



## RODINNÉ CENTRUM U MLOKA

### Kvíz pro rodiče



rodiče, nejste  
na to sami...



Vyzkoušejte si tento malý kvíz  
a na druhé straně si pak přečtete  
něco k jeho řešení.

Následující dvě situace obsahují čtyři možné reakce. Prosím, zakroužkujte tu, která podle vás rozvíjí dobrý vztah rodiče a dítěte a učí dítě upřímnosti a odpovědnosti.

- Vaše dítě přineslo podle vás škaredou známku ze školy.**
  - Ty ses zase neučil! Co z tebe bude? Tak, týden bez počítače a učit se!
  - No ano, náš génius!
  - To je nespravedlnost! Ta učitelka je hrozná.
  - Vidím, že jsi z toho smutný. Asi tě to mrzí. Jak ti můžu pomoci?
- Vaše dítě při snídani rozlilo kakao.**
  - Co děláš! Ted' to musím uklízet a ujede mi autobus. To je strašné!
  - Ty jsi nešika. Nemůžeš dát pozor.
  - Jejda! To nic, maminka to uklidí.
  - Ale, rozlité kakao! A vidím, že tě to polekalo. Víš co, podej utěrku, já utřu to mokré a ty to pak usušíš.



Třetí situace je ze života dospělých.

- Ztratil/a jste peněženku s doklady.**

Hledáte nějakou útěchu nebo podporu. Svěříte se někomu blízkému – příteli, kamarádovi, kolegovi... Vyberte možnost, kterou byste chtěli slyšet.

  - Proč si na to nedáváš větší pozor?
  - Ty jsi teda roztržitý!
  - Ále, to se stává. Mně se to jednou taky stalo.
  - Vidím, jak moc je to pro tebe nepříjemné. Máš teď s tím starosti. Můžu ti nějak pomoci?

### Vážení a milí rodiče,

určitě děláte pro výchovu svých dětí vše, jak nejlíp umíte. Přesto si někdy třeba říkáte: „Nešlo by to nějak jinak?“ Dobrému vztahu mezi rodičem a dítětem pomáhá, když dítěti dáte najevo pochopení a podporu. Tento kvíz vychází z našich zkušeností. Berte ho, prosím, jako takovou malou navigaci ve vašem výchovném snažení.

#### Řešení kvízu :

Všichni víme, že **D** je správně, ale většinou říkáme A - C. Takto se dostáváte na jednu vlnu. Vyjadřujete přijetí a podporu, kterou vaše dítě ke zdárnému rozvoji nutně potřebuje.

## Zde je pár příkladů funkčních vět, které budují dobrý vztah a důvěru

### Vidím (slyším), že ...

Popis, konstatování toho, co vidíte, co dítě asi prožívá a cítí. A až pak přichází návrh na řešení situace.

### Ráda bych, abys... Očekávám, že...

#### Pomohlo by mi, kdyby...

Rodič vyjadřuje vlastní očekávání a potřeby.

### Jirko, boty!

Stačí dvě slova a dítě pochopí (není třeba dělat „proslov“: Stokrát jsem ti říkala...).

### Uděláš to tak... nebo tak...? Můžeš si vybrat.

Rodič nabízí dítěti možnost volby (nejlépe ze dvou konkrétních nabídek).

### Co s tím uděláme? A co si o tom myslíš ty?

Rodič nabízí prostor pro aktivitu dítěte, spoluúčast rodiče a spolupráci rodiče a dítěte.



## Pokud byste se chtěli dozvědět víc, můžete nahlédnout do knih:

Pavel Kopřiva: *Respektovat a být respektován*

Zdeněk Matějček: *Škola rodičů*

Nessia Laniado: *Děti a peníze*

**Přejeme vám hodně hezkých chvil s vašimi dětmi.**

## Kde nás najdete?



P-centrum, spolek  
Lafayetteva 12  
77900 Olomouc  
T: 585 221 983  
Mob: 739 201 206  
E: rcumloka@p-centrum.cz  
www.p-centrum.cz



## Podporují nás



MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY



Provozujeme sociální podnik  
**kavárnu a dortovnu Naše Café**

**Přijďte  
ochutnat,  
objednejte si  
dort!**



Dolní nám. 15  
Olomouc  
[www.nasecafe.cz](http://www.nasecafe.cz)