

RODIČE

SNAŽTE SE NEŘÍKAT:

RADEJI ZKUŠTE:

Nemám tě ráda.

Nelíbí se mi, když se takhle chováš.

Nezlob, nebo uvidíš!

Moc se zlobím, když děláš tyhle věci.

Nedělej to, ještě to zkazíš!

Pojď, zkusíme to udělat společně.

Nešáhej na to, určitě bys to rozbil!

Opatrně, mohlo by se to rozbit.

Neslyšíš mě, jsi snad hluchá?

Poslouchej mě, prosím, když s tebou mluvím.

Přestaň už konečně rvát!

Když křičíš, tak ti nerozumím. Zkus se nadechnout a říct mi to prosím tišeji.

Neběhej tady, něco si uděláš!

Když tady tak běháš, bojím se, že si ublížíš, nebo do něčeho vraziš.

Nekresli po tom stole!

Kresli si na papír, podám ti ho.

Udělej to "takhle a takhle".

Jak bys to chtěl udělat? Napadá tě nějaké řešení?

Jsi šikovná.

Moc se mi líbí, jak jsi to krásně udělala.

Jsi natvrdlý? Do toho autíčka se vejdu jenom dva!

Do toho autíčka se vejdu jenom dva a vy jste tři, můžete se pak vyměnit.

Proč řveš? Jednu ti střelím, abys měla důvod!

Pověz mi, co se stalo, že brečíš? Co pro tebe můžu udělat?



DÍTĚ

CO DĚLÁM:

CO TÍM MYSLÍM:

Hážu s hračkami.

Nudím se, pojďme dělat něco jiného.

Dělám velký randál,
bouchám věcmi.

Žádám si tvou pozornost, věnuj
mi chvíli svého času.

Vztekám se kvůli
oblékání.

Jsem příliš unavený, potřebuji uklidnit,
nebo možná chci na sebe něco jiného.

Schválně křičím, když se baví
rodiče, nebo dospělí.

Zeptej se mě, co bych potřebovala,
kvůli čemu křičím, možná se chci
zapojit do hovoru.

Chovám se protivně,
agresivně, zlobím,
pláču...

Jsem unavený, mám hlad, nebo
mě něco trápí. Zkus se mě
zeptat, co se děje.



UNIVERZÁLNÍ ZÁSADY KOMUNIKACE S DĚTMI

- 01** Mluvme s dětmi, nemysleme si, že ví co chceme. Vyjadřujme se jasně a konkrétně, budujme vzájemnou důvěru. „Prosím, moc by mi pomohlo, kdyby sis uklidila hračky, já musím zatím nachystat jídlo pro návštěvu.“
- 02** Mluvme s dětmi pravdivě a přiměřeně jejich věku. Pokud řešíme něco důležitého, k dětem si sedněme, nebo klekněme, buďme v úrovni jejich očí. Naslouchejme, nechme děti domluvit, neskákejme jim do řeči. Mějme trpělivost, mluvme s dětmi v klidu. Omluvme se, když nám ujedou nervy. Děti mají tendenci rodiče napodobovat, křik a agresí mohou brzy odkoukat. „Omlouvám se, že jsem na tebe křičel, byl jsem hodně rozzlobený a vím, že bych to neměl dělat.“
- 03** Mluvme s dětmi „jeden na jednoho“. Pokud má jeden rodič s dítětem nějaký spor, měl by ho dotáhnout do konce, druhý rodič by se neměl zapojovat, aby se proti dítěti nevytvořila „přesila“.
- 04** Pomozme dítěti, aby si uvědomilo své chyby, že se chovalo špatně. Neodsuzujme jej za chování, ale hledejme příčinu. „Vysvětlíš mi, proč jsi se pral ve škole?“
- 05** Sdělme dítěti své pocity a naučme ho, aby i ono samo umělo pocity sdělovat. Řekněme ihned, že máme špatnou náladu, že nás bolí hlava, že jsme unavení. Dítě lépe porozumí našemu chování, případně samo nějak pomůže.
- 06** Mluvme konkrétně o sobě. „Mně se to nelíbí...“ „Já se na tebe kvůli tomu zlobím...“ „Mně se nelíbí, že jsi to udělala.“
- 07** Nezatajujme před dětmi nepříjemné věci. Stejně poznají, že se něco děje z rozhovoru, náznaků či výrazů tváře. „S maminkou se teď hádáme, protože nechodím do práce a máme málo peněz.“
- 08** Žádejme dítě o klid, ať chvilku počká. Čas by měl být jasně stanovený. „Až dopiji kávu, půjdu si s tebou malovat.“ Pokud něco slíbíme, dodržme to.
- 09** Chvalme děti za konkrétní skutky a proces, který k tomu vedl, podporujme jejich sebevědomí. „Dneska jsi hrála moc dobře, nevadí, že jste nevyhráli. Viděl jsem, jak moc ses snažila a dala jsi do toho všechno.“

DESÁTERO PŘI ZÁCHVATECH VZDORU

- 01 Předem se na vzdor připravte, rozmyslete si, jak budete reagovat, co uděláte, až se situace vystupňuje, jak zachováte chladnou hlavu.
- 02 Připravujte dítě na situaci, kvůli které obvykle přijde vzdor: „Už si pomalu uklízej hračky, půjdeme se vykoupat a večeřet.“ „Udělej poslední tři bábovičky, za chvíli půjdeme domů.“
- 03 Při záchvatu vzteku povězte dítěti, co vidíte. Umožněte mu náhled na jeho emoce, kterým zcela nerozumí, a ještě je neumí kontrolovat: „Zlobíš se, protože bys chtěl bonbóny.“ „Vidím, že jsi rozzlobený, protože nemůžeš mít tuhle hračku.“ Zároveň nabídněte vhodné řešení: „Dostaneš ty bonbóny, co máme doma.“ „Nějaká sladkost bude po obědě.“ „Proč bys chtěl/a zrovna tuhle hračku? Co se ti na ní nejvíc líbí? A máš podobnou i doma?“
- 04 Zkuste najít viníka pro vztek dítěte. Příšerka na rameni, čertík v hlavě, nebo třeba naštvaný medvěd v bříšku. Zaměřte pozornost dítěte na tyto „zlobivce“ aby jim samo domluvilo.
- 05 Nenechávejte své dítě, které se zlobí či vzteká, samotné. Děti se zlobí, protože je něco trápí, něco jim chybí, nebo se nemohou rozhodnout mezi dvěma či více (klidně pozitivními) variantami. Postačí, když s ním budete, ale přestanete mu věnovat pozornost.
- 06 Vyzkoušejte změnit prostředí, přenést jej do jiné místnosti, zapnout klidnou hudbu, dát dítěti nějaký jiný podnět, odvést pozornost.
- 07 Chvilku vyčkejte s opakovanými výzvami, aby udělalo to, kvůli čemu se vzteká. Napočítejte do deseti a poté v klidu zopakujte co po dítěti žádáte.
- 08 Pokud sami cítíte, že už vám dochází trpělivost a mohli byste reagovat přehnaně, klidně požádejte o pomoc partnera či někoho blízkého, pokud je to možné. Nestyďte se říct, že je toho na vás zrovna moc.
- 09 I s nejlepší výchovou se projevy vzdoru budou nejspíš stále projevovat. Pokud máte pocit, že cokoli uděláte nebo řeknete jen zhorší průběh, vyčkejte, až se dítě uklidní samo.
- 10 Až všechno přejde, nezapomeňte dítě obejmout, vzít do náruče. Naučíte jej, že jste tu vždy pro ně a stále je máte rádi. Promluvte si s ním o jeho záchvatu, jak se cítilo, co prožívalo.

Nejdůležitější je na nežádoucí projevy dítěte nereagovat odpíráním náklonnosti. Pro malé dítě je bezpodmínečná láska a přijetí od rodičů základním pilířem jistoty v životě. Každý máme nárok na špatnou náladu či zlost, jen bychom jako rodiče neměli tyto emoce přenášet na naše děti. Důležité je udržet si chladnou hlavu, nenechat se příliš dítětem vytočit a pomoci mu projít náročnou a bouřlivou životní etapou.