

Jak přestat křičet na děti: vyzkoušejte tyto výchovné strategie

Rodičovství může být někdy pořádnou zkouškou trpělivosti. Může se zdát, že děti zkouší, co rodič či pečovatel vydrží a udržet si chladnou hlavu může být opravdu náročné.

Možná jste po dítěti opakovaně žádali, aby něco udělalo, ale nic se nestalo.

V takových případech může vaše frustrace vybuchat tak, že nakonec zvýšíte hlas, aby vás dítě konečně poslechlo.

Občas se vám může stát, že na děti křičíte z jiné místnosti, abyste získali jejich pozornost, obzvláště když jste zaneprázdněni nebo unavení.

Pokud spoléháte na křik či řev jako způsob předání informace, je možná na čase přehodnotit svůj přístup.

Je v pořádku, aby rodiče křičeli na své děti?

Většina rodičů v určitém okamžiku zvýší hlas. Pokud se však přistihnete, že často křičíte, aby vaše děti udělaly, co po nich chcete, možná si všimnete několika věcí:

- Vaše děti přestanou na křik reagovat. Může to být proto, že si na křik zvykli a už na ně nemá žádný vliv.
- Časté křičení může vytvořit začarovaný kruh, při kterém je stále obtížnější získat pozornost dítěte. Rodič křičí a jeho dítě neposlouchá, tak křičí znovu, a to se stále opakuje.
- Pokud řešíte výbuchy vzteku nebo agresivní chování, může být vaším prvním instinktem ozvat se hlasitě nebo se rozzlobit. Začínáte si všimnat, že to celou situaci ještě zhoršuje.
- Je také možné, že vaše dítě křičí na vás nebo na ostatní. Může to být proto, že děti se mohou rychle naučit, že křik a ječení jsou přijatelné a začnou dělat totéž.

Křik se může zdát jako dobrý způsob, jak být vyslyšen, protože je velmi hlasitý.

Křičení může vést k pocitům úzkosti, nízkému sebevědomí, zmatku a smutku. Může mít také dlouhodobé dopady na duševní zdraví a pohodu dětí.

Křik může mít vliv i na samotné rodiče.

Rodiče, kteří křičí nebo řvou, se ve výsledku mohou cítit provinile, že na děti zvýšili hlas. Studie ukazují, že pocit studu nebo viny může u rodičů snížit důvěru ve vlastní schopnosti a negativně ovlivnit, jak rodič sám sebe vnímá.¹

Co je tedy možné použít namísto křiku?

Vyzkoušejte tyto pozitivní rodičovské strategie.

Místo zvyšování hlasu: zhluboka se pomalu nadechněte a zastavte se na chvíli

Křik může být automatickou reakcí, když se cítíme frustrovaní nebo přetížení.

Snažte se uvědomit, že začínáte cítit narůstající frustraci a předtím, než začnete reagovat, zastavte na chvíli a zamyslete se předtím, než budete jednat.

Tyto strategie vám mohou pomoci zmenšit intenzitu silných emocí a snížit pocit přehlcenosti. V případě potřeby si dejte od situace krátkou přestávku a vraťte se až se budete cítit klidnější.

Když mluvíte se svými dětmi, snažte se být blízko nich. Používejte klidný a jasný tón hlasu. To jim pomůže naslouchat a spolupracovat.

Tím, že budete mít pod kontrolou své vlastní emoční reakce, dáváte zároveň svým dětem dobrý příklad. Děti se hodně naučí i jen samotným pozorováním, jak rodič zvládá stresové situace.

Jak přestat křičet na děti: vyzkoušejte tyto výchovné strategie

Tím, že budete mít pod kontrolou své vlastní emoční reakce, dáváte zároveň svým dětem dobrý příklad. Děti se hodně naučí i jen samotným pozorováním, jak rodič zvládá stresové situace.

Křičení na děti: podchyťte myšlenky a reakce, které vám nepomáhají

„Nikdy neudělají, co jim říkám.“

„Já už to prostě nezvládám!“

Když se ocitnete ve stresové situaci, vaši mysl možná snadno ovládnou negativní myšlenky či reakce. Můžete začít obviňovat sebe nebo ostatní, cítit se zahlceně a neschopně.

Vymyslete si několik tvrzení, která vám pomohou se uklidnit namísto toho, abyste se těmito myšlenkami nechali ještě více užít.

Využijte jednoduché věty jako pozitivní afirmace, které vám pomůžou připomenout, že danou situaci a své emoce zvládáte. Můžete je použít kdykoli, ať už chystáte děti do školy nebo při přípravě na spánek.

Zde je několik příkladů výroků, které vám mohou pomoci zvládnout situaci:

- Křik nepomáhá, všichni se pak cítí ještě hůř. Jaké užitečné věci mohu udělat namísto křičení?
- Cítím se ve stresu – je to normální – ale dokážu se s tímto pocitem vyrovnat.
- V klidu se zhluboka nadechni. Zvládl*a jsem to – zvládl*a jsem to v klidu a cítil*a jsem se mnohem lépe než předtím. Příště se budu snažit zůstat v klidu a nenechám se vyvést z míry.

Tyto věty si můžete poznamenat do telefonu či sešitu a v případě potřeby se je přečíst.

Zvládání vlastního stresu: základ strategie pozitivního rodičovství

Když křičíme nebo řveme, může to být známkou stresu.

Rodinný život může být náročný. Klidné a důsledné jednání s dětmi je těžké, pokud sami pocítujeme vysokou míru stresu.

Zkuste najít způsoby, jak snížit své pracovní zatížení. Sdílení odpovědnosti za domácí práce a péči o děti s partnerem nebo dalšími členy rodiny může být velkou pomocí.

Nebojte se říci „ne“, pokud po vás lidé chtějí příliš mnoho práce. Samotný tlak na to, abychom byli „dokonalými“ rodiči znamená, že se příliš věnujeme různým činnostem a povinnostem.

Snažte se najít si čas pro sebe v rámci každého dne. To vám pomůže lépe zvládat vzestupy a pády.

Pokud máte partnera, promluvte si s ním o tom, jak můžete frustraci nebo stres zvládat společně jako rodina. Možná je na čase přehodnotit váš společný přístup, pokud i partner*ka křičí na děti.

Je v pořádku požádat o podporu, pokud vás chování vaše či vašeho partnera či dítěte znepokojuje. Raději jednejte a vyhledejte pomoc dříve než-li později. Nečekejte, jestli se situace zlepší.

Křičíte na své děti? Zkuste nastavit důsledná pravidla a domácí rutiny

Několik úprav vašeho výchovného stylu může mít velký význam. Zde je několik příkladů:

- Zkuste zavést několik nových postupů. Malý krok jako je balení školní aktovky večer před školou, může mít velký význam!
- Jasná a důsledná pravidla pomáhají dětem pochopit, co se od nich očekává, což vede k lepší spolupráci.
- Všimněte si dobrých věcí, které vaše děti dělají a chvalte je za konkrétní činnost. Například: „Všiml jsem si, jak jsi se zhluboka nadechl a zkusil to znovu. Jaký to byl tentokrát pocit?“ nebo „Děkuji ti, že sis ráno připravil své věci. To je opravdu užitečné!“ Konkrétní pochvaly zvyšují šanci, že dítě toto pozitivní chování znovu zopakuje.
- Najděte si malé okamžiky, kdy se s dítětem sblížíte. Pevné pouto s rodičem pomáhá rozvíjet důležité dovednosti, jako je seberegulace, naslouchání a spolupráce.

Zakřičela jsem na své dítě a cítím se hrozně: co teď?

Pokud zvyšujeme hlas, křičíme či řveme, je dobré převzít zodpovědnost za své chování a dítěti říci, že v zapracujete na klidnějším způsobu komunikace.

Jednoduchá omluva dítěti učí tomu, že je v pořádku dělat chyby. Ukazuje jim, že je důležité převzít zodpovědnost za své chyby a snažit se věci napravit.

Jak přestat křičet na děti: vyzkoušejte tyto výchovné strategie

Například - „Promiň, že jsem na tebe křičel*a. Není v pořádku takhle křičet. Měl*a jsem se zhluboka nadechnout a zůstat v klidu. Budu pracovat na tom, abych byl*a v budoucnu klidnější.“

Děti se ve svém okolí hodně učí od důležitých dospělých, které mají ve svém okolí. Obzvláště pokud se jedná o zvládání emocí a stresu.

Promluvte si s dítětem o zvládání pocitů, když jste v klidné situaci. Naopak se vyhněte této konverzaci v momentě, kdy aktivně řešíte problém.

Můžete jim říci, že je v pořádku cítit se rozčileně nebo naštvane, ale křik a řev není dobrý způsob, jak se vyjádřit. Můžete také spolu projít způsoby, jak se uklidnit jako nadechnutí se zhluboka nebo změna aktivity na jinou činnost.

Časem a praxí je možné vzorec křiku změnit. Nevzdávejte to a vytrvejte dál.

Když se hněv zmocní situace...

Pokud máte obavy, jaký dopad může mít křik, řev nebo zvyšování hlasu na vaše děti, obraťte se na partnera, blízkou osobu, člena rodiny nebo lékaře a požádejte o podporu.

Pomoc je vám vždy k dispozici a rozhovor s někým blízkým může být prvním krokem změny k lepšímu. Využijte **Rodičovskou linku** na telefonním čísle: **606 021 021**, která poskytuje podporu rodičům a pečovatelům po telefonu a online.

**Projekt Rozšíření systému Triple P –
Programu pozitivního rodičovství v rámci České
republiky, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247
je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost
plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského
sociálního fondu plus.**

1 Hoyniak et al. (2023). Developmental pathways from preschool temper tantrums to later psychopathology. Dev Psychopathol, 35(4), 1643.