

Minutové hubování

**Zázračně účinná
metoda výchovy dětí**



Gerald E. Nelson, MD

„Dr. Nelsonovi se podařilo popsat užitečnou a praktickou metodu, která může sloužit rodičům jako vodítko a pomoci jim úspěšně vychovávat děti. Metoda ‚hubování‘, kterou vyvinul, vychází ze slovní komunikace a přístupu k dítěti a kniha ji popisuje srozumitelným a snadno pochopitelným jazykem. Rodiče, kteří cítí potíže s výchovou dětí, brzy přijdou na to, že jde o užitečnou pomůcku, která je navede k tomu, jak své děti vychovávat přísně, ale co je důležitější, s láskou.“

– Lewis L. Judd, MD

Profesor a primář Psychiatrického oddělení Lékařské fakulty
Kalifornské univerzity v San Diegu

„Začali jsme používat minutové hubování u našeho syna krátce před jeho druhými narozeninami. Je to nejpřímnější, nejužitečnější a nejpoužitelnější ‚metoda‘ výchovy, se kterou jsme se setkali. Dal jsem slovo metoda do uvozovek, protože ve skutečnosti budí spíše dojem přirozeného obohacení zdravé komunikace – vůbec ne metodologického přístupu. Je to metoda, ve které mohu přirozeně vyjádřit svoje vlastní pocity – lásku, zklamání anebo hněv.

A z toho vyplývá, co bylo největším přínosem pro mě osobně. Ano, je krásné mít dítě, které se hezky chová a má dobré srdce. Používání minutového hubování mi ale dalo mnohem více. Umožnilo mi v obrovské míře projevit i svou osobnost. To, co po mně minutové hubování chce, není nic menšího než ukázat své nejlepší já – být upřímným rodičem, který vyjadřuje své pocity a starostlivě pečuje o své děti. To, že jsem schopen vyjádřit svůj hněv a zklamání, aniž bych tím ohrozil vztah se svým dítětem, mi přináší velké uspokojení.

Děkuji, dr. Nelsone, že můžeme využívat vaše zkušenosti a moudrost.“

– Ronald Stillwell

Dr. Gerald E. Nelson je dětský psychiatr, nyní již v důchodu, který vyvinul metodu „minutového hubování“, aby pomohl rodinám, jež měly potíže s výchovou dětí. Za třicet let naučil minutové hubování tisíce rodičů, prarodičů, učitelů a dalších lidí, kteří pracovali s dětmi a dospívajícími. Jeho princip výchovy dětí vychází z předpokladu, že dobrá výchova je podstatou vzdělávacího procesu, ve kterém se děti učí fungovat jako šťastní a plnohodnotní členové společnosti.

Objednávky knih

a dalších publikací o výchově dětí:

www.edual.cz; e-mail: office@edual.cz

ISBN 978-80-970884-2-2



Minutové hubování:

- je jednoduchá metoda, kterou si lze snadno osvojit;
- funguje u dětí každého věku;
- je důrazná, autoritativní, a přitom vlídná a láskyplná;
- přináší dobrý pocit ze sebe sama jak rodičům, tak dětem;
- obnovuje strukturu a řád rodinného života;
- mění nežádoucí chování a současně učí vhodnému chování;
- je jedinečným nástrojem pro rodiče, prarodiče a učitele – protože *funguje*.

Obsah

Poděkování	11
Úvod	13
1 O knize	15
2 Minutové hubování	21
3 Láska a nejlepší úmysl nestačí	31
4 Co je dobrá výchova?	43
5 Potřebuje akorát výprask	53
6 Jak se vytváří svědomí	61
7 Od osmnácti měsíců do osmnácti let – hubování pro každý věk	79
8 Děti mají své vlastní triky	95
9 Důležitost slova „ne“	103
10 Časté otázky aneb jak se vyhnout běžným chybám	111
11 Rychlý přehled minutového hubování	133
12 Deník hubování	141
Literatura	143

4

Co je dobrá výchova?

Dobré chování je naučené. Nevzniká přirozeně. Děti se učí, jak se chovat, především od svých rodičů, ale také od bratrů, sester, příbuzných, přátel, sousedů a učitelů. *Výchova znamená učení* a je to hlavní prostředek, jakým mohou rodiče naučit své děti správnému chování. Je třeba najít klady jednotlivých způsobů výchovy, díky kterým jsou jedny lepší než ty druhé. A co je dobrá výchova?

Dobrá výchova je bezprostřední, důsledná, jednoznačná, snadno použitelná, spravedlivá, pozitivní, přiměřeně důrazná a účinná.

Dobrá výchova:

- nezanechává nedořešený problém nebo otevřený konec;
- nemění pravidla uprostřed hry;
- neholduje prázdným hrozbám a planým varováním;
- nemusí být tvrdá;
- nepotřebuje nadlidské úsilí, aby fungovala;

- neponižuje;
- neničí vztahy;
- nezanechává v rodičích ani dětech špatný pocit.

DOBŘÁ VÝCHOVA JE BEZPROSTŘEDNÍ

Když dítě ví, že porušilo pravidla nebo se chovalo špatně, mělo by, a obvykle skutečně cítí vinu. *Pocit viny* je ale *přínosný*, jen když provinilci pomůže změnit způsob chování. Dítě by tedy nemělo být ochromeno vinou, ani by se nemělo dlouho utápět v obavách z možných následků. Příliš dlouho trvající úzkost ničemu nepomůže. Jakmile rodič zjistí, že jeho dítě udělalo chybu, musí dítě „popadnout“ a pokárat ho. Dítě se musí naučit, že špatné nebo nebezpečné chování má své následky, minimálně takové, že dostane vyhubováno. Mezi chybou a vyhubováním musí být jasná spojitost.

DOBŘÁ VÝCHOVA JE DŮSLEDNÁ

Když rodiče někdy chyby tolerují a jindy reagují jako anděl pomsty, děti to mate. Když si batole hraje s ovládním televize a setkává se souhlasem nebo lhostejností rodičů, zatímco jindy dostane za stejnou věc hrozně vyhubováno, není si jisté, co může s těmito lákavými tlačítky dělat.

To je podobné, jako když jeden rodič dítě za určité chování potrestá, a druhý takové chování ignoruje, nebo v něm dítě dokonce podporuje. Takový rozpor učí dítě, že ani rodičům, ani jejich pravidlům nemusí věřit. *Důslednost dává dítěti řád a jistotu*, protože okolní svět je někdy složitý a nahání mu hrůzu. Reakce, kterou dítě očekává, mu dává svobodu potýkat se s vlastním životem, protože nemusí vynakládat veškerou svou energii na to, aby zkoumalo, kam až může zajít, a testovalo upřímnost svých rodičů.

Být důsledným rodičem není snadné. Znamená to oddanost dítěti a vyzrálou odpovědnost za jeho vývoj. Matka a otec se musejí dohodnout na pravidlech a vzájemně si pomáhat být důslední. Rozvedení rodiče se vždy mají dohodnout na věcech, které se týkají jejich dětí. Pokud máte příliš mnoho náročných pravidel, je těžké prosazovat jejich dodržování. Je tedy rozumné se dohodnout na pravidlech, která jsou zásadní a přínosná, jasná a přiměřená věku. Jedna nedůslednost neznamená, že jste selhali. Hledejte podporu. Zkuste to znovu.

DOBŘÁ VÝCHOVA JE JEDNOZNAČNÁ

Na děti neuděláte dojem planými hrozbami ani prázdným varováním. Podle tónu vašeho hlasu přesně poznají, zda to, co jste řekli, myslíte vážně. Děti budou často porušovat pravidla, když je zkušenost naučí, že některá pravidla neplatí vždy. *Účinek výchovy je z velké části dán její jednoznačností, nikoliv tvrdostí.*

Když děti bez nejmenších pochyb vědí, že to, co říkáte, myslíte vážně, můžou tu zásadu přijmout za vlastní a chovat se správně, i když tam nejste, abyste je hlídali. Tak se vytváří svědomí.

DOBŘÁ VÝCHOVA JE SNADNO POUŽITELNÁ TĚMĚŘ KDEKOLIV

Již jsem se zmínil o tom, že pokud má být výchova účinná, musí být bezprostřední, důsledná a absolutně jednoznačná. Proto musí být každá účinná metoda výchovy také přiměřeně snadná a použitelná téměř všude. Pokud není, nemůže být tato výchovná metoda účinná prostě proto, že ji neuplatňujete důsledně. Dodržet, aby výchova byla bezprostřední, důsledná a jednoznačná, je těžké i pro ty nejlepší rodiče, proto by měla být výchovná metoda jednoduše použitelná téměř za všech okolností.

DOBŘÁ VÝCHOVA JE SPRÁVEDLIVÁ

Dítě si velmi brzy ve svém životě vyvine silný smysl pro spravedlnost. Většina dětí ví, kdy udělala chybu nebo se chovala špatně, a očekává, že za svoji chybu dostane vyhubováno. I když se reakce rodiče může pohybovat od mírného pokárání až po hromování, musí být dítěti jasné, že udělalo chybu a že hubování je logickým důsledkem tohoto nesprávného chování.

Některé věci a pravidla jsou ale důležitější než jiné. Dejme tomu, že dítě při večeři nechtěně vylije sklenici mléka po stole a dostane krutě vynadáno: „Ty nemotorný troubo! Tohle se ti stane pokaždé...“ Nakonec je nešikovnost dítěte mnohem důležitější než políty ubrus. Dítě má pocit, že dostalo vynadáno nespravedlivě a cítí ponížení. Když ale jede na skateboardu po rušné ulici a málem ho porazí auto, jeho vlastní smysl pro spravedlnost ho přivede k poznání, že přísná výchova k něčemu je a je zcela jistě spravedlivá.

Děti, které dostanou vynadáno neprávem, si neodnesou nic kromě pocitu, že byly potrestány neprávem. To převáží nad původním záměrem hubování, které má učit správnému chování.

DOBŘÁ VÝCHOVA JE POZITIVNÍ

Nikdo nepotřebuje být vychováván negativně. Rodič, který ponižuje nebo odsuzuje své dítě místo toho, aby odsoudil jeho skutek, dítě poškozuj. Jestliže malá Lucka vždy, když udělá něco špatně, uslyší, že je zlobivá holka, která nikdy neudělá nic správně, začne postupem času věřit, že její maminka má pravdu. Pochopí to svým způsobem (špatně). Její sebevědomí klesne a zlá slova její matky se naplní. Stane se tím, čím ji její matka nazývá. A matka bude nešťastná a bude pochybovat o svých rodičovských schopnostech.