

Výchova bez odměn a trestů: MŠ jako průvodce dětí na cestě za vnitřní motivací a zodpovědností

PaedDr. Lucie Zormanová, Ph.D.

V mateřských školách se často setkáváme s tabulkami s usměvavými smajlíky, razítky a hvězdičkami. Fungují? Možná na chvíli. Děti se na ně těší, sledují, kdo má víc hvězdiček, a těší se z pochvaly. Ale skutečně se tak učí zodpovědnosti, empatii a rozvíjí svou vnitřní motivaci? Nebo spíše jen reagují na odměnu, kterou očekávají?

Existuje i jiná cesta – výchova, která nestaví na strachu či vnější motivaci, ale na vztahu, spolupráci a respektu. Je to možné i v běžné školce? Ano – a začíná to drobnou změnou pohledu, především našeho dospělého pohledu na dítě.

Získat svůj vnitřní kompas

Jedním z přístupů, který může pedagogům v tomto směru pomoci, je **koncepte Respektovat a být respektován**, jejímiž autory jsou Pavel Kopřiva, Jana Nováčková, Dobromila Nevolová a Taťána Kopřivová. Vychází z partnerského přístupu k dětem – ať už ve výchově, nebo v každodenních vztazích. Partnerský přístup je založen na rovnocennosti a respektování důstojnosti dítěte. Neznamená to, že dítě je „rovné“ dospělému ve zkušenostech či odpovědnosti, ale že každý člověk – i ten nejmenší – si zaslouží respekt. Cílem takového přístupu je, aby se z dětí staly kompetentní, **zodpovědné a sebevědomé osobnosti**, které si váží sebe sama i druhých.

Autoři konceptu zdůrazňují, že partnerský přístup znamená chovat se k dětem tak, jak se chováme k dospělým, kterých si vážíme – nebo je alespoň respektujeme. Tato jednoduchá myšlenka se může stát naším každodenním „vnitřním kompasem“. Pomáhá nám rozhodovat se ve chvílích, kdy nevíme, jak správně reagovat, jak nastavit hranice, nebo **jak zvládnout náročnou situaci** bez křiku, výhrůžek či odměn. Podle této pedagogické koncepte pak,

třeba? Právě tyto otázky nám mohou pomoci měnit pohled na výchovu – z přístupu založeného na moci a kontrole na přístup založený na respektu, empatii a spolupráci.

Když odměny a tresty řídí chování

„Když budeš hodný, dostaneš hvězdičku.“ „Nepřestaneš-li křičet, půjdeš si sednout ke stolečku.“

” **Když přestane hrozit trest či zmizí příslib odměny, motivace dítěte k vykonání požadované činnosti končí.**

když dítě překročí hranice, si můžeme položit několik základních otázek: „*Kdyby to byl dospělý, co bych udělal? Co bych řekl? Jakým způsobem bych to řekl?*“ A autoři doporučují ještě jednu klíčovou otázku, která nám v dané situaci pomáhá: „*Kdybychom byli na místě dítěte, co bychom rádi slyšeli, aby nás to současně povzbudilo dělat, co je*

Podobné věty zaznívají v mateřských školách velmi často. Odměny i tresty nám dávají pocit, že máme **chování dětí pod kontrolou**. Děti reagují rychle – uklidí hračky, protože chtějí pochvalu, nebo přestanou křičet, aby se vyhnuly napomenutí. Na první pohled to funguje. Ve skutečnosti se však učí poslouchat kvůli odměně nebo ze stra-

chu z trestu, ne proto, že rozumí smyslu dané situace.

Odměna i trest jsou nástroje vnější motivace – dítě něco dělá, aby něco získalo nebo něčemu uniklo. Takový přístup může krátkodobě přinést klid a pořádek, ale **dlouhodobě** oslabuje schopnost dítěte samostatně se rozhodovat, přebírat odpovědnost za své chování. Dítě se stává závislé na hodnocení zvenčí, hledá potvrzení, že „je hodné“, a může se začít bát chyb.

Vnější motivace a její úskalí

Základními nástroji vnější motivace jsou tresty či odměny a pochvaly, které jsou v podstatě jen verbální odměnou. Jak tresty, tak i odměny mají společné to, že jejich **účinek je dočasný**. Jakmile přestane hrozit trest nebo mizí příslib odměny, motivace dítěte k vykonávání dané činnosti končí. Dítě pak nemá vnitřní důvod v dané činnosti pokračovat.

Navíc jak tresty, tak i odměny mohou mít i řadu negativních dopadů: **snižují hodnotu požadované činnosti** („když za to dostávám odměnu, asi to samo o sobě nemá smysl“), podporují účelové chování („udělám to, aby

mě pochválili“), oslabují sebedůvěru a **vytvářejí závislost na autoritách**. Takové děti se pak často snaží „zavděčit“ místo toho, aby jednaly z vlastního přesvědčení.

Proč v respektující výchově nepoužíváme tresty?

V rámci koncepce Respektovat a být respektován se tresty vědomě nepoužívají – ne proto, že bychom chtěli pře-

Tyto situace bereme jako **příležitost k učení**. Dítě vedeme k tomu, aby pochopilo, co se stalo, a snažilo se napravit důsledky svého jednání. Někdy k pochopení situace potřebuje naši pomoc, vysvětlení nebo podporu. V respektující komunikaci hovoříme klidným tónem, klademe důraz na empatii a snahu o porozumění.

Tresty v respektující výchově nevyužíváme, protože mají **dlouhodobě negativní vliv** na chování a morální vývoj

” V komunikaci používáme ocenění a zpětnou vazbu, díky nimž dostane dítě informaci o tom, co konkrétně udělalo dobře.

hlížet nevhodné chování, ale proto, že chceme, aby dítě **porozumělo následkům svého jednání**, nikoli se pouze bálo trestu.

Když dítě udělá chybu, přichází na řadu přirozené a sociální následky:

- Přirozené následky mají konkrétní podobu – něco je rozbité, vylité, zničené.
- Sociální následky se týkají vztahů – někomu bylo ublíženo, někdo se cítí smutně, zraněně.

děti. Jak trefně poznamenal profesor Zdeněk Matějček: „*Tresty zastavují, ale nebudují.*“

Tresty totiž:

- učí účelovému chování – dítě dělá „správné“ věci jen ze strachu;
- mohou se stát „výměnným obchodem“ – dítě si „odpyká“ trest a dál pokračuje ve stejném chování;
- posilují mocenský model („kdo je silnější, může trestat“);
- ohrožují morální vývoj – děti se učí lhát a skrývat chyby;
- legalizují agresi – ukazují, že konflikt lze řešit silou;
- zhoršují vztah mezi dospělým a dítětem.

Proč se máme raději vyhnout také odměnám a pochvalám?

Odměny a pochvaly se mohou zdát dobré a efektivní, vždyť jde přece o něco pozitivního. Ale i ony staví dospělého do pozice hodnotitele a dítě do role podřízeného, který čeká na ocenění. V respektující výchově, založené na partnerském přístupu, je vztah rovnocennější – stojí **na důvěře a spolupráci, ne na hodnocení**.

Odměny mají v sobě skrytý problém: fungují a jsou příjemné, takže jejich používání snadno přeroste v rutinu. Jenže ve chvíli, kdy odměny zmizí, mizí i motivace dítěte k danému chování či



vykonávání určité činnosti. Dítě se neučí dělat věci proto, že mu dávají smysl, ale proto, že za ně něco dostane.

Rizika odměn lze shrnout takto:

- snižují nebo ničí vnitřní motivaci dětí;
- znevažují samotnou činnost („když za to dostanu odměnu, asi to jinak nestojí za to“);
- podporují účelové chování;
- vytvářejí závislost na vnější motivaci a na autoritách;
- brání rozvoji autenticity – dítě se učí chovat „tak, jak se to líbí dospělým“.

Co místo odměn a trestů?

V prostředí mateřské školy, ve které používáme respektující výchovu, se děti učí rozpoznávat své pocity, chápat souvislosti, spolupracovat a nést odpovědnost za své chování. Dospělý je pro ně v tomto procesu průvodcem – a právě způsob, jakým s dětmi komunikujeme, zásadně ovlivňuje jejich vnitřní motivaci a sebehodnocení.

V respektujícím přístupu nepoužíváme odměny a tresty, ale **zpětnou vazbu a ocenění**. Tyto formy komunikace pomáhají dětem rozvíjet sebeúctu, zodpovědnost a schopnost chápat důsledky svého jednání. Zpětná vazba znamená, že dítě dostává informaci o tom, co konkrétně udělalo dobře, nikoli obecnou pochvalu.

Například:

„Honzíku, vidím, že jsi dnes pomohl umýt umyvadlo. Koupelna je čistá a všechno se leskne. Moc jsi mi tím pomohl.“

Tímto způsobem dítě **vnímá smysl svého jednání** a jeho přínos. Místo „jsi šikovný“ slyší konkrétní popis – učí se tak vnímat vlastní úspěch sám o sobě, nikoli skrze pochvalu zvenčí. Jak připomíná psycholog Milan Studnička, děti potřebují slyšet, co dělají dobře a proč to má smysl – nejen to, že jsou „hodné“ nebo „šikovné“.

Učitel jako průvodce: hranice, bezpečí a respektující přístup

Respektující přístup neznamena, že dítěti dovolíme vše. Naopak – děti potřebují

Jak na to v praxi mateřské školy

Každodenní komunikace v mateřské škole nabízí nespočet příležitostí k tomu, abychom posilovali respektující přístup. Klíčové je používat jazyk, který dětem umožňuje přemýšlet, chápat souvislosti a rozhodovat se, nikoli pouze poslouchat dospělou autoritu.

1. Popis namísto hodnocení

Popisujeme, co vidíme a slyšíme, místo abychom dítě hodnotili.

„Uklidil jsi všechny pastelky, teď se nám tu bude lépe pracovat.“

Takový popis pomáhá dítěti chápat smysl svého chování a buduje vnitřní motivaci, nikoli potřebu získávat pochvalu.

2. Přirozený důsledek místo trestu

Dítě se učí chápat důsledky svého chování, nikoli se bát trestu.

„Voda se vylila, podlaha je mokrá. Pojďme ji spolu utřít, aby tu nikdo neuklouzl.“ Tímto způsobem podporujeme odpovědnost a spolupráci.

3. Poskytnout informaci místo příkazu

Informace pomáhají dětem pochopit zákonitosti světa, nejen poslechnout dospělého.

„Mokrá podlaha může být nebezpečná, hadr máme pod umyvadlem.“

Jak říkají autoři koncepce Respektovat a být respektován, „věci se nemají dělat proto, že to dospělý řekl, ale proto, že mají své zákonitosti“.

4. Možnost volby

Když dítě dostane možnost rozhodnout se, cítí důvěru i odpovědnost.

„Potřebujeme uklidit koutek. Vybereš si, jestli začneš s kostkami, nebo s kníhami?“ Nabídka volby podporuje vnitřní motivaci dítěte a učí děti rozhodovat se v mezích, které jsou pro ně bezpečné.

5. Prostor pro spoluúčast

Dáváme dítěti možnost aktivně se podílet na řešení situace.

„Honzo, myslím, že se to Majdě nelíbilo, když jsi ji odstrčil. Co teď navrhuješ? Co uděláš, abys to odčinil?“

Takto vedená komunikace učí dítě přemýšlet o svém chování, chápat druhé a napravovat situaci vlastními silami.

6. Já-výrok – sdělit své pocity a potřeby

Využíváme výroky typu „Já cítím...“, „Já potřebuji...“, které pomáhají dětem vnímat, že i dospělí mají emoce, ale zároveň ukazují, že je možné je vyjádřit kultivovaně.

„Vidím, že se moc zlobíš, ale do druhých nekopeme.“ Děti se tímto způsobem učí, že emoce nejsou „špatné“ – důležité je, jak s nimi naložíme.

7. Budování vztahu místo kontroly

Dítě, které se cítí viděné a přijímané, nemá potřebu získávat pozornost pomocí nežádoucího chování.

„Líbí se mi, jak jsi dnes pomáhal kamarádovi.“ Takové ocenění není odměnou, ale projevem vztahu a důvěry.

bují jasné hranice, ale ty jim mají být vysvětleny, nikoli vnuceny. Učitel přestává být rozhodčím, který „píská fauly“ nebo trestá, a stává se průvodcem, jenž pomáhá dětem chápat souvislosti a **učí je převzít zodpovědnost** za své činy.

Například:

Dítě shodí hračku ze vzteku.

„Vidím, že ses zlobil. Hračka se ale poškodila. Co můžeme udělat, aby se to příště nestalo?“

Takto vedený rozhovor dítěti umožňuje pojmenovat emoci, přijmout důsledek a hledat řešení, aniž by se cítilo potrestáno nebo obviněno. Učitel přitom zůstává klidný a důsledný, čímž poskytuje dětem jistotu a pocit bezpečí.

Respektující výchova a přístup bez odměn a trestů není o tom, že „vše je dovoleno“. Je to o tom, jak s dětmi komunikujeme, jak reagujeme na jejich chování a jak jim poskytujeme prostor k vlastnímu rozvoji. Dítě se učí nejen poslouchat, ale i rozumět, nejen jednat, ale i chápat proč. V prostředí, kde dospělý komunikuje s respektem a důvěrou, dítě **získává** vnitřní motivaci a pocit vlastní hodnoty – základy, na nichž může stát celý jeho budoucí život.

Malé změny, velké dopady

Nepotřebujeme měnit celý systém ze dne na den. Stačí **začít drobnými kroky**, které jsou snadno proveditelné a přinášejí okamžité výsledky. Například:

- Přestat používat tabulku s hvězdičkami nebo jiné odměňovací systémy. Místo toho děti sledujte a **komentujte konkrétní činnosti**: „Vidím, že jsi pečlivě skládal puzzle. Podívej, jak pěkně to sedí dohromady.“ Takto dítě vidí smysl svého jednání a učí se radosti z procesu, ne z odměny.

- Nahradit větu „za trest“ větou „pojdme to spolu napravit“. Pokud se stane nějaká nehoda, místo hrozby trestem ukážeme dítěti, **jak situaci napravit**: „Voda se vylila, pojdme ji spolu utřít, aby tu nikdo neuklouzl.“ Dítě se tak učí odpovědnosti a spolupráci a zároveň necítí strach.

- Místo automatické pochvaly **nabídnout společnou reflexi**: „Jak ses



cítil, když se ti to povedlo?“ Dítě se učí vnímat své vlastní úspěchy a přemýšlet o tom, co funguje a proč. Reflexe podporuje sebeuvědomění a vnitřní motivaci, což je dlouhodobě mnohem účinnější než pouhé „chválím tě“.

Postupně se u dětí rozvíjí vnitřní motivace – děti dělají věci proto, že cítí jejich hodnotu, a ne jen kvůli očekávání odměny či vyhnutí se trestu. Výsledek je patrný nejen na jejich chování, ale i na atmosféře ve třídě: atmosféra plná očekávání odměn a strachu z trestu se mění na spolupracující, klidné a podporující prostředí, kde **děti samy chtějí pomáhat** a zkoušet nové věci.

Takové malé, každodenní změny mohou mít obrovský dopad – učitelé cítí méně stresu z vynucování disciplíny a děti se učí odpovědnosti, empatii a radosti z učení, což je základ pro jejich celoživotní rozvoj.

Jak začít s výchovou bez odměn a trestů

1. Mluvte o emocích

Učte děti pojmenovávat, co právě cítí. Tento jednoduchý krok má hluboký vliv na jejich emoční rozvoj. Když dítě dokáže pojmenovat své pocity, učí se rozpoznávat, co se v něm právě odehrává,

a začíná chápat, že všechny emoce jsou přirozené. Začíná si uvědomovat, že žádná emoce není špatná, jde jen o to vyjádřit ji správným způsobem.

Prakticky to můžete dělat například takto:

- „Jsi naštvaný, protože sis chtěl taky hrát?“
- „Vidím, že jsi smutný, protože ti spadla stavba z kostek.“

Takovéto věty nejen pojmenovávají emoce, ale také ukazují, že chápete příčinu, jež za nimi stojí. Dítě tím získává pocit, že **jeho pocity jsou slyšeny** a respektovány.

Dítě, které rozumí svým emocím, se učí s nimi pracovat konstruktivně. Místo, aby emoce skrývalo, nebo je projevovalo nevhodně (například agresí nebo výbuchy vzteku), postupně se učí vyjadřovat své potřeby a frustrace slovy. Například místo házení hraček nebo křiku dokáže říct: „Jsem naštvaný, protože jsem nevyhrál.“

Takovýto přístup také **podporuje empatii** – dítě lépe chápe nejen své vlastní pocity, ale začíná vnímat a respektovat i emoce ostatních. Postupně je schopné řešit konflikty s klidem a empatií k pocitům druhého, a to je dovednost, která se mu hodí po celý život.

2. Vysvětlujte důvody pravidel

Děti se učí snáze a efektivněji, když chápou smysl pravidel, nikoliv když znají jen zákazy a příkazy. Samotný zákaz či příkaz dětem často nepomáhá pochopit, proč je něco důležité. Pokud naopak znají důvod, proč určité pravidlo existuje, mají **větší motivaci ho dodržovat** a vnímají ho jako logické a spravedlivé.

Prakticky to může vypadat takto:

- „Neběháme po třídě, protože by někdo mohl uklouznout a ublížit si.“
- „Půjčujeme si hračky, protože si všichni s nimi chceme hrát.“

Takováto vysvětlení dětem ukazují, že pravidla nejsou jen autoritativní příkazy, ale slouží k ochraně a pohodě všech. Dávají dětem pocit jistoty a bezpečí – vědí, co se od nich očekává a proč je to důležité.

Když děti rozumí důvodům pravidel, učí se je přijímat z vlastní vůle, nikoli jen z obavy z trestu. Tento přístup **podporuje zodpovědnost a samostatnost** – dítě se učí rozhodovat a jednat správně, i když ho nikdo přímo nekontroluje. Pro děti smysluplná, tedy vysvětlená pravidla nejen pomáhají budovat bezpečné prostředí, ale zároveň v nich rozvíjejí schopnost přemýšlet, chápat souvislosti a respektovat druhé.

3. Oceňujte snahu, ne jen výsledek

Namísto toho, abychom hodnotili jen konečný výsledek, je pro děti mnohem přínosnější, pokud se zaměříme na jejich **úsilí a samotný proces učení**. Děti tak pochopí, že hodnotu má to, co dělají a jak se snaží, nikoli pouze to, jak perfektní je výsledek. Tento přístup posiluje jejich sebevědomí a motivaci pokračovat i při neúspěchu. Prakticky to může vypadat například takto:

” Budování vnitřní motivace přinese spolupracující a klidné prostředí, kde děti chtějí samy pomáhat a zkoušet nové věci.

- „Vidím, že ses snažil sestavit věž, i když se zřítla.“
- „Moc se mi líbí, jak ses snažila pomoci kamarádovi, i když ti to chvíli trvalo.“

Takové komentáře dětem ukazují, že jejich snaha a odhodlání jsou důležité a cenné. Učí se, že chyby a nezdary jsou přirozenou součástí učení a že je možné se z nich poučit, místo aby se cítily frustrované nebo demotivované.

Tento přístup podporuje vytrvalost, samostatné myšlení a chuť zkoušet

nové věci. Děti se učí **soustředit na vlastní pokrok**, nikoli na soutěžení s ostatními nebo na potřebu být vždy nejlepší. Postupně si osvojí schopnost radovat se z procesu učení a vytvářejí si trvalejší vnitřní motivaci, která je provází i do dalšího života.

4. Buďte vzorem

Děti se učí nejvíce napodobováním, nikoli poučováním. To znamená, že jejich chování a strategie řešení problémů se

formují především tím, co vidí u dospělých, a ne tím, co jim jen říkáme. Pokud učitel nebo rodič reaguje s klidem, respektem a trpělivostí, dítě se učí tyto způsoby zvládání stresu a konfliktních situací **přirozeně napodobovat**.

Praktické příklady takového přístupu jsou:

- Když dítě spadne a rozpláče se: „Vidím, že tě to bolí. Pomůžu ti vstát.“ Tím dítě vidí, že se problém dá řešit klidně a s podporou.



- Při konfliktu mezi dětmi: „*Slyším, že se hádáte. Pojdme spolu najít, jak se domluvit.*“ Dítě se učí, že hádky lze řešit slovně a spoluprací, místo agrese nebo frustrace.

Vzorem není jen to, co říkáme, ale především to, jak se chováme. Děti vnímají, jak dospělí zvládají stres, frustraci nebo zklamání, a postupně tyto **vzorce přejímají**. Pokud jim ukazujeme, že je možné reagovat klidně, respektujícím způsobem a hledat řešení, učí se, že podobně mohou postupovat i ony samy.

Takový přístup podporuje nejen **rozvoj emoční inteligence**, ale i schopnost empatie, samostatného myšlení a konstruktivního řešení problémů, což jsou dovednosti, které dítě využije po celý život.

5. Sdílejte přístup s rodiči

Rodiče často hledají jistotu a chtějí vědět, co jejich dítě ve školce zažívá. Je důležité jim ukázat, že ve školce **pracujeme s přirozenými důsledky**, nikoli s tresty. Tímto rodičům ukazujeme, že cílem není pouze vynutit poslušnost, ale pomoci dětem rozvíjet zodpovědnost a samostatnost.

Klíčové principy, jež můžete rodičům sdělit, jsou:

- Dítě se učí odpovědnosti, nikoli jen poslušnosti. Namísto strachu z trestu dítě chápe, jak jeho chování ovlivňuje situaci a ostatní.
- Přirozené důsledky učí děti chápat následky chování. Například když dítě něco rozbije, musí se naučit situaci napravit a přemýšlet o tom, jak podobnému problému předejít.
- Respektující přístup podporuje vnitřní motivaci a pocit vlastní hodnoty. Dítě, které ví, že jeho snaha a zodpovědný přístup jsou ceněny, se učí být samostatné, sebevědomé a ochotné spolupracovat.

Příklad, jak toto rodičům vysvětlit v praxi:

„Když dítě během hry něco rozbije, místo trestu ho učíme, jak situaci napravit a jak se příště chovat jinak. Učí se tak zodpovědnosti a spolupráci.“

Takovým sdělením dáme rodičům najevo, že dítě je v bezpečném prostředí,

kde se učí důležité životní dovednosti, a ne jen splňovat pokyny.

Příprava na celý život

Výchova bez odměn a trestů není ztrátou autority učitele či jiné dospělé osoby, jak si někteří mohou myslet. Naopak – je to proměna role dospělého: místo hodnotitele a rozhodčího se učitel **stává průvodcem**, který děti vede, podporuje jejich samostatnost a pomáhá jim chápat souvislosti. Autorita učitele tak přestává být založena na síle, strachu nebo odměně, ale je spojena s důvěrou, jasnými hranicemi a odborným vedením.

Dítě se učí dělat věci nejen proto, že „musí“, ale proto, že **chápe jejich smysl**. Například když dítě uklidí hračky po hře, nepočítá s odměnou ani se nevyhýbá trestu, ale vidí, že tím přispívá k pohodě třídy a pomáhá kamarádům. Takové chování vzniká z vnitřní motivace, nikoli z vnější kontroly.

Právě mateřská škola je místem, kde tato změna může začít – přirozeně, nenásilně a citlivě. Každodenní rutina, hry i společné aktivity nabízejí nekonečné příležitosti k tomu, aby děti zažily, jak jejich jednání ovlivňuje svět kolem nich, a učily se odpovědnosti za své chování, rozvíjely empatii a spolupráci. Učitel tu není „rozhodčí“, ale průvodce: poskytuje dětem informace, ukazuje důsledky jejich chování, umožňuje volbu a dává prostor pro vlastní rozhodnutí.

Takto vedené prostředí učí děti samostatně myslet, rozpoznávat a chápat vlastní pocity i pocity druhých, chápat pravidla a jejich význam, a přitom cítit bezpečí a podporu. Výchova bez odměn a trestů tedy není jen metodou – je postojem a vztahem, jenž děti učí být kompetentními, zodpovědnými a citlivými lidmi, připravenými na celý život.

Autorka přednáší na pedagogické fakultě Uniwersytet Śląski a také pracuje v mateřské škole.

evolution

3 produktové řady

7 velikostí

30+ vylepšení



Dostupné v průběhu roku 2026

Z Valašska - do celého světa