

→ Pokud se vám dostala do ruky tato brožura, jste pravděpodobně jedním z těch rodičů, kteří se ptají: „Jak vychovávat děti ke slušnosti a respektu způsobem, který jim neubližuje?“

→ Děkujeme za to, že usilujete o to být rodičem, který nad výchovou přemýšlí a chce dělat důležité změny pro své děti i nové generace.

Každý rodič občas zažívá ve výchově těžké chvíle. Účinnou strategií pro spokojenost vás i vašich dětí je hledat cestu, jak jejich výchovu zvládat bez tělesných trestů.

Každé dítě a každá výchovná situace je jiná. Pokud se budete potřebovat poradit o konkrétní situaci, obraťte se na poradenské pracovníky Centra LOCIKA.



Centrum LOCIKA
601 500 196,
poradna@centrumlocika.cz

nebo

Rodičovská linka
606 021 021

POMOC A PODPORA PRO RODIČE

PORADENSKÉ A KRIZOVÉ LINKY

- Rodičovská linka
606 021 021
- Linka pro rodinu a školu
116 00 (nonstop)
- Poradenská linka Centra LOCIKA
601 500 196
- Linka pro mámy a táty (Aperio)
739 416 408

KURZY A PROGRAMY

- Programy pozitivního rodičovství Triple P
- Výchova bez násilí
(Liga otevřených mužů, Praha)
- Program Stop násilí
(Diakonie, Praha a další regiony)
- Program Viola
(Centrum sociálních služeb Praha)
- Program Chci ovládnout vztek
(Spondea, Brno)
- Videotrénink interakcí

*Rodičovské skupiny
Lze hledat na internetu pod hesly „rodičovské skupiny“, „skupiny pro rodiče“, „podpůrné skupiny“, „terapeutické skupiny pro rodiče“.

**Seznam dalších pomocných organizací dostupný na www.centrumlocika.cz/novinky/kontakty-pomoci

Další zdroje (knihy, infografiky a užitečné materiály) najdete na stránkách <https://www.detstviбезnasili.cz/memorandum>.

CO DĚLAT KDYŽ...

...nechci ve výchově používat tělesné tresty a ponižování





„Záchvat přejde. Ostatní rodiče zažívají totéž. Když to zvládneme, příště to bude lepší a dítě ke mně bude mít větší důvěru.“

1.

MOJE DÍTĚ MÁ ZÁCHVAT VZTEKU (DOMA ČI NA VEŘEJNOSTI).

→ Soustředím se na to, že **mým cílem je situaci společně s dítětem zvládnout**, a nikoliv ho trestat nebo na něj křičet. Zůstávám s ním v kontaktu, neodcházím od něj.

- Na prvním místě se snažím sám/sama **zachovat klid (dýchání, počítání v duchu, vytřepání rukou)**, protože ten napomáhá i zklidnění dítěte. Můžu si říct: „Záchvat přejde. Ostatní rodiče zažívají totéž. Když to zvládneme, příště to bude lepší a dítě ke mně bude mít větší důvěru.“
- **Přijmu a pojmenuji emoce dítěte** a tím mu dávám možnost se s nimi vyrovnat. Řeknu např.: „Vidím, že máš vztek. Chápu, že to je k naštvání.“
- **Jsem v kontaktu s dítětem**, a opakuji mu, že chápu, jak se cítí, ale že už musíme jít atp. Čekám, až se vztek zmenší a přejde.
- Po uklidnění mohu s dítětem **krátce probrat, co se stalo** a co pomáhá v situacích, kdy má vztek.



→ Pokud má dítě **záchvat vzteku na veřejnosti**, pokusím se s ním poodejít tak, abychom měli soukromí. Řeknu mu, že jsem tam pro něj. Mám pochopení pro jeho emoce, ale neustupuji z toho, co jsem požadoval(a).

2.

STÁVÁ SE MI, ŽE „VYBUCHNU“ A KŘÍČÍM NA DĚTI NEBO JE FYZICKY TRESTÁM. CHCI TO ZMĚNIT.

→ **Ve chvíli intenzivních emocí.**

- Zkusím zachytit napětí v jeho počátku a udělám něco, co mi ho pomůže zmírnit (např. **na chvíli se zastavit a nadechnout se, dát si kávu, někomu zavolat**).
- V akutním stadiu myslím na zajištění základního bezpečí dítěte. Pokud je to možné odejdu, otočím se stranou od dítěte a nadechnu se a vydechnu, vyjdu ven, dám si ruce do kapes.

→ **Dlouhodobě.**

- Myslím na to, že to, jak se cítím a jak se starám o své potřeby (**spánek, jídlo, čas na sebe**), má vliv na mé reakce směrem k dětem.
- S předstihem **nastavuji pravidla a mluvím s dětmi o svých očekáváních**. Snažím se vnímat, jestli dítě není unavené, hladové, přestimulované, zda ho něco netrápí, abych předcházel(a) situacím, ve kterých je pro něj těžké regulovat své emoce.
- **Mluvím o tom s někým blízkým**, kdo má zkušenosti s výchovou bez tělesných trestů. Mohu se připojit do některé z rodičovských skupin, abych na to nebyl(a) sám/sama)*.
- **Vyhledám si pomocné zdroje** (např. knihy, infografiky, kurzy) nebo zavolám do některé z organizací, které mi se změnou mohou pomoci.

„Mrzí mě to, promiň. Vím, že tě to bolelo, že jsi měl/a strach. Příště se to budu snažit řešit jinak.“

„Každý dělá chyby a není možné být dokonalým rodičem.“

3.

CÍTÍM, ŽE JAKO RODIČ DĚLÁM NĚCO ŠPATNĚ.

→ Řeknu si, že **každý dělá chyby a že není možné být dokonalým rodičem**. Dělán to nejlepší, co umím. A pokud chci něco změnit, existuje spousta možností, jak na to.

→ **Zamyslím se nad tím, jaké konkrétní situace mě k těmto pocitům vedou**. Pojmenuji si, co v těchto situacích mohu ovlivnit a co nikoliv. Naplánuji si, co příště udělám jinak.

→ **Podělím se o své pocity s někým, kdo mi bude naslouchat** a případně mě podpoří ve změně, kterou chci udělat (blízcí, poradenské či krizové linky, terapeut).

→ Pokud mám pocit, že dítěti ubližuji, **mohu požádat o pomoc některou z pomocných organizací.****

4.

FYZICKY TRESTÁM/TRESTAL(A) JSEM SVÉ DÍTĚ NEBO JSEM MŮ JINAK UBLÍŽIL/A. JE MI TO LÍTO.

→ **Převzmu odpovědnost a řeknu dítěti, že se omlouvám**, že to je moje chyba a že mu nechci ubližovat. „Mrzí mě to, promiň. Vím, že tě to bolelo, že jsi měl/a strach. Příště se to budu snažit řešit jinak.“ Dítě se tak učí, že ublížit druhému není v pořádku a že je možné udělat chybu. Učí se omluvit za to, co udělalo špatně.

→ **Promluví si o svých pocitech s někým, kdo mi může nabídnout podporu** (s někým kdo mi rozumí a podporuje mě ve výchově bez tělesných trestů, s terapeutem).

→ **Mohu se zapojit do iniciativy, která usiluje o výchovu bez tělesných trestů**, a podpořím tak výchovu dalších generací bez násilí.

