

Komunikačný ťahák pre rodičov

„Okamžite to odlož!“

„Prečo to musím opakovať?“

„Čo by iné deti dali za takéto hračky!“

„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**, použijeme práve také slová a vety, ktoré pôsobia na deti priam opačne.

Tento ťahák vám ukáže 6 konkrétnych príkladov zo života rodín, ktoré sa často opakujú a spolu s nimi vám prinesie aj presné vety, **ktoré fungujú**.



nasi@neposlusnici.sk

www.neposlusnici.sk

1

Nefunkčná veta:

„Chod' si upratať hračky!“

Prečo to nefunguje?

JE TO NEOSOBNÝ PRÍLIŠ VŠEOBECNÝ 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 nereaguje 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...).

2

Nefunkčná veta:

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

Prečo to nefunguje?

POKYNY A NÁLEPKOVANIE

Ako to povedať:

„Petko teraz autíčko potrebuje,
môžeš si zobrat' 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 niekoho 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.“

Prečo to nefunguje?

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: Vidiš, 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?“

Prečo to nefunguje?

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.

5

Nefunkčná veta:

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

Prečo to nefunguje?

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.

6

Nefunkčná veta:

“Rýchlo si umy zuby,
nestíhame do škôlky.”

Prečo to nefunguje?

POKYN

Ako to povedať:

„Ak si hneď umyješ zuby,
ostane ti čas na malú hru.“

Prečo to funguje?



Malý trik je v tom, že sme k priamemu príkazu pridali niečo, na čo sa môže dieťa tešiť. Spojíme tak povinnosť s niečím, čo má dieťa rado. Dieťa ochotnejšie splní povinnosť, aby sa čo najskôr dostalo k tomu, na čo sa teší.

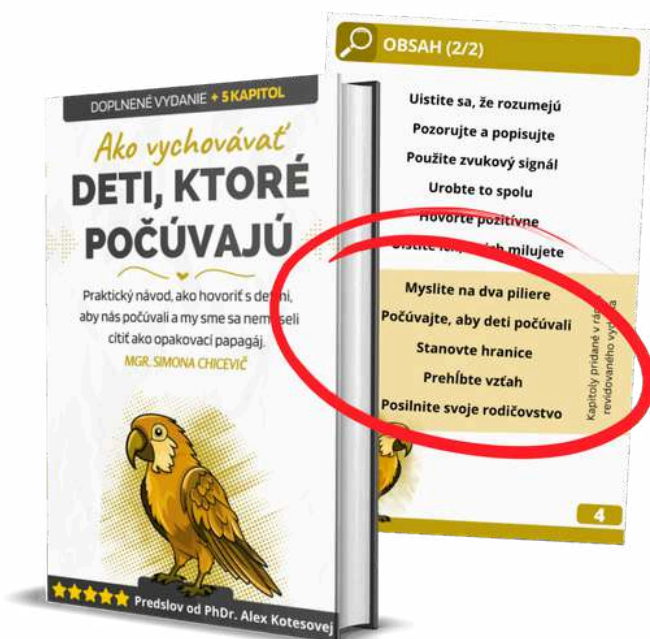
Čo robiť, ak to nefunguje?



Niekedy pozitívna motivácia nestačí, pretože prichádzame s neželanou úlohou za dieťaťom, ktoré je uprostred vlastnej činnosti. Vtedy pomôže naladiť sa na dieťa. Najskôr sa zapojte do jeho činnosti, a keď ste na jednej vlnovej dĺžke, je už oveľa ľahšie prejsť k tomu, čo je potrebné urobiť.

Fungoval vám náš ťahák? Máte ešte nejaké otázky?

Téme komunikácie sa hlbšie venujeme v e-booku [Ako vychovať deti, ktoré počúvajú](#) - teraz v novej, **rozšírenej** verzii.



Žiadna teória na 300 strán. Praktické situácie z bežného života: **záchvaty hnevu, odvrávanie, večerné uspávanie či nekonečné opakovanie toho istého**. Tento e-book ukazuje, ako dosiahnuť spoluprácu detí rešpektujúcim spôsobom. **Aby bolo ráno menej stresu, večer menej bojov a doma viac pokoja.**

**Chcem svoj
rešpektujúci domov**

Prajem vám, aby rešpektujúca výchova nebola len krásna predstava z internetu, ale niečo, **čo reálne funguje aj u vás doma!**

www.neposlusnici.sk
nasi@neposlusnici.sk

