

Dobrý začátek

Ověřené postupy pro rodiče

UŽ TO NEHODLÁM
DÁL POSLOUCHAT.
RADĚJI PŮJDU PRYČ!



KUBO, VIDÍM,
ŽE JSI ROZČÍLENÝ.
RÁD BYCH TI
POMOHL. ALE
MUSÍŠ SE NEJDŘÍV
UKLIDNIT.



„Jak jen to udělat, aby mě moje děti poslouchaly? Jak nastavit hranice a nebýt zlý? Jak to udělat, aby se moje děti nehádaly a spolupracovaly? Tato kniha je postavena na zkušenostech řady rodičů posbíraných za dobu více než 30 let a na výzkumu rodičovských strategií, z nichž vykryštalizovaly techniky a doporučení, která se z dlouhodobého pohledu potvrdila jako funkční. Sama jsem některé z nich vyzkoušela a byla jsem mile překvapená, jak dobře zabírají.“

Romana Šloufová, rodič



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

SCHOLA EMPIRICA

OBSAH

Úvod 7

Jak udržet v rodičovství balanc 9

I. VĚNUJTE DÍTĚTI POZORNOST A HRAJTE SI S NÍM

Ukažte mu, že vás zajímá 13

Jak můžete věnovat dítěti pozornost 18

Hrajte si spolu a nechte se dítětem vést 22

Popisujte, co dítě právě dělá 26

II. POVÍDEJTE SI S DÍTĚTEM

Naučte děti naslouchat 34

Jak můžete podpořit jazykové dovednosti dítěte 35

Rozvíjejte jeho čtenářské dovednosti 37

Chvalte a oceňujte 42

III. NASTAVTE SI SPOLEČNĚ HRANICE

Jak dávat pokyny 53

Seznamte dítě s přirozenými a logickými následky 60

Objevte kouzelnou moc odměn 68

Modelujte vhodné chování dítěte 78

IV. NAUČTE SE ŘEŠIT PROBLÉMY SPOLU

Jak vést dítě k přátelskému chování 83

Pomozte mu ovládat negativní emoce 90

Želví technika na uklidnění 94

Jak nacvičit řešení problémů a konfliktů 95

V. NAUČTE SE PŘEDCHÁZET POTÍŽÍM V CHOVÁNÍ

Přehlízejte rušivé chování 105

Přesměrujte pozornost 115

Zaveďte přestávku na uklidnění 117

Jak naučit dítě novému chování 130

Spolupracujte s učitelem 135

VI. JAK ŘEŠIT BĚŽNÉ POTÍŽE V CHOVÁNÍ DĚTÍ

Děti a elektronická komunikace 141

Zlobení na veřejnosti 146

Zdržování 148

Dětská neposlušnost 151

Hyperaktivita, impulzivnost
a krátkodobá pozornost 155

Sourozenecká rivalita a spory mezi dětmi 158

Strachy 164

Když se dětem nechce spát 168

Noční děsy 171

Krádeže 173

Lhaní 175

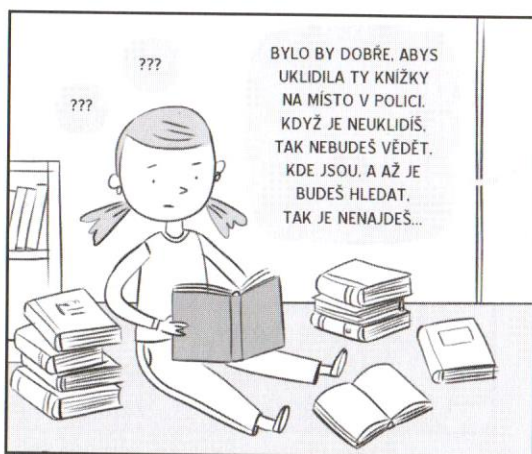
Problémy spojené s jídlem 177

Reakce na rozvod rodičů 180

Nejprve zvažte: **Opravdu potřebuji dát tento pokyn?**

Pokud to není nutné, nedělejte to. Děti jsou zahlcené instrukcemi od dospělých lidí – příkazy a zákazy, radami a doporučeními, takže je postupně přestávají vnímat a snadno přeslechnou i ty opravdu důležité.

Ukažme si časté chyby, kterých se rodiče dopouštějí.



Pokyn má být stručný a jasný.

Chápe dítě, co po něm chcete? V tomto případě určitě nerozumí. Nezahlcujte ho dlouhými souvětími a káráním. Jen dejte jasný pokyn.



Žádejte splnění vždy jen jednoho úkolu.

Zde vidíme, jak mnoho pokynů dítě zmate, takže určitě na něco zapomene. Vždyť ani není možné si celý ten seznam úkolů zapamatovat!