

## Výchova dětí je záležitostí všech členů rodiny

- Promluvte si v soukromí se svým partnerem, jak chcete vychovávat své děti. Hledejte kompromis. Před dětmi zastávejte jednotné stanovisko a nekritizujte navzájem své výchovné metody.
- Naslouchejte svým dětem. Respektujte jejich potřeby a názory. Nastavte společně „rodinná pravidla“, která budou platit jak pro děti, tak pro dospělé.
- Nastavte dětem přiměřené hranice. Berte ohled na jejich věk a vývojové stadium.
- Buďte si s partnerem navzájem oporou. Rozdělte si péči o děti tak, abyste každý měl i čas jen sám pro sebe.
- Vyhraďte si společně s dětmi čas bez povinností. Věnujte se tomu, co vás baví. Zahrajte si společně deskovou hru, jeďte na výlet, uvařte společně jídlo, nebo si jen tak zablblňte.

## Sebepéče pro rodiče

- Zkuste si uvědomit všechny věci, které jako rodič děláte dobře.
- Najděte si každý den alespoň nějaký čas pro sebe – i 15 minut odpočinku denně může dělat divy.
- Stýkejte se s dalšími rodiči. Sdílejte s nimi své rodičovské úspěchy i prohry. Vzájemně se podporujte.
- Pokuste se dostatečně spát. Když je člověk unavený, všechno jde hůř od ruky.

Zdroj: NAPCAN [www.napcan.org.au](http://www.napcan.org.au)

## Pomoc a podpora pro rodiče

### PROGRAMY PRO RODIČE

TRIPLE P

<https://triplep.cz/>

VÝCHOVA BEZ NÁSILÍ

<https://ilom.cz/kurz/vychova-bez-nasili/>

VIDEOTRÉNINK INTERAKCÍ

<https://www.spin-vti.cz/>

### RODIČOVSKÁ LINKA BEZPEČÍ

- 606 021 021

PO-ČT v čase od 9-21, PÁ 9-17

### LINKA PRO MÁMY A TÁTY (APERIO)

- 739 416 408

PO-ČT v čase 10-15

### LINKA PRO RODINU A ŠKOLU (CESTA Z KRIZE)

- 116 000 nonstop

### PORADENSKÁ LINKA CENTRA LOCIKA

- 601 500 196

PO-ČT v čase 9-12

[poradna@centrumlocika.cz](mailto:poradna@centrumlocika.cz)

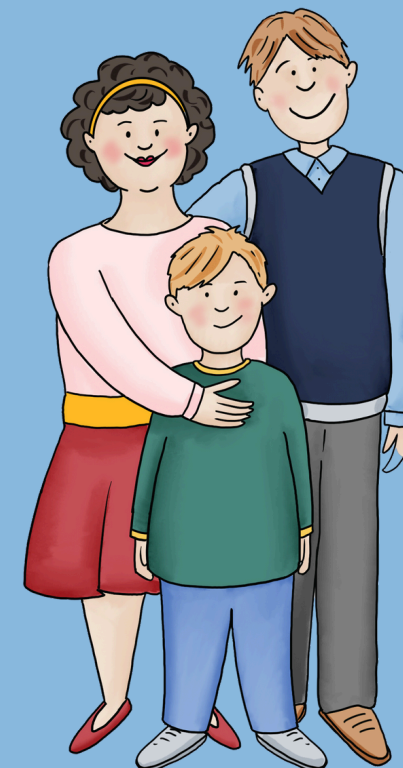
[www.centrumlocika.cz](http://www.centrumlocika.cz)

[www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)



## DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

# JAK VYCHOVÁVAT DĚTI BEZ TĚLESNÝCH TRESTŮ



Děti vás mohou vytáčet k nepřičetnosti. Tělesné tresty jim ale z dlouhodobého hlediska nijak nepomůžou a mohou jim způsobit vážné zranění na těle i na duši!

## Co je špatného na tělesných trestech?

- Tělesné tresty děti učí, že násilí je přijatelným způsobem, jak získat, co chtějí.
- Tělesné tresty vedou k tomu, že děti nemají příležitost se naučit, jak řešit konflikty a problémové situace.
- Děti mají právo cítit se v bezpečí.
- Pokud se na dětech budete dopouštět tělesných trestů, budou se vás jako malí bát a jako velcí se na vás budou zlobit.
- Tělesné trestání se může stát návykem. A když nebude v danou chvíli účinkovat, může se stát, že udeříte silněji.
- Rodiče mají mnohem větší sílu než děti. Pokud dítě udeříte ve vzteku, můžete mu způsobit závažné zranění.

## Jak děti vychovávat bez použití tělesných trestů?

- Zaměřte se na to, kde je problém – je vaše dítě unavené, hladové, je mu zima nebo má strach? Vyřešte problém a chování dítěte se díky tomu může proměnit k lepšímu.
- Pokud má vaše dítě záchvat, nemá žádný význam ho v tu chvíli trestat, nebo mu něco vysvětlovat. Dejte mu čas na zklidnění. Ideálně mu s tím pomozte.
- Ve chvíli, kdy se dítě zklidní, si vyhraďte nerušený čas na diskuzi. Rozhovor zkuste vést trpělivě a v klidu.
- Řekněte svému dítěti jasně a srozumitelně, co udělalo špatně. Dejte mu najevo, že odsuzujete jeho chování v danou chvíli, nikoliv dítě samotné!
- Je důležité, abyste dítěti řekli, co má udělat a jak to má udělat správně. Tedy nejen to, co dělat nemá.

**Pokud vaše dítě způsobilo něco, co má negativní důsledky, zeptejte se ho, jak by mohlo situaci napravit. S vaší pomocí můžete z nápravy situace benefitovat vy i dítě!**

**Děti přirozeně potřebují vaši pozornost a zájem. Když se chovají slušně a bezproblémově, ignorujeme je. Když zlobí, tak přitáhnou naši pozornost.**

**Všimněte si pozitivních projevů chování dítěte a oceňte je za ně.**

## Věci, které můžete udělat, když se přestáváte kontrolovat.

Ať už uděláte cokoli, ujistěte se, že vaše dítě je v bezpečí!

- Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Napočítejte do 50. Nebo třeba začněte odříkávat abecedu odzadu.
- Jděte se projít, pokud máte takovou možnost.
- Protáhněte se, prohýbejte se. Protážení těla je skvělým prostředkem pro uvolnění napětí a stresu.
- Nebojte se říct si o pomoc. Zavolejte někomu blízkému.
- Opečujte se. Uvařte si čaj nebo kávu. Zkuste relaxovat.
- Oceňte se za to, že jste dítě neuhodil/a. Pochvalte se za svou snahu.

## Mějte na paměti! Co děti vidí, to také dělají.

Děti se učí tím, že pozorují, co děláte a co říkáte... neustále! To, co se děti od vás naučí především v prvních letech života, s nimi pak zůstává po celý život – včetně chování k druhým v dospělosti. Pokud své děti budete tělesně trestat, budou považovat násilí za přirozenou součást vztahů.

