

→ Pokud se vám dostala do ruky tato brožura, jste pravděpodobně jedním z těch rodičů, kteří se ptají: „Jak vychovávat děti ke slušnosti a respektu způsobem, který jim neublíží?“

→ Děkujeme za to, že usilujete o to být rodičem, který nad výchovou přemýšlí a chce dělat důležité změny pro své děti i nové generace.

Každý rodič občas zažívá ve výchově těžké chvíle. Účinnou strategií pro spokojenost vás i vašich dětí je hledat cestu, jak jejich výchovu zvládat bez tělesných trestů.

Každé dítě a každá výchovná situace je jiná. Pokud se budete potřebovat poradit o konkrétní situaci, obraťte se na poradenské pracovníky Centra LOCIKA.



Centrum LOCIKA  
**601 500 196,**  
**poradna@centrumlocika.cz**

nebo

Rodičovská linka  
**606 021 021**

## POMOC A PODPORA PRO RODIČE

### PORADENSKÉ A KRIZOVÉ LINKY

- Rodičovská linka

606 021 021

- Linka pro rodinu a školu

116 00 (nonstop)

- Poradenská linka Centra LOCIKA

601 500 196

- Linka pro mámy a táty (Aperio)

739 416 408

### KURZY A PROGRAMY

- Programy pozitivního rodičovství Triple P

- Výchova bez násilí

(Liga otevřených mužů, Praha)

- Program Stop násilí

(Diakonie, Praha a další regiony)

- Program Viola

(Centrum sociálních služeb Praha)

- Program Chci ovládnout vztek

(Spondea, Brno)

- Videotrénink interakcí

#### \*Rodičovské skupiny

Lze hledat na internetu pod hesly „rodičovské skupiny“, „skupiny pro rodiče“, „podpůrné skupiny“, „terapeutické skupiny pro rodiče“.

\*\*Seznam dalších pomocných organizací dostupný na [www.centrumlocika.cz/novinky/kontakty-pomoci](http://www.centrumlocika.cz/novinky/kontakty-pomoci)

Další zdroje (knihy, infografiky a užitečné materiály) najdete na stránkách <https://www.detstvibeznasili.cz/memorandum>.



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



dětství bez násilí

ALTERNATIVE  
TO VIOLENCE

# CO DĚLAT KDYŽ...

...nechci ve  
výchově používat  
tělesné tresty  
a ponižování





„Záchvat přejde. Ostatní rodiče zažívají totéž. Když to zvládneme, příště to bude lepší a dítě ke mně bude mít větší důvěru.“

1.

**MOJE DÍTĚ MÁ ZÁCHVAT VZTEKU (DOMA ČI NA VEŘEJNOSTI).**

→ Soustředím se na to, že **mým cílem je situaci společně s dítětem zvládnout**, a nikoliv ho trestat nebo na něj křičet. Zůstávám s ním v kontaktu, neodcházím od něj.

- Na prvním místě se snažím sám/sama) **zachovat klid (dýchání, počítání v duchu, vytřepání rukou)**, protože ten napomáhá i zklidnění dítěte. Můžu si říct: „Záchvat přejde. Ostatní rodiče zažívají totéž. Když to zvládneme, příště to bude lepší a dítě ke mně bude mít větší důvěru.“
- **Přijmu a pojmenuji emoce dítěte** a tím mu dávám možnost se s nimi vyrovnat. Řeknu např.: „Vidím, že máš vztek. Chápu, že to je k naštvání.“
- **Jsem v kontaktu s dítětem**, a opakuji mu, že chápu, jak se cítí, ale že už musíme jít atp. Čekám, až se vztek zmenší a přejde.
- Po uklidnění mohu s dítětem **krátce probrat, co se stalo** a co pomáhá v situacích, kdy má vztek.

→ Pokud má dítě **záchvat vzteku na veřejnosti**, pokusím se s ním poodejít tak, abychom měli soukromí. Řeknu mu, že jsem tam pro něj. Mám pochopení pro jeho emoce, ale neustupuji z toho, co jsem požadoval(a).



2.

**STÁVÁ SE MI, ŽE „VYBUCHNU“ A KŘÍČÍM NA DÍTĚ NEBO JE FYZICKY TRESTÁM. CHCI TO ZMĚNIT.**

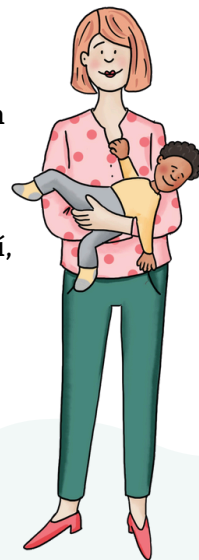
→ **Ve chvíli intenzivních emocí.**

- Zkusím zachytit napětí v jeho počátku a udělám něco, co mi ho pomůže zmírnit (např. **na chvíli se zastavit a nadechnout se, dát si kávu, někomu zavolat**).
- V akutním stadiu myslím na zajištění základního bezpečí dítěte. Pokud je to možné **odejdu, otočím se stranou od dítěte a nadechnu se a vydechnu, vyjdu ven, dám si ruce do kapes**.

→ **Dlouhodobě.**

- Myslím na to, že to, jak se cítím a jak se starám o své potřeby (**spánek, jídlo, čas na sebe**), má vliv na mé reakce směrem k dětem.
- S předstihem **nastavuji pravidla a mluvím s dětmi o svých očekáváních**. Snažím se vnímat, jestli dítě není unavené, hladové, přestimulované, zda ho něco netrápí, abych předcházel(a) situacím, ve kterých je pro něj těžké regulovat své emoce.
- **Mluvím o tom s někým blízkým**, kdo má zkušenosti s výchovou bez tělesných trestů. Mohu se připojit do některé z rodičovských skupin, abych na to nebyl(a) sám/sama).\*
- **Vyhledám si pomocné zdroje** (např. knihy, infografiky, kurzy) nebo zavolám do některé z organizací, které mi se změnou mohou pomoci.

„Mrzí mě to, promiň. Vím, že tě to bolelo, že jsi měl/a strach. Příště se to budu snažit řešit jinak.“



„Každý dělá chyby a není možné být dokonalým rodičem.“

3.

**CÍTÍM, ŽE JAKO RODIČ DĚLÁM NĚCO ŠPATNĚ.**

- Řeknu si, že **každý dělá chyby a že není možné být dokonalým rodičem**. Dělam to nejlepší, co umím. A pokud chci něco změnit, existuje spousta možností, jak na to.
- Zamyslím se nad tím, **jaké konkrétní situace mě k těmto pocitům vedou**. Pojmenuji si, co v těchto situacích mohu ovlivnit a co nikoliv. Naplánuji si, co příště udělám jinak.
- **Podělím se o své pocity s někým, kdo mi bude naslouchat** a případně mě podpoří ve změně, kterou chci udělat (blízcí, poradenské či krizové linky, terapeut).
- Pokud mám pocit, že dítěti ubližuji, **mohu požádat o pomoc některou z pomocných organizací**.\*\*

4.

**FYZICKY TRESTÁM/TRESTAL(A) JSEM SVÉ DÍTĚ NEBO JSEM MU JINAK UBLÍŽIL/A. JE MI TO LÍTO.**

- **Převzmu odpovědnost a řeknu dítěti, že se omlouvám**, že to je moje chyba a že mu nechci ubližovat. „Mrzí mě to, promiň. Vím, že tě to bolelo, že jsi měl/a strach. Příště se to budu snažit řešit jinak.“ Dítě se tak učí, že ublížit druhému není v pořádku a že je možné udělat chybu. Učí se omluvit za to, co udělalo špatně.
- **Promluví si o svých pocitech s někým, kdo mi může nabídnout podporu** (s někým kdo mi rozumí a podporuje mě ve výchově bez tělesných trestů, s terapeutem).
- **Mohu se zapojit do iniciativy, která usiluje o výchovu bez tělesných trestů**, a podpořím tak výchovu dalších generací bez násilí.