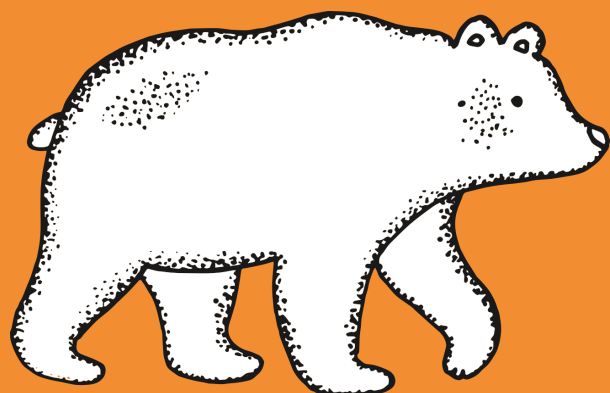
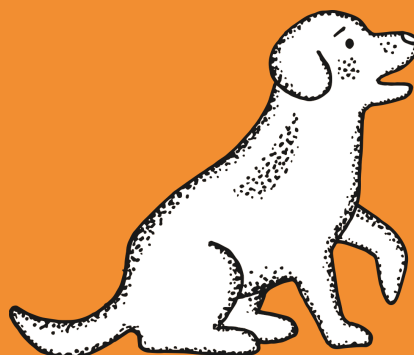
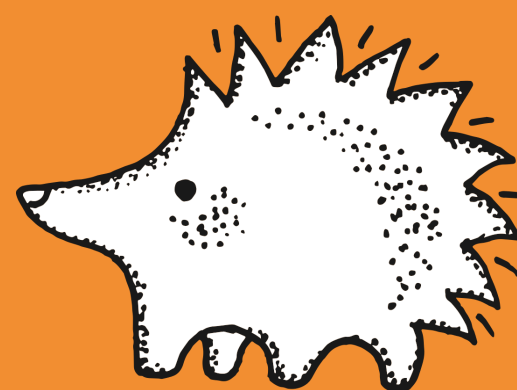


E-BOOK ZDARMA

5 frází, které dětem berou hranice

...a co říct místo nich

+ BONUS: HRA NA STOP



Milí rodiče,

slova formují to, jak děti rozumí svým hranicím.

Někdy i s dobrým úmyslem řekneme větu, která může zlehčit dětské pocity nebo nesouhlas. Zvláště když jsme unavení, spěcháme nebo opakujeme to, co jsme sami slýchali.

Už miminka dávají najevo pohodlí i nepohodu. Jak děti rostou, můžeme jim pomáhat tyto signály vnímat, postupně jim rozumět a vyjadřovat své hranice.

Ochrana dítěte nezačíná tím, že mu řekneme: „*Nikomu nedůvěřuj.*“ Začíná tím, že se dítě naučí důvěřovat svému tělu, svému hlasu, svým pocitům a intuici.

Dobrou zprávou je, že stačí malá změna. Nemusíte změnit všechno najednou. Vyberte si jednu frázi na tento týden.

„Jeden rozhovor nestačí. Ale tisíc malých momentů, ve kterých dítě zažije, že jeho hlas má váhu, změní hodně.“

Pavla Mezeiová, Sebejisté děti



„Dej pusu babičce.“

Nebo také: „Dej pusu dědečkovi / tetě / kamarádovi...“

Chceme být zdvořilí. Vyhovět. Nechceme nikoho urazit. Máme to zažité.

DÍTĚ SI Z TOHO MŮŽE ODNÁŠET:

„O kontaktu s mým tělem rozhodují ostatní. Moje ne není důležité.“

ZKUSTE MÍSTO TOHO:

- » „Jak se chceš rozloučit s babičkou?“
- » „Můžeš dát pusu, plácnout si nebo zamávat. Vyber si.“
- » „Nechceš pusu? Nemusíš. Stačí říct ahoj.“

A co říct babičce? „Mami, učíme ho, že o svém těle rozhoduje sám. To, že nechce pusu, neznamená, že tě nemá rád. Zkus mu nabídnout, ať ti zamává nebo si plácnete.“

Dítě se tím učí, že i blízkým lidem může říct ne. To je důležitá životní dovednost.



„Přestaň brečet, nic se nestalo.“

Nebo také: „To tě nemohlo bolet. / Nedělej scény.“

Chceme dítě uklidnit, chceme, aby rychle přestalo trpět. A tak bagatelizujeme.

DÍTĚ SI Z TOHO MŮŽE ODNÁŠET:

„Moje pocity jsou problém. Mýlím se v tom, co cítím. Ostatní vědí lépe, co cítím.“

ZKUSTE MÍSTO TOHO:

» „Spadl jsi. Jsem tady.“

» „Ukaž mi, kde tě to bolí.“

» „Chceš obejmout?“

Dítě se učí, že emoce nejsou problém, ale informace. A důvěřuje signálům svého těla.



„Dospělí se musí poslouchat.“

Nebo také: „Poslechni paní učitelku. / Dělej, co ti teta řekne.“

Chceme dítě vést k respektu a bezpečí. Potřebujeme, aby spolupracovalo.

DÍTĚ SI Z TOHO MŮŽE ODNÁŠET:

„Dospělý má vždy pravdu. Musím poslechnout, i když se bojím nebo mi něco připadá špatně.“

ZKUSTE MÍSTO TOHO:

- » „I dospělému můžeš říct: Stop, to nechci.“
- » „Když se ti něco nezdá, můžeš mi to říct. I když ti dospělý řekl, ať mi to neříkáš.“
- » „Když řekneš ne a dospělý nepřestane, řekni mi to. Pomůžu ti.“

A co pravidla? Některé věci musíme udělat kvůli zdraví a bezpečí, i když se nám nechce (třeba zapnout pás v autě). I tehdy může dítě říct, co mu vadí, a požádat o pomoc. Pusu, objetí nebo lechtání ale odmítnout může vždy.

Dítě se teprve učí situace rozlišovat. Odpovědnost za jeho bezpečí nesou dospělí, i když neřekne ne nebo se nesvěří hned.



„Nežaluj.“

Nebo také: „Nebud' bonzák. / Vyřešte si to sami.“

Chceme, aby děti zvládaly spory samy a nechodily za námi s každou maličkostí.

DÍTĚ SI Z TOHO MŮŽE ODNÁŠET:

„S problémy nemám chodit za dospělými. Musím si poradit sám/sama, i když potřebuji pomoc.“

ZKUSTE MÍSTO TOHO:

- » „Děkuju, že mi to říkáš. Co se stalo?“
- » „Když někdo ubližuje tobě nebo někomu jinému, přijd' mi to říct.“
- » „Podíváme se spolu, co s tím můžeš udělat a s čím ti pomůžu.“

A co žalování? Dítě nemusí samo rozhodnout, jestli je problém dost vážný. Může přijít i tehdy, když si není jisté. Dospělý nejprve vyslechne, co se stalo, a podle situace dítě ochrání, pomůže mu domluvit se nebo ho podpoří v samostatném řešení.

Dítě se učí, že na problémy nemusí být samo a že jeho sdělení berete vážně.



„Vždyť si jen hrajeme.“

Nebo také: „Jen tě lechtám. Je to jen legrace.“

Dítě protestuje proti lechtání, dotýkání, hře. My to vnímáme jako nevinné.

DÍTĚ SI Z TOHO MŮŽE ODNÁŠET:

„Když to dospělý myslí jako legraci, moje nepohoda není důležitá.“

ZKUSTE MÍSTO TOHO:

» „Když někdo řekne stop, hned přestaneme.“

» „Už nechceš. Přestávám.“

» „Vidím, že se odtahuješ. Přestanu.“

Při hře a lechtání respektujeme slova i signály těla. Smích sám o sobě neznamená, že chce dítě pokračovat. Nemusí své odmítnutí opakovat ani vysvětlovat.

Dítě se učí, že může hru ukončit a že jeho hranice berete vážně. Při hře a lechtání STOP platí vždy.

BONUS



Hra na STOP

Vyzkoušejte hned dnes
3 minuty společného hraní

1 Natrénujte slovo STOP

Zkuste střídat hlasitost:
potichu – středně nahlas – zakřičet

2 Trénujte zastavení činnosti

Běhejte nebo chodte dokola a na STOP se zastavte. STOP může říkat kdokoli a všichni ho musí splnit.

3 STOP při hře

Vyberte společně hru, kterou chcete oba hrát – třeba polštářovou bitvu. Když se kdokoli z vás necítí dobře, může říct STOP. Přestaňte také při „ne“, „dost“ nebo když se dítě odtahuje.

Když dítě řekne STOP → **opravdu zastavte.**

I dospělý může říct STOP. Pokud dítě nezastaví, hru přerušte a pomozte mu pravidlo dodržet.

CO SE DÍTĚ UČÍ:

- ✓ můj hlas funguje
- ✓ hranice platí
- ✓ respekt je oboustranný
- ✓ STOP není zlobení



O AUTORCE

Pavla Mezzeiová

zakladatelka Sebejistých dětí

20+

let praxe
v karate

15+

let tréninku
dětí

ESD

certifikovaná
lektorka

Jsem trenérka, držitelka černého pásu v karate a máma dvou kluků. Už patnáct let vedu děti k pohybu, spolupráci a důvěře ve vlastní schopnosti. Vedu také cvičení rodičů s dětmi.

Jsem certifikovaná lektorka Empowerment Self-Defense – sebeobranu, která vedle fyzických dovedností rozvíjí také schopnost rozpoznat rizikovou situaci, ozvat se, nastavit hranice a vyhledat pomoc. Tyto principy propojuji s pohybem a hrou v Sebejistých dětech.

Téma hranic je pro mě také osobní. Sama jsem vyrůstala jako „hodná holka“, naučená vyhovět a nezlobit. Své děti chci vést k laskavosti a zároveň k tomu, aby věděly, že jejich hlas, pocity a hranice mají váhu.

Tenhle e-book vznikl pro rodiče, kteří hledají konkrétní slova pro každodenní situace. Nemusíme pokaždé reagovat dokonale. Můžeme se k tomu, co jsme řekli, vracet, dětem lépe naslouchat a zkoušet to znovu.

„Přeji vám, aby vám tenhle e-book pomohl nacházet slova, díky kterým vaše děti pocítí: Můj hlas je důležitý a na své starosti nemusím být sám.“

Pavla

CO DÁL?

Tohle byl první krok.

Aby děti uměly chránit své hranice, mluvit o svých pocitech a věřit si, potřebují to zažívat pravidelně v běžném životě.

Sebejisté děti je program pro rodiče a děti, který hrou a pohybem propojuje tři pilíře:



Tělo



Hlas



Hranice

POMÁHÁME DĚTEM:

- » vnímat své tělo a emoce
- » budovat zdravé hranice
- » zvládat náročné situace
- » říkat ano a ne s respektem
- » posilovat sebejistotu
- » respektovat druhé

Chcete, aby vaše dítě umělo říct STOP, zvládalo emoce a věřilo si?

Pošlu vám další hry a jednoduché kroky do e-mailu.

přihlásit se »

Tipy pro rodiče, workshopy a novinky. Bez spamu, odhlásit se můžete kdykoliv.