

REŠPEKT DO VRECKA KARTIČKY VEDOMEJ KOMUNIKÁCIE

Čo povedať v situáciách, keď...



Tieto kartičky sú praktickou pomôckou pre rodičov, ktorí chcú s deťmi komunikovať rešpektujúco, ale niekedy nevedia, ako správne zareagovať. Obsahujú konkrétne vety na bežné situácie, s ktorými sa stretávame každý deň. Keď dieťa nechce odísť z ihriska, odmieta ísť spať, má veľké emócie a podobne.

Kartičky si môžeš vytlačiť, zlepiť a mať ich vždy poruke. Keď si nebudeš istá/ý, ako v danej chvíli reagovať, stačí ich vytiahnuť a nájsť inšpiráciu. Pomôžu ti hovoriť s dieťaťom tak, aby cítilo podporu, no zároveň aj tvoje hranice. Tieto kartičky sú tu pre to, aby posilnili komunikáciu a váš vzťah.

S vetami, ktoré ti v kartičkách ponúkam sa môžeš hrať. Môžeš ich kombinovať, alebo preformulovať tak, aby sedeli tebe aj tvojmu dieťaťu.

Ked' dieťa nechce
odísť (z domu, ihriska,
návštevy)

„Vidím, že sa ti tu páči, ešte chvíľu a pôjdeme.“
„Už budeme odchádzať - môžeme ísť hneď
alebo potrebuješ pár minút? Koľko?“
„Chceš sa rozlúčiť s kamarátmi objatím alebo
zamávaním?“
„Rozumiem, že sa ti nechce. Môžeme si
povedať, kedy sa sem znova vrátíme.“
„Podme spolu vymyslieť zábavnú cestu domov
– budeme skákať ako žabky alebo hopkať ako
zajko?“

Ked' dieťa kričí alebo
plače na verejnosti

„Vidím, že sa cítiš naozaj zle. Som tu s tebou.“
„Chceš objatie alebo chvíľku sám/sama?“
„Je toho na teba asi veľa. Ako ti pomôžem?“
„Neponáhľame sa, počkám, kým sa budeš
cítiť lepšie.“
„Rozumiem, že sa hneváš, no je mi
nepríjemné, keď niekto v obchode kričí.
Môžeme si o tom pohovoriť neskôr, keď
budeš pripravený/á.“

Ked' dieťa nechce ísť
spať

„Vyzeráš, že si ešte plný/á energie. Chceš si
vybrať poslednú aktivitu pred spánkom?“
„Tvoje telo sa potrebuje nabiť energiou na
zajtrajší deň. Môžeme si spolu čítať.“
„Keď si ľahneš, môžeš si vybrať, aký príbeh ti
porozprávam.“
„Chceš zaspáť s rozprávkou alebo s hudbou?“
„Čo by ti pomohlo cítiť sa pohodlne v posteli?“

Ked' si dieťa zabudne
upratať hračky

„Hračky majú svoje miesto. Pomôžem ti ich
uložiť?“
„Chceš začať s autami alebo s kockami?“
„Upraceš ich teraz alebo potrebuješ ešte
minútku na hru?“
„Upraceš ich sám/sama alebo chceš, aby som
ti pomohol/pomohla?“
„Keď upraceme, bude viac miesta na hranie
zajtra!“

Ked' dieťa povie „Ja to neviem!“

„Každý sa učí. Chceš, aby som ti znova ukázal/a, ako na to?“

„Môžeme to skúsiť spolu a uvidíš, ako ti to pôjde.“

„Ked' sa to učíme, robíme malé kroky. Ktorý je ten prvý?“

„Pamätáš si, ako si sa naučil/a (jazdiť na bicykli, kresliť, obliekať sa)? Toto je podobné.“

„Viem, že to vieš. Určite to zvládneš.“

Ked' dieťa nechce zdieľať spoločné hračky

„Táto hračka sa ti zjavne veľmi páči, ale páči sa aj tomuto dievčatku. Môžeme sa s ňou dohodnúť, za koľko minút jej ju požičiaš.“

„Máš obidva traktory a na ihrisku ste dvaja. Vyber jeden, ktorý si necháš a druhý dáme tomu chlapčekovi.“

„Rozumiem, že sa nechceš deliť. Niekedy je ťažké podeliť sa o obľúbené veci.“

„Ak chceš, môžeme tomu druhému dieťaťu povedať, kedy bude hračka voľná.“

Ked' sa dieťa odmieta obliecť

„Oblečieš si dnes šaty alebo nohavice?“

„Chceš si obliecť oblečenie sám/sama alebo ti mám pomôcť?“

„Na ihrisko beriem toho, kto je oblečený a pripravený.“

„Dnes vonku svieti slnko. Ked' sa oblečieš, môžeš si vziať aj tvoje obľúbené slnečné okuliare/klobúk.“

„Ktorú vec si oblečieš ako prvú?“

Ked' dieťa nechce jesť

„Môžeš si vybrať, či začneš zeleninou alebo ryžou.“

„Vidím, že asi nie si hladný/á. Treba si však dať do bruška aspoň niečo, pretože potom ideme na dlhý výlet. Koľko lyžíc si dáš - 5 alebo 6?“

„Chceš jesť lyžicou alebo vidličkou?“

„Treba ochutnať aspoň jednu lyžicu, aby si vedel/a, či je to chutné.“

„Jedlo ti dodá silu na tvoje obľúbené hry.“

Alternatívy, ako inak povedať dieťaťu NIE

„Toto ti nedovolím, lebo je to nebezpečné.“

Môžeš skúsiť inú možnosť.“

„Dnes toto nekúpime, ale môžeš si vybrať ...“

„Na gauči sa sedí. Ak chceš skákať, pôjdeme na trampolínu.“

„Teraz nemôžeme ísť von, pretože ... ale môžeme si naplánovať výlet na zajtra.“

„Dnes už si mal jednu sladkosť, ďalšia ťa počka v skrinke zase zajtra.“

Keď dieťa nechce ísť ráno do škôlky

„Vidím, že sa ti dnes do škôlky nechce. Čo by ti pomohlo cítiť sa lepšie?“

„Chceš si vybrať, čo si dnes vezmeš so sebou do škôlky – plyšáka alebo obrázok od mamy?“

„Keď sa rozlúčime, budem na teba myslieť a po škôlke si spolu spravíme niečo pekné.“

Chceš sa dohodnúť, čo to bude?“

„Chápem, že by si radšej zostal doma.“

„Chceš, aby sme sa dnes rozlúčili objatím, pusinkou alebo vymysleným tančekom?“

Keď dieťa nepozdraví

„Chceš zamávať alebo len kývnuť hlavou?“

„Nie každý deň máme chuť rozprávať. Možno sa neskôr budeš cítiť inak a spolu odzdravíme pri odchode.“

„Ak sa necítiš na slovný pozdrav, môžeš sa len usmiať alebo ukázať palec hore.“

„Všimol si si, ako sa pani učiteľka usmiala, keď som ju pozdravila naspäť? Je to pekné gesto sa odzdraviť, keď nám niekto popraje pekný deň.“

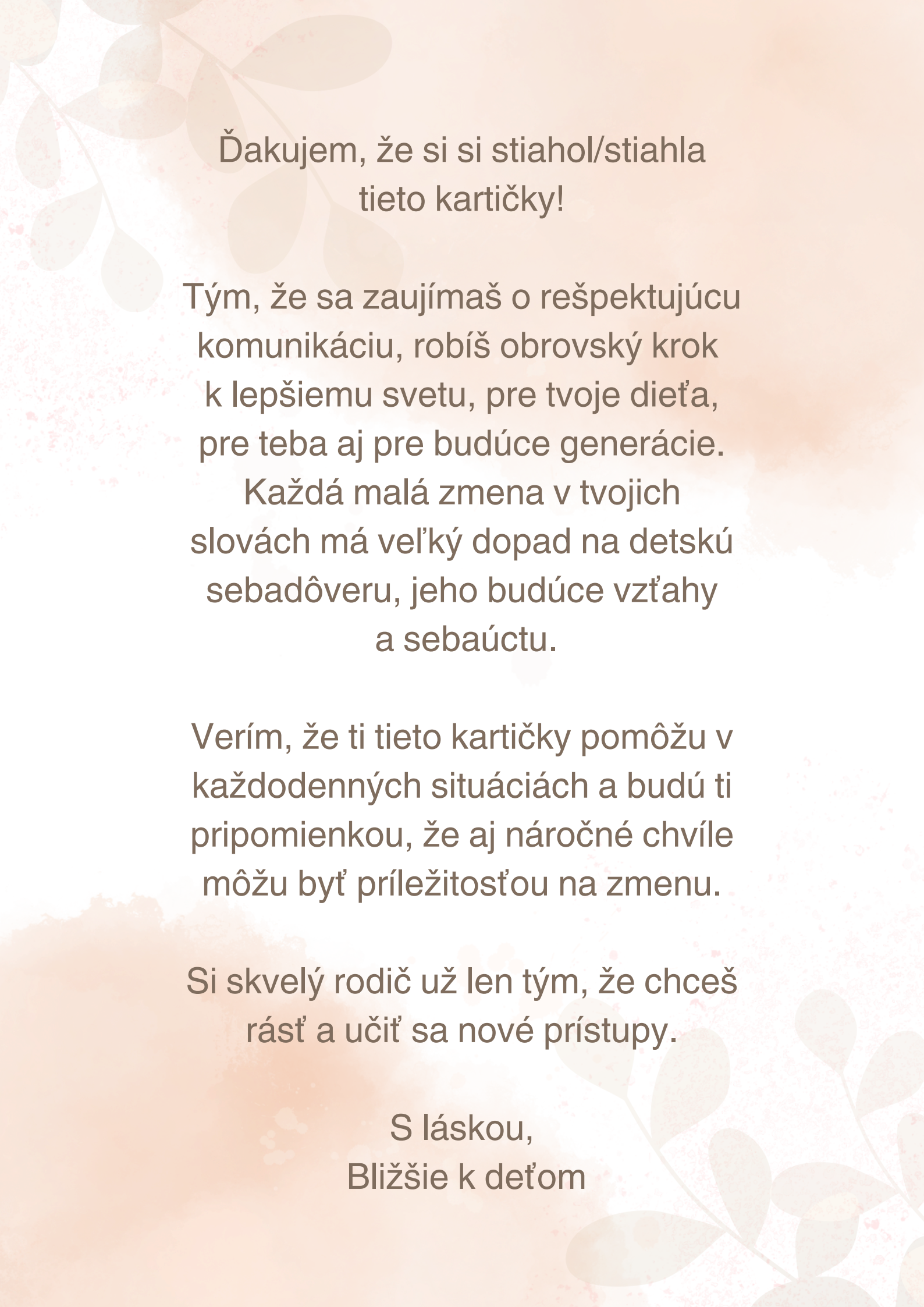
Keď sa dieťa dožaduje neustálej pozornosti

„Vidím, že ma teraz potrebuješ. Dám ti 10 minút mojej úplnej pozornosti a potom si na chvíľku skús nájsť aktivitu sám.“

„Teraz potrebujem chvíľu pre seba. Chceš si vybrať aktivitu ty alebo ti mám niečo navrhnúť ja?“

„Som tu pre teba, no teraz potrebujem ...“

„Rozumiem, že chceš moju pozornosť. Teraz niečo robím, no viem za tebou prísť za 15 minút.“



Ďakujem, že si si stiahol/stiahla
tieto kartičky!

Tým, že sa zaujímaš o rešpektujúcu
komunikáciu, robíš obrovský krok
k lepšiemu svetu, pre tvoje dieťa,
pre teba aj pre budúce generácie.

Každá malá zmena v твоjich
slovách má veľký dopad na detskú
sebadôveru, jeho budúce vzťahy
a sebaúctu.

Verím, že ti tieto kartičky pomôžu v
každodenných situáciách a budú ti
pripomienkou, že aj náročné chvíle
môžu byť príležitosťou na zmenu.

Si skvelý rodič už len tým, že chceš
rásť a učiť sa nové prístupy.

S láskou,
Bližšie k deťom