

DESATERO PRO RODIČE¹

1. Dejte dítěti rytmus dne

Pravidelnost v jídle, spánku i odpočinku dává dětem oporu. Když tělo ví, co čekat, lépe zvládá napětí i frustraci. V chaosu se špatně reguluje – rytmus pomáhá.

2. Mluvte o pravidlech dřív, než dojde ke konfliktu

Pravidla mají smysl jen tehdy, když platí předem – ne až v afektu. Prevence má větší sílu než trest.

3. Vysvětlujte důsledky, neudělujte tresty

„Když to rozbiješ, nebudeš to mít“ není odplata. Je to přirozený následek. Dítě tak chápe souvislosti, nikoliv trestající moc.

4. Pojmenujte emoci – dítěte i svou

„Jsi naštvaný. A já taky. Ale nebudeme se mlátit.“ Když dostanou emoce jméno, stanou se zvládnutelnými. Co je pojmenované, to se nemusí přetlačovat.

5. Odejděte, když cítíte vztek

Někdy je lepší odejít než vybuchnout. To není slabost – ale zralá seberegulace. Dítě potřebuje vaši stabilitu, ne vaši výdrž.

6. Omluvte se, když uděláte chybu

Dítě si nezapamatuje jen to, že jste na něj křikli – ale hlavně to, co jste udělali potom. Omluva není slabost, ale síla vztahu.

7. Udržte vztah i po konfliktu

Konflikt může přijít. Ale po něm musí přijít klid. Ujištění, že láska trvá i tehdy, když se něco pokazí. Mlčení bolí víc než slova.

8. Přesměrujte energii dítěte

Nabídněte, co *může* dělat. Neopakujte pořád, co *nesmí*. Každé „ne“ potřebuje své „ano“ – jinak dítě uvízne.

9. Budte důslední, ne tvrdí

Pevnost není tvrdost. Tvrdost bývá jen obranná zbroj. Důslednost je opakem chaosu – ne opakem laskavosti.

10. Požádejte o pomoc

Na výchovu nejsme nikdy úplně sami. Když nevíte, co dál, mluvte s psychologem, partnerem, učitelem. Požádat o pomoc je odvaha – ne selhání.

¹ Výzkumný projekt 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy, vedoucí výzkumného týmu: Martina Sebalová, MSc., Ph.D.