

Co nedělat?

• Vyhrožování

Neměli bychom vyhrožovat dětem tím, co neuděláme a co vlastně není pravdivé. (Asi nepůjde kolem pán, který by si dítě sebral apod.). Měli bychom spíše mluvit sami za sebe: „*Prosím, pospěš si, potřebuji být rychle doma, abych mohla uvařit polévku.*“

• Manipulace

Manipulace je styl komunikace, kdy nepřímo ovlivňují druhého. Často se člověk, který manipuluje, snaží udělat z druhého ignoranta, vyvolává výčitky, dělá z něj v komunikaci člověka neschopného, neochotného atd. Mnohem smysluplnější je, když mluvíme za sebe a vyjadřujeme tím o druhého starost: „*Mám obavu, když chodíš v tomto triku s hlubokým výstřihem, protože ...*“

• Mlčení a zamlčování

Daleko lepší je o problémech mluvit. Netrestat dítě mlčením, ale říct mu, co se nám nelíbí a proč. Když budeme pěstovat pravidelnou komunikaci, nestane se nám, že by nám dítě zamlčovalo, jaký problém má např. ve škole.

• Nadřazenost a ponižování

Pokud dáváme dítěti najevo nadřazenost, nezájem, vysmíváme se mu, nebo ho ponižujeme, není možné vést zdravou a přátelskou komunikaci.

• Ironie

Děti nerozumí ironii. Měli bychom se jí zcela vyvarovat.

Různé styly komunikace ze strany dítěte a jak s ním mluvit

• Pasivní styl komunikace

Dítě moc nemluví o svých pocitech a potřebách. *Co pro dítě můžeme udělat? Co potřebuje?* Více dítě podporovat v jeho potřebách. Dodávat mu sebevědomí. Více ho chválit, konkretizovat. Více s dítětem mluvit.

• Agresivní styl komunikace

Dítě si od ostatních vynucuje ocenění, na druhé lidi reaguje negativně až agresivně. *Co pro dítě můžeme udělat? Co potřebuje?* Dítě má být povzbuzováno za správné, klidné jednání. Měli bychom ho naučit, jak správně zacházet s hněvem. Ukázat mu, že je špatné, přenášet svůj hněv na ostatní. Dítěti je třeba nastavit jasná pravidla.

Kde nás najdete?

Rodinné centrum U Mloka
P-centrum, spolek
Lafayettova 47/9, Olomouc
T: +420 585 221 983
M: +420 739 201 206
E: rcumloka@p-centrum.cz

www.p-centrum.cz



Rodinné centrum U Mloka

www.p-centrum.cz

Komunikace

Je někdy těžké mluvit a vyjít s Vaším dítětem?



Jednou z klíčových oblastí, která zásadně formuje a ovlivňuje vztahy mezi lidmi, je komunikace a způsob, jakým s druhými komunikujeme. Někdy zapomínáme, jak důležité je mluvit s dětmi. Kvůli špatnému načasování, spěchu, příkazujícímu nebo ironickému tónu a dalším vlivům pak může naše snaha vést naopak k neshodám a špatnému porozumění. Tento leták by měl rodičům posloužit jako inspirace a drobný průvodce tématem.

Zásady dobré komunikace

• Jednoduchost

Měli bychom se snažit mluvit jednoduše, pochopitelně a jednoznačně. A pokoušet se vždy přizpůsobovat svoji mluvu tomu, komu je určena.

• Stručnost

Pokud je naše dítě rozjívěné a zrovna honem potřebuje běžet ven s kamarády, měli bychom mu ve stručnosti sdělit naše požadavky na něj, nebo svoje obavy. „Vrať se do sedmi, měla bych o tebe starost, protože se začne stmívat.“

• Zřetelnost

Vždy, když budeme něco sdělovat dítěti, měli bychom být co nejvíce konkrétní. Podobná zásada platí i při kritizování. Pokud dítěti něco vytýkáme, měli bychom být co **nejvíce konkrétní**. „Nelíbilo se mi, že jsi dnes odpoledne neumyl nádobí.“ (dítě daleko lépe přijme tuto výtka, než kdybychom řekli: „Nikdy nic neuklidíš, jsi hrozný bordelář!“)

• Jednotnost řeči slov a těla

Pozor na rozpor toho co říkáme s tím, co zrovna cítíme. Nekomunikujeme pouze verbálně (slovně), ale také celým tělem. Děti jsou na neverbální obsah sdělení mnohem citlivější než dospělí. Vnímají hlavně to, jak se **tváříme**. Říkejme to, co opravdu říkat chceme. Velmi důležitá je v tomto případě hlavně komunikace očí – **sedněme si do úrovně dítěte**, nedívejme se na něj shora.

• Porozumění

Měli bychom co nejméně používat stereotypní tvrzení typu: „Jsi malý, tomu stejně nebudeš rozumět.“ Pokusme se volit výrazy tak, aby dítě vědělo, o čem s ním mluvíme. Někdy není na škodu se po rozhovoru ještě doptat, **jak dítě sdělení pochopilo** nebo co si o tom myslí.

• Já vs. ty

Pokusme se **mluvit za sebe**: „*Já jsem řekl, že nechci, abys plival na Kačku na pískovišti, a to platí. Nelíbí se mi to.*“ Pro dítě je takovýto druh sdělení daleko srozumitelnější, než obecné věty typu: „*Jak si to představuješ... Ještě jednou a uvidíš, co se stane!*“

• Schopnost přiznat svoji chybu

I my dospělí se můžeme zmýlit. Když to tak stane, je dobré se umět omluvit a dítěti přiznat svou chybu. Bude brát omluvu jako něco běžného, co se může stát každému, a ne jako potupnou událost. Např.: „*Promiň, zakřičela jsem na tebe, bylo to proto, že jsem už byla unavená, nezasloužil sis to, omlouvám se ti.*“ Takový příklad se rodiči v dobrém vrátí, **dítě se bude umět omluvit**.

Co dělat?

• Pochvala

Je dobré, abychom děti chválili **za všechno kladné**, co udělají, a to **jak za úspěch**, tak i **za projevenou snahu**. Pochvalou nešetříme a budme při ní vždy **konkrétní** a osobní. Děti pochvalu velmi potřebují. Pochvala podporuje žádoucí chování lépe než kritika, je odměnou za dobrou vůli a motivací k tomu, oceněné chování opakovat. Pochvala je nezbytná k vybudování sebevědomí, spokojenosti a pocitu smysluplnosti.

• Povzbuzení

Pokud dítě něco poplete nebo se mu něco nedaří, povzbudíme ho, aby to zkusilo znovu. Poradíme mu nebo mu ukažme, jak se daná věc dělá. Pokud dítě nechce tuto radu nebo ukázkou toho, jak se něco dělá, nenaléhejme. Dejme mu však jasně najevo, že jsme připraveni mu to říct, ukázat mu, vysvětlit. Dejme mu najevo svou **důvěru, že to zvládne**.

Co dělat, když se situace vyostřuje?

• Jak postupovat, když dítě provokuje rodiče a nechce něco udělat?

Pokud nás dítě neposlouchá, musíme ho upozornit na **důsledky** jeho přetrvávajícího chování: „*Řekl jsem ti, ať neházíš ovladačem na zem. Ted' už jsem rozčilený, protože jím házíš na zem pořád. Počítám do tří, pokud s tím nepřestaneš, seberu ti ho a nebudeš se dívat dnes večer na televizi (apod.).*“ Pokud dítě nepřestane, je nutné, aby **rodič dostal svému slovu**, aby dítěti ovladač vzal a televize byla pro tento večer tabu.

• Když trestáme dítě, měli bychom dbát následujících zásad:

- Je důležité, aby byl trest **přiměřený** situaci a věku dítěte.
- Trest má následovat po přečinu **co nejdříve**.
- Dítě **MUSÍ chápat**, že je trestáno za daný čin.
- Má to být trest, který je **trestem pro dítě**, ne pro rodiče.
- Trest má trvat **krátkou**, předem určenou dobu.
- Trest by měl být **jasně definovaný**.

Vydání letáku podporuje:



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

