

*„Jak mluvit s dětmi o čemkoli je výjimečná kniha,
kterou by měl mít po ruce každý rodič.“*

TINA PAYNE BRYSON, spoluautorka knihy
The Whole-Brain Child, New York Times bestselleru

Jak
**MLUVIT
S DĚTMI
O ČEMKOLI**

**Tipy, scénáře, příběhy
a postupy, které vám usnadní
i ty nejtěžší rozhovory**

ROBYN SILVERMAN, PhD

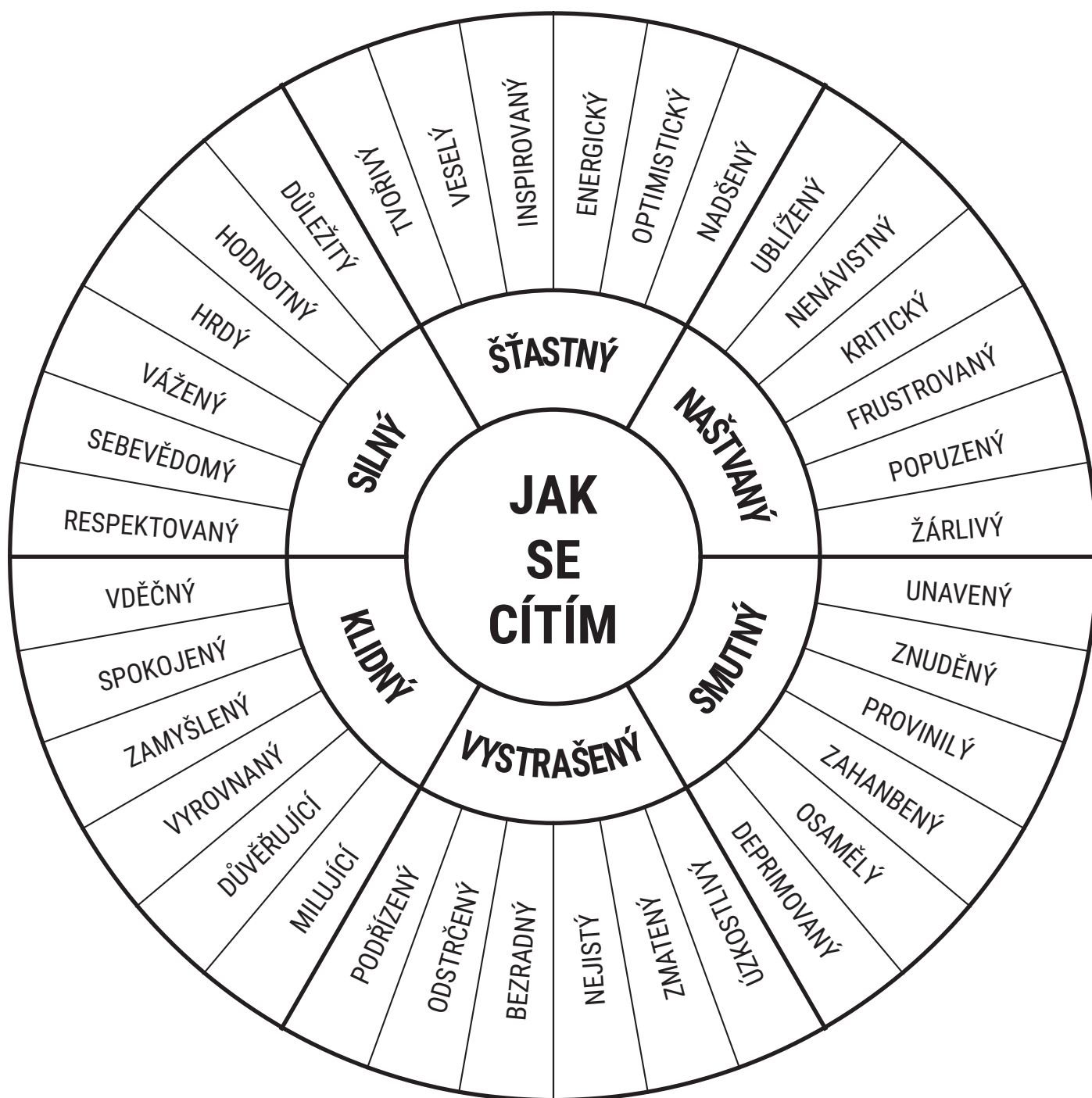


audiolibrix

DOPLŇKOVÉ MATERIÁLY

Pohled na pocity

Vytiskněte si pocitový diagram, tabulku nebo kompas a umístěte ho tak, aby na něj děti viděly, mohly ho používat a ptát se na něj. Jednoduché otázky (například: „Jak se teď cítíš?“ nebo: „Když se podíváš na tvář svého malinkého bratrance, dokážeš odhadnout, jak se Sammy cítí?“) mohou dětem rozšířit emoční slovní zásobu.



Jak mluvit s dětmi o hněvu, smutku a dalších velkých pocitech

Neexistuje žádná univerzální strategie, jak zvládat velké pocity a vyrovnávat se s nimi. Různé strategie jsou určeny nejen pro různé děti, ale i pro různé situace. Jeden den může stačit objetí a druhý den bude vaše dítě reagovat na zpívání oblíbené písničky. Plánujte dopředu, abyste byli na takové situace připravení a dokázali je poznat.

OTÁZKA

VAŠE ODPOVĚDI

Jaké poselství chci svým dětem předat ohledně prožívání a zvládání emocí?

.....

Pokud jde o emoce obecně, jak se mohu postarat, aby mé děti cítily a věděly, že jsem tu, abych je podpořil, povzbudil, naslouchal jim a poskytl jim prostor?

.....

Jaké největší obavy mám v souvislosti s tím, jak mé děti chápou, vyjadřují a zvládají své velké pocity?

.....

Jak mohu být více empatická a podporovat své děti, když se učí zvládat nepříjemné pocity, jako je hněv, smutek nebo strach?

.....

Které tipy mě opravdu zaujaly a chci je začlenit do metod, jimiž pomáhám svým dětem velkým pocitům porozumět nebo se s nimi vyrovnat?

.....

Které konkrétní rozhovory týkající se pocitů – obecně, hněvu, smutku nebo strachu – chci se svými dětmi v příštích měsících nebo během roku určitě vést?

.....

Je nějaké poselství nebo chování spojené s velkými pocity, které chci v sobě řešit nebo změnit, abych toto poselství nebo chování upravil, když se vyrovnávám s velkými pocity svého dítěte (nebo když mu pomáhám se s nimi vyrovnat)?

Jak mluvit s dětmi o sebeúctě a vnímání vlastního těla

Když děti přestanou hledat uznání venku, uvědomí si, že od začátku mají vše, co potřebují k tomu, aby byly „dost dobré“. Sebeúcta se rodí a pěstuje uvnitř každého z nás. Ne proto, že by ji tam vložili nejbližší dospělí, ale proto, že dětem nastavují zrcadlo tak, aby ji samy viděly. Pak se mohou vydat do světa a naplno se projevit.

OTÁZKA

VAŠE ODPOVĚDI

Jaké jsou nejvýraznější silné stránky
mých dětí?

.....

Jak silné stránky svých dětí vyzdvihují,
aby věděly, že si jich vážím a že je vnímám?

.....

Jaké návyky nebo chyby v myšlení mohou
mé děti brzdit a jak s nimi mohu mluvit
o změně těchto „smutných myšlenek“ na
„pravdivé myšlenky“?

.....

Mají mé děti svého „gremlina“? Kdy ho
slýchám? Jak může moje dítě chytit gremlina
při činu a usměrnit ho?

.....

Jak své dítě chválím? A za co ho chválím?
Chtěl bych udělat nějaké změny nebo vylepšení?

.....

Jaké rozhovory s dětmi o vnímání těla
a sebeúctě jsou v tomto období jejich života
nejdůležitější?

.....

Jaká poselství o sebeúctě, identitě, sebe-
důvěře a vnímání těla si myslím, že jsem
svým dětem už předala?

.....

Jak mluvit s dětmi o sexu

Odpovídejme na jejich otázky průběžně, jak budou přicházet. Zprostředkujme jim naše hodnoty. Snažme se být otevření tomu, co nám naše děti chtějí říct. Doufám, že jednou, až bude mým dětem šestnáct, osmnáct nebo třicet, si vzpomenou na naše rozhovory, nejen o mechanismech sexu, ale i o úctě a lásce. Právě teď je ten správný čas začít dlouhý proces budování důvěry našich dětí v jejich tělo a v jejich sexuální rozhodování.

OTÁZKA

VAŠE ODPOVĚDI

Které rozhovory o sexu a sexualitě, jestli nějaké, mě nejvíce děsí nebo znepokojují?

.....

Jaký další rozhovor o sexu nebo sexualitě chci se svým dítětem vést?

.....

Jaké zásadní sdělení chci svému dítěti předat o sexu nebo sexualitě?

.....

Je nějaká informace, kterou jsem dostal (nebo nedostal) o sexu a sexualitě, když jsem byl mladší, kterou chci opravit, až budu o dané věci mluvit s vlastním dítětem?

.....

Co ještě potřebuji, abych se připravila na další rozhovor (např. dětskou knihu, video vhodné pro daný věk atd.)?

.....

Jak doufám, že tento rozhovor pomůže mému dítěti/dospívajícímu teď nebo v budoucnu?

Jak mluvit s dětmi o smrti

Každá rodina zažije během svého života smrt někoho, koho zná nebo kdo je jí drahý. Připravit naše děti způsobem, který jim pomůže pochopit a zpracovat to, co se děje, je projevem lásky. I když se to může zpočátku zdát jako obtížný úkol, rozhovor s dětmi o smrti a umírání nám paradoxně může pomoci žít smysluplněji. Může také pomoci otevřít dveře k dalším obtížným rozhovorům v budoucnu.

OTÁZKA

VAŠE ODPOVĚDI

Co musím udělat, přečíst, zvážit, zjistit, prodiskutovat nebo procvičit, než se budu cítit připraven(a) na rozhovor o smrti se svým dítětem (svými dětmi)?

.....

Jaké jsou mé největší obavy?

.....

Co chci, aby moje dítě na konci prvního rozhovoru o smrti vědělo, cítilo nebo dělalo?

.....

Jakou metodu nebo začátek rozhovoru bych chtěl/a použít, až budeme poprvé mluvit o smrti?

.....

Kdy a kde by mi bylo nejpříjemnější mluvit se svým dítětem (svými dětmi) o smrti?

.....

Je něco, co jsem o smrti řekl/a, nebo neřekl/a a co bych chtěl/a opravit nebo vysvětlit?

.....

Co chci probrat příště?

Jak mluvit s dětmi o diverzitě a inkluzi

Když pochopíme své odlišnosti, naučíme se, že si můžeme vážit druhých takových, jací jsou, a že si můžeme vážit i sebe za to, jací jsme.

OTÁZKA

VAŠE ODPOVĚDI

Má moje dítě a rodina v současné době přístup ke vztahům s různými lidmi, kteří reprezentují různé etnické skupiny, schopnosti, genderové identity a sexuální orientace? Co bych na tom chtěl případně změnit?

.....

Mluvím o laskavosti a otevřenosti vůči lidem, kteří se od nás liší, a zasazuji ji do rozhovorů? Jak?

.....

Jaké aktivity, akce nebo výlety chci se svými dětmi podniknout, aby se vzdělávaly a rozvíjely z hlediska rozmanitosti?

.....

Jak doma prosazuji myšlenku, že je třeba oslavovat rozdíly a spojovat se skrze podobnosti? Pokud jsem to ještě cíleně nedělala, co mohu učinit v příštích dnech, týdnech a měsících, abych vyslala tento signál?

.....

Kdy a kde by mi bylo nejpříjemnější mluvit se svým dítětem (svými dětmi) o smrti?

.....

Používám cílevědomě inkluzivní a aktuální jazyk, když mluvím o různých skupinách lidí? Odmítám, nebo používám jazyk, který je neobjektivní, zastaralý nebo krutý?

.....

Jak dobře jsou v knihách, filmech, televizních seriálech a dalších médiích, které se dostávají k nám domů, zastoupeny různorodé postavy v kladných hlavních rolích, na stupnici od jedné do deseti? Jak můžu toto číslo zlepšit alespoň o jeden bod?

.....

Jaké rozhovory o různých lidech chci se svými dětmi vést, abych jim zajistil porozumění a odpovědi na jejich otázky, které budou laskavé a úplné?

Jak mluvit s dětmi o rozvodu a netradičních rodinných strukturách

Když vychováme děti, které přispívají do své milující a podporující rodiny a jsou na ni hrdé, bez ohledu na její uspořádání, je pravděpodobnější, že až vyrostou, budou stejně přispívat do své vlastní milující a podporující rodiny a budou hrdé na ni – a budou přijímat i jiné rodiny, které se od té jejich mohou lišit.

OTÁZKA

VAŠE ODPOVĚDI

O jakých rodinných strukturách jsem se svými dětmi hovořila a o jakých rodinných strukturách si ještě musíme promluvit, aby děti lépe porozuměly rozdílům mezi rodinami?

.....

Jaké obavy mám z probírání některých rodinných struktur se svými dětmi a jak mohu tyto obavy řešit, abych uklidnil sebe i své děti?

.....

Je něco, co jsem řekla já nebo jiný člen rodiny o různých rodinných uspořádáních a co bych chtěla při rozhovoru s dětmi na toto téma vyjasnit, přeformulovat nebo zdůraznit?

.....

Co považuji za nejdůležitější témata této kapitoly a jaké poselství bych chtěl, aby si z ní děti odnesly?

.....

Jaké otázky chci položit svým dětem ohledně jejich pohledu na téma rodinných struktur?

.....

Jak mohu využít cvičení „dialektiky“ nebo „příběhů o původu“, abych pomohla svým dětem cítit pevnější ukotvení v rodinném uspořádání a v tom, jak přišly na svět / do rodiny?

Jak mluvit s dětmi o chybách a neúspěchu

Každá zkušenost v sobě zahrnuje úspěch, oblasti, které je třeba zlepšit, a možná i neúspěch, ale neznamená to hned, že jsme neúspěšní. Jsme-li ochotni zaujmout pozici celoživotního studenta, už to samo o sobě je úspěch. Všichni se učíme.

OTÁZKA

VAŠE ODPOVĚDI

Dovoluji svému dítěti selhat? Nebo mám tendenci se do situace vložit a napravit ji, abych ho uchránil před chybou?

.....

Používám doma jazyk hanby?

.....

Jak můžu změnit svůj jazyk nebo chování, aby mé dítě pochopilo, že neúspěch neznamená, že je neúspěšné?

.....

Prosazuji v našem domově myšlenku, že neúspěch a chyby nám umožňují se učit? Pokud ne, co mohu na svém vyjadřování a chování změnit?

.....

Věřím, že proces je stejně důležitý, ne-li důležitější než produkt?

.....

Jak mohu podpořit pozitivní riskování, abych pomohl rozšířit komfortní zónu svých dětí?

Jak mluvit s dětmi o přátelství

Když opouštíme dětství a často za sebou necháváme staré zvyky, vysloužilé dekorace a sešity, které už nikdy nevezmeme do ruky, svá přátelství si bereme s sebou – nebo alespoň to, co nás naučila

OTÁZKA

VAŠE ODPOVĚDI

Existují nějaké přetrvávající problémy týkající se mých vlastních dřívějších přátelství, které musím vyřešit, abych mohla se svými dětmi mluvit o zdravém přátelství?

.....

Jaká jsou nejdůležitější sdělení o přátelství, která chci svým dětem zdůraznit?

.....

Ve kterých oblastech přátelství mají mé děti problémy a potřebují pomoc? (Navazování vztahů? Sociální dovednosti? Udržování přátelství? Ukončování toxických vztahů?)

.....

Jaké tipy, strategie a scénáře z této kapitoly bych chtěl použít, abych svým dětem co nejvíce pomohl prospívat?

.....

Kvůli procvičení sociálních dovedností, které moje děti ještě potřebují zlepšit, mohu pozvat na návštěvu:

.....

Pokud jde o přátele, to nejpodstatnější, co chci, aby moje děti věděly, je:

Jak mluvit s dětmi o penězích

Jak rozhovory, tak příležitosti, které dětem umožňují získat praktické zkušenosti s hospodařením s penězi, jim pomáhají pochopit nejen sílu peněz, ale také jejich vlastní sílu a schopnost s nimi rozumně nakládat. Je naší povinností děti naučit, jak dosáhnout ekonomického zdraví a úspěchu. Závísí na tom jejich finanční budoucnost.

OTÁZKA

VAŠE ODPOVĚDI

Mluvím se svými dětmi o penězích, aby měly základní povědomí o tom, co jsou peníze, jak je používat a jak s nimi rozumně hospodařit?

.....

Chci dávat kapesné, a pokud ano, kolik, kdy a na co ho budu dávat?

.....

Jaké poselství chci svým dětem předat o utrácení peněz?

.....

Jaké rozhovory chci vést se svými dětmi o krátkodobém spoření?
O dlouhodobém?

.....

Co chci, aby moje děti věděly o investování, a kdy se postarám, aby tyto rozhovory probíhaly?

.....

Jak svým dětem ukazuji a vysvětluji důležitost dobročinnosti?

.....

Jaké jsou hlavní tipy a scénáře, které si chci z této kapitoly vzít a použít při práci s dětmi a rodinou?