

Nasledujúce zásady môžu rodičom pomôcť pri jej uplatňovaní:

RANNÉ ŠIALENSTVO

- **Bud'te hraví**

Rozhovor s topánkou: „Radím ti, aby si hneď pristála na Miškovej nohe, veď kvôli tebe príde neskoro do škôlky.“

- **Ponúknite na výber**

„Chceš k autu kráčať alebo by si radšej skákal ako žaba?“

- **Dajte dieťaťu zodpovednosť**

„Môžeš nastaviť časovač? Potrebujem, aby si mi dal vedieť, keď nastane čas ísť do škôlky.“

- **Vyskúšajte riešenie problémov**

„Nie je ľahké spomenúť si, čo všetko treba ráno urobiť. Čo keby sme si urobili plagát?“

- **Uznajte pocity**

„Nie je ľahké vstať z teplej, mäkučkej postele. Je príjemné zababušiť sa ešte na pár minút.“

NAKUPOVANIE S DEŤMI

- **Dajte dieťaťu zodpovednosť**

Nechajte dieťa, aby vám pomohlo s nákupným zoznamom a nakladaním potravín do košíka.

- **Ponúknite možnosti**

„Mali by sme si kúpiť vrtuľky alebo kolienka?“

- **Uznajte pocity pomocou zoznamu želaní**

Miškov zoznam želaní:

1. Tulivak
2. Lego
3. ...

- **Poskytujte informácie** – povedzte deťom, čo môžu čakať

„Dnes ideme kúpiť narodeninový darček pre Katku. Beriem si so sebou tvoj zoznam želaní, ak uvidíš niečo, čo by si chcel, povedz mi a ja to dopíšem do zoznamu.“

KLAMSTVÁ

- **Popíšte, čo vidíte** (namiesto kladenia otázok a obviňovania)

„Na tvári máš čokoládu.“

- **Popíšte ako sa cítite**

„Som našťavaná, pretože z koláča nič neostalo. Chcela som ho podávať host'om.“

- **Uznajte pocity**

„Nie je ľahké odolať čokoláde. Stavím sa, že by si si teraz želal, aby si ju nezjedol.“

- **Vyskúšajte riešenie problémov** – plán do budúcnosti

„Až ťa nabudúce bude niečo veľmi lákať, povedz mi o tom. Určite spolu nájdeme spôsob ako to vyriešiť.“

- **Upravte očakávania** – nemeňte dieťa, ale podmienky

Lepšie skryť sladkosti, aby neboli takým lákadlom.

- **Pomôžte dieťaťu napraviť svoju chybu**

„Budeme potrebovať iný dezert pre hostí. Mohol by si vybrať a na tanier poukladať sušienky?“

POCITY RODIČOV

- **Vyjadrite svoje pocity**

Namiesto: „Si drzý.“ Skúste: „Nemám rada, keď mi niekto kričí do ucha, vtedy strácam nervy.“

- **Povedzte im, čo môžu robiť namiesto toho, čo nemôžu**

„Môžeš mi povedať: Mami som sklamaný, naozaj som tam chcel ísť.“

- **Nezabudnite na základné veci** – doprajte sebe a svojmu dieťaťu čas na zotavenie

„Porozprávame sa po večeri. Momentálne som príliš rozladená.“

BOJ S JEDLOM

- **Uznajte pocity**

„Aj keď ti kura zvyčajne chutí, dnes naň asi nemá chuť.“

- **Ponúknite možnosti**

1. Položiť pred dieťa prázdny tanier a nechať ho nabráť si samo, prípadne sa ho opýtať, čo by si rado dalo z ponúknutého.
2. Podávať niektoré jedlá oddelene (napr. nemiešať ryžu s mäsom).
3. Ponúknuť jednoduchú alternatívu (napr. chlieb s maslom, vajce, syr, mrkva, jablko).

- **Zmena podmienok, v ktorých žijú**

Uschovať sladkosti a sladké nápoje mimo dosahu detí.

„Viem, že máš sladkosti veľmi rád, problém je, že keď ich budeš jesť veľa nezosilnieš. Čo iné by si si mohol dať okrem sladkostí?“

- **Dajte dieťaťu zodpovednosť**

Umožnite deťom zapojiť sa čo najviac do plánovania, nakupovania a prípravy jedla.

- **Poskytnite informácie**

Dajte deťom vedieť, že sa im môžu meniť chute, aby sa necítili zaseknuté v obmedzenom množstve chutí. Povedzte im: „Možno to budeš chcieť vyskúšať neskôr, keď budeš pripravený.“

SPÁNOK

- **Uznajte pocity**

„Niekedy nie je ľahké zaspať. Môže byť strašidelné ležať v posteli potme.“

- **Buďte hraví**

- **Vyskúšajte riešenie problémov**

„Podme vymyslieť ako by si mohol ostať v noci v posteli. Chcel by si špeciálne nočné svetlo?“

- **Konajte bez toho, aby ste niekoho urazili**

„Mama a oco sa potrebujú vyspať, vraciam ťa späť do postele. Budeme sa hrať ráno.“

UPRATOVANIE

- **Bud'te hraví**

Hračka: „Prosím, prosím, pekne prosím, polož ma do skrinky za mojimi priateľmi.“

„Koľko minút ti bude trvať, kým nahádžeš všetky lego kocky do vedra? Môžem nastaviť časovač. Pripraviť sa...pozor...štart!“

- **Ponúknite na výber**

„Chceš si poukladať knižky alebo autíčka?“

- **Napíšte oznam**

„Zaves ma prosím na vešiak. S láskou tvoj kabát.“

- **Popíšte, čo vidíte**

„Vidím na podlahe šupky z pomaranča.“

- **Poskytnite informácie**

„Šupky patria do kompostu.“

- **Povedzte to slovom**

„Topánky!“

- **Popíšte pokrok**

„Aha, všetko špinavé oblečenie si nahádzala do koša. Už ti ostáva odložiť iba autá a knihy.“

- **S ocenením popíšte, čo vidíte**

„Páni, to je ukážkový poriadok. Po zemi sa už neváľajú špinavé šaty ani autíčka...teraz je radosť po nej kráčať.“

ŽALOVANIE

- **Uznajte pocity**

„Katke sa nepáčilo, keď si ju strčil. Bolelo ju to.“

- **Pomôžte dieťaťu vykonať nápravu**

„Vezmi si metlu a pozametaj celý ten neporiadok.“

- **Vyskúšajte riešenie problémov**

„Ako si najlepšie spomenieš na to, že nemáš chytať sporák? Potrebujeme nejaké nápady.“

BITKY, ŠŤUCHANCE, KOPANIE

- **Konajte bez toho, aby ste niekoho urazili**

„Musíme vás oddeliť.“

„Dovoľ mi pobožkať miesto, kde si sa udrel.“

- **Dôrazne vyjadrite pocity**

„Nerada vidím ako ubližuješ Peťkovi. To ma veľmi rozčuluje.“

- **Pomôžte dieťaťu napraviť chybu**

„Katka potrebuje niečo, aby sa cítila lepšie. Nájdeš jej hračku? Alebo myslíš, že by si dala jahody?“

- **Uznajte pocity**

„Môže to byť veľmi otravné, keď ti niekto berie hračky.“

- **Poskytnite informácie**

„V tomto dome nie je dovolené strkať sa. Ocko ma nesmie strkať, ty nesmieš strkať mňa a ocka, ani ja vás.“

- **Vyskúšajte riešenie problémov**

„Niekedy ťa môže kamarát aj vytočiť. Čo vtedy človek môže urobiť? Potrebujeme nápady.“

KEĎ SA RODIČIA NAHNEVAJÚ

1. *Vo chvíli, keď si chcete vykričať plúca...*

- **Povedzte to slovom**

„Auto!!!“

- **Poskytnite informácie**

„Kamaráti nie sú na kopanie!“

- **Popíšte, ako sa cítite**

„Chytám poriadne nervy, keď vidím ako štípeš sestru.“

- **Popíšte, čo vidíte**

„Vidím, že sa niekto zranil.“

- **Konajte bez toho, aby ste niekoho urazili**

„Nemôžem ti dovoliť hádzať piesok. Odchádzame!“

2. *Keď z vás hnev opadne a všetci sú v bezpečí...*

Pustite sa do aktivity, ktorá vám robí radosť: zapnite si hudbu, tancujte, dajte si dobré jedlo, hrajte sa so psom...

3. *Znovuobjavte spojenie s dieťaťom a vyskúšajte riešenie problémov...*

„To nebolo vôbec vtipné. Nepáči sa ti, keď po tebe niekto kričí. Ale bola som skutočne naštvaná, že budeme meškať. Čo môžeme urobiť nabudúce?“

HANBLIVÉ DETI

- **Uznajte pocity**

„Môže byť ťažké vojsť do cudzieho domu preplneného príbuznými. Mnoho ľudí ťa bude chcieť pozdraviť. To môže byť trochu strašidelné.“

- **Upravte očakávania** - netlačte na dieťa, aby sa socializovalo, zamestnajte ho niečím iným

„Môžeš nasypať do misky čipsy, aby sa mohli ostatní ponúknuť.“

- **Ponúknite výber**

„Chceš si sadnúť na gauč a pozerat' sa ako sa deti hrajú s vláčikmi? Alebo sa chceš najskôr občerstviť s dospelými?“

- **Buďte hraví**

Hračka: „Ahoj, dáš si chrumku?“

- **Dajte dieťaťu zodpovednosť**

„Miško sa k tebe pripojí, keď bude pripravený.“

MALÍ UTEČENCI

- **Uznajte pocity dieťaťa**

„Nemáš rád, keď ti stláčam ruku, chceš sa slobodne poobzerať.“

- **Popíšte vlastné pocity**

„Obávam sa, že vodiči, ktorí cúvajú, neuvidia deti v zadnom okne.“

- **Ponúknite mu na výber**

„Môžem ťa posadiť do vozíka alebo mi môžeš pomôcť tlačiť vozík.“

- **Buďte hraví**

„Musíme sa držať pri sebe. Tam vonku je džungľa a myslím, že som práve za tým autom videla chvost leva.“

- **Vyskúšajte riešenie problémov**

„Vymyslime si tajný signál, ktorým ťa privolám k sebe.“

- **Konajte bez toho, aby ste niekoho urazili**

„Nemôžeme tu ostať, bojím sa, že ťa stratím z dohľadu.“

LEKÁRSKE VYŠETRENIE

- **Uznajte pocity**

„Pomyslenie na to, že ti niekto strčí ihlu do ruky môže byť strašidelné.“

„To sa ti nepáčilo.“

- **Ponúknite vo fantázii to, čo v skutočnosti nemôžete dať**

„Bodaj by liek mohli vložiť do lízanky.“

- **Ponúknite výber**

„Chceš si sadnúť vedľa mňa alebo na kolená?“

- **Poskytnite informácie**

„Vďaka injekciám sa ti do krvi dostanú malí bojovníci, ktorí bojujú proti tomu, aby si neochorel.“

- **Vyskúšajte riešenie problémov**

Rodič: „Pomohlo by ti, keby si sa mal na čo tešiť po očkovaní?“

Dieťa: „Môžem dostať gumové cukríky?“

- **Buďte hraví**

„Vidím ako ti liek padá z hrdla do žalúdka.“

- **Konajte bez toho, aby ste niekoho urazili**

„Môžeš mi sedieť na kolenách, kým ti pichnú injekciu. Viem, že sa ti to nepáči.“