

JAK NA KOMUNIKACI S DÍTĚTEM?

Na začátku je třeba si říct, že ne všechny níže popsané tipy platí pro každé dítě.

Vy jste expert na Vaše dítě a Vy znáte jeho jazyk.

Také nezáleží jenom na tom, CO řeknete, ale JAKÝ VZTAH máte mezi sebou vytvořený. Stejně tak jaký vztah máte sami se sebou. Jak se vypořádáváte s těžkými životními situacemi. Co obohacuje vaši duši. Jaké jsou vaše hodnoty a také co z vás vyzařuje.



Tipy:

1. Každý den si vymezte **minimálně půl hodiny**, kdy se budete bavit o tom, jaký jste měli den, co jste zažili, z čeho jste měli radost nebo co ve vás vyvolalo smutek – **zajímejte se vzájemně o své prožitky a zážitky, o to, co má dítě rádo.**
2. Pozitivně **oceňujte** dítě za to, že pomohlo ostatním, slušně pozdravilo či dokázalo pojmenovat, co cítí – můžete použít věty typu: „Jde vidět, že se o ostatní staráš a nebojíš se pomoci.“ „To bylo super, jak jsi při příchodu všechny pozdravil.“
3. **Neodsuzujte a nehodnoťte názory dítěte**, ale radši nad jeho myšlenkou (názorem) diskutujte. Snažte se ho/ji pochopit a nalézt další úhly pohledu na danou věc. Mohou pomoci věty typu: „Aha, takže s tím máš takovou zkušenost?“ „Je skvělé, že se na to takto díváš. Jak by ses na to díval, kdybys byl v jeho kůži?“ Rozvíjíte tím také kritické myšlení dítěte.
4. Používejte **“Já výroky”** – Já si myslím..., Já mám pocit..., To, co říkáš, ve mně vzbuzuje..., Z moje pohledu..., Já mám zkušenost, že...apod.

Příklad situace: **Zjistíte, že vaše 15leté dítě užívá návykovou látku.**

- Pokud vám to vaše dítě oznámí znamená to, že vám věří a z nějakého důvodu mělo potřebu vám to říct. Nebo vám věří v tom, že mu dokážete pomoci. To si zaslouží ocenění. Ocenění, že se nebojí to říct, že vám důvěřuje a že to chce probrat. Pomohou věty typu: „*Jsem ráda, že mi to říkáš. Muselo to být těžké mi takto těžkou věc říct. Vážím si toho. Chceš se o tom víc pobavit?*“
- Pokud to zjistíte první, je dobré začít informací, že o tom víte a že byste si o tom rádi popovídali. Podpořte ho/jí, že nechcete moralizovat a trestat,



ale jen potřebujete pochopit důvody. Někdy může pomoci, když vyjádřete vlastní obavy a strachy.

- Dlouhé přednášky o tom, jak vás dítě zklamalo apod. nevedou k dlouhodobějším výsledkům. Moralizování a řev vedou k tomu, že s vámi mladistvý odmítne mluvit, protože bude mít strach, že ho nevyslechnete ale potrestáte (třeba řvaním). Ale chápeme, že vás svým chováním mohla naštvat nebo zklamat. Zkuste tyto silné emoce ze sebe dostat ještě předtím, než půjdete s dítětem situaci řešit. Pomáhá, když při rozhovoru už máte čistší hlavu.
- Každým slovem myslíte na to, že vám jde o udržení a utužení vztahu s mladistvým (i když to může být často složité v tomto věkovém období, ale ne nemožné).
- Velmi záleží na tom, jakou máte vztahovou historii. Pokud už od raného věku dítěte se snažíte budovat důvěrnou a pozitivní atmosféru ve vaší rodině, máte napůl vyhráno. Pokud jste ale do puberty dítěte většinu problémů řešili zákazy, příkazy a tresty, je možné, že dítě bude mít ostych s vámi o tématu mluvit.

- 1) Nesáhněte hned po trestu, tím si mladistvého uzavřete a bude vzdorovat např. dalším užíváním.
- 2) Vyjádřete vaše obavy a starosti, které souvisí s jeho/jejím užíváním.
- 3) Snažte se porozumět, proč začal/a užívat, co ho/ji k tomu vedlo? Běžte po příčinách a třeba zjistíte, že začal užívat, protože se cítí být pod tlakem a ve stresu – tématem se nestává užívání, ale jak jinými (zdravějšími) způsoby mohu se stresem pracovat.
- 4) V rozhovoru se zajímejte, jaké to mělo účinky, co to s ním udělalo, líbilo se mu/jí to? A nehodnoťte to – tím opět vytváříte bezpečné prostředí, ve kterém se vaše dítě nebude bát vám říct cokoli – budujte důvěrný vztah.
- 5) Povzbuďte ho tím, že mu povíte, že i když vás to mrzí a možná vás to zklamalo, tak ho/ji pořád budete mít rádi – sdělte jim, že jste tu pro ně.
- 6) V závěru rozhovoru se snažte nalézt řešení – zeptejte se dítěte, jak by chtěl situaci řešit (hodně vám v tomto pomůže zjištění příčin) – pokud je potřeba, vyhledejte odbornou pomoc a vyjádřete dítěti podporu. Oceňte ho/jí, že to s vámi probrali, že to je cesta apod.

