

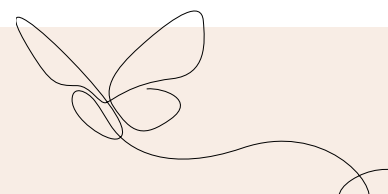
Efektivní Komunikace

PRAKTICKÝ PRŮVODCE



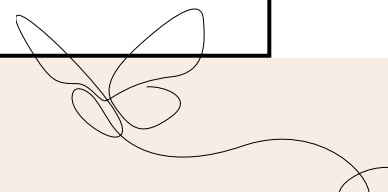
Každodenní situace zvládnete snáz díky pozitivní komunikaci.

V tomto průvodci najdete praktické nástroje pro komunikaci, která posiluje vztah s dítětem, rozvíjí spolupráci a citlivě reaguje na jeho emoce.



Rychlé alternativy k běžným frázím

MÍSTO TOHO, ABYSTE ŘEKLI	ZKUSTE ŘÍCT	PROČ TO FUNGUJE
„Neběhej!“	“Tady chodíme pomalu.”	Pozitivní pokyn dává dítěti jasný směr a stanovuje dosažitelný cíl
“Už nekřič!”	“Můžeme mluvit potichu.”	Zaměřuje se na to, co dítě může udělat, místo toho, co by mělo přestat dělat, a tím podporuje spolupráci.
„Neházej tím vláčkem.“	“Vláčky jezdí po kolejkách.”	Přesměrovává chování a zároveň připomíná správný způsob, jak s hračkami zacházet.
„Nikdy mě neposloucháš!“	„Zkusíme teď chvíli opravdu naslouchat jeden druhému?“	Vyhýbá se kritice dítěte a podporuje vzájemný respekt v komunikaci.
„Proč jsi to udělal?“	„Pojďme spolu zjistit, co se stalo.“	Podporuje řešení situace namísto obviňování a posiluje vzájemnou spolupráci.
„Nevylij to!“	“Džbánek nosíme oběma rukama.”	Nabízí konkrétní radu, jak uspět, místo zdůrazňování možnosti selhání.
„Dávej pozor!“	„Vidím tam vysoký okraj, jak si s tím poradíš?“	Poskytuje dítěti konkrétní informaci a dává mu prostor řešit situaci bezpečně.
„Jsi hrozně nepořádný!“	“Když si dohrajeme, všechno zase vrátíme na své místo.”	Podporuje spolupráci bez hodnocení a kritiky.
„Dělej už!“	„Ukážeš mi, jak rychle to zvládneš?“	Přetváří spěch v hravou výzvu, která dítě motivuje pozitivně.
„Nebud' ubřečenej.“	„Je v pořádku plakat, když je ti smutno. Jsem tady s tebou.“	Uznává emoce dítěte a pomáhá mu cítit se slyšené a podpořené.
„Neperte se!“	„Nedovolím, abyste si ubližovali. Pojďme to vyřešit slovy.“	Stanovuje jasnou hranici a zároveň učí vhodné chování.



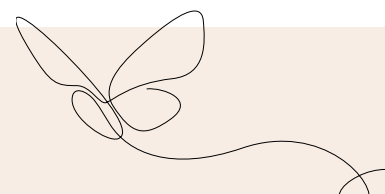
Podpora samostatnosti skrze volbu

Podporujte nezávislost a spolupráci prostřednictvím strukturovaného rozhodování.

MÍSTO TOHO, ABYSTE ŘEKLI	ZKUSTE ŘÍCI	PROČ TO FUNGUJE
„Obuj si boty hned!“	„Chceš si boty obout sám, nebo ti mám pomoci?“	Volba dává dítěti pocit kontroly, čímž snižuje odpor a zároveň vede k požadovanému výsledku.
„Uklid' si hračky!“	„Začneme s kostkami, nebo s autíčky? Vyber si.“	Možnost volby dělá z úklidu zvládnutelný úkol a podporuje spolupráci.
„Připrav se na spaní!“	„Chceš si nejdřív vyčistit zuby, nebo si obléct pyžamo?“	Připravování na večer se díky volbám stává přirozeným procesem místo pocitu nátlaku.
„Alespoň ochutnej tu zeleninu!“	„Chceš na talířek brokolici nebo mrkev?“	Dítě má možnost převzít odpovědnost za své rozhodnutí a podpoří se tím zdravé stravování.
„Musíme už jít!“	„Chceš k dveřím doskákat jako žabka, nebo se přikrást po špičkách?“	Hravost pomáhá zvládat změny denních činností s lehkostí.
„Poslouchej!“	„Chceš mě držet za ruku, nebo půjdeš těsně vedle mě přes ulici?“	Volba v oblasti bezpečnosti podporuje spolupráci místo odporu.

Jak na to, aby se vám dařilo:

1. Nabízejte omezené a jasné možnosti přiměřené věku dítěte (ideálně dvě varianty).
2. Formulujte volby tak, aby obě vedly k požadovanému cíli.
3. Zachovejte klid a důslednost: „Když si nevybereš, budu tentokrát muset vybrat za tebe.“



Uznávání emocí

Uznáním emocí dáváte dětem najevo, že jim rozumíte a že na nich záleží.

MÍSTO TOHO, ABYSTE ŘEKLI	ZKUSTE ŘÍCT	PROČ TO FUNGUJE
"To nic"	„Vypadá to, že je to pro tebe opravdu důležité. Chceš mi o tom říct víc?“	Uznání pohledu dítěte vyjadřuje empatii a podporuje otevřenou komunikaci.
„Přestaň se rozčilovat!“	“Vidím, že tě to naštvalo. Kdybys chtěl/a, můžeme si o tom popovídat.“	Uznává emoce a nabízí podporu, aniž by pocity dítěte zlehčoval.
„Neboj se.“	„Je v pořádku, že se trochu bojíš. Jsem tady s tebou.“	Normalizuje strach a poskytuje uklidnění.
"Nic ti není!"	„Bylo to pro tebe nečekané, že? Chceš obejmout, nebo si chceš jen na chvíli sednout?“	Pomáhá dítěti zpracovat prožitek místo toho, aby ho popřelo.
„Kvůli tomu přece nemusíš brečet.“	„Vidím, že jsi teď opravdu smutný/á. Je v pořádku to pustit ven.“	Umožňuje dítěti projevit své pocity, což mu pomáhá je zvládnout.
„To je jenom hračka.“	„Jsi opravdu smutný/á, že se ti ta hračka rozbila. To je těžké.“	Uznává pouto dítěte k věci a potvrzuje jeho smutek.
„Přestaň křičet.“	„Křičíš, protože tě něco naštvalo. Pojďme se společně párkrát zhluboka nadechnout.“	Vnímá chování jako projev emocí a nabízí způsob, jak se uklidnit.

Jak na to, aby se vám dařilo:

1.

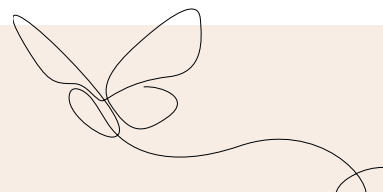
Pojmenujte emoci: Používejte věty jako „Vypadáš smutně“ nebo „Zdá se, že tě to naštvalo“, abyste dítěti pomohli pojmenovat, co cítí.

2.

Projevte empatii: Dejte dítěti najevo, že jeho emoce jsou v pořádku a normální – i když jim úplně nerozumíte.

3.

Bud'te přítomní a zůstaňte klidní: Nabídněte dítěti podporu – třeba svou blízkostí, objetím nebo uklidňujícím slovem – podle toho, co právě potřebuje.



Modelování respektující komunikace

Učme děti laskavosti a spolupráci tím, že jim půjdeme příkladem v empatii a respektu.

MÍSTO TOHO, ABYSTE ŘEKLI	ZKUSTE ŘÍCT	PROČ TO FUNGUJE
"Ticho!"	„Můžeme teď mluvit tišeji? Děkuji.“	Zdvořilá prosba vyjadřuje respekt a modeluje chování, které chceme u dítěte vidět.
„Protože jsem to řekl!“	„Uděláme to takhle, aby to bylo bezpečné pro všechny.“	Vysvětlení dává dítěti smysl a pomáhá mu porozumět očekávání, místo aby se cítilo odmítnuté.
„Neskákej mi do řeči!“	„Potřebuješ mi něco říct – jakmile domluví, hned tě vyslechnu.“	Podporuje trpělivost a zároveň respektuje potřebu dítěte být vyslyšeno.
„Omluv se!“	„Vypadá to, že je tvému kamarádovi smutno. Co můžeme udělat, aby se cítil lépe?“	Vede dítě k empatii a opravdové nápravě místo vynucené omluvy.
„Přestaň s tím!“	„To není bezpečné. Zkusme najít jiný způsob hry.“	Směřuje dítě laskavým způsobem a poskytuje jasné vedení.
„Děláš nepořádek!!“	„Uklidme to spolu, ať máme víc místa na hraní.“	Podporuje spolupráci a zodpovědnost pozitivním způsobem.

Jak na to, aby se vám dařilo:

- 1. Mluvte laskavě:** Používejte tón a slova, která byste v podobné situaci sami chtěli slyšet.
- 2. Modelujte řešení problémů:** Zapojte dítě do hledání řešení místo vydávání příkazů.
- 3. Zaměřte se na chování:** Neoznačujte dítě, ale popište konkrétní situaci nebo čin.
- 4. Uznávejte snahu:** Oceňte, když se dítě snaží spolupracovat – i když výsledek není dokonalý.

