

# KOMUNIKACE S DĚTMI

---

Vážení rodiče,

pokud chcete zabránit tomu, aby vám děti nevěřily, aby vám lhaly, a nebo se vás bály, přečtěte si rady, jak komunikovat s dětmi od terapeutky Šauerové:

---

## KOMUNIKACE S DĚTMI, ABY SE VÁM VÍCE OTEVŘELY

Komunikace s dětmi může být pro rodiče výzvou. Existují ale způsoby, jak ji usnadnit. Pokud se to týká vás, terapeutka Šauerová má několik rad, jak se s tím vypořádat:

### Poslouchání bez odsuzování:

- Rodiče by měli věnovat dětem svou plnou pozornost a naslouchat jim bez odsuzování. Je důležité, aby děti měly prostor vyjádřit své pocity a myšlenky bez obav z kritiky.

### Aktivní a empatické naslouchání:

- Pokud se dítě otevře a začne hovořit o svých problémech, rodiče by měli projevit empatii a porozumění. Aktivní naslouchání znamená nejen slyšet slova, ale také chápat pocity a perspektivu dítěte.

### Zanechte místo pro otevřenou konverzaci:

- Rodiče by měli vytvářet prostředí, kde se děti budou cítit pohodlně a bezpečně mluvit o čemkoliv. Může to zahrnovat naplánovaný čas, kdy si mohou děti vybrat téma k diskusi, nebo neformální chvíle, jako je společná procházka či jízda autem.

### Bezpečné prostředí bez soudů:

- Děti by měly vědět, že jejich rodiče jsou jejich oporou a že se na ně mohou spolehnout. Rodiče by měli být otevření a přijímající vůči tomu, co děti sdílejí, aniž by je soudili nebo kritizovali.

### Použijte otázky místo výroků:

- Někdy mohou otázky vést ke konstruktivnější komunikaci než jednoduché výroky. Otázky mohou dětem pomoci lépe porozumět vlastním pocitům a myšlenkám, a tím i lépe je sdílet s rodiči. (Jaké to pro tebe bylo? Jak jsi se u toho cítil? Co bys příště udělal lépe? Co z toho sis nejvíce užil? Jsi na sebe hrdý?)

**„Komunikace s dětmi je základním kamenem pro zdravé vztahy a emocionální pohodu rodiny. S respektem, empatií a otevřeností mohou rodiče vytvořit prostředí, ve kterém se děti budou cítit bezpečně a otevřeněji sdílet své pocity a myšlenky. Tyto jednoduché tipy mohou posílit pouto mezi rodiči a dětmi a pomoci vytvořit rodinné prostředí plné porozumění a lásky,“ uzavírá odbornice.**