

Výchova dětí je záležitostí všech členů rodiny

- Promluvte si v soukromí se svým partnerem, jak chcete vychovávat své děti. Hledejte kompromis. Před dětmi zastávejte jednotné stanovisko a nekritizujte navzájem své výchovné metody.
- Naslouchejte svým dětem. Respektujte jejich potřeby a názory. Nastavte společně „rodinná pravidla“, která budou platit jak pro děti, tak pro dospělé.
- Nastavte dětem přiměřené hranice. Berte ohled na jejich věk a vývojové stadium.
- Buďte si s partnerem navzájem oporou. Rozdělte si péči o děti tak, abyste každý měl i čas jen sám pro sebe.
- Vyhradte si společně s dětmi čas bez povinností. Věnujte se tomu, co vás baví. Zahrajte si společně deskovou hru, jeďte na výlet, uvařte společně jídlo, nebo si jen tak zablblňte.

Zdroj: NAPCAN www.napcan.org.au

Sebepéče pro rodiče

- Zkuste si uvědomit všechny věci, které jako rodič děláte dobře.
- Najděte si každý den alespoň nějaký čas pro sebe - i 15 minut odpočinku denně může dělat divy.
- Stýkejte se s dalšími rodiči. Sdílejte s nimi své rodičovské úspěchy i prohry. Vzájemně se podporujte.
- Pokuste se dostatečně spát. Když je člověk unavený, všechno jde hůř od ruky.

POMOC A PODPORA PRO RODIČE:

PROGRAMY PRO RODIČE

TRIPLE P

<https://triplep.cz/>

VÝCHOVA BEZ NÁSILÍ

<https://ilom.cz/kurz/vychova-bez-nasili/>

VIDEOTRÉNINK INTERAKCÍ

<https://www.spin-vti.cz/>

Poradenská linka Centra LOCIKA

601 500 196 PO - ČT v čase 9-12

poradna@centrumlocika.cz

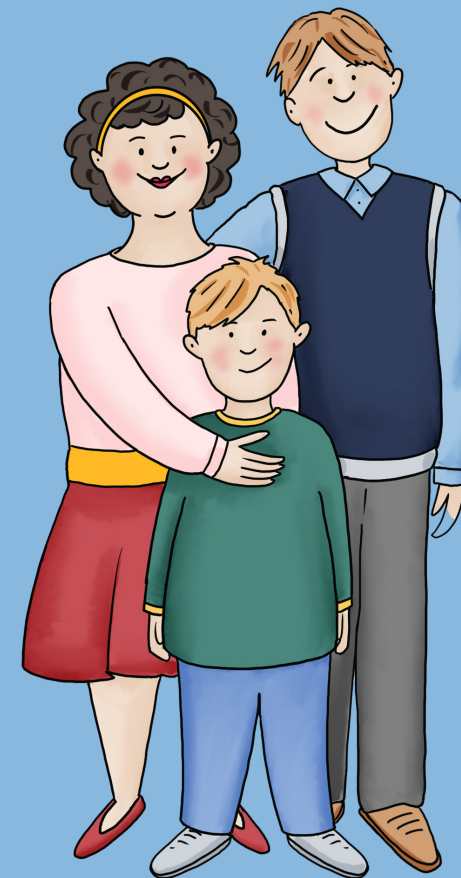
www.centrumlocika.cz

www.detstvibeznasili.cz



DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

JAK VYCHOVÁVAT DĚTI BEZ TĚLESNÝCH TRESTŮ



Děti vás mohou vytáčet k nepřičetnosti. Tělesné tresty jim ale z dlouhodobého hlediska nijak nepomůžou a mohou jim způsobit vážné zranění na těle i na duši!

Co je špatného na tělesných trestech?

- Tělesné tresty děti učí, že násilí je přijatelným způsobem, jak získat, co chtějí.
- Tělesné tresty vedou k tomu, že děti nemají příležitost se naučit, jak řešit konflikty a problémové situace.
- Děti mají právo cítit se v bezpečí.
- Pokud se na dětech budete dopouštět tělesných trestů, budou se vás jako malí bát a jako velcí se na vás budou zlobit.
- Tělesné trestání se může stát návykem. A když nebude v danou chvíli účinkovat, může se stát, že udeříte silněji.
- Rodiče mají mnohem větší sílu než děti. Pokud dítě udeříte ve vzteku, můžete mu způsobit závažné zranění.

Jak děti vychovávat bez použití tělesných trestů?

- Zaměřte se na to, kde je problém - je vaše dítě unavené, hladové, je mu zima nebo má strach? Vyřešte problém a chování dítěte se díky tomu může proměnit k lepšímu.
- Pokud má vaše dítě záchvat, nemá žádný význam ho v tu chvíli trestat, nebo mu něco vysvětlovat. Dejte mu čas na zklidnění. Ideálně mu s tím pomozte.
- Ve chvíli, kdy se dítě zklidní, si vyhradte nerušený čas na diskuzi. Rozhovor zkuste vést trpělivě a v klidu.
- Řekněte svému dítěti jasně a srozumitelně, co udělalo špatně. Dejte mu najevo, že odsuzujete jeho chování v danou chvíli, nikoliv dítě samotné!
- Je důležité, abyste dítěti řekli, co má udělat a jak to má udělat správně. Tedy nejen to, co dělat nemá.

Pokud vaše dítě způsobilo něco, co má negativní důsledky, zeptejte se ho, jak by mohlo situaci napravit. S vaší dopomocí můžete z nápravy situace benefitovat vy i dítě!

Děti přirozeně potřebují vaši pozornost a zájem. Když se chovají slušně a bezproblémově, ignorujeme je. Když zlobí, tak přitáhnou naši pozornost. Všimněte si pozitivních projevů chování dítěte a oceňte je za ně.

Věci, které můžete udělat, když se přestáváte kontrolovat.

Ať už uděláte cokoliv, ujistěte se, že vaše dítě je v bezpečí!

- Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Napočítejte do 50. Nebo třeba začněte odříkávat abecedu odzadu.
- Jděte se projít, pokud máte takovou možnost.
- Protáhněte se, prohýbejte se. Protažení těla je skvělým prostředkem pro uvolnění napětí a stresu.
- Nebojte se říct si o pomoc. Zavolejte někomu blízkému.
- Opečujte se. Uvařte si čaj nebo kávu. Zkuste relaxovat.
- Oceňte se za to, že jste dítě neuhodil/a. Pochvalte se za svou snahu.



Mějte na paměti! Co děti vidí, to také dělají.

Děti se učí tím, že pozorují, co děláte a co říkáte... neustále! To, co se děti od vás naučí především v prvních letech života, s nimi pak zůstává po celý život - včetně chování k druhým v dospělosti. Pokud své děti budete tělesně trestat, budou považovat násilí za přirozenou součást vztahů.