

REVIDOVANÉ VYDANIE + 5 KAPITOL

Ako vychovávať **DETI, KTORÉ** **POČÚVAJÚ**

Praktický návod, ako hovoriť s deťmi,
aby nás počúvali a my sme sa nemuseli
cítiť ako opakovací papagáj.

MGR. SIMONA CHICEVIČ



Predslov od PhDr. Alex Kotesovej

Napísala

Mgr. Simona Chicevič



www.neposlusnici.sk



Ako na (ne)(po)slušníkov



Predslov

PhDr. Alex Kotesová

Tento e-book **je hotový poklad** a mal by byť povinnou výbavou každej rodiny. Simona v ňom ponúka jednoduché a nenásilné rady, **malé zmeny, ktoré prinášajú veľký efekt.**

Deti začnú spolupracovať namiesto toho, aby sa durdili. **Všetko je vysvetlené jasne a zrozumiteľne,** pričom je z neho cítiť Simoninu odbornosť aj praktické skúsenosti.

Ako matka 3-ročného aj 17-ročného dieťaťa som prekvapená, že **tieto rady fungujú v každom veku** a dajú sa aplikovať aj v širšom kontexte medziľudských vzťahov.



Bez váhania vám tento e-book odporúčam – môže vám výrazne uľahčiť život.



OBSAH (1/2)

Komunikujte primerane a na úrovni detí

Nehovorte „NE“!

Ukážte to a nič nehovorte!

Uznajte ich emócie (a regulujte tie svoje)

Povedzte len jedno slovo

Napíšte odkaz

Uistite sa, že vás počujú

Dajte im čas na spracovanie

Hovorte častejšie „Áno!“

Budte zábavný

Naladte sa na deti

Podakujte vopred

Krok za krokom

Budte špecifický



Uistite sa, že rozumejú

Pozorujte a popisujte

Použite zvukový signál

Urobte to spolu

Hovorte pozitívne

Uistite ich, že ich milujete

Myslite na dva piliere

Počúvajte, aby deti počúvali

Stanovte hranice

Prehĺbte vzťah

Posilnite svoje rodičovstvo

Kapitoly pridané v rámci
revidovaného vydania





VÝCHOVA BEZ PORAZENÝCH

Najhoršie, čo sa môže v komunikácii medzi rodičom a dieťaťom stať je, keď sa zvrhne na **boj o moc**.

Vtedy vstúpia do hry emócie, logika ide bokom a už sa len dohaduje, kričí, zakazuje, prikazuje, vyhráža, podmieňuje, vyčíta...

Keď to nefunguje, tak sú na rade úplatky, manipulácia a keď úplne všetko zlyhá, pleeeeesk. **Dieťa schytá na zadok.**

Aká škoda! Po takomto rodičovskom zásahu plnom násilia sa cítia **obe strany porazené**. Dieťa si rúčkami drží boľavé miesto, plače, bojí sa, nerozumie, prečo ho maminka, či tatko bije. Však to, čo vyviedlo predsa až také strašné nebolo. Hovorí si v duchu, keď lapá po dychu.



Práve v týchto situáciách sa najviac testujú rodičovské komunikačné schopnosti.

Ideálne je takýmto situáciám **úplne predchádzať** alebo ich aspoň minimalizovať.

Dá sa to!

Pred vami máte eBook s 20timi účinnými tipmi, ktoré vám pomôžu zaistiť to, že vaše **dieťa vás bude počúvať** a vy sa nebudete musieť dookola opakovať ako papagáj.

Ak by ste si s knižkou nevedeli rady, napríklad natrafíte na niečo, čomu nerozumiete alebo by ste potrebovali pomoc, ste srdečne vítaní v našej facebookovej skupine „**Ako na (ne)(po)slušníkov**“. Tu nájdete pomocnú ruku od rovnako zmýšľajúcich rodičov a ďalšie efektívne techniky na zvládnutie každodenných situácií.





KTO JE SIMONA CHICEVIČ?

Pozdravujem vás, volám sa Simona a som kreatívnym motorom za projektom www.neposlusnici.sk.

Zdieľam moje poznatky a skúsenosti s rodičovstvom, aby som pomohla iným rodinám nájsť radostnejšiu a harmonickú cestu vo výchove.

Moja práca mi prináša obrovskú spokojnosť, hlavne keď vidím, aký pozitívny dopad môže mať na životy ostatných.

Ako pravidelná rečníčka na pedagogických konferenciách mám príležitosť šíriť naše poznatky a závery ešte ďalej.



Verím, že na našom blogu nájdete odpovede na všetky vaše otázky. Ak však niečo chýba, neváhajte ma kontaktovať – vždy som tu, aby som vám pomohla.

V súčasnosti ma najviac naplňa trávenie času s mojou rodinou, objavovanie nových miest a zažívanie dobrodružstiev. Moja vášeň pre rodičovstvo a pedagogiku ma motivuje k neustálemu vzdelávaniu a zlepšovaniu sa v tejto oblasti.

Okrem práce a štúdia ma môžete nájsť aj na basketbalovom ihrisku, kde ako trénerka podporujem tím tínedžerov k úspechu.





AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU?

Predtým, ako budete aplikovať tipy z tejto knihy u vás doma, **berte prosím do úvahy**, že na to, aby dieťa počúvalo sú dôležité mnohé aspekty. Významnú úlohu hrá to, či má dieťa uspokojené napríklad **najzákladnejšie ľudské potreby** podľa Maslowovej pyramídy (obrázok).

Isto viete, že inak sa vám dohaduje s vyspatým a najedeným dieťaťom ako s unaveným a hladným.

Tak isto, prosím, berte do úvahy aj **prostredie**, v ktorom od dieťaťa niečo žiadate. Ak beží televízor a dieťa sleduje obľúbenú rozprávku, môžete očakávať úplne inú odpoveď (ak vôbec nejakú dostanete) ako keď sú všetky elektronické zariadenia vypnuté.



A v poslednom rade je dôležité aj to, v akom **psychickom rozpoložení** sa do komunikácie púšťate vy, rodičia.

Ak sme už tiež preťažení, unavení, hladní, smädni, máme toho jednoducho po celom dni dosť, deti to vycítia a majú, žiaľ, tendenciu spolupracovať omnoho menej.

Na túto tému chystáme ďalšie materiály, tak nezufajte, všetko sa k vám v správny čas dostane.



Nateraz vám dávame k dispozícii 20 tipov, ktoré môžete pri komunikácii s deťmi použiť a oni vám zabezpečia, že deti budú omnoho náchylnejšie počúvať.

A nezabudnite, že to, čo platí na jedno dieťa, nemusí platiť na druhé a to čo funguje teraz, pravdepodobne už nebude o pár hodín.

Jedným z kľúčových aspektov úspešnej komunikácie s deťmi, je **vytvorenie očného kontaktu**. Možno ste si už všimli, že ak kričíte pokyny z kuchyne do detskej izby, odozva býva slabá.

Ak chcete získať pozornosť dieťaťa, je dôležité, aby vás mohlo nielen počuť, ale aj vidieť.



Znížte sa na jeho úroveň, občas môže pomôcť aj fyzický kontakt. **Jemným uchopením za ruky a priamym pohľadom do očí**, výrazne podporíte vašu komunikáciu a zvýšite pravdepodobnosť, že vás dieťa vypočuje na prvýkrát.

To môže znamenať, že na chvíľu odložíte umývanie riadu alebo vešanie prádla a vyberiete sa do detskej izby.

Verte, že sa to oplatí!

Keď už máte ich plnú pozornosť, **dajte si záležať na tom, aby ste hovorili jazykom, ktorému rozumejú.**

S dvojročným dieťaťom budete komunikovať inak ako s päťročným. Prispôsobte svoju reč ich veku. Používajte slová, ktoré sú im známe.



2

NEHOVORTE „NE“!

„V dome nebehaj! Toho sa nedotýkaj!“

Použitie negatívneho príkazu pri komunikácii s deťmi vyžaduje od nich **dvojfázové spracovanie**.

Musia si položiť otázky:

- Čo nemám robiť?
- Čo teda mám robiť?

Pre deti je toto zmätočné a často končí tak, že nesplnia to, čo od nich očakávate - nie však z vlastnej vôle, ale pretože **ich logika a predstavivosť funguje inak**.

Keď im povie: "Neskáč do kaluže!", môžu si povedať: "Dobre, do kaluže neskáčem. Znamená to, že po nej môžem behať, áno?" Vidíte, kde je problém?



Namiesto toho deťom povedzte, čo by ste chceli, aby robili.

Namiesto "Neskáč do kaluže" im povedzte "Kaluž treba obísť." Namiesto "V dome nebehať" skúste "Prosím, choď v dome pomaly."

Keď sa ocitnete v situácii, kedy by ste na dieťa chceli zvolávať nejaký záporný komentár, **na chvíľu sa zastavte a preformulujte svoju myšlienku pozitívne.**

Tým uľahčíte situáciu nielen sebe, ale aj dieťaťu.



Už ste to určite počuli nekonečne veľakrát. **Sme vzormi pre naše deti.**

Pozorujú nás nepretržite, počúvajú nás, aj keď sa zdá, že ich celkom pohltí hra.

Ich radary sú nastavené tak, aby nás zachytávali stále a v pravý moment dokážu to, čo vidia, využiť vo svoj prospech.

Slová môžu strácať svoju váhu, ak patríte k rodičom, ktorí radi všetko rozoberajú a vysvetľujú.

Aj tí rodičia, ktorí zistili, že musia svoje pokyny opakovať niekoľkokrát, by mohli využiť prirodzenú detskú schopnosť pozorovania v ich prospech.

Namiesto toho, aby ste deťom povedali, čo majú robiť, **radšej im to ukážte!**

Demonštrujte presne to, čo od nich očakávate, a zúčastnite sa na danej činnosti spoločne s nimi.

Skúste to urobiť celkom bez použitia slov.

Prichádzajú chvíle, keď sa vaše dieťa môže cítiť nahnevané, vzdorovité, smutné alebo podráždené. V takýchto momentoch, keď prevládajú silné emócie, **logické myslenie ustúpi do pozadia.**

Neočakávajte, že v týchto chvíľach dosiahnete s vaším dieťaťom nejakú dohodu a už vôbec nie, že by vám bez výhrad vyhovel. Jedinou cestou vpred je prijať emócie vášho dieťaťa **a pomôcť mu ich identifikovať a pomenovať.**



Dajte im najavo, že je v poriadku cítiť to, čo cítia, a že máte porozumenie pre ich situáciu. Súčasne jemne zdôraznite, že ste tu pre nich, napríklad: „Vidím, že si veľmi nahnevaný. To musí byť frustrujúce, keď ti spadne postavená veža. Dlho si na nej pracoval.“

Takýto prejav empatie z našej strany ako rodičov prispieva k **emocionálnemu vývinu našich detí**.

Naučia sa, že emócie sú prirodzenou súčasťou života, že je v poriadku ich prežívať a naučia sa s nimi zdravo narábať, **namiesto ich potláčania alebo ignorovania**.

Pomocou pomenúvania ich emócií, im umožníme dve zásadné veci:

- Naučia sa lepšie orientovať v sebe samých – rozpoznávať rôzne emócie.
- Zároveň im tak pomáhame rozširovať ich slovnú zásobu, ktorú potom môžu využívať pri vyjadrovaní svojich pocitov voči iným.



My, rodičia, máme omnoho viac skúseností s reguláciou vlastných emócií a ovládaním sa.

Je načas toto využiť, pretože **naše deti nás odrážajú ako malé zrkadlá.**

Všimli ste si niekedy, že keď máte zlý deň, aj vaše deti sú akosi viac podráždené?

Ak ste schopní si to uvedomiť a regulovať svoje emócie (nie potláčať alebo schovávať) tak, aby sa neprejavovali negatívne na vašich deťoch, patrí vám môj obdiv.



Efektívny spôsob, ako si získať pozornosť detí bez dlhých pokynov, je použiť len jedno slovo.

Ak napríklad zbadáte, že dieťa neuložilo topánky na určené miesto, **vyhnite sa výčitkám či dlhým inštrukciám** a jednoducho povedzte:

„Topánky!“

Deti intuitívne pochopia, čo tým máte na mysli. Tento prístup je obzvlášť účinný u detí, ktoré sú na príkazy alergické.

V praxi sa ukázalo, že čím stručnejšia komunikácia, tým lepšie. Týmto spôsobom deti nemajú priestor na to, aby prestali počúvať, **pretože komunikácia skončí skôr, ako by ich to napadlo.**

Často robíme chybu, že deťom vysvetľujeme príliš zdĺhavo, čo od nich očakávame a zabúdame na to, že detský mozog funguje odlišne od mozgu dospelého človeka.

Preťaženie informáciami môže byť pre deti ťažko stráviteľné, čo vedie k nepochopeniu našich požiadaviek, nie k ich zámernému ignorovaniu.

6

NAPÍŠTE ODKAZ

Jednoduchý odkaz nalepený na dvere môže mať zázračný účinok. Dokonca aj deti, ktoré ešte nevedia čítať, budú takýmto odkazom fascinované.

Písané slovo má na deti silný vizuálny vplyv a aj keď mu ešte nemôžu rozumieť, s nadšením sa obrátia na vás alebo na staršieho súrodenca s prosbou, aby im odkaz prečítali.

Ak teda existuje niečo, čo cítite, že musíte deťom neustále opakovať, napíšte im to ako krátky odkaz, napríklad na samolepiacu papierik a prilepte ho tam, kde to má najväčší zmysel.



Nebojte sa pritom byť kreatívni.

Napríklad môjho syna **zaujal odkaz napísaný na papierovom lietadle.**

Jednoducho som na papier napísala, že večera bude o 18:00, premenila som ho na lietadlo a poslala synovi cez dvere do izby.

Môžete to skúsiť aj s odkazom v obálke, ktorý podstrčíte pod dvere detskej izby...

Skrátka použite čokoľvek, čo vám príde na um a čo by podľa vás mohlo na vaše deti zapôsobiť.



Deti môžu byť často tak pohltené činnosťou, ktorú v danom momente vykonávajú, že je celkom bežné, že vás jednoducho nepočujú, keď na ne hovoríte.

Ak je vaše dieťa napríklad zahĺbené do stavby hradu z lega, **môže byť tak ponorené do svojho sveta**, že vaše slová preň budú len ďalším hlukom z okolia.

Ak svoje požiadavky vyjadrujete len okrajovo a mimochodom, napríklad zvoláte na dieťa, aby si išlo umyť zuby, zatiaľ čo prechádzate okolo jeho izby s košom špinavého prádla, **je veľmi pravdepodobné, že vaša žiadosť utonie v mori ostatných podnetov** a dieťa na ňu vôbec nereaguje.



Riešením je na chvíľu prerušiť svoje aktivity (prádlo a riad na vás počkajú, žiaľ :)) a priblížiť sa k dieťaťu.

Toto sme si už hovorili, ale je to kľúčové!

Nahnite sa na jeho úroveň, pohľadom sa stretnite s jeho očami, prípadne sa ho jemne dotknite a až potom vyjadrite svoju požiadavku.

Či už dieťa vašu požiadavku splní, **je druhá vec**, ale aspoň budete mať istotu, že vás určite počulo.



Keď som sa v priebehu štúdia pedagogiky dozvedela o tomto tipe, nevedela som sa dočkať, aby som ho vyskúšala doma ale i v škôlke.

Bola som skeptická ohľadom jeho účinnosti. Ako sa ukázalo, výrazne som ho podcenila.

Kľúčom je byť o niečo trpezlivejší. Po tom, čo niečo povieť dieťaťu, dajte mu chvíľu času na reakciu.

Pozor! Nie len tri alebo päť sekúnd.

Áno, čas je drahý a vy už potrebujete vyraziť z domu, ale zastavte sa! **Povedzte, čo od dieťaťa chcete a potom si v duchu pomaly počítajte do desať.**

To môže znieť jednoducho, ale vyžaduje si to istú mieru tréningu.

Niekedy môžete mať pocit, že vás dieťa vôbec nepočúva, ale ak mu dáte tých desať sekúnd, často dostanete reakciu, aj keď ste už mali dojem, že vás dieťa úplne ignoruje. Vyskúšajte to!

Počas bežného dňa počuje priemerné dieťa nespočetne veľa krát odpoveď „NIE!“ na svoje otázky alebo požiadavky.

Je to pochopiteľné – ako rodičia máte povinnosti a úlohy, ktoré sú súčasťou starostlivosti o deti.

Nemusí byť vždy ľahké vcítiť sa do detí a vyhovieť každej ich požiadavke.

A určite to nie je vždy bezpečné – predstavte si ako by asi vyzeral deň, kedy by naša odpoveď na všetko bola „Áno“.

Ale keďže vaše dieťa má pravdepodobne asi tisíc požiadaviek denne, dostane zhruba tisíckrát odpoveď „NIE!“.

Takto si deti zvykajú, že „NIE!“ je štandardná odpoveď a ak následne potrebujete niečo od nich, môžete očakávať rovnakú odpoveď naspäť.

Riešením je zamerať sa na **častejšie používanie slova „Áno!“** vo vašej komunikácii s deťmi.

To neznamená, že im teraz povolíte všetko. Predstavte si, že vám dieťa navrhne zmrzlinu na raňajky, pizzu na večeru a večierok až do neskorých hodín.

Stačí len trochu prispôbiť logiku vašich odpovedí.

Ak sa dieťa opýta, či môžete ísť spolu na zmrzlinu, hoci sa vám to teraz vôbec nehodí, môžete odpovedať napríklad:

„Zmrzlina znie skvele! Kedy by si ju chcel mať, zajtra poobede alebo v sobotu?



Týmto spôsobom poskytnete dieťaťu možnosť výberu, čo veľmi dobre funguje, pretože ste im technicky vyhovelí, hoci s časovým odkladom.

To dieťa pravdepodobne až tak netrápi, pretože sa bude tešiť na zmrzlinu, ktorú si užije neskôr.

Postupne sa tak slovo „NIE“ vytratí z vášho slovníka, čo má dva pozitívne dôsledky: po prvé, tým, že deťom častejšie vyhoviete, pravdepodobne sa aj oni budú viac snažiť vyhovieť vám.

Po druhé, keď naozaj budete musieť použiť „NIE“, bude to mať **oveľa väčšiu váhu**.



10 BUĎTE ZÁBAVNÝ

Áno, počuli ste správne! Byť zábavný môže byť práve ten kľúč, ktorý hľadáte.

Tento prístup je jednoduchý, avšak účinný.

Humor dokáže zmeniť perspektívu a urobiť aj náročné situácie ľahšie zvládnuteľnými.

Deti milujú zábavu a humor, a keď uvidíte, ako pozitívne na to reagujú, bude to prínosné aj pre vás.

Zabudnite na chvíľu na serióznosť a nechajte sa uniešť zábavou.

Napríklad, cesta do kúpeľne na umývanie zubov sa môže premeniť na skákaciu súťaž pre celú rodinu.

Je ťažké predstaviť si, že by takýto prístup deti nezaujal.

Pravdepodobne nájdete spôsob, ako ich nielen pobaviť, **ale aj motivovať k tomu, aby urobili to, čo od nich očakávate** a to všetko v duchu zábavy.



Môže sa vám zdať nemožné uvoľniť sa po ťažkom dni natoľko, že ešte vymyslíte niečo srandovné pre celú rodinu. Úplne vám rozumiem.

Pozrite sa na to ale takto:

Buď sa teraz trošku prekonáte a uvoľníte **a všetko pôjde hladšie** alebo zostanete v móde nahnevaného dospeláka a deťom budete všetko opakovať, kričať na ne a nakoniec sa ešte aj pohádate s partnerom/kou.

PS: Pozor na iróniu a sarkazmus, deti tomuto druhu humoru do určitého veku vôbec nerozumejú a dokonca im môžu ironické poznámky ublížiť.

V knihe **Ako na (ne)(po)slušníkov** máme tomu venovanú jednu celú kapitolu. Naša prvá tlačенá kniha bude na svete už čoskoro!

Na jednom pedagogickom seminári som počula od profesorky príbeh, ktorý si pamätám takmer slovo za slovom a ktorý vo mne zanechal hlboký dojem.

Už si nepamätám, kto presne ten príbeh rozprával ani kde to bolo, ale jeho posolstvo som si overila na vlastnej koži a **funguje to naozaj skvele.**

Predstavte si situáciu, keď sa dvaja súrodenci bláznivo hrajú v izbe a do toho prichádza ustarostená mama, ktorá potrebuje, aby si deti išli umyť zuby a obliecť pyžamo.

Každý z účastníkov situácie je naladený na inú frekvenciu. Mama na starostlivú a mierne nervóznú, zatiaľ čo deti sú na úplne opačnej - **hravé, veselé, divoké, šťastné.**



Aby ste nemuseli svoju požiadavku zbytočne opakovať alebo sa uchýľovať k menej efektívnym komunikačným technikám, postupujte nasledovne:

Prvým krokom je naladiť sa na frekvenciu dieťaťa a až potom od neho niečo vyžadovať.

Stretnete sa tak na rovnakej úrovni a pravdepodobnosť, že dieťa urobí to, o čo ho prosíte, je oveľa vyššia.

V tomto konkrétnom prípade sa najprv zapojte do hry detí. Chvíľu si s nimi zaskáčte, zahrajte sa, uvoľníte sa, dostanete sa na ich frekvenciu.

Potom s nimi môžete začať hovoriť tak, že vás budú naozaj počúvať a budú omnoho ochotnejšie vám vyhovieť.

Vedľajším efektom tejto techniky je, že vás budú deti považovať za skvelého rodiča.



12 POĎAKUJTE VOPRED

Tento prístup sa môže na prvý pohľad zdať ako jemná forma manipulácie, no v praxi je to mimoriadne účinný spôsob, ako **podporiť dieťa v správnom rozhodnutí** ešte predtým, ako k činu vôbec pristúpi.

Predvídavé poďakovanie za konanie, ktoré od dieťaťa očakávate, predstavuje nielen prejav dôvery voči dieťaťu, ale tiež **pozitívne posilnenie správneho správania**.

Napríklad, keď poviete: „Vopred ti ďakujem, že si po sebe odložíš, keď doješ,“ signalizujete dieťaťu vašu dôveru v jeho schopnosť konať správne.



Týmto aktom vytvárate v dieťati predstavu, že jeho konanie je už vopred ocenené a očakávané, čo významne zvyšuje šance, že dieťa vašu požiadavku naozaj splní.

Vďaka tomuto pozitívnemu predpokladu a vopred vyjadrenej vďačnosti **dieťa cíti nielen väčšiu zodpovednosť za svoje konanie, ale aj väčšiu motiváciu konať správne.**

Tento tip tiež posilňuje väzbu medzi vami a dieťaťom, pretože dieťa vníma, že mu veríte a očakávate od neho dobré konanie, čo je pre neho veľkým stimulom.

Je to spôsob, ako vytvárať a udržiavať **pozitívnu atmosféru v rodine**, kde sa každý člen cíti cenený a motivovaný k dobrým skutkom.



Vysoko efektívna metóda, aplikovateľná na deti rôzneho veku (a často aj na partnera).

Predstavte si situáciu, keď sa chystáte opustiť domov.

Nie je dostatočné povedať len:

„Priprav sa na odchod!“ Namiesto toho je vhodnejšie **rozdeliť túto zložitú úlohu na menšie, zrozumiteľné kroky.**

Možno si to z vašej perspektívy neuvedomujete, ale pred odchodom je potrebné vykonať niekoľko činností, z ktorých každá si vyžaduje určitý čas:

- Uložiť hračky na svoje miesto
- Navštíviť toaletu
- Obliecť sveter
- Obuť topánky
- Obliecť bundu

Oveľa efektívnejšie bude, ak budete dieťaťu pomáhať krok za krokom. Hoci to môže pôsobiť ako náročnejšie, **v konečnom dôsledku sa z domu dostanete rýchlejšie a s menším úsilím.**

14 BUĎTE ŠPECIFICKÝ

Podobne ako v predchádzajúcom tipe, efektívna komunikácia s deťmi si vyžaduje zadávanie úloh krok po krôčiku, pričom je ideálne **byť čo najviac špecifický**.

Preto zabudnite na všeobecné očakávania a s presnosťou zadefinujte, čo od dieťaťa očakávate.

Nestačí povedať len: „Lara (náš pes) má prázdnu misku s vodou.“ Je potrebné pridať, že miska nie je len prázdna, ale aj špinavá a vy potrebujete, aby ju dieťa pred naplnením vodou aj umylo.

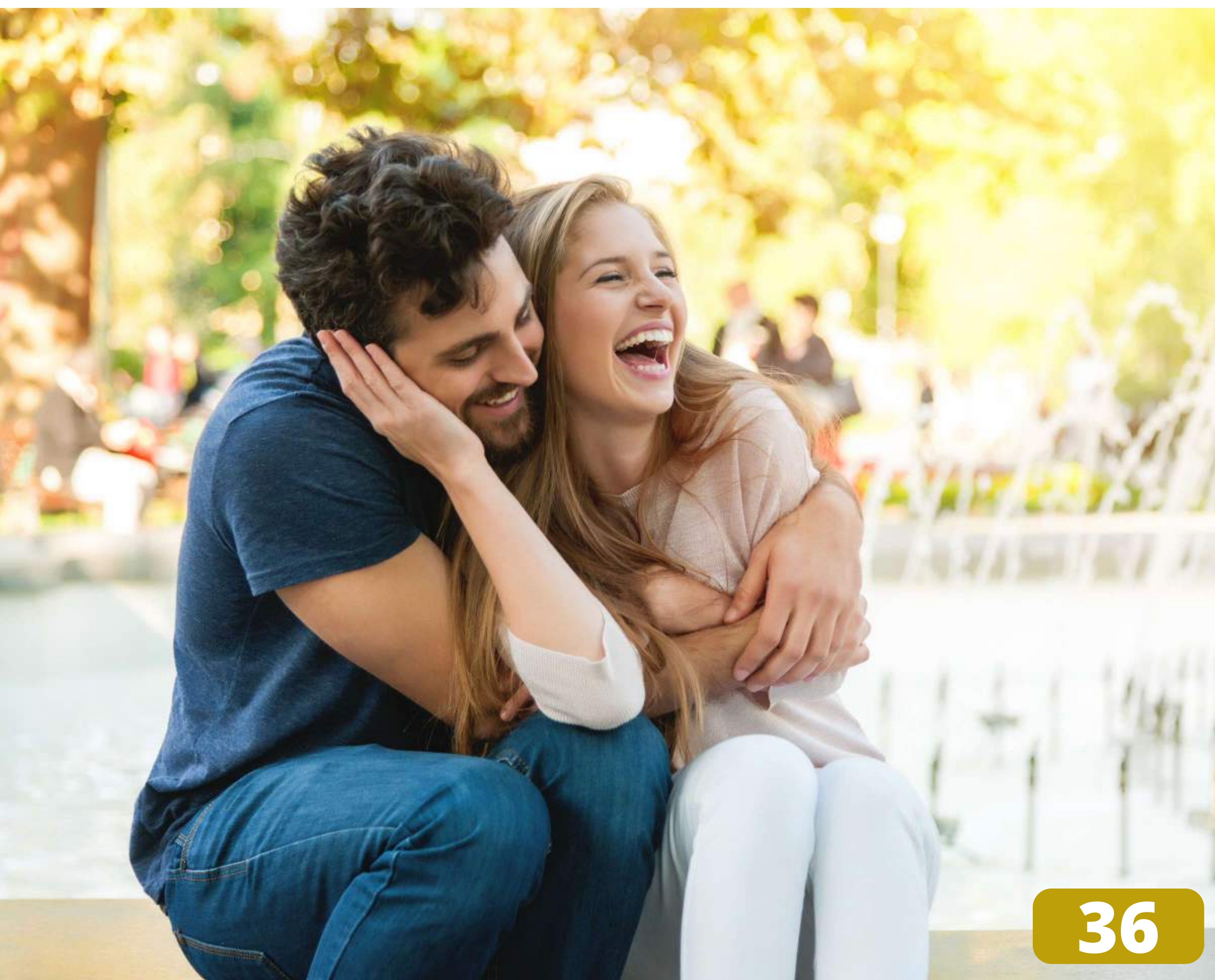


Tento prístup je užitočný aj vo vzťahoch medzi dospelými.

Často máme nevyslovené očakávania a keď sa nenaplnia, cítime sklamanie, aj keď partner urobil niečo, čo považoval za milé gesto.

Viac o téme šťastného partnerstva nájdete v našom online kurze **Ako si udržať manžela a zostať pri tom šťastní (obaja)>>** už onedlho

Vždy jasne a presne formulujte svoje požiadavky, čím predídete mnohým nedorozumeniam a sklamaniam.



15 UISTITE SA, ŽE ROZUMEJÚ

Môj 17-ročný syn sa na mne smeje, keď od neho toto vyžadujem, ale väčšinou mi vyhovie.

Keď povieť dieťaťu, čo od neho očakávate, uistite sa, či vás nielen počulo, **ale či vám aj rozumelo.** Stačí ho požiadať, aby zopakovalo, čo od neho chcete. Bude vám jasné, či ste s dieťaťom na jednej lodi.

Toto je technika, ktorú používajú aj zamestnanci vo firmách, keď si chcú overiť, či úlohu svojim asistentom zadali správne.

To je vtedy, keď asistent v skratke povie, **čo sa teda od neho chce.** No a tí prísnejší vyžadujú aj krátku informáciu o tom, aká je stratégia postupu pri plnení požiadavky.

To by som asi od mladších detí nevyžadovala, ale ak cítite, že by to so staršími mohlo fungovať, prečo nie.



16 POZORUJTE A POPISUJTE

V situáciách konfliktu medzi rodičmi a deťmi často dochádza k súbojom o moc.

Existuje však spôsob, ako sa tomuto vyhnúť. Ak si všimnete, že dieťa nevykonalo určitú úlohu, napríklad neupratalo lego alebo nenakrmilo škrečka, **skúste namiesto obviňovania alebo negatívneho poukazovania zvoliť jednoduché pozorovanie a popis situácie.**

Povedzte napríklad:

„Všimol(a) som si, že lego je ešte na zemi,“ alebo
„Aký máš plán ohľadom kŕmenia škrečka?“



Tento prístup umožňuje neutrálne upozorniť na situáciu, pričom dieťa má možnosť **samo sa rozhodnúť, ako bude reagovať, bez pocitu, že mu niečo prikazujete.**

Pýtanie sa na plán dieťaťa, aj v prípade, že v danom momente žiadny nemá, pretože na svoje povinnosti jednoducho zabudlo, mu dáva príležitosť rýchlo sa zamyslieť a „zachrániť si tvár“.

Touto cestou môžete predísť konfliktom a bojom o moc.

Dieťa pocíti, že mu dôverujete a veríte, že situáciu zvládne samo.



17 POUŽITE ZVUKOVÝ SIGNÁL

Toto je technika, ktorú som bežne využívala v materskej škole. Fungovala priam zázračne a to naraz na 25 detí. Takže pevne verím a dávam jej šancu, že prinesie pohodu aj do vašej domácnosti.

Zoberme si napríklad spoločnú večeru. Nahnať všetkých k stolu, býva niekedy priam nedokázateľnou úlohou pri ktorej sa vám zafarbujú vlasy na šedivo (už len pri tej myšlienke).

Pracuje sa tu so zvukovým signálom, **ktorý si dieťa asociuje s nejakou činnosťou**. Napríklad triangel dvakrát znamená, že o 5 minút je večera a má byť za stolom a triangel jedenkrát znamená, že už treba ísť hneď za stôl.

Za tých 5 minút má dieťa možnosť si dokončiť rozrobenú činnosť a pripraviť sa na presun k stolu. Môžete dovoliť jednému z detí alebo partnerovi zazvoniť na triangel, uvidíte, ako sa budú cítiť byť dôležití.



Takže v praxi to znamená koniec naháňania, zvolávania, vyvolávania a kričania. Jednoducho hneď ako dovaríte, zoberiete váš zvukový signalizátor a zazvoníte dvakrát tak, aby všetci počuli. Potom zazvoníte už len jedenkrát a to je znamenie, že všetci majú byť pri stole.

Ako budú vedieť, čo majú robiť?

Dobrá otázka. Minimálne deň dopredu sa dohodnite najskôr zvlášť s partnerom, po prvé:

1. Aby ste vedeli, že je s vami na jednej lodi.

A po druhé:

1. Aby vedel, čo sa deje, keď začnete pred večerou vyzváňať.

Potom si dajte krátku rodinnú poradu s deťmi a vysvetlite im tiež o čo ide, aby mohli tiež spolupracovať na tomto novom rituáli.

Aký signál to bude je len a len na vašej fantázii a možnostiach. Nemusí to byť len jeden zvuk. Klúdne sa môžete dohodnúť aj tak, že pustíte určitú pieseň a keď dohrá, očakávate, že všetci budú sedieť za stolom. Dobrú chuť!

18 UROBTE TO SPOLU

Často sa stáva, že dieťa nie je ochotné urobiť to, čo od neho vyžadujete najmä preto, **lebo to nechce robiť samé.**

Dôvodov môže byť samozrejme viac: je unavené, úloha sa mu zdá byť nudná, dlhá, náročná, zbytočná....

Tu pomôže, ak danú vec urobíte spoločne.

To môže otočiť situáciu o 180 stupňov (alebo o toľko, koľko potrebujete).



Môj syn, (ktorý má jazyk lásky pozornosť), priam nenávidí robiť čokoľvek sám.

Áno, podľa mňa je to jeden z najnáročnejších jazykov lásky pre okolie, ale aspoň máme jasno v tom, že nám nechce robiť napriek alebo niečo podobné.

On len chce spoločnosť a potom sa mu robí ľahšie.

Niekedy **stačí len začať spolu** a potom už danú vec dokončí sám.

V každom prípade, ide o takúto maličkosť a zároveň príležitosť a jednu z možností ako spolu s deťmi tráviť čas.



19 HOVORTE POZITÍVNE

Každý deň sa snažte nájsť čo najviac pozitívnych vecí, o ktorých dieťaťu poviete, ktoré na ňom oceníte.

Naučte sa nebrať to, čo už dokážu ako samozrejmosť a často o tom hovorte.

„Tie šnúrky sa ti darí viazať precízne“, „Tretí deň po sebe si si obul topánky na správnu nohu, to je úspech!“, „Stále viac a viac jedla si trafilíš do úst, to si vyžaduje presnosť!“.

A je jedno, či sú deti ročné, dvojročné alebo majú desať rokov.

Takéto uznanie posilňuje nielen vzťahy navzájom, ale aj sebadôveru dieťaťa.



Množstvo vecí, ktoré začneme brať ako samozrejmosť sú veci, za ktoré by sme mali byť vďační.

Ja začínam každý deň tak, že ešte v posteli, kým vstanem, dve až tri minúty **dĎakujem** vesmíru za to, čo mám.

Môžu to byť veci ako je zdravie, láska, strecha nad hlavou...

Ale aj maličkosti. Vďačnosť za to, že sa vám podaril ten skvelý koláč v nedeľu, že ste sa ovládli a nekričali na svokru, že ste našli kľúče od auta atď.



20 UISTITE ICH, ŽE ICH MILUJETE

Toto je možno ten najdôležitejší tip zo všetkých.

Nech sa stane čokoľvek, **vaše deti by mali vedieť, že ich milujete také aké sú a to nonstop.** Aj keď sa zrovna chovajú neznesiteľne. Aj keď máte pocit, že vás testujú a sú nepríjemné.

Vlastne hlavne vtedy, keď je toho na nich moc a nezvládajú sami seba, by ste si mali byť istí, že vedia, že ste tam pre nich a že sa nič nemení na tom, že ste ich milujúci rodičia.

Pre správny vývin detí a správny vývoj vzťahov medzi vami a deťmi je toto nesmierne dôležité.



Žiaľ už mohokrát som rodičov počula povedať: „No ale keď budeš takáto neposlušná, tak maminka ťa nebude ľúbiť.“ **Prosím, toto nie!**

Je jednoduché byť až po uši zamilovaný do svojich detí, keď sú slušné a pokojné a robia, čo treba.

Váš job ako rodičov je ich milovať aj v dobrom aj v zlom. **Len tak im pomôžete v ich vývine a zlepšia sa tak aj vaše vzťahy.**

Následkom toho bude lepšia komunikácia u vás doma a deti budú omnoho viac náchylné vás počúvať, keď na ne hovoríte.

Rada by som ukončila týchto 20 tipov vetou: **Milujte ich bez ohľadu na všetko!**



21 MYSLITE NA DVA PILIERE

Väčšina rodičov sníva o domácom prostredí bez kriku, kde konflikty nepretrvávajú a deti prirodzene spolupracujú.

Často nás však frustruje pocit bezmocnosti, keď naše deti nereagujú ani na jednoduché prosby, odporujú alebo nás ignorujú.

Kľúč k vytvoreniu harmonickej rodiny a získaniu prirodzenej autority nespočíva v boji o moc.

Namiesto diktovania pravidiel je **našou hlavnou úlohou sprevádzať deti životom s láskou a rešpektom.**



Tento prístup je založený na dvoch základných pilieroch.

Tieto piliere **sú nevyhnutné pre funkčnú a rešpektujúcu výchovu** a sú to tieto:

- budovanie pevného vzťahu
- rodič ako vzor správania

Bez silného základu vzťahu je akákoľvek snaha o autoritu odsúdená na neúspech.

Na tieto piliere je dobré neustále myslieť a pripomínať si ich, aby sa mohli vaše sny o harmonickej domácnosti a úprimnom vzťahu s deťmi premeniť na skutočnosť.



22 POČÚVAJTE, ABY DETI POČÚVALI

Kvalita nášho vzťahu s dieťaťom je základom, na ktorom stojí celá spolupráca. Ak od detí očakávame, že budú počúvať nás, **musíme najprv venovať pozornosť my im.**

V uponáhľanom každodennom živote, plnom práce a domácich povinností, ľahko skĺzneme k ignorovaniu detských potrieb.

Či už dieťa odbijeme, keď nás prosí o pomoc s hračkou, chce nám ukázať čo práve tvorí, alebo jeho žiadosti odložíme na neskôr, **dieťa si toto správanie zaznamenáva.** A vníma ho ako oprávnenú a adekvátnu reakciu na požiadavky okolia.



Deti v podstate zrkadlia naše správanie. Ak my neberieme vážne ich potreby, **nebudú mať ani ony motiváciu spolupracovať**, keď niečo potrebujeme my.

Posilňovanie vzájomnej väzby a venovanie plnej pozornosti dieťaťu je preto najúčinnnejší spôsob, ako si zabezpečiť jeho rešpekt a ochotu spolupracovať.

A to aj v situáciách, kedy sa nám to zrovna “nehodí” a venujeme sa niečomu inému. Deti sa preda tiež niečomu venujú, keď ich my oslovíme s požiadavkami a chceme od nich, aby sa nám plne venovali.

Investícia času do budovania tohto základu sa vám vráti v podobe pokojnejšej domácnosti.



23 STANOVTE HRANICE

Mnoho rodičov zápasí s tým, ako nastaviť hranice, ktoré by deti skutočne rešpektovali.

Častým problémom je, že pravidlá sú stanovené na základe vonkajších rád alebo tlaku, a **nie na základe vnútorného presvedčenia rodiča**. To znamená, že ani vy ako rodič nie ste s touto hranicou vnútorne stotožnený a máte sklon ju porušovať.

Deti túto neistotu okamžite vycítia. Ak ani my sami nedodržiavame svoje vnútorné hranice a nevieme povedať "nie", je ťažké očakávať to isté od našich detí.



Pevné a láskavé hranice však nie sú obmedzením – **sú prejavom lásky a dávajú deťom pocit bezpečia.**

Keď dieťa presne vie, aké sú mantinely, môže sa v tomto jasne definovanom priestore bezpečne pohybovať.

Ak rodič nezasiahne a neponúkne jasný rámec, dieťa sa môže cítiť stratené a preťažené. Nie je ich úlohou, aby si hranice vytvárali samé.

Nastavenie jasných mantinelov na základe našich hodnôt a priorít vedie k tomu, že **sa rodičia cítia istejší vo svojich rozhodnutiach, a toto vedomie istoty sa prenáša aj na deti.**



24 PREHÍLBTE VZŤAH

Vzdor, krik alebo plač sú pre deti **prirodzeným a zdravým spôsobom, ako vyjadriť svoje negatívne emócie a nespokojnosť.**

Tieto prejavy nie sú signálom, že sme ako rodičia zlyhali. **Skúste ich vnímať skôr ako príležitosť.**

Aj v emočne vypätých situáciách musíme myslieť na predchádzajúce body.

Ak nám dieťa ani po dvoch upozorneniach nedalo, o čo sme ho žiadali (napr. telefón), namiesto ďalšieho opakovania prejdime k akcii. Môžeme telefón vziať a láskavo povedať: „Rozumiem, že si nahnevaný, že to musíš odložiť.“



Je normálne, že dieťa v takej situácii prejaví hnev.

Našou úlohou je **nebrať si to osobne** a prijať ho bezpodmienečne, aj keď sa zmietá v emóciách.

Práve v takýchto náročných chvíľach, keď im dovoľíme precítiť všetko, čo cítia, **sa náš vzťah s dieťaťom prehĺbuje**.

Keď sa deti cítia vypočuté a prijaté, sú omnoho ochotnejšie venovať pozornosť našim slovám, keď je to potrebné.

Konflikty a vzdor sú v skutočnosti príležitosťou pre upevnenie vzájomnej väzby. Ak ich my dospelí zvládneme s pokojom.



25 POSILNITE SVOJE RODIČOVSTVO

Harmonické rodinné prostredie priamo súvisí so starostlivosťou o pohodu rodiča.

Ak sme vyčerpaní a v strese, tieto negatívne pocity sa nevyhnutne prenesú na celú rodinu. Preto **je kľúčové venovať sa aj vlastným potrebám.**

Dôležitým princípom je tiež odpustenie. Výchova je proces plný chýb a neustáleho učenia.

Ak zistíte, že ste v minulosti robili niečo, čo považujete za nevhodné, **odpustite sami sebe.** **Ospravedlnenie sa dieťaťu za chybu nie je prejavom slabosti, ale naopak, posilňuje váš vzťah.**



Deti sa väčšinou nezameriavajú na minulosť; dôležitá je pre nich prítomnosť a to, ako sa s vami cítia.

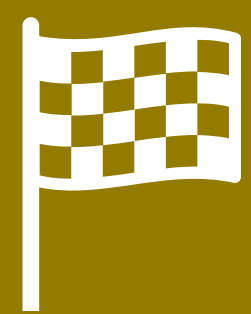
Vy sa vďaka tomu môžete sústrediť na vedomé úsilie **robiť veci odteraz inak**.

Zmeny v správaní detí neprídu zo dňa na deň.

Vyžadujú si trpezlivosť a vytrvalosť. Ak sa **vedome zameriate na malé pozitívne úspechy vás aj vašich detí**, váš mozog si ich začne všímať viac až postupne uvidíte, ako sa váš rešpektujúci prístup pretaví do pokojnejšej a spolupracujúcej rodiny.

S láskou, hranicami a rešpektom.





NA ZÁVER, ALE NIE NA KONIEC

Na každé dieťa platí niečo iné. Niekedy funguje očný kontakt, inokedy trošku si zažartovať. Dost' často treba všetky tipy, ktoré ste si prečítali spolu kombinovať.

Chcem podotknúť, že to, čo funguje na jedno dieťa, nemusí (a pravdepodobne nebude) fungovať na druhé. A to, čo fungovalo včera, nebude fungovať zajtra...

Tak, či onak, najlepšie zo všetkého, **je zostať pravdivý (autentický).**

Ako to myslím?

Zachovajte si vždy svoju pravú tvár. V napätých situáciách, keď máte pocit, že vám všetko prerastá cez hlavu, povedzte o svojich pocitoch deťom.



Kľudne im povedzte, že sa cítite byť unavení, nahnevaní, ale aj šťastní a prekvapení, ak vás pozitívne, či negatívne prekvapia.

Videla som mnoho rodičov pretvarovať sa a aj keď boli zrovna poriadne nahnevaní, **snažili sa to pred dieťaťom zakryť** a akoby sa nič nedialo, pokračovali svoje výchovné konanie ďalej.

Deti sú neskutočné aj v tomto. Majú schopnosť vás odhaliť a keď vycítia, že niečo iné hovoríte a niečo iné sa odohráva vo vašom vnútri, **nebudú vás brať vážne.**

V takýchto situáciách je ideálne použiť takzvaný „**Ja-výrok**“, kedy nielen, že hovoríte o tom, ako sa cítite, ale aj o tom, čo vyvolalo tieto vaše emócie a ako si želáte, aby sa situácia vyriešila.

Deti sú úžasné bytosti a vy ako rodičia (učitelia, vychovávatelia, pestúni) s nimi môžete hovoriť dvoma spôsobmi. Buď efektívne alebo neefektívne.



Žiaľ z praxe viem, že častokrát vznikajú medzi deťmi a rodičmi úplne zbytočné konflikty. Rodičia to s deťmi myslia dobre. Áno! Viem! Majú ale tú smolu, že sa **nemali kde naučiť komunikovať tak, aby deti neustále cítili ich lásku a robili čo treba.**

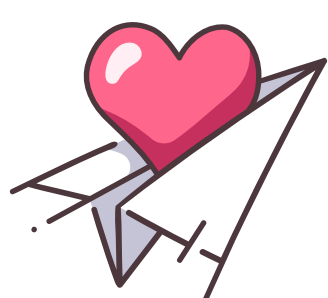
Ak by som sa pustila do výchovných štýlov a účinných spôsobov komunikácie, veľmi rýchlo by sme zaplnili ďalší takýto eBook. A potom ďalší a ďalší...

Pridajte sa k nám do komunity rešpektujúcich rodičov na **Facebooku**, kde všetky témy spolu riešime.

Majte sa krásne a nech vám to **doma spolu krásne klape!**



Simona
z projektu



nasi@neposlusnici.sk

DOSTUPNÉ ZDARMA

Stiahni si darček zadarmo:

Checklist základných ľudských potrieb

odpovieš úprimne na
jednoduché otázky



do dvoch minút vieš,
čo môžeš vylepšiť

tu nájdeš tri presné
kroky ako to urobiť

Toto chcem!

Tri kroky k okamžitému naplneniu najdôležitejších potrieb,
pretože...

Aj rodič je len človek!

Uf, niekedy je toho tak veľa, že človek sa prichytí rozmýšľať nad tým, že prečo chcel vlastne deti. Napadlo ti to niekedy? Alebo ešte to nezašlo až tak ďaleko? Tak, či onak, si tu správne! Výchova s rešpektom vyžaduje v prvom rade rešpekt k sebe a preto...

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?“

Pripravili sme pre teba „Checklist základných ľudských potrieb“

Dizajnovaný podľa výskumu amerického psychológa Maslowa, ktorý na pyramíde ľudských potrieb vysvetlil **motiváciu za konaním ľudí**. Pre plnohodnotný život je potrebné uspokojenie všetkých týchto potrieb. Najvyššiu prioritu majú najnižšie položené potreby a postupne, ak si ich naplníme, ideme vyššie a vyššie. Štatistiky ukazujú, že **len 1% ľudí** dokážu počas svojho života naplniť všetky tieto potreby. Poďme to zmeniť!

Čo ti checklist prinesie?



Usporiadanie priorít

Získaš rýchlu pripomienku o svojej dôležitosti. So zdravou dávkou egoizmu sa žije/vychováva omnoho ľahšie.



Prehľad nenaplnených potrieb

Okamžite zistíš, na ktoré z tvojich základných ľudských potrieb si v návale rodičovských povinností zabudla/zabudol.



Krajší vzťah

A to hneď na troch frontoch. Uvedomíš si, že bez krásneho vzťahu samej so sebou to nepôjde. Partner/ka ťa bude viac obdivovať. Deti budú viac počúvať.



Viac obdivu a uznania

Hneď ako urobíš druhý krok, aby si viac naplnil/a svoje potreby, vedľajší (úžasný) efekt bude okamžité znásobenie obdivu od partnera/ky.



Deti, ktoré počúvajú

Tým, že sa budeš cítiť skvele vo svojej koži, prejaví sa to aj navonok a uvidíš to aj na chovaní detí.



Viac radosti, energie a odhodlania

S naplnenými potrebami budeš stúpať na pyramíde potrieb vyššie a vyššie k naplneniu svojich cieľov.