené autíčko, ktoré bolo príliš vysoko, aby si ho dočiahol“.

Tým, že danú činnosť popisujeme, pomáhame dieťaťu uvedomiť si, čo sa deje.

V prípade Elišky, by mohol popis znieť napríklad takto:

„Vidím, že Olivka ti zamokrila obrázok, ktorý si nakreslila!“



2

POMENOVAŤ POCITY

V druhej fáze pomenujeme pocity, ktoré dieťa prežíva.

Pri Riškovi to môžeme skúsiť napríklad vetou:

„Nahneval si sa, že autíčko nevieš dočiahnuť a bol si taký nahnevaný, že si odhodil na zem druhé autíčko“.

Pomáhame mu tým - uvedomiť si spojitosť jeho reakcie a emócie.

V druhom prípade by sme mohli povedať:

„Vidím, že sa veľmi hneváš. Chápem. Ten obrázok ti dal veľa práce a teraz je zničený (počkáme a zároveň dieťa držíme, aby súrodencovi fyzicky neublížilo), ale nechcem, aby si Oli bila.

Môžeš udrieť do tohto vankúša, ak chceš.“

Tu sme okrem pomenovania pocitov doplnili ešte korekciu správania, kde sme Eliške namiesto neprijateľných spôsobov vyjadrovania hnevu ponúkli iný, prijateľný spôsob.

3

POČKAŤ

V tretej fáze je potrebné chvíľu počkať a dopriať tak dieťaťu čas na spracovanie emócie.

Keď sa nachádzame v strede nejakej emócie, nie sme schopní ju jednoducho nemať alebo prežívať hneď inú.

Je preto potrebné netlačiť a nechať ju odznieť..

Inokedy môže pomôcť, ak dieťaťu dáme najavo, že nie je jediný, komu sa toto deje.

Môžeme mu povedať, že aj my sami sa občas ocitneme v situácii, kedy cítime hnev.

A práve vtedy sa potrebujeme upokojiť.

Dôležité je - ZACHOVAŤ POKOJ

Pomáha napríklad, ak sa zhlboka nadýchneme a vydýchneme alebo sa skúsime trochu prejsť -
- dieťa to môžeme naučiť.

4

PONÚKNUŤ POMOC

Vo 4. fáze je dobré PONÚKNUŤ dieťaťu POMOC

Je tiež dôležité, aby dieťa vedelo, že vo vzniknutej situácii
NIE JE SAMÉ.

Môžeme skúsiť aj vety tohto typu:

"Chcel by si, aby som ti autíčko podala?"

alebo

"Skúsime spolu vymyslieť, ako by sme mohli napraviť
tú škodu na obrázku?"

Mali by sme však byť pripravení na to, že dieťa ODMIETNE pomoc
z našej strany a v takom prípade môžeme
povedať aj

"SOM TU PRE TEBA AJ NAĎALEJ."

KEBY SA ROZHODLO PRIJAŤ NAŠU POMOC NESKÔR,
MÔŽEME SA DO TOHO PUSTIŤ.

5

POHLADENIE & POCHVALA

Posledné P - Pohladenie alebo Pochvala, na ktoré netreba zabúdať, pretože :

- pre dieťa je dôležité vedieť, že sa na neho nehneváme

- keď sa nám jeho správanie veľakrát nepáči,
na našom vzťahu k nemu sa nič nemení

- dieťa, po takto vypätej situácii, ZATÚŽI po

FYZICKEJ BLÍZKOSTI,

OBAJTÍ,

POHLADENÍ

PRÍPADNE MÔŽEME OCENIŤ, AKO SI SO SITUÁCIOU NAKONIEC VÝBORNE PORADILLO.

A

NA ZÁVER

Počas celej nepríjemnej a napätej situácie je dobré mať na pamäti, že aj my ako dospelí pri podobných situáciách prežívame svoje vlastné, niekedy nepríjemné emócie, pričom sa snažíme s nimi pracovať a

ZOSTAŤ POKOJNÍ

Dieťaťu môžeme svoje pocity popísať.

DÔLEŽITÉ JE:

- VYVAROVAŤ SA KRITIKE a HODNOTENIU DIEŤAŤA

Ak by sme príliš poukazovali na chyby dieťaťa - môžeme situáciu ešte zhoršiť.

Napr. ak sme IRONICKÍ - vo vlastnom hneve skonštatujeme:

"TO SI TEDA PEKNE VYRIEŠIL!"

Nemali by sme tiež používať TRESTY alebo VYHRÁŽKY

"tak a s touto hračkou sa už hrať nebudeš!"

Mohli by sme myslieť na to, že prania dieťaťa nemusia byť vždy naplnené a splniteľné.

MALI BY VŠAK BYŤ UZNANÉ AJ S EMÓCIOU, KTORÁ ICH SPREVÁDZA.

Spracovala: Mgr.Zuzana Lakatošová

Korekcia niekoľkých príkladov z praxe: RNDr. Silvia Lakatošová, PhD.