

# 10 NEJLEPŠÍCH RAD PRO RODIČE



- 1** Když vám chce dítě něco ukázat, přerušete 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 mluvil 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. Vysvětlíte 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](http://www.triplep.cz)



Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

