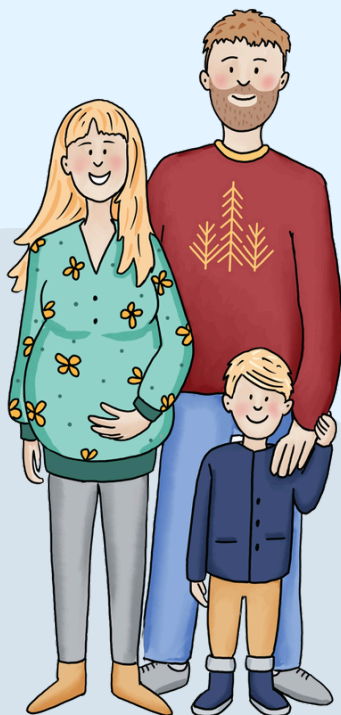


Praktický průvodce **laskavým** rodičovstvím

Jak na výchovu
bez tělesných trestů



Centrum
NOCIKA

**ALTERNATIVE
TO VIOLENCE**

Na materiálu spolupracovali:

Odborná a obsahová část:

Barbora Jakobsen

Tereza Tetourová

Grafická úprava:

Zuzana Trojanová

Ilustrace:

Lucie Žaludková

Jazyková úprava:

Edita Čonosová

Brožura vznikla ve spolupráci specializovaného Centra LOCIKA pro dětské oběti násilí a skandinávské organizace Alternativa násilí.

**Vydalo Centrum LOCIKA, z.ú.
Praha, 2024**



**ALTERNATIVE
TO VIOLENCE**



Projekt byl realizován za finanční podpory
Ministerstva zdravotnictví České republiky, Nadace České spořitelny
a The Lego Group.



OBSAH

1. Fungují tělesné tresty?.....	6
2. Jakým chci být rodičem? Co ovlivňuje, jakým jsem rodičem?.....	10
3. Co je normální ve vývoji dítěte, co děti potřebují a s čím se nestresovat?.....	14
4. Jak na výchovu bez tělesných trestů?.....	22
5. Co dělat, když ublížím dítěti, ponížím ho, nebo mu způsobím bolest?.....	28
6. Jak docílit, aby se mnou dítě mělo dobrý vztah?.....	31
7. Jak dětem nastavovat hranice a co když protestují?.....	33
8. Jak docílit respektu u dětí a co znamená „disciplína“?.....	37
9. Kam se obrátit pro pomoc či další inspiraci?.....	40

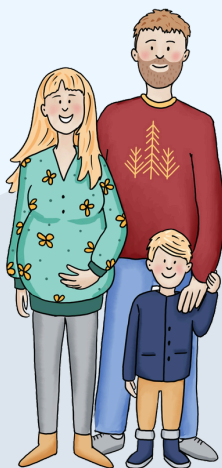
SLOVO ÚVODEM

Máme radost, že v ruce držíte naši příručku, která je tu pro všechny, kdo vychovávají děti a zajímá je, jak s nimi rozvíjet bezpečný, důvěrný vztah založený na zdravých hranicích. A také pro ty, kteří chtějí přestat používat tělesné tresty a nevědí, jak na to.

Začít vychovávat děti bez tělesných trestů je proces, který může nějakou dobu trvat. V brožuře se dočtete, jak se děti projevují v různých vývojových fázích, jak podporovat vztah s dítětem, co dělat, když budete chtít dítě potrestat, a také co dělat, pokud dítěti nějak ublížíte.

Vážíme si každého z vás, kdo se spolu s námi vydá na cestu a má odvahu a chuť měnit svoje rodičovské chování. Z mnohaleté práce s rodinami, kde dochází k násilí, víme, že je to něco, co se rozhodně vyplatí. A to nám všem – rodičům, dětem i společnosti jako celku.

Tým Centra LOCIKA



1. FUNGUJÍ TĚLESNÉ TRESTY?

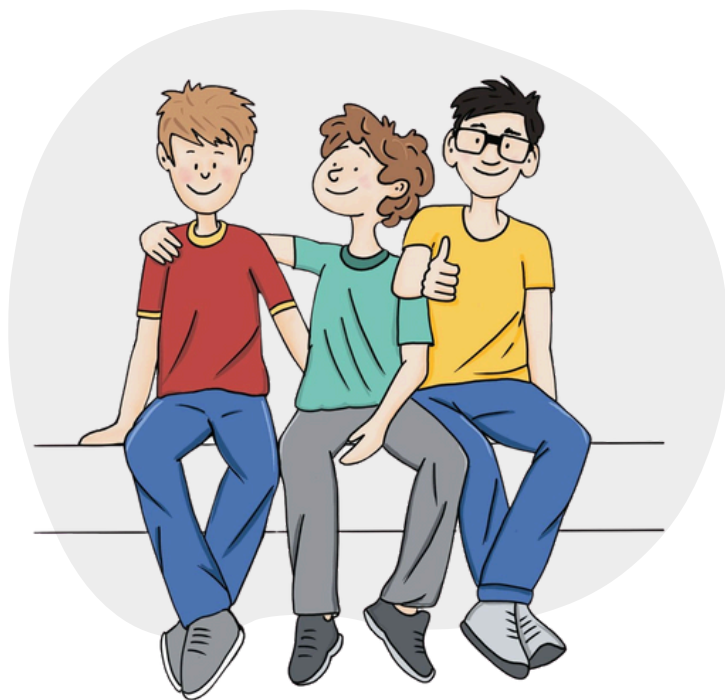
Otázky k zamyšlení:

- Zkuste se zamyslet nad tím, čeho chcete dosáhnout, když dítě trestáte?
- K čemu ho chcete tresty dovést?

Způsob výchovy se proměňuje. **Dříve byly tělesné tresty ve výchově běžné** a nikdo se nad jejich účinností nebo případnými riziky nezamýšlel. Proto je také přirozené, že je využívali naši rodiče nebo i my samotní. Dnes ale máme k dispozici čím dál tím více poznatků o tom, jak **trestání narušuje vztah mezi rodiči a dětmi** a jak ovlivňuje vývoj dítěte. Víme také, že **každý krok, který vede k menší míře trestání, podporuje důvěru a naději, že s námi děti budou mít kvalitní vztah.**

Vychovávat děti bez užití trestů je účinnější. Ze studií i zkušeností víme, že děti, které jsou vychovávány bez tělesných trestů, mají lepší vztahy se svými rodiči během dětství, dospívání i v dospělosti.





Vychovávat děti bez užití trestů je účinnější.

— Ze studií i zkušeností víme, že děti, které jsou vychovávány bez tělesných trestů, mají lepší vztahy se svými rodiči během dětství, dospívání i v dospělosti.

— Mají také lepší a méně konfliktní vztahy se svými vrstevníky a sourozenci. Děti, které vyrůstají bez fyzických trestů se lépe soustředí, učí a mají lepší paměť.

— Lépe regulují emoce a nastavují si hranice.

— Projevuje se u nich méně rizikového chování a je to lepší pro jejich vývoj, pro jejich budoucí partnerské vztahy i psychické a fyzické zdraví.



Děti se trestům často snaží vyhnout lhaním, zapíráním a skrýváním svých pocitů.

Čeho chceme tresty nejčastěji docílit?

Většina rodičů by pravděpodobně odpověděla, že chtějí své děti naučit respektu ke druhým a věcem kolem sebe. Dát jim hranice, naučit je tomu, co je správné, a vychovat z nich slušné a ohleduplné lidi.

Jak fungují tělesné tresty?

Tělesné tresty fungují většinou jinak, než si přejeme. Dávají dítěti okamžitou zprávu, že je něco špatně a že mu rodič může ublížit. Dítě možná přestane dělat to, co zrovna dělá. Není to ale proto, že chápe, co udělalo špatně, ale protože má ze svého rodiče strach nebo ho trest **bolí**. Díky trestům se neučí ani respektu, ani hranicím.

Jaké jsou důsledky tělesných trestů?

Tělesné tresty dětem působí bolest. Vyvolávají u nich pocity ponížení, strachu a vzteku. To narušuje vztah mezi dítětem a rodičem a také vztah dítěte k sobě samému. **Kvůli tomu se pak výchova stává náročnější.** Děti se trestům často snaží vyhnout lhaním, zapíráním a skrýváním svých pocitů. Mohou se také uzavřít do sebe, přestat spolupracovat a rozvíjet svou samostatnost. Přitom spolupráce je to hlavní, čeho chceme ve vztahu s dítětem dosáhnout. Ta je totiž základem pro to, abychom děti mohli učit respektu.

Co se děti učí, když jsou trestané?

Děti se od rodičů učí, jak zvládat náročné situace a emoce, jako je například vztek. Když rodič své dítě tělesně trestá, učí ho, že ubližování a násilí do vztahů patří. Tímto způsobem se dítě učí, jak se může chovat ve vztahu k druhým lidem. Děti se učí také tomu, že ublížit druhému je prostředkem k řešení problémů a způsobem, jak se vyrovnat s náročnými situacemi a emocemi.

Jak tělesné tresty působí na chování dětí?

Tělesné tresty ovlivňují chování dětí. Mohou se začít bát dělat chyby a svěřovat se vám s tím, když udělají něco špatně. Děti si také mohou začít myslet, že fyzicky silnější mají právo rozhodovat a ubližovat. A že si zaslouží, aby jim druzí ubližovali – třeba silnější spolužáci nebo jejich budoucí partneři či partnerky.

Tělesné tresty mohou vést – častěji u dívek – ke stydlivosti, zamlklosti a obracení vzteku proti sobě samé. Mohou také vést – častěji u chlapců – k hyperaktivitě, agresivnímu a rizikovému chování. Chlapci se učí, že slabším mohou ubližovat, nebo že mají právo druhé ponižovat a trestat, když podle nich udělají chybu. Mohou si pak tenhle vzor přenášet do dalších vztahů – vůči budoucí partnerce a svým dětem.

Některé děti reagují na trestání tím, že se začnou přizpůsobovat na úkor sebe sama. Na povrchu se může zdát, že jsou to hodné a poslušné děti. Dělalí ale věci jen kvůli druhým. Nechají si od druhých líbit i chování, které není v pořádku. Mohou začít mít problémy s nastavováním hranic. Trestání zhoršuje schopnost dětí regulovat emoce a v dlouhodobém měřítku může přispívat k rozvoji úzkosti a deprese. Tělesné tresty narušují vztahy mezi dětmi a sourozenci. Může přispívat k hromadění konfliktů a agresivnímu chování dětí.



Když rodič své dítě tělesně trestá, učí ho, že ubližování a násilí do vztahů patří.

2. JAKÝM CHCI BÝT RODIČEM? CO OVLIVŇUJE, JAKÝM JSEM RODIČEM?

Otázky k zamyšlení:

- Jakým chcete být rodičem?
- Co chcete dělat stejně jako vaši rodiče?
- Je něco, co chcete naopak dělat jinak?
- Mluvili jste o tom někdy s někým?
- Shodnete se na výchově se svým partnerem nebo partnerkou?

To, jak se chováte ke svým dětem, souvisí s tím, jak se k vám dříve chovali vaši blízcí.



— To, jakým jste rodičem a jak vychováváte své děti, ovlivňuje více věcí. Od zkušeností z vašeho dětství, přes vztah partnerem/partnerkou až k tomu, co ve svém životě zrovna zažíváte.

— Čím lépe budete rozumět tomu, co ovlivňuje vaše reakce směrem k dítěti, tím si budete jistější i ve vztahu s ním.

Jak ovlivňují vaše zkušenosti z dětství to, jakým jste teď rodičem?

Zkuste se zamyslet nad tím, jak reagovali vaši rodiče, když jste měli vztek, byli jste smutní nebo když jste udělali chybu. Byli vám v takové chvíli nablízku? **Dokázali vám pomoci se uklidnit nebo vás utěšit?** Nebo vás naopak odmítali nebo trestali? Jaké to pro vás bylo? **To, jak se chováte ke svým dětem, souvisí s tím, jak se k vám dříve chovali vaši blízcí.**

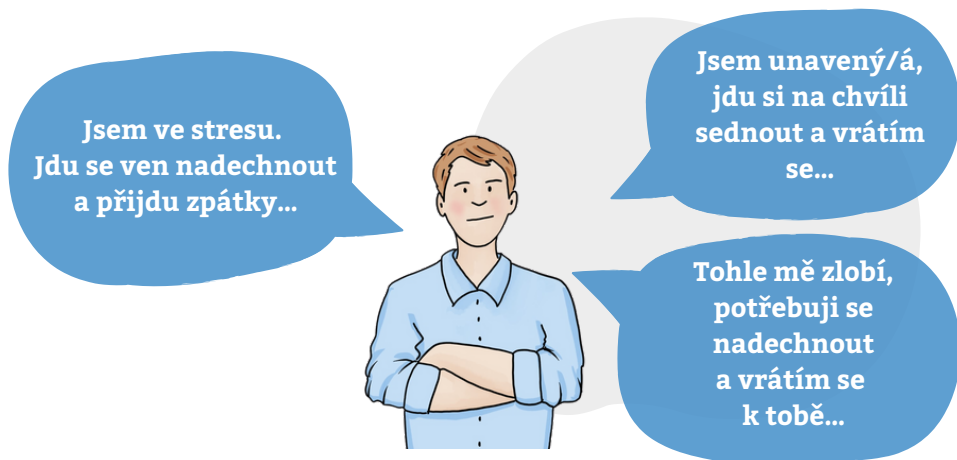
Ať už opakuje chování rodičů, nebo se proti němu snažíte vymezit, **zkušenosti z dětství ovlivňují, jak budete na své dítě reagovat.** Mluvte s druhými o tom, jak vychováváte své děti. Zamýšlejte se nad tím, co z chování dětí u vás vyvolává intenzivní emoce nebo ve kterých chvílích dítě odmítáte nebo mu ubližujete.

Pokud cítíte v situacích se svým dítětem nezvladatelný vztek, silnou úzkost, bezmocnost nebo paralyzující strach – a máte chuť ze situace utéct, dítě opustit nebo ho ponižít, ublížit mu nebo se mu pomstít – je pravděpodobné, že to souvisí s náročnými nebo traumatickými zážitky z vašeho života spíše než s tím, jak se chová vaše dítě, nebo se situací, ve které se zrovna nacházíte. V takovém případě se pokuste uklidnit – každý pocit a každá situace přejde. Popřípadě požádejte o pomoc. Nebud'te na to sami.

Jak ovlivňují každodenní události a stres to, jakým jste rodičem?

Je mnoho věcí, které rodiče mohou stresovat. Od vztahů, přes finance až po zdravotní problémy. Například i to, jak jste se zrovna vyspali, jak se vám daří v práci, jestli jste najezený a kolik času zrovna máte, ovlivňuje vaše reakce na děti.

Hledejte způsoby, jak si od stresu ulevit a zvládat pocity napětí, naštvání a vyčerpání. Mluvte o tom. Tím můžete i dětem ukázat, jak takové situace zvládat. Řekněte například:



Hledejte podporu v okolí, sdílejte, poraďte se.

Pro děti jste ti nejdůležitější! Starejte se o sebe.

Udělejte si čas na sebe.

Může se jednat o cokoliv, co vám dělá radost a umožňuje ze sebe dostat napětí.

Všimněte si úspěchů a mluvejte sami k sobě laskavě.

Pokud jste si dobře poradil/a s nějakou náročnou situací, oceňte se za to. Oslavujte i úspěchy dítěte. Děti jsou nastavené na spolupráci s vámi a budou opakovat to, co vám dělá radost. **Mluvte k sobě s laskavostí a myslte na to, že vztek i jiné pocity vždy přejdou.**

Hledejte a přijměte podporu.

Může se jednat o podporu od rodiny, přátel, rodičovských skupin. Existují také skupiny pro rodiče, kteří se učí zvládat vztek a vychovávat děti bez násilí. Tím, čím si procházíte vy, si prochází (nebo dříve procházelo) mnoho dalších rodičů.

Řekněte si o pomoc.

Říct si o pomoc znamená udělat důležitý krok k řešení a nikoliv slabost. Pokud se necítíte dobře, máte problémy, **chcete změnit své vztahy nebo chování**, sdílejte to s někým nebo zkuste psychoterapii. Tím, že si řeknete o pomoc, pomůžete sobě i svému dítěti.

**Tím, že si řeknete
o pomoc, pomůžete
sobě i svému dítěti.**



3. CO JE NORMÁLNÍ VE VÝVOJI DÍTĚTE, CO DĚTI POTŘEBUJÍ A S ČÍM SE NESTRESOVAT?

Otázky k zamyšlení:

Zkuste se zamyslet nad tím, co vám vaše dítě chce říct v situacích, kdy máte pocit, že „zlobí“, nebo když ve vás vzbuzuje nepříjemné emoce. Zkuste se v takových chvílích nadechnout, zklidnit a zeptat se, jak to můžete společně zvládnout, a co od vás v takové chvíli dítě potřebuje?

Potřeby a chování dětí se s věkem proměňují. Jejich vývojová potřeba, tzn. to, co je pro dítě v daném věku přirozené, může být schovaná za chováním, které působí jako „naschvál“. Ve skutečnosti se ale jedná o přirozenou součást vývoje. Porozumění potřebám a chování dětí může pomoci předejít různým konfliktům, stresu a trestům.

**Vaše dítě
– nehledě na věk –
se s vámi potřebuje cítit
v bezpečí a důvěřovat
vám.**



Miminka

Potřeby a chování

- Potřebují, aby je rodič ochránil a zajistil jim bezpečí.
- Potřeby (hlad, spánek...) dávají najevo tělem a pláčem.
- Jejich chování někdy může působit tvrdošijně (plivání jídla, svíjení se při výměně plenky). Sdělují nám tak ale pro ně jediným dostupným způsobem, co prožívají.

Co je normální a čím se nestresovat?

- Je přirozené, že miminka zatím nedokáže usínat samy nebo spát celou noc. Nemusíte mít obavu, že miminko rozmazlíte. Čím více péče a pozornosti, tím lépe se dítě rozvíjí.

Co pomáhá?

- Pod tlakem věcí si můžete myslet, že vás dítě provokuje nebo nerespektuje. Pokuste se najít nějaký způsob, jak si od stresu odpočinout. Uvědomte si, že **dítě se takto nechová naschvál, ale reaguje na okolní svět tak, jak je mu přirozené.**

**Dítěti dávejte
co nejvíce pozornosti
a buďte s ním v kontaktu.
Miminka nelze rozmazlit.
Čím více péče, tím
lepší vývoj.**



Batolata a předškolní věk

Potřeby a chování

— Přirozeně testují hranice. Učí se vnímat pocity a nové zkušenosti. Mívají záchvaty vzteku.

— **Projevy emocí dětí mohou působit jako „zlobení“.** Jedná se ale o součást vývoje. Děti zatím nedokážou plně ovládat své emoce. Jejich mozek je v procesu vývoje a zrání.

Co je normální a čím se nestresovat?

— Děti se v tomto věku zatím nedokáží uklidnit samy a o samotě. Potřebují k tomu klidného dospělého. Je také normální, že se potřebují pohybovat a nejsou schopné delší chvíli sedět v klidu. **Nedokáží také zatím vnímat čas tak jako my dospělí.** Neumí vyhodnotit, že jim něco „trvá“. Jsou přirozeně sebestředné a zatím se neumí dělit.

Co pomáhá?

— Chování dítěte může vzbuzovat silné emoce i u vás. Hledejte způsoby, jak je v kontaktu s dítětem vyjadřovat a regulovat.

— **Dítě potřebuje k regulaci emocí vás.** Když mu pomůžete uklidnit se, naučí se, že ve vás má oporu, a bude v dospělosti lépe regulovat emoce samo.

Projevy emocí dětí mohou působit jako „zlobení“. Jedná se ale o součást vývoje.



**Dítě potřebuje k regulaci
emocí vás. Když mu pomůžete
uklidnit se, naučí se, že ve vás má
oporu, a bude v dospělosti lépe
regulovat emoce samo.**



Školáci

Potřeby a chování

- Potřebují dostatek odpočinku a času na hraní. Jsou často přestimulovaní.
- Jsou zvědaví, neustále se učí něčemu novému, prozkoumávají svět, na který si začínají vytvářet svůj vlastní pohled. [Potřebují od vás podporu, aby se mohli rozvíjet.](#)
- Zažívají první konflikty ve vztazích s kamarády a kamarádkami. [Potřebují s vámi o vztazích mluvit – o tom, co je v pořádku a co není.](#) Aby se vám mohli svěřit, potřebují k vám mít důvěru.
- [Potřebují dostat a sdílet informace o digitálním prostoru](#) a také o tom, co si k nim druzí dospělí mohou a nemohou dovolit.
- Je pro ně důležité s vámi objeovat nové věci. Jste pro ně vzorem a [vzhlíží k vám.](#)
- Čím více se osamostatňují, tím více se může zdát, že „tlačí“ na hranice. Jedná se o součást jejich vývoje.

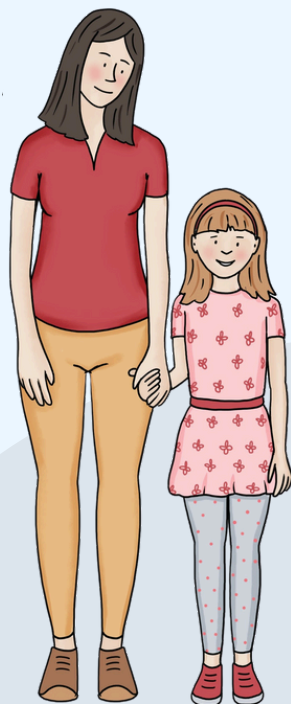
Co je normální a čím se nestresovat?

- Je normální, že školáci na 1. stupni zatím nemohou být úplně samostatní. Potřebují podporu a vedení rodičů. Ale také jejich důvěru a bezpečný prostor, aby mohli svou samostatnost postupně rozvíjet.
- Je přirozené, že každé dítě je na začátku školní docházky na jiné úrovni. Souvisí to s vyzrálostí mozku.

Co pomáhá?

- Zkuste nahlédnout svět očima dětí. [Mluvte s nimi o tom, co je v pořádku a co není,](#) a vysvětlete jim, proč to tak je. Mluvte s nimi také otevřeně o vztazích. Snažte se být předvídatelní a důslední. Pokud něco rozhodnete, stůjte si za tím, i když dítě vyjadřuje nesouhlas nebo negativní emoce. [Pomozte jim situaci nekomfortu a nesouhlasu s vámi zvládnout.](#) Zkuste si uvědomit, že dítě se učí rozumět světu a k tomu potřebuje vaši podporu.

**Snažte se být
předvídatelní a důslední.
Pokud něco rozhodnete, stůjte si za
tím, i když dítě vyjadřuje nesouhlas
nebo negativní emoce. Pomozte jim
situaci nekomfortu a nesouhlasu
s vámi zvládnout.**



Dospívající

Potřeby a chování

- Osamostatňují se a je přirozené, že vás vnímají i s vašimi slabými stránkami a chybami. **Vymezují se vůči vám i světu a můžete jim připadat „trapní“.** Neznamená to, že jste pro ně méně důležití.
- **Potřebují vědět, že za vámi mohou přijít, když udělají chybu.**
- Mohou být náladoví, nepředvídatelní v reakcích a stahovat se z kontaktu. Riskují a zkoušejí nové věci.
- Stává se, že častěji projevují svůj nesouhlas či vzdor, což může působit jako nedostatek respektu. Takové chování ale k dospívání patří. Dospívající hledají svou vlastní identitu, navazují první intimní vztahy a **potřebují váš zájem a podporu.** V dospívání se „přestavuje mozek“ – část synapsí, které už nevyužívají, mizí a nastavují se nové. To je náročné. Dospívající mají větší potřebu spánku a menší kapacitu na úkoly, které dříve zvládali bez problémů.

Co je normální a čím se nestresovat?

- U dospívajících jsou přirozené výkyvy nálad (schopnost regulovat emoce se stabilizuje v pozdějším věku). Prochází náročným vývojovým obdobím, které může způsobit, že **nejsou schopni reagovat na všechny požadavky nebo plánovat.** Dokonce i problém s udržení pořádku v pokoji souvisí se změnami, které probíhají v mozku dospívajících.

Co pomáhá?

- Vzpomeňte na své dospívání a snažte se vcítit do složitého procesu formování vlastního já, kterým vaše dítě prochází. **Buďte dítěti k dispozici, ale nechte mu také dostatek prostoru.** Zajímejte se o to, co ho zajímá. Mluvte s ním na rovinu. **Stále držte hranice a komunikujte svá očekávání.** Mluvte s ním o vztazích, odpovědnosti a přáních. Poznejte jeho přátele. I v tomto období vás potřebují, i když to tak navenek nemusí vypadat.

**S dospívajícím mluve
na rovinu. Stále držte hranice
a komunikujte svá očekávání.
Mluvte s ním o vztazích,
odpovědnosti a přáních. Poznejte
jeho přátele. I v tomto období
vás potřebuje.**



4. JAK NA VÝCHOVU BEZ TĚLESNÝCH TRESTŮ?

Otázky k zamyšlení:

- Vzpomeňte si na chvíle, kdy vás trestali vaši rodiče. Jak to na vás působilo?
- Zkuste se zamyslet nad tím, jaké všechny „prostředky“ využíváte při výchově svých dětí? Které z nich vedou k lepší spolupráci s dítětem?

**Ve výchově
nejlépe funguje s dítětem
navazovat vztah založený
na bezpečí, důvěře, podpoře
a jasných hranicích.**



Pokud jste byli zvyklí využívat tresty, začínáte důležitý proces změny pro vás i pro své dítě. Budete potřebovat vědět, jak a proč přestat trestat, co dělat místo trestů, a jak se svým dítětem podporovat vztah a spolupráci.

Co je základem výchovy bez tělesných trestů?

Ve výchově nejlépe funguje s dítětem navazovat vztah založený na bezpečí, důvěře, podpoře a jasných hranicích. **V takovém vztahu má dítě kapacitu spolupracovat a poslouchat.** Může se rozvíjet, učit se zvládat náročné situace a emoce, empatii a respekt.

Co udělat pro výchovu bez tělesných trestů?

Všechny děti jsou přirozeně nastavené na spolupráci s rodičem, pokud na to mají kapacitu a podmínky. Když se to nedaří, zkuste se zamyslet: Co ode mě dítě v tuto chvíli potřebuje? Není unavené, přetížené nebo hladové? Můžete tak předcházet situacím, ve kterých bude pro dítě i pro vás obtížné ovládat své emoce.

Na různé chování a reakce dětí je možné **se připravit.** V předchozí kapitole je uvedeno něco z toho, co je v jednotlivých vývojových fázích normální. Například malé děti nedokáží ovládat své emoce a vyhodnotit důsledky svého chování. **Proto se může stát, že vběhnou do silnice nehledě na to, jestli jsou za to trestány.**

Otázka k zamyšlení:

Jak vám pomáhali vaši rodiče zvládat náročné situace a emoce?

Důsledkům chování a tomu, co je nebezpečné, a jaké chování je naopak správné a jak se ochránit, se dítě postupně učí s vaší pomocí. Je normální a přirozené, že dítě potřebuje určitý počet opakování, aby se něčemu naučilo.

Do výchovy bez tělesných trestů patří jasné hranice. Dítě od vás potřebuje pevné vedení, strukturu a přehled. Je mu třeba říct, co od něj v různých situacích očekáváte a předvést mu, jak na to. Potřebuje také rozumět tomu, proč se má chovat tak, jak od něj dospělí vyžadují. Mluvte o tom, proč vám dávají pravidla smysl a co pro vás znamená respekt.

— Děti potřebují, abyste ustáli, když protestují anebo se vztekají.

— Stůjte si za tím, když řeknete „ne“. Může to být nepříjemné, dítě může protestovat, zlobit se nebo být smutné. Zkuste to zvládnout. Řekněte dítěti, že chápete, že je to např. frustrující nebo že má vztek, ale že je to vaše rozhodnutí.

— Jestli se naštvete, ukažte dětem, jak se sami zklidníte.

— Dítě se učí z toho, jak mluvíte a vztahujete se k sobě samému, k němu, k druhému rodiči i vašim blízkým.

Vztah s dítětem můžete také posilovat **pozitivní zpětnou vazbou**. Oceňujte dítě za chování, které očekáváte, podporujte ho, projevujte zájem. To pomáhá formovat chování.

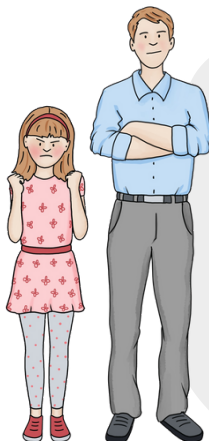
Vyzkoušejte:

Řekněte dítěti dvě nebo tři různé pozitivní věci, kterých si všimnete, že udělalo, nebo které na něm máte rádi. Teprve pak mu dejte úkol nebo ho požádejte o spolupráci. Děti i dospělé pozitivní zpětná vazba motivuje.



Pro výchovu bez tělesných trestů může pomoci se zaměřit na následující:

V situacích, kdy se zlobíte, máte strach nebo když chcete dítě potrestat, se snažte uklidnit – vždy máte pár vteřin čas. Myslete na to, že na to nejste sami a že můžete zastavit cyklus trestání.



Jsme teď oba rozčilení. Potřebujeme chvíli na uklidnění. Jdu se napít. Chceš taky? Promluvíme si o tom za pár minut.

1. Nahlédněte situaci očima dítěte.

=> dítě není dospělý a nedělá věci naschvál

Zkuste vyměnit:

Za:



2. Zaměřte se na to, co funguje.

=> všimněte si, co dítě dělá dobře a vyzdvihněte to

Zkuste nahradit:

„Už zase sis neuklidil/a, to je s tebou pořád dokola. Musím ti to pořád opakovat?“ za „Vidím, že se ti nepodařilo si uklidit. Pojď, začneme spolu a pak to doděláš.“ A když si dítě uklidí: „Všiml/a jsem si, že sis dneska uklidil/a. Díky, teď máme víc času na čtení.“

3. Komunikujte a diskutujte.

=> v klidné chvíli s dítětem proberte, jaké chování neschvalujete, a proč; se starším dítětem proberte jeho návrhy na řešení situace, malému dítěti ukažte, jak může situaci řešit jinak

Můžete třeba říct:

„Potřebuji mít nad penězi přehled. Není v pořádku, aby sis sám/sama bral/a peníze z peněženky, když jsem ti to nedovolil/a. Máš nějaký návrh, jak to řešit?“

4. Snažte se předcházet problémům.

=> vnímejte, co od vás děti v danou chvíli potřebují

Mějte na mysli otázky:

„Je dítě najezené/odpočaté/zabavené nějakou činností/má dostatek kontaktu se mnou? Nebo je toho na něj už moc a je přestimulované?“

5. Jasně pojmenovávejte důsledky chování.

=> mluve s dětmi o tom, jaké chování je správné a jaké není, a také o důsledcích chování

Ukazujte chování na svém příkladu, mluve o sobě a svém chování.

Říkejte, co je v pořádku a s čím nesouhlasíte, a proč. Mějte to jako téma, když spolu mluvíte, díváte se na film nebo třeba hraje hry.

6. Vymezte jasné hranice.

=> srozumitelně dětem popište, jaké chování očekáváte, plánujte a zabezpečte dětem rutinu a předvídatelnost

Můžete třeba říct: „Vždycky, když budeme přecházet přes silnici, chci, abys na mě počkal/a a dal/a mi ruku. Přes silnici jezdí auta a já potřebuji pohlídat, aby se ti nic nestalo.“

-
- Stůjte si za tím, když řeknete „ne“, i když to budete muset opakovat a dítě s vámi nebude souhlasit.
 - Dítě potřebuje vnímat, že vy rozhodujete a máte kontrolu, že vy plánujete a máte zodpovědnost. To vzbuzuje důvěru. Vydržte a buďte trpěliví, když dítě bude vzdorovat. Pomozte dítěti se uklidnit.
-

7. Myslete na sebe.

=> starejte se o své potřeby

Naučte se ptát se sami sebe:

„Jak se cítím? Jsem najezený/á, vyspalý/á, uvolněný/á?“ a „Co mohu udělat pro to, aby mi bylo lépe?“ Buďte k sobě laskaví a připomínejte si, že jste pro děti ti nejdůležitější.



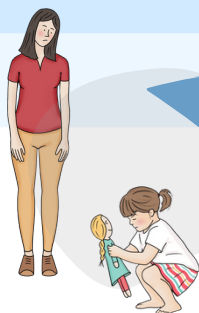
Co mohu
udělat pro to, aby
mi bylo lépe?

5. CO DĚLAT, KDYŽ UBLÍŽÍM DÍTĚTI, PONÍŽÍM HO, NEBO MU ZPŮSOBÍM BOLEST?

Otázky k zamyšlení:

— Pomyslete na nějaký okamžik, kdy jste byli malí a váš rodič vám svým chováním ublížil. Jak jste se cítili? Co jste potřebovali od rodiče slyšet? Co jste si přáli, aby udělal?

— Vzpomeňte si na nějakou chybu, co jste v životě udělali. Jaké to bylo přiznat si ji a někomu to říct? Co jste potřebovali, abyste se mohli svěřit?



**Promiň,
je to moje chyba,
nechtěl/a jsem ti
ublížit.**

Každý rodič občas udělá chybu nebo špatné rozhodnutí.

Pro vztah s dítětem je důležitý moment poté, co špatné rozhodnutí uděláte. Můžete některé věci napravit a něčemu se naučit. A můžete vztah s dítětem dále rozvinout směrem ke vzájemné důvěře a respektu. Začít vychovávat děti bez trestů je proces. Potřebujete postupovat krok po kroku a v situacích, kdy jste byli zvyklí trestat, vydržet emoce, zklidnit se a začít používat nové způsoby. Najděte odvahu a neztrácejte naději.

Budete mít lepší vztah se svým dítětem.

Co dělat, „když mi ujede ruka“, nebo dítěti nějak ublížím?

Řekněte dítěti, že se omlouváte.

— Můžete říct: „Promiň, (je to moje chyba), nechtěl/a jsem ti ublížit.“ Nic jiného v první fázi není potřeba říkat. Dítě se tím učí, že ublížit někomu není v pořádku. **Učí se také, že je možné udělat chybu a je možné za ni převzít odpovědnost.** A že po chybě nebo nesprávném rozhodnutí přichází omluva.

Omluvte se dítěti krátce a stručně bez dalšího vysvětlování, aby nemělo pocit, že je odpovědné za vaše chování.

— Je rozdíl mezi tím, když řeknete: „Neměl/a jsem tě uhdít.“ a „Neměl/a jsem tě uhdít, ale tak jsi mě naštvál/a, když jsi neudělal/a, co jsem ti řekl/a.“ **V prvním případě se dítě učí, že není v pořádku ublížit druhému a učí se, jak se omluvit.** V druhém případě se učí, že když je člověk naštvaný na druhého, může ubližovat. Zároveň tím přenášíte odpovědnost za svou reakci na chování dítěte...



Řekněte dítěti, že víte, že ho to bolelo nebo mrzelo, a že příště to zkusíte jinak.

— Můžete třeba říct: „Vím, že jsi měl/a strach a že tě to bolelo. Omlouvám se ti. Příště se pokusím to řešit jinak.“ **Umožníte tak dítěti rozvíjet empatii.**

První pomoc – co dělat, když chcete ublížit dítěti?

Nejdřív se pokuste uklidnit. Buďte k sobě trpěliví a laskaví.

Řekněte dítěti, že máte vztek a potřebujete se uklidnit.

Nadechněte se, odejděte ze situace a pak ji řešte. I pár vteřin může pomoci k tomu, že se vám situace bude zdát jiná a že ji budete mít kapacitu řešit bez trestů, ponižování nebo křiku.

Tím, že dětem ukážete, jak zvládat emoce, jak se uklidnit, že se jim omluvíte, když něco uděláte špatně, že budete mluvit s respektem o druhých a budete mít jasné hranice, bude se u nich rozvíjet empatie a respekt k sobě, k vám a budou se tak vztahovat ke svým blízkým, až budou dospělí.



6. JAK DOCÍLIT, ABY SE MNOU DÍTĚ MĚLO DOBRÝ VZTAH?

Otázky k zamyšlení:

— Vraťte se do svého dětství a vzpomeňte si na okamžik, kdy vám s vaším rodičem bylo dobře a měli jste k němu důvěru. Co to bylo za okamžiky? Co z nich můžete a chcete přenést do vztahu s vaším dítětem?

— Jaké momenty ve vztahu s vaším dítětem považujete za důležité a podporující důvěru mezi vámi? Čím k nim přispíváte?



Najít způsob, jak dětem ukázat vaši lásku a náklonnost, má pro děti velký význam. Zamyslete se nad vaší rodinou. Jaké věci děláte společně? Co vám dělá radost?

Pro posilování vztahu s dítětem pomáhá:

Dejte dítěti najevo, že vás zajímá, co ho baví a co má rádo.

Dítě je na vás závislé a vy pro něj utváříte nejdůležitější vztah. **Vyjádření zájmu podporuje učení.**

— Můžete se ho zeptat, jak by s vámi chtělo trávit čas, nebo mu dát prostor mluvit o tom, co ho zajímá a naslouchat mu.

Zamyslete se nad chvílemi, kdy s vámi dítě spolupracuje a chová se tak, jak očekáváte.

Pokuste se v této zkušenosti najít cokoliv užitečného, co vám pomůže takové chvíle v budoucnu zopakovat.

Ptejte se dětí na jejich názory, zkušenosti a pohled na věc. Zkuste nahlédnout na svět jejich očima.

— Čím více se budete zajímat o to, co vaše dítě prožívá, jak věcem rozumí a jak o nich přemýšlí, tím více se mu přiblížíte.

Snažte se být otevření vůči chybám a kompromisům.

— Každý se při výchově někdy mylí a dělá chyby. Z vašeho přístupu k chybám (tzn. že se jedná o něco, co se běžně děje) a jejich řešení se děti učí, jak si přiznat chybu a omluvit se.

Nevzdávejte se a nebuďte na sebe příliš přísní, pokud se věci rychle nezačnou měnit k lepšímu.

Soustřeďte se na malé kroky. Počítejte s tím, že je normální, že změny se dějí postupně a vyžadují čas. Každý posun je pro děti významný.

Můžete se dítěte zeptat, jak by s vámi chtělo trávit čas, nebo mu dát prostor mluvit o tom, co ho zajímá, a naslouchat mu.



7. JAK DĚTEM NASTAVOVAT HRANICE A CO KDYŽ PROTESTUJÍ?

Otázky k zamyšlení:

Myslíte si, že je důležité dětem ve výchově nastavit hranice?
Co si pod spojením „nastavit hranice“ představíte? Čeho chcete nastavením hranic docílit?

Všechny děti
potřebují zažívat
bezpečný a důvěrný
vztah s rodiči a také
vnímat hranice.



Hranice pomáhají dětem orientovat se ve vztazích a společnosti obecně. Nastavení hranic pomáhá dětem rozpoznat, jaké chování je v pořádku a okolím akceptovatelné. Jasně hranice utváří chování, trest chování narušuje. **Hranice přináší přehlednost a pocit bezpečí, protože díky nim se dítě může spolehnout na své rodiče, na daný řád a svět a vztahy se pro něj stávají předvídatelnějšími.**

Jak dětem nastavit hranice účinným a nenásilným způsobem?

Dříve jsme si mysleli, že je třeba děti trestat, abychom je naučili, co je správné. Dnes ale víme, že tresty při učení působí jen negativně. Ve chvílích, kdy je dítě trestané, zažívá strach. Jeho mozek je v takové chvíli ve stresové reakci a není přístupný učení.

Dětem je účinnější začít nastavovat hranice **ve chvílích klidu** a učit je znát důsledky jejich chování způsoby, které je nebudou zraňovat. Je například možné dítěti jako důsledek porušení pravidel (např. nesplní úkol) zkrátit čas na tabletu nebo mu dát menší kapesné. Dítě by ale **dopředu** mělo jasně vědět, jaké pravidlo či úkol po něm vyžadujete, a také co bude následovat, když pravidlo poruší. **Ve chvíli stresu je potřeba dítěti opakovat srozumitelně a jednoduše, co se očekává, co se bude dít a pomoci mu se uklidnit.**

Jak zabránit úrazu dítěte? Jaký je rozdíl mezi použitím síly a ublížením? Co dělat, když dítě bouchá druhé dítě?

Pokud dítě dělá něco nebezpečného nebo někomu ubližuje (např. vbíhá do silnice nebo tahá za vlasy sourozence), potřebujete ho zastavit. Dítě díky tomu bude vnímat, že ho ochráníme nebo že mu nedovolíme ubližovat druhým. Můžeme u toho použít sílu v tom smyslu, že ho chytíme za ruku, abychom předešli úrazu, nebo ho odvedeme pryč. Pokud ale dítě chyťme tak, aby ho to bolelo, nebo u toho křičíme a vyhrožujeme, ubližujeme mu tím. Dítě bude v takové chvíli vnímat bolest a strach a ze situace se učí hlavně to, že silnější může ubližovat.

Čím se řídit při nastavování hranic ve výchově:

Přečtěte si o vývojových stádiích a potřebách dítěte v různém věku a snažte se vžít do jeho situace.

—Myslete na to, že **chování dítěte je způsob, kterým s vámi komunikuje**. V chování jsou také skryty jeho potřeby, které zatím nedokáže vyjádřit slovy. Když dítě pláče, může to znamenat: „Něco mě bolí.“ „Je toho na mě moc.“ „Jsem unavený/á a mám hlad.“ **Často tím také dává najevo, že od vás něco potřebuje, protože si s tím, co prožívá, nedokáže poradit samo**. Např. „Přijď ke mně, potřebuji tě.“ „Zajímej se o mě.“

Dejte dítěti najevo, že máte čas a zájem o to, aby za vámi přišlo, když nastane nějaký problém nebo se zrovna nebude cítit dobře.

— Každý dělá chyby. Děti se z nich učí a potřebují vědět, že za vámi mohou přijít, pokud se jim něco nedaří nebo je něco trápí. Aby za vámi děti přišly, musí si být jisté, že od vás nezažijí odmítnutí nebo bolest. Děti, které jsou trestané, častěji lžou a zatajují, bojí se zkoušet nové věci, aby nechybovaly, protože mají strach z reakce rodiče.

Při určování pravidel a nastavování hranic buďte jednoznační a srozumitelní v tom, co od dítěte vyžadujete.

— Děti vnímají a slyší věci jinak než dospělí. S věkem se navíc jejich vnímání proměňuje (souvisí to se zráním mozku). Proto jim často nestačí něco říct jednou a způsobem, kterým komunikujeme my dospělí. U malých dětí je třeba si ověřit, že máte jejich pozornost a to, co od nich vyžadujete, jim říkat ve chvílích klidu. Pomáhá také stručnost (např. „Vždy, když přecházíme přes silnici, držíme se za ruku.“) a opakování.

Buďte konzistentní a důslední v pravidlech, která nastavujete.

— Pokud jednou dítěti řeknete, že může být na mobilu hodinu denně a následující den se necháte přemluvit ke dvěma hodinám, dáváte mu najevo, že si pravidly nejste jistí a že se vámi nastavovaná pravidla mohou měnit.

Děti také vnímají, jak se k pravidlům stavíte vy. Učí se například z toho, jak dodržíte pravidla v dopravě a ve společnosti.

Pokud se dítě chová způsobem, který neschvalujete, nastavte hranici a popište nebo ukažte, co má dělat jinak.

— Pokud například malé dítě vytrhne sourozenci hračku z ruky, můžete mu říct: „Tohle se sestře nelíbí. Chápu, že chceš hračku. Nejdřív se ale musíš zeptat: ‚Půjčíš mi ji, prosím?‘ Jako to teď dělám já. A když ti ji nebude chtít půjčit, musíš počkat. Mezitím si můžeš hrát s něčím jiným. Pojd', pomůžu ti něco najít.“

Pokud se trápíte, nevíte, jak postupovat, nebo máte pocit, že se vám výchova vymyká z rukou, požádejte o pomoc někoho z vašeho okolí, kdo má zkušenosti s výchovou bez tělesných trestů nebo odborníka/ci.

— Je v pořádku nechat si poradit, pokud máte pocit, že žádný z vašich kroků nemá účinek. Druzí vám mohou ukázat jiný pohled na situaci a poskytnout podporu.

Pravidla a hranice přizpůsobte věku a vývojové fázi dítěte.

Pětileté děti vyžadují jiná pravidla než školáci nebo dospívající.

— Nastavení hranic a pravidel je závislé na věku dítěte a jeho vývojové fázi. Předškoláci ve věcech potřebují jasný řád, který nastavuje rodič (např. chodí se spát po večerníčku), zatímco pro dospívající je důležité, aby do nastavení pravidel byli více zapojeni a měli možnost se k nim vyjádřit.



Je v pořádku nechat si poradit, pokud máte pocit, že žádný z vašich kroků nemá účinek.



8. JAK DOCÍLIT RESPEKTU U DĚTÍ A CO ZNAMENÁ „DISCIPLÍNA“?

Otázky k zamyšlení:

Zkuste se zamyslet nad slovem „disciplína“. Co si pod tím představíte? K čemu má disciplína vést? Myslíte si, že je důležitá ke zdravému a šťastnému životu?

Disciplína je o učení, vnitřní motivaci a schopnosti sebekontroly.



Jak vychovávat děti, aby měly zdravý vztah k disciplíně?

Disciplína a tělesné tresty jsou dvě různé věci. Disciplína je o učení, vnitřní motivaci a schopnosti sebekontroly. Dříve panovala představa, že k disciplíně se musí děti nutit a že trestáním si budou vytvářet k disciplíně kladný vztah. **Děti se ale nejlépe učí tomu, co je těší, v čem je rodiče podporují a čemu dávají význam.** Schopnost sebekontroly se rozvíjí v prostředí, kde se dítě cítí bezpečně.

Jak docílit respektu?

Kromě disciplíny se snažíme děti vést k respektu. Ten bývá někdy zaměňován za poslušnost. Respekt ale znamená vzájemnou úctu a brání ohledu na druhého člověka. Děti především vnímají, jak respektujete sami sebe, své hranice, druhého rodiče. Děti také ovlivňuje, jak mluvíte o druhých, o sousedech/sousedkách, učitelích/učitelkách. Když budete mluvit s respektem ke svému dítěti, budete mu naslouchat a budete otevření jeho názorům, bude se dítě učit mluvit s respektem k sourozencům, kamarádům i k vám. Děti se učí respektu i tím, jak respektujeme hranice druhých nebo hranice a pravidla ve společnosti.

Když jste naštvaní, dejte si chvíli na uklidnění. Řekněte dětem, co vám pomáhá se uklidnit.

— Když na děti křičíte nebo je tělesně trestáte, jste zahlceni emocemi a děti se primárně soustředí na vaše jednání a intenzivní emoce, které samy zažívají, a už nemají kapacitu přemýšlet nad tím, čemu je chcete naučit.

Děti napodobují vás. To, jak mluvíte o sobě, o druhých, jestli respektujete pravidla, jak se vztahujete sami k sobě, k nim a k druhému rodiči. Dělejte to, co si přejete vidět u svých dětí.

— Dítě se učí ve vztahu s vámi a z toho, jak řešíte situace vy. Mluvte s respektem o dětech a o ostatních.

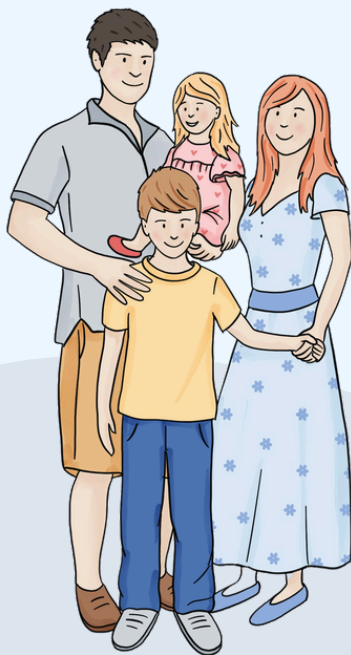
Mluvte s dítětem o pozitivních i negativních důsledcích rozhodnutí a chování

— S dítětem můžete například mluvit o svých vlastních zkušenostech a ptát se jich, co si myslí o tom, co je správné a co špatné. Vysvětlete důsledky chování přímo na situacích, které dítě zažívá – a to ideálně s předstihem, ne až když se něco stane. Podobně jako když dítě učíte zapnout si v autě pás a vysvětlujete mu, proč je to důležité. A nečekáte, až se mu něco stane.

Ptejte se, jak vaše dítě věcem rozumí a jaký názor na ně má. Sdílejte s ním své pocity a postoje.

— Malé děti si dělají teorie o všem, s čím se setkají. Když dítě něco nechápe, snaží se hledat vysvětlení. Proto se děti rychleji učí, když s nimi o všem mluvíme a ptáme se jich, jak věcem rozumí. Když se například doma hádáte s partnerem, dítě většinou nechápe skutečné důvody, ale hledá vysvětlení. Často si domýšlí, že je to kvůli němu.

**Přejeme vám
hodně štěstí a sil.**



9. KAM SE OBRÁTIT PRO POMOC ČI DALŠÍ INSPIRACI?

Sociální média, podcasty apod.

- Empatická výchova, aneb škoda každé rány, která padne (videokonference)
- Poradna Aperio (web)
- Poradna Rodičovské linky (web)
- Rodičovská posilovna (podcast)
- Jak vychovávat a nezbláznit se (Facebook, Instagram)

Programy pro rodiče

- Programy pozitivního rodičovství Triple P
- Výchova bez poražených
- Videotrénink interakcí
- Program Chci ovládnout vztek (Spondea)
- Výchova bez násilí (Liga otevřených mužů)

Inspirace

- Iniciativa Dětství bez násilí (web)

Knihy

- Cesta ke šťastnému dětství: Empatická výchova ve světle nejnovějších poznatků o mozku a emocionálním vývoji dítěte (C. Gueguen)
- Klidná výchova k disciplíně (D. J. Siegel & T. Payne-Brysonová)
- Maminko, nekřič!: Jak zkrotit emoce a porozumět dětem (J. Mik & S. Teml-Jetter)
- Výchova bez poražených (T. Gordon)

Krizové linky

- Rodičovská linka – 606 021 021
- Linka pro rodinu a školu – 116 00 (nonstop)

Poradenské linky

- Poradenství Centra LOCIKA – 601 500 196, poradna@centrumlocika.cz
- Linka pro mámy a táty (Aperio) – 739 416 408

O Centru LOCIKA

Centrum LOCIKA je pražská nezisková organizace, která se specializuje na komplexní péči o děti zažívající násilí v blízkých vztazích. Ročně odborníci centra pomohou až 200 dětem a jejich rodinám v přímé péči. Klíčovou součástí Centra LOCIKA je Dětské advokační centrum, které provází rodiny trestním řízením tak, aby nedocházelo k sekundární viktimizaci a celý proces byl pro dítě méně traumatizující. Jedná se o první specializované centrum pro dětské oběti násilí v rodině založené na multioborové spolupráci. Centrum LOCIKA také nabízí poradenský chat pro děti a náctileté, služby pro rodiče a odborníky a dlouhodobě se věnuje advokacii tématu a změně systému péče o ohrožené děti. Realizuje preventivní kampaně a vzdělávací programy o násilí v blízkých vztazích.

O Alternativě násilí (zkr. ATV)

Alternativa násilí je organizace specializující se na násilí v blízkých vztazích a jeho prevenci. Nabízí psychoterapii zaměřenou na násilí pro dospělé, kteří se násilí na partnerce, partnerovi anebo dětech dopouštějí, a pro děti a dospělé, kteří jsou násilí vystaveni. Alternativa násilí také pracuje s mladistvými, kteří mají problémy s agresivním a násilným chováním. Spolupracuje s českými organizacemi a v projektech s Úřadem vlády, v rámci kterých vznikla například volně dostupná publikace Násilí je možné zastavit nebo preventivní program Zuřivec a Důkaz lásky nebo násilí?. Ročně se na ATV obrátí přes 2000 nových klientů a klientek.

Iniciativa Dětsví bez násilí Centra LOCIKA

Ve světě i v Česku se mění, jak se vztahujeme k dětem. Společenskou snahou je zvýšit ochranu dětí a vytvořit co nejlepší podmínky pro jejich vývoj a život obecně. Tato snaha ale v České republice zatím v některých oblastech vážně – hlavně kvůli vysoké toleranci násilí a nedostatečné pozornosti věnované závažným případům. Symbolicky na Den dětí (1. 6. 2023) proto vznikla iniciativa, která usiluje o to, aby děti v ČR vyrůstaly bez násilí. Usiluje o:

- Zakotvení nepřijatelnosti tělesných trestů v občanském zákoníku.
- Zajištění služeb pro děti a jejich blízké, aby každý, kdo zažívá násilí, dostal včasnou pomoc.
- Zvyšování povědomí o tom, že všechny formy násilí negativně ovlivňují vývoj dětí a rodinné vztahy. A v souvislosti s tím podpora výchovy bez násilí. Připojte se i vy ke komunitě rodičů a odborníků, kteří usilují o dětství bez násilí. Každý hlas a každá iniciativa posouvá věci k lepšímu a má smysl. Více se dozvíte na stránkách <https://www.detstvibeznasili.cz/memorandum>.

Centrum LOCIKA, z.ú.

Umělecká 588/6

Praha 7

Česká republika

Kontaktní údaje:

Telefon: +420 734 441 233

E-mail: info@centrumlocika.cz

Poradenství: poradna@centrumlocika.cz

Otevřeno pro Vás máme:

PO–ČT 8–18 hod

PÁ 8–16 hod

www.centrumlocika.cz

www.detstvibeznasili.cz



**ALTERNATIVE
TO VIOLENCE**



