

Príhovor od
Catherine Maurice,
autorky knihy *Let Me
Hear Your Voice*

Dohodnime sa



Pozitívny spôsob,
ako zmeniť
správanie
vášho dieťaťa.

JILL C. DARDIG

WILLIAM L. HEWARD

Ďakujeme za knihu *Dohodnime sa*

Kniha *Dohodnime sa* ma neskutočne inšpirovala. Hneď na druhý deň po jej prečítaní som urobila niekoľko zmien vo svojom prístupe k výchove a po niekoľkých naozaj náročných dňoch som prežila úžasný deň so svojim neverbálnym synom. Všetky koncepty sú vysvetlené jednoduchým jazykom a uvedené situácie pozná každý rodič. Túto knihu vrelo odporúčam rodičom neurodiverzných aj neurotypických detí.

Lorri Unumb, CEO, Council of Autism Service Providers

Ak ma 30 rokov práce s deťmi a rodinami niečo naučilo, je to poznanie, že rodičia, ktorí rešpektujú názory svojich detí a berú do úvahy ich perspektívu, najmä pokiaľ ide o jasnosť rodičovských očakávaní a spravodlivosť ocenenia za ich splnenie, majú šťastnejšie rodiny. Existuje mnoho spôsobov, ako to dosiahnuť, a jedným z najsilnejších a najúčinnějších je dohoda o správaní. Ak chcete získať jasný, ľahko zrozumiteľný (a použiteľný) návod, už nemusíte hľadať ďalej – je tu táto nádherná kniha od dvoch všeobecne uznávaných veteránov v oblasti práce s deťmi a rodinami.

**Patrick C. Friman, Ph.D., ABPP,
Vice President of Behavioral Health, Boys Town**

Dohodnime sa je podrobný a pútavý sprievodca, ktorý pomôže akejkoľvek rodine zmeniť negatívnu behaviorálnu situáciu na pozitívnu prostredníctvom uzatvárania dohôd. V knihe nájdete presné kroky na vytvorenie efektívnej dohody a praktické príklady na identifikáciu potenciálnych úskalí, tak, aby bolo možné dohodu úspešne realizovať. Aj keď ide o komplexnú tému, vďaka množstvu praktických príkladov, ilustrácií a vzorových dohôd, sa kniha dobre číta a používa.

**Lynn Kern Koegel, Ph.D., Professor, Stanford School of Medicine;
Coauthor, *Overcoming Autism and Growing Up on the Spectrum*; Recipient,
Children's Television Workshop Sesame Street Award**

Dohodnime sa



JILL C. DARDIG

WILLIAM L. HEWARD

Elizabeth Dougherty, Editor • Albert Pinilla, Illustrator





2



Diery v pravidlách

V príbehu „Pozastavená hra“ sa Janko dostal do problémov za to, že zobudil svojho otca a za to, že neupratoval svoju izbu. Janko a jeho otec uzavreli dohodu, v ktorej stálo, že ak si Janko bude celý týždeň upratovať izbu, strávia spolu špeciálnu chlapskú sobotu. Toto sa stalo potom.

Janko bežal celú cestu zo školy domov. Chcel mať náskok, aby stihol urobiť to, čo slúbil vo svojej dohode, a to upratať si izbu. Ale keď dobehol k domu, spomalil. Nechcel byť hlučný a zobudiť otca. Upratovanie jeho izby mu zabralo len chvíľku. Vrátil gitaru do puzdra, uložil svoje modely a knihy na poličku, ustlal si posteľ a odložil oblečenie. Išlo mu to ako po masle a trvalo mu len niekoľko minút, kým mal všetko hotové. Musel uznať, že jeho izba vyzerala oveľa lepšie, keď bola uprataná. Janko sa usmial, keď zamieril k jedálenskému stolu. Po večeri sa nemohol dočkať, kedy sa bude môcť pochváliť svojou upratanou izbou.

„Ocko, poď sa pozrieť, ako som si upratol izbu, tak ako som slúbil v našej dohode.“

„Dobre, dobre, už idem,“ s úsmevom povedal otec a nasledoval svojho syna.

„Tak čo na to hovoríš, ocko?“ nedočkavo sa spýtal Janko, hrdý na svoju upratanú izbu.

„Je to oveľa lepšie, ale na stole je stále neporiadok,“ pokrútil hlavou otec. „Musí byť čistý, aby sme mohli povedať, že izba je uprataná.“

„To nie je fér. Nepovedal si nič o tom, že stôl musí byť čistý. Zvyšok izby vyzerá skvele. Upratal som si izbu tak, ako sa píše v dohode.“ Jankov hlas bol dosť hlasný na to, aby ho sestra počula zo svojej izby.

„Ja to tak nevidím,“ namietal otec. „Ak je na stole stále neporiadok, izba nie je uprataná.“

„Moja izba je uprataná!“ zvýšil hlas Janko.

Lenka vbehla do Jankovej izby. „Keďže s dohodami to bol môj nápad, možno budem vedieť pomôcť.“

„Dohody nefungujú,“ nahnevane prehlásil Janko.

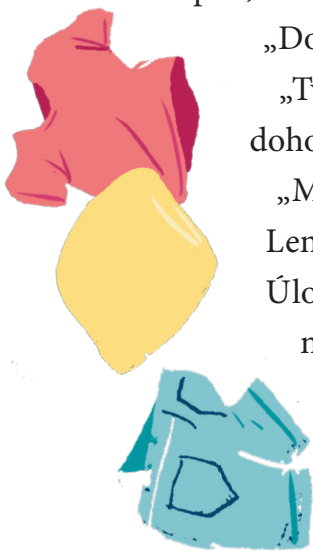
„Tvoj brat má pravdu, Lenka,“ pridal sa otec. „Napísali sme dohodu a Janko nesplnil svoju časť dohody.“

„Myslím, že dohoda môže stále fungovať,“ zamyslela sa Lenka. „Zabudla som vám povedať najdôležitejšie pravidlo. Úloha musí byť v dohode opísaná úplne presne. Potom sa nikto nemôže hádať, či úloha bola, alebo nebola splnená.“

Toto je problém vašej dohody.“

„Odkiaľ toto všetko vieš?“ opýtal sa Janko.

„Povedala som pani učiteľke, že vyskúšame





uzavrieť dohody doma a ona mi požičala túto knihu.“ Lenka podala Jankovi knihu. „Povedala, že nám môže pomôcť pri vytváraní našich dohôd. Sú tam dokonca aj nejaké formuláre na písanie dohôd, ktoré si môžeme skopírovať.“

„Zo začiatku,“ pokračovala, „niektoré naše dohody v škole nefungovali a nikomu sa nepáčili. Potom nám pani učiteľka povedala, aby sme ich prerobili na viac konkrétne a začali fungovať oveľa lepšie.“

„To dáva zmysel,“ zamyslel sa otec. „Janko, napíšme dohodu ešte raz, a pomôžeme si jedným z príkladov v tejto knihe. Keď pridáme časť o tom, čo presne máš v rámci úlohy spraviť, tak nám to pomôže zhodnúť sa na tom, čo znamená uprataná izba.“

Janko s otcom predebatovali všetko, čo bude musieť Janko urobiť

a spísali tento zoznam:

- Zodvihnúť všetko oblečenie zo zeme, postele, stola a stoličky.
- Uložiť gitaru do obalu, dať modely a knihy späť do políc.
- Upratať povrch stola. Odložiť ceruzky do pohára na stole a domácu úlohu do školskej tašky.
- Ustlať posteľ.

Potom Janko skopíroval formulár z knihy od Lenky a napísal tento zoznam pod slová „Ako“.

Janko s otcom sa dohodli, že novú dohodu vyskúšajú hneď zajtra. „A čo ak jeden deň vynechám? Znamená to, že spolu nebudeme mať chlpskú sobotu?“ chcel vedieť Janko.

„Aha, rozumiem,“ uznal otec. „Nikto nie je dokonalý. Povedzme, že si budeš upratovať izbu od pondelka do piatka a môžeš vynechať jeden deň za týždeň a naša dohoda bude stále platiť. Ale iba jeden deň – nie viac.“

„To znie fér. Pridám teda na dohodu tabuľku, kam môžem poznačiť, že som úlohu v ten deň splnil. Tak to bude lepšie vidno.“

Janko urobil zmeny a ukázal Lenke novú dohodu.

„Je dobre, že si doplnil dni v týždni,“ pochválila ho Lenka, „takto môžeš odškrtnúť každý deň, keď si upraceš izbu. V knihe sa to volá ‚záznam úlohy‘. Ale chýba tam ešte jedna vec.“

„Čo také?“ opýtal sa otec.

„Ak musí Janko presne napísať, v čom spočíva jeho úloha, aj ty musíš presne opísať následok.“





3



Problém s čísly

Jankov kamarát Peťo tiež chodí do štvrtej triedy. Peťo má rád školu a chce sa dobre učiť, ale na hodinách matematiky má problémy so zlomkami. Pozrime sa, či mu pomôže uzatvorenie dohody so sebou samým.

„**O**dkedy som sa vrátila z práce, Peťa som ešte nevidela, a nehrá ani basketbal vonku s Jankom,“ ozvala sa jeho mama Katka, zatiaľ čo chystala tanieru a poháre na večeru.

Peťov otec Lukáš krájal paradajky, cibuľu a kyslé uhorky na hotdogy. „Teraz keď si to spomenula, vlastne ani ja som ho nevidel,“ pridal sa.

„Peťo je zvyčajne prvý pri stole, hlavne v utorok, keď robíme hotdogy.“

Mama dokončila prestieranie stola. „Asi si číta a stratil pojem o čase,“ povedala. „Skočím poňho.“

Peťa našla ležať v posteli a pozeráť sa na nálepky hviezd na strop, ktoré vytvárali súhvezdie.

1/3

„Všetko je pripravené na hotdogy, Peťo,“ veselo zavolala mama.

Peťo zvyčajne vyskočil už len pri zmienke o jedle. Keď sa stále len pozeral do stropu, mama si sadla na posteľ.

„Čo ťa trápi, Peťo? Stalo sa niečo v škole?“

„Nevyšla mi písomka zo zlomkov,“ vyhrkol Peťo a zakryl si tvár.

„Matika mi nejde a pani učiteľka hovorí, že aby sa z teba stal softvérový inžinier, musíš byť v matike dobrý.“

Peťo túži byť softvérovým inžinierom ako jeho mama, aby mohol navrhovať videohry.

„No, nikto nie je dobrý vo všetkom, ale zdá sa, že ty sa chceš zlepšiť v matike,“ zamyslela sa mama. „Poďme si dať večeru a porozprávame sa o tom. Vymyslieť riešenie bude jednoduchšie, keď nebudeme hladní.“

Pri večeri Peťo vysvetľoval rodičom, že sa chce zlepšiť v matematike, ale zlomky mu vôbec nejdú.

„Učím sa,“ tvrdil Peťo, „ale vôbec to nepomáha.“

„Hm, povedzme si najskôr, ako to naozaj vyzerá, keď povieš, že sa učíš,“ zapochybovala mama. „Ako často hráš namiesto toho videohry a potom narýchlo prebehneš úlohu z matiky, než ju napcháš do tašky, že ju ráno dokončíš?“

„Ale ja si chcem aj oddýchnuť,“ bránil sa Peťo.

„Chápem,“ pripustil otec. „My tiež po práci potrebujeme vypnúť. Ale zároveň hovoríš, že sa chceš zlepšiť v matike. Možno by si niečo mohol robiť inak, aby sa ti podarilo dosiahnuť oboje?“

„Počkajte,“ prerušila ich mama. „Možno viem čo by mohlo pomôcť. Kedysi som odkladala písanie týždennej správy v práci na

3/2

poslednú chvíľu a potom som stresovala, že to nestíham. Plus môj šéf si myslel, že by som určite odvieďla lepšiu prácu keby som tomu venovala viac času.“

„Čo to má spoločné s mojím problémom s matikou?“ nechápal Peťo.

„Tvojím cieľom je zlepšiť sa v matike,“ vysvetľovala mama. „Mojím cieľom bolo napísať lepšiu správu bez toho, aby som bola v strese. Vymyslela som spôsob, ako to urobiť, ktorý by mohol pomôcť aj tebe.“

„Dobre, tak čo si spravila?“ zaujímal sa Peťo.

„Rozhodla som sa, že tú správu napíšem hneď v piatok ráno a potom cez obed si za odmenu doprajem svoju obľúbenú hodinu jogy. Keďže správu už nerobím na poslednú chvíľu, píše sa mi to oveľa ľahšie a môj šéf aj ja sme obaja spokojnejší s výsledkom.“

„To mi pripomína, čo spravili Janko so svojím otcom,“ zamyslel sa Peťo. „Uzavreli dohodu, ktorá má pomôcť Jankovi s upratovaním izby. Ak ju bude mať upratanú celý týždeň, stravia spolu chlpskú sobotu.“

„A čo keby si, Peťo,“ navrhol otec, „namiesto dohody so mnou alebo s mamou, uzavrel dohodu sám so sebou?“

„Nerozumiem,“ odpovedal Peťo. „Myslel som, že na dohodu treba dvoch ľudí.“

„Máš pravdu. Zvyčajne, keď robíš dohodu, súhlasíš, že niečo urobíš pre niekoho iného,“ povedal otec. „Ak uzavrieš dohodu sám so sebou, sľúbiš to sám sebe. To, že sa za to aj sám odmeniš, ti pomôže so splnením toho sľubu.“

8/5

7/6

Otec mal nápad, ako dohodu urobiť. „Čo keby si sa zaviazal, že sa cez týždeň najskôr pol hodinu budeš venovať matike, až potom sa budeš hrať akékoľvek videohry. To je celkom jednoduché, nie?“

„Jémine, to bude nuda,“ vzdychol Peťo.

„No,“ pripomenul mu otec, „ty si ten, čo sa chce zlepšiť v matike. Bez toho, aby si tomu venoval čas a úsilie, to nepôjde.“

„Dobre, dobre, skúsím to,“ nie úplne nadšene prikývol Peťo.

Peťo s rodičmi po večeri ďalej rozprávali o dohode a potom vytlačili a vyplnili formulár, ktorý našli na internete. Do časti s úlohami Peťo napísal, že sa bude od pondelka do piatka po večeri pol hodinu učiť matematiku. Do časti následok napísal, že po polhodinovom štúdiu matematiky môže hrať videohry, skončí hodinu pred spaním. Aby rodičia Peťovi pomohli, kúpili mu časovač, ktorý mal Peťovi pomôcť sledovať, koľko sa učí. Peťo sa rozhodol, že s dohodou začne hneď. Spustil časovač a vrátil sa do svojej izby, aby pracoval na matematike.

Celé dva týždne od pondelka do piatka Peťo pol hodinu poctivo pracoval na príkladoch z učebnice matematiky. Postupoval podľa dohody. Ale nepomohlo to. Zlomky mu stále robili problém, a na ďalšej písomke nemal o nič lepšie výsledky ako predtým.

„Proste na to nemám, aby som bol v matike dobrý,“ poťažoval sa rodičom pri večeri.

„Ja si skôr myslím, že by sme sa mali pozrieť na tvoju dohodu a rozmýšľať, prečo nefunguje,“ zamyslela sa mama. „Mysleli sme si, že tvoje známky sa zlepšia, ak sa budeš dlhšie učiť. Lenže tvoj cieľ sa netýka času, ale zlepšenia sa v matematike. Čo keby sme zmenili





6



Samostatne

Oliver, štvrták s autizmom, je v rovnakej triede ako Janko, Peťo a Maťa. Oliver má problém vychystať sa do školy, rána sú potom hektické a stresujúce pre neho a jeho mamu. Pomôže im dohoda začať deň lepšie?

Kristína, behaviorálna analytička, ktorá pomáha deťom so správaním, bola navštíviť Olivera doma, aby zistila, ako sa má. Kým sa Kristína a Oliverova mama Erika rozprávali, Oliver bol pohrúžený do stavania veže z lega.

„Kristína, Oliverovi sa v škole darí,” poznamenala Erika, „Ale ráno máme problém pripraviť ho načas, aby nezmeškal autobus. Prešli sme si čo má robiť, aby sa pripravil sám, ale nefunguje to. Potom zakročím ja, a poviem mu, aby sa ponáhľal, veci sa zhoršia a nakoniec obaja vykročíme do dňa nesprávnou nohou. Napadá ťa niečo?”

„Je niekoľko vecí, čo môžeme skúsiť,” zamyslela sa Kristína. „Jednou z nich je niečo, čomu sa hovorí ‚dohoda o správaní’, ktorá by mu s rannou prípravou mohla pomôcť.“

„Zaujímavé, že spomínaš dohodu,” odpovedala Erika. „Moja

kamarátka Kamila mi povedala, že jednu urobili s jej dcérou Majkou, ktorá má tiež autizmus. Dohoda jej pomáha správať sa krajšie k domácim zvieratkám. Kamila povedala, že v dohode použili obrázky, lebo Majka je príliš malá na čítanie. Myslím, že Oliver nebude potrebovať obrázky, pretože čítanie mu ide veľmi dobre.“

Kristína vybrala z tašky zakladač. „Pretože dohody fungujú vo veľa rodinách, nosím so sebou rôzne formuláre dohôd.“

Kristína Erike vysvetlila, že všetky dohody majú dve hlavné časti: úlohu a následok. Prvý krok je vybrať úlohu.

„Tak čo presne by si chcela, aby Oliver spravil?“



„Chcela by som, aby sa obliekol, ustlal si posteľ, naraňajkoval sa a vložil špinavý riad do drezu, umyl si tvár a zuby, skontroloval si, že má domácu úlohu v školskej taške a bol pri dverách a čakal na autobus o 7.45. Viem, že je toho veľa. Neočakávam, že to urobí všetko hneď.“

„No, čo keby sme začali týmito štyrmi krokmi?“ navrhla Kristína.

Zapísala ich do dohody.

ÚLOHA: PRIPRAVIŤ SA DO ŠKOLY

- Obliecť sa (pripraviť si oblečenie večer dopredu).
- Zjesť raňajky a odložiť špinavý riad do drezu.
- Umyť si tvár a zuby.
- Byť pri dverách so školskou taškou (pripraviť si ju večer dopredu) o 7.45.

„Hoci Oliver vie čítať,“ pokračovala, „dohoda bude konkrétnejšia, ak tam pridáme okrem slov aj fotky Olivera, ako robí každú činnosť, aby rýchlo videl, čo má urobiť ako ďalší krok.“

„To znie dobre,“ súhlasila Erika. „A čo bude následok?“

„Skoro vždy keď prídem na návštevu, Oliver si stavia kocky z lega,“ povedala Kristína. „Možno by takto mohol získať nejaké nové diely. Čo myslíš, páčilo by sa mu to?“

„Určite,“ usmiala sa Erika. „Stále dranká súpravu legových postavičiek, ktoré chce. Nie je to drahé a aj tak by som mu ich asi kúpila. Porozprávajme sa s ním o nápade s dohodou, uvidíme, čo si o tom myslí on.“

AKO UROBIŤ DOHODU



**Vyberte
úlohu**



**Zvoľte
pozitívny
následok**



**Napište
dohodu**



**Použite
dohodu**

Výber pozitívneho následku je druhým krokom pri vytváraní dohody. Pozitívne následky sú overeným spôsobom, ako dosiahnuť pozitívnu zmenu správania.

V TEJTO KAPITOLE SA DOZVIETE:

- Účel pozitívnych následkov
- Bežné pozitívne následky pre rodinné dohody
- Dva spôsoby výberu pozitívnych následkov
- Pravidlá pre výber pozitívnych následkov



12



Zvoľte pozitívny následok

Tak ako sme opísali v predchádzajúcej kapitole, prvým krokom pri vytváraní dohody s vaším dieťaťom je výber úlohy. Druhým krokom je výber pozitívneho následku, ktorý bude dieťa motivovať, aby úlohu splnilo. Aby boli pozitívne následky účinné, nemusí to byť (a nemalo by to byť) niečo drahé, zložité ani časovo náročné. Môžu byť cenovo nenáročné alebo úplne najlepšie, môžu nimi byť aktivity alebo výlety, ktoré si môžete užiť spolu. Niekedy sú hmotné veci menej dôležité ako to, že ste ochotní poskytnúť dieťaťu pozitívnu spätnú väzbu za jeho správanie, namiesto toho, aby ste ho potrestali.

Pozitívny následok pomôže naštartovať zmenu správania a podporiť pocity z dobre vykonanej práce a spokojnosť vášho dieťaťa. Keď vaše dieťa začne zažívať prirodzené následky, ktorým často bývajú radosť z úspechu a vlastnej kompetencie, dohoda prestáva byť potrebná.

Príkladom pozitívnych následkov, ktoré rodinné dohody často obsahujú sú nasledovné veci.

Bežné pozitívne následky v rodinných dohodách

DOMÁCE AKTIVITY

- Hrať videohry
- Extra rozprávka pred spaním
- Maľovanie alebo kreslenie
- Zostať dlhšie hore cez víkend
- Môže prísť prespať kamarát
- Hrať karty alebo stolovú hru
- Skladať puzzle
- Navariť niečo špeciálne
- Donáška z obľúbenej reštaurácie
- Vyrobiť si náramok priateľstva
- Vyrobiť sliz

RODINNÉ VÝLETY

- Navštíviť ZOO
- Piknik v parku
- Ísť na ihrisko
- Navštíviť knižnicu
- Ísť sa bicyklovať
- Opekať v lese
- Prechádzka po tme s baterkami
- Ísť do kina
- Ísť na pizzu
- Ísť na výlet

ŠPECIÁLNE ODMENY

- Vybrať si zmrzlinovú príchuť
- Raňajky v posteli
- Nálepky
- Deň bez povinností
- Mačka vo vreci
- Vybrať čo si dáme na večeru
- Palacinkové raňajky
- Peniaze
- Šaty pre bábiku
- Materiály na hoby aktivitu
- Kartičky do zbierky
- Stavebnice ako lego
- Autíčka
- Stolové hry
- Čas navyše na počítači
- Film alebo rozprávka
- Kniha alebo časopis
- Nová apka
- Umelecké potreby

Dva spôsoby výberu pozitívnych následkov

V predchádzajúcej kapitole sme odporúčali zorganizovať rodinné stretnutie, na ktorom by sa spoločne vybrali úlohy pre dohody. Keď sa dohodnete na úlohe, môžete použiť rovnaký formát rodinného stretnutia na spoločný výber pozitívnych následkov. Ako príklady môžete členom rodiny ukázať jednu alebo dve dohody z príbehov v tejto knihe. Potom vysvetlite, ako sa chystáte vybrať potenciálne pozitívne následky buď prostredníctvom otvorenej diskusie, alebo metódy vytvorenia zoznamu, ktorú sme opísali.

Otvorená diskusia

Otvorená diskusia je jednoduchý a priamy prístup k výberu pozitívnych následkov, ktorý funguje vo väčšine prípadov. Pozvite svoje dieťa, aby navrhlo rôzne nápady. Premýšľajte o aktivitách, výletoch a veciach, ktoré má vaše dieťa veľmi rado. Na základe týchto poznatkov navrhnite rôzne možnosti pozitívnych následkov. V príbehoch „Pozastavená hra“ a „Lenka sa zapája“ rodičia navrhnu pozitívne následky a deti ich nadšene prijímajú.

Pozitívnym následkom môže byť aj výber z viacerých možností, z ktorých si dieťa vyberie zakaždým, keď má na to nárok. V príbehu „Ako sa kamarátiť“ sa napríklad Oliver a jeho mama rozhodnú, že každý deň, keď splní úlohu na svojej dohode, si môže vybrať jednu z troch rôznych aktivít alebo špeciálnu maškrtu.

Účinným pozitívnym následkom za niektoré úlohy je prístup k činnosti, ktorú vaše dieťa často vykonáva namiesto požadovanej



NAJČASTEJŠIE OTÁZKY: Nebola by dohoda efektívnejšia, keby sme pridali sankciu za nesplnenie úlohy?

Neodporúčame používať negatívne následky nesplnenia úlohy. Použitie sankcie by často prinieslo negatívne interakcie medzi rodičom a dieťaťom, čo by malo negatívny výsledok, ako napríklad hádky, obavy z možnosti trestu alebo úplné odstúpenie od dohody. Výskum ukazuje, že dohody s využitím výhradne pozitívnych následkov sú rovnako účinné ako dohody so sankciami, pričom deti aj dospelí uprednostňujú prístup založený len na pozitívnom následku.

úlohy. V príbehu „Problém s číslami“ mal štvrták Peťo problém s pochopením zlomkov. Peťo povedal rodičom, že sa chce zlepšiť v matematike, ale namiesto učenia sa hrá videohry. Peťo vypracuje dohodu s úlohou vyriešiť každý večer od pondelka do piatka desať nových úloh. Keď úlohy dokončí, môže sa za odmenu hrať videohry s podmienkou, že skončí hodinu predtým, než pôjde spať. Tento pozitívny následok Peťu motivuje, aby sa pustil do riešenia matematických príkladov hneď po večeri.

Metóda vytvárania zoznamov

Prístup založený na tvorbe zoznamu je štruktúrovanejším spôsobom identifikácie pozitívnych následkov. Mnohé rodiny, najmä tie so

staršími deťmi, ktoré vedia čítať a písať, radi používajú túto postupnú metódu. Každý člen rodiny vyplní formulár *Moje odmeny*. (Tento formulár si môžete vytvoriť na prázdnych listoch papiera, skopírovať z tejto knihy alebo si ich stiahnuť a vytlačiť zo stránky www.neviditelni.sk.)

Do formulára nechajte svoje dieťa uviesť veci, ktoré by sa mu páčili ako pozitívne následky splnenia úlohy. Zoznam môžete rozdeliť do kategórií, ako napr. aktivity, výlety a špeciálne pochúťky.

Ako príklad sme vám ukázali 14-ročnú Šarlotu, ktorá vyplnila svoj formulár *Moje odmeny*. Ako ďalší príklad si pozrite zoznam odmien, ktorý urobil Šarlotin otec.

Prejdite okolo stola a požiadajte každého člena rodiny, aby navrhol odmenu zo svojho zoznamu, ktorú by chceli dostať za splnenie úlohy v ich dohode. Potom sa porozprávajte o tom, čo si každý vybral. Deti budú niekedy testovať svojich rodičov tým, že do svojich návrhov zahrnú drahé alebo nezvyčajné položky. Vedia, že tieto veci nie sú možné, takže sa len usmejte alebo povedzte: „Nebolo by to pekné? Teraz sa pozrime na ďalšiu možnosť, ktorá je vhodnejšia.“

Pravidlá pre výber pozitívnych následkov

Nasledujúce otázky vám môžu pomôcť pri rozhodovaní, čo vybrať ako pozitívny následok:

- Je moje dieťa týmto pozitívnym následkom nadšené? Chcete, aby prvá dohoda vášho dieťaťa bola úspešná, preto vyberte pozitívny následok, ktorý je trochu výnimočný.

Nerozdávajte sa, ale určite nebuďte ani lakomí.

MOJE ODMENY: Šarlota

DOMÁCE AKTIVITY

- Počúvať hudbu
- Hrať slovné hry online
- Hrať sudoku
- Behať na páse

ŠPECIÁLNE ODMENY

- Nová mikina
- Vankúše do mojej izby
- Nové bežecké topánky
- Kniha sudoku

SPOLOČENSKÉ AKTIVITY

- Ísť na pizzu
- Ísť na bowling
- Ísť na novú bicyklovú dráhu
- Pozrieť si film na Netflix

OSTATNÉ

- Viac času na SMS-ky kamarátom
- Kamarátka príde prespať
- Vynechať vykladanie riadu z umývačky

MOJE ODMENY: OCO

MOJE OBLÚBENÉ AKTIVITY, VECI A ŠPECIÁLNE ŽELANIA

- Ísť na večeru s mamou
- Hrať kvíz s kamarátmi v utorok večer
- Ísť na bowling so Šarlotou
- Ísť do kina s deťmi
- Pozrieť si staré filmy doma
- Prečítať si nedeľné noviny bez vyrušovania
- Kúpiť obľúbené kávové zrná

„Túto knihu vrelo odporúčam každej rodine, ktorá niekedy čelí pretrvávajúcemu problému so správaním, s ktorým si nevie poradiť.“

–Catherine Maurice, Best-Selling Author,
Let Me Hear Your Voice: A Family's Triumph Over Autism

Keď vaše dieťa zápasí s náročným správaním, alebo sa chce naučiť novú zručnosť, dohoda môže byť prekvapivo účinným riešením. Kniha *Dohodnime sa* vám pomôže:

- vyriešiť bežné výzvy ohľadne správania, ako sú plnenie domácich prác, alebo robenie úloh, vychádzanie so súrodencami či ranné vychystanie sa do školy
- naučiť sa vytvoriť a zaviesť dohodu v štyroch jednoduchých krokoch
- spoločným čítaním príbehov naučiť svoje dieťa, ako dohody fungujú

Ďakujeme za knihu *Dohodnime sa*

„Ak ste rodič, prečítajte si túto knihu ešte dnes. Predchádzajúca verzia tejto knihy bola doteraz preložená do neuveriteľných 10 jazykov. Zatiaľ čo príklady uvádzané v knihe *Dohodnime sa* sú moderné, princípy, na ktorých stoja, úspešne pomáhajú rodičom už viac ako 45 rokov.“

–**Bridget A. Taylor, CEO, Alpine Learning Group**

„Ak chcete získať jasný, ľahko zrozumiteľný (a použiteľný) návod, už nemusíte hľadať ďalej – je tu táto nádherná kniha od dvoch všeobecne uznávaných veteránov v oblasti práce s deťmi a rodinami.“

–**Patrick C. Friman, Vice President of Behavioral Health, Boys Town**

„*Dohodnime sa* je podrobný a pútavý sprievodca, ktorý pomôže akejkoľvek rodine zmeniť negatívnu behaviorálnu situáciu na pozitívnu prostredníctvom uzatvárania dohôd.“ –**Lynn Kern Koegel, Professor, Stanford School of Medicine; Recipient, Children's Television Workshop Sesame Street Award**

