

Komunikačný ťahák pre rodičov

„Okamžite to odlož!“

„Čo by iné deti dali za takéto hračky!“

„Prečo to musím opakovať?“

„Uprac si hračky!“

„Už sa tu len ... a bude hotovo!“

„Nebud' sebecký! Požičaj autíčko!“

„Nepočuli ste ma?“



Ako narábať s týmto ťahákom?

Pokiaľ čítate tento ťahák, **gratulujem Vám**, pretože verím, že vám pomôže.

Pravdepodobne s deťmi občas zažívate situácie, kedy **neurobia, čo je potrebné** alebo čo od nich vyžadujete a to ani vtedy ak:

- to skúsite po dobrom, či po zlom,
- priateľsky a láskavo,
- s vyhrázaním, či výčitkami,
- sa musíte opakovať,
- alebo vyťahovať varechu...

Mnohokrát, aj keď to ako rodičia **myslíme dobre**, tak použijeme práve také slová a vety, ktoré pôsobia na deti priam opačne.

Tento ťahák vám ukáže päť konkrétnych príkladov zo života rodín, ktoré sa často opakujú a spolu s nimi vám prinesie aj presné vety, **ktoré fungujú**.

SIMONA

nase@neposlusnedeti.sk www.neposlusnedeti.sk





Nefunkčná veta:

„Chod' si upratať hračky!“

Obsah nefunkčnej vety:

PRÍKAZ

Ako to povedať:

„Janko, je potrebné upratať.
Macko leží na zemi a autíčka
treba zaparkovať.“

Prečo to funguje?



Oslovením získame pozornosť dieťaťa omnoho ľahšie ako keď mu len oznamujeme želania bez konkrétneho príjemcu. Zároveň ak požiadavku zadáme na konkrétnu jednu alebo dve veci (macko, auto, bábika, lego, tričko, nohavice), deti môžu omnoho lepšie reagovať a **požiadavke vyhovieť**. Komunikujeme bez emócií a vecne popisujeme fakty.

Čo robiť ak to nefunguje?



Ak dieťa neregaguje ani tak, stále môžeme urobiť niekoľko krokov: Dáme sa na úroveň dieťaťa (podrep), naviažeme zrakový kontakt, môžeme sa ho ľahko dotknúť. Berieme do úvahy **aktuálny „stav“** dieťaťa (únava, hlad, preťaženie, nesústredenosť...).



Nefunkčná veta:

„No tak požičaj to autíčko!
Nebud' sebecký!“

Obsah nefunkčnej vety:

POKYNY A NÁLEPKOVANIE

Ako to povedať:

„Petko teraz autíčko potrebuje,
môžeš si zobrať traktor.“

Prečo to funguje?



Ak deti onálepkujeme, že sú napríklad sebecké, tak tomu môžu postupne uveriť a na základe toho neskôr konať. Ak dieťa nechce požičať hračku, **potrebujeme to rešpektovať**. Viem, že to nikoho môže šokovať, ale ak dieťa nechce požičať svoju hračku, má na to právo. Ak nechceme vychovať sebecké dieťa, najlepšie čo urobíme je, že mu pôjdeme príkladom. Nie bránim mu „jeho majetku“, keď jasne dáva najavo, že ho potrebuje.

Čo robiť ak to nefunguje?



Dieťaťu, ktoré sa dožaduje autíčka silou jemne chytíme ruky, aby hračku nevytrhlo druhému dieťaťu z rúk. V podstate potrebujeme **ochrániť dieťa**, ktoré sa práve s hračkou hrá. Druhému ponúkneme alternatívu a popíšeme jeho pocity. Tým sa obe deti naučia omnoho viac.

3

Nefunkčná veta:

„Nemôžeš to nájsť, lebo si si to nedala na miesto.“

Obsah nefunkčnej vety:

POUČOVANIE

Ako to povedať:

„Vidím, že tie tenisky nemôžeš nájsť. Môžem ti nejako pomôcť?“

Prečo to funguje?



Takáto informácia s nádychom dôležitosti a tichou výčitkou: Vidíš, keby si si to upratala, keď som ti hovorila, mohla si to hneď nájsť a teraz by si tu nestrácala čas.“, prinesie akorát hnev a nenávisť. Môžeme radšej **posilniť vzťah a podať pomocnú ruku**. Predstavíme si seba, čo by nám v takejto situácii pomohlo, napr. pri hľadaní kľúčov alebo telefónu.

Čo robiť ak to nefunguje?



Netreba urobiť nič navyše, samotná situácia, že dieťa nevie nájsť to čo práve teraz potrebuje, je prirodzený dôsledok konania. Niekedy ako rodičia najlepšie urobíme a dieťaťu najviac pomôžeme, **ak budeme ticho**. Viete si to predstaviť?

4

Nefunkčná veta:

„Okamžite to prestaň hádzať!
Počuješ?“

Obsah nefunkčnej vety:

PRÍKAZ S REČNÍCKOU OTÁZKOU

Ako to povedať:

„Nemôžem ti dovoliť hádzať
loptu v izbe.“

Prečo to funguje?



Deti od nás potrebujú jasné hranice. Iba vtedy sa môžu cítiť pri nás **v bezpečí**. Ak niekedy skúšajú, čo si môžu dovoliť, len pamätajte, je to prirodzené a patrí to k ich vývinu.

Čo robiť ak to nefunguje?



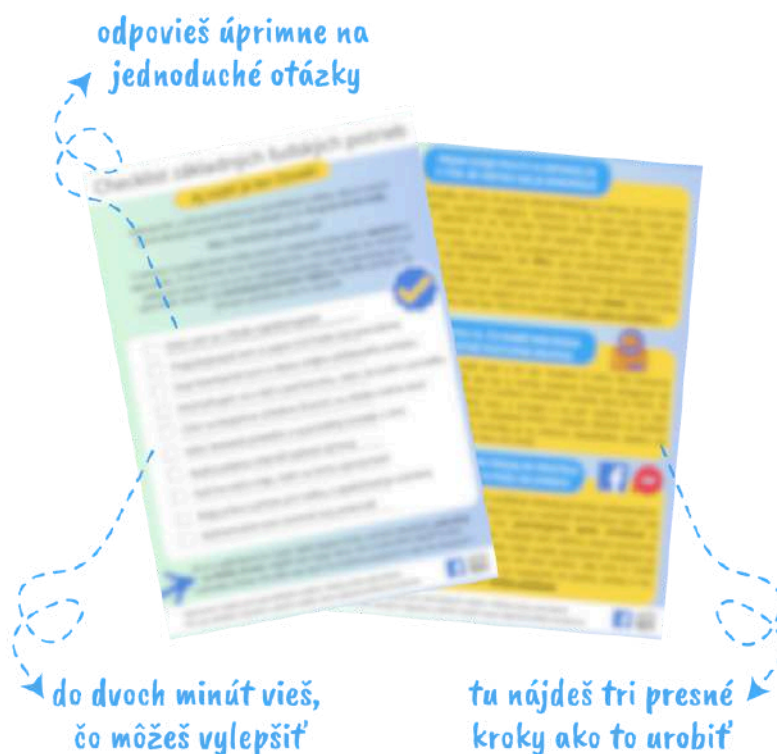
Bez emócií, ale vecne zoberieme loptu. Ak je to potrebné a vhodné, môžeme dovysvetliť: „Obávam sa, že by sa niečo mohlo rozbiť. Môžeš hádzať tieto mäkké lopty do košíka alebo môžeme ísť po obede von na ihrisko.“. Dieťa sa môže začať hnevať, plakať, hádzať iné veci... **Je to prirodzené**. Ukazuje nám tým, že sa mu to nepáči. Rodič v tejto situácii potrebuje zostať pokojný a trvať na hraniciach, ktoré určil. Akceptovanie hraníc je emotívny proces.

Čo ak je pre mňa ťažké zostať pokojný/á?

V tom prípade mám pre vás pripravený
Checklist základných ľudských potrieb.

**Ak si sa pristihla/pristihol
vysloviť niečo z tohto:**

- „Už mám toho dost!“
- „Na toto ja nemám nervy!“
- „Robte čo chcete, len mi dajte pokoj.“
- „Takto ďalej nevládzem.“
- „Cítim sa ako opakovací papagáj.“
- „Prečo ma nikto nepočúva?“



TOTO CHCEM!

5

Nefunkčná veta:

„Keby som ja mala takýto neporiadok, keď som bola malá, už by som dostala na zadok.“

Obsah nefunkčnej vety:

POROVNÁVANIE

Ako to povedať:

„Potrebujem, aby si mala knižky v policiach a oblečenie v skrini.“

Prečo to funguje?



Vyhrážanie sa fyzickými trestami, ktoré nesplníme alebo poukazovaním do minulosti neprináša ovocie, pretože deti vedia, že je to len vyhrážka a vaše detstvo je pre nich až príliš vzdialený príklad. **Jasným vyjadrením** toho, čo práve teraz potrebujeme, dáme deťom jasne najavo, čo sa od nich očakáva.

Čo robiť ak to nefunguje?



Ukážeme deťom počas **7-dňového upratovacieho kurzu**: „Ako na (večne) upratanú detskú izbu“, čo presne sú naše očakávania poriadku. Ako presne to má vyzerat? Každý má latku poriadku nastavenú inak.

Fungoval vám náš ťahák?
Máte ešte nejaké otázky?



Napíšte nám do našej skupiny
rešpektujúcich rodičov:



WWW.NEPOSUSNEDETI.SK

AKO NA (NE)(PO)SLUŠNÍKOV

EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA

Návody pre rodičov, ktorí chcú komunikovať s deťmi tak, aby počúvali. Ktorým slovám sa radšej vyhnúť a ako byť rodičom pohodákom?

REŠPEKTUJÚCA VÝCHOVA

Presné kroky ako určovať hranice bez kriku, opakovania sa, bez boja a zbytočných zranení na detskej duši a výčitok na strane dospelákov.

RODIČOVSKÁ PORADNA

Odpovede na páľčivé rodičovské otázky: Čo robiť, aby sa spolu súrodenci pekne hrali? Ako zariadiť, aby bola pri jedle pohoda? ...

NEPOSLUSNÉ DETI

Teším sa tam na vás!

www.neposlusnici.sk
nasi@neposlusnici.sk



SIMONA

