

10 NEJLEPŠÍCH RAD PRO RODIČE



- 1** Když vám chce dítě něco ukázat, přerušte to, co zrovna děláte, a **věnujte mu pozornost**. Je důležité, abyste s dítětem často trávili krátké chvíle a dělali věci, které vás oba baví.
- 2** Dopřejte dítěti **hodně fyzické náklonnosti** – děti se rády často objímají, mazlí a drží za ruce.
- 3** **Povídejte si s dítětem** o věcech, které ho zajímají. Mluvte s ním o tom, co jste přes den dělali.
- 4** Když dítě udělá něco, co byste rádi viděli častěji, **hodně jej chvalte**, nejlépe popisnou pochvalou, např.: „Děkuji ti, že jsi hned udělala to, co jsem po tobě chtěl.“
- 5** Děti se obvykle chovají nevhodně nebo dělají hlouposti, když se nudí, proto jim **nabídněte dostatek zajímavých aktivit** jak doma, tak venku, např. plastelínu, omalovánky, lepenkové krabice, kostýmy, domečky na hraní.
- 6** **Učte dítě novým dovednostem** tak, že mu je nejprve sami předvedete a poté mu dáte příležitost, aby se tyto dovednosti naučilo. Například doma spolu mluvte vlídně. Poté dítě vyzvěte, aby také mluvilo vlídně (např.: řekni „prosím“ nebo „děkuji“) a pochvalte jej za snahu.
- 7** **Stanovte jasné hranice pro chování dítěte**. Sedněte si a promluvte si s rodinou o pravidlech v domácnosti. Vysvětlete dítěti, jaké budou následky, pokud pravidla poruší.
- 8** Pokud se dítě chová nevhodně, **zůstaňte klidní a dejte mu jasný pokyn**, aby s nevhodným chováním přestalo, a řekněte mu, co byste chtěli, aby dělalo místo toho (např.: „Přestaňte se prát, hrajte si spolu klidně.“). Pokud dítě uposlechne, pochvalte jej. Jestliže pokračuje dál, následuje přiměřený důsledek.
- 9** **Mějte realistická očekávání**. Všechny děti se občas chovají nevhodně a je nevyhnutelné, že přijdou určité výchovné potíže. Snaha být dokonalým rodičem vede jen k frustraci a zklamání.
- 10** **Pečujte sami o sebe**. Je těžké být klidným a uvolněným rodičem, pokud jste ve stresu, trpíte úzkostí nebo depresí. Zkuste si každý týden najít čas na to, abyste si mohli odpočinout nebo dělat něco, co vás baví.

www.triplep.cz



Iceland
Liechtenstein
Norway grants

