

## DESATERO PRO RODIČE

Vážení rodiče, vzhledem k tomu, že máte zásadní vliv na to, jaký postoj bude mít vaše dítě k negativním vlivům, překládáme Vám některé rady, jak předejít tomuto problému.

Vytvořte si pravidelnou chvíli, kdy si své dítě vyslechnete a budete se mu plně věnovat. Jen jemu!!

Deset aktivit, kterými můžete přispět ke snížení rizika, že Vaše dítě podlehně negativním vlivům nebo se začne negativně chovat.

1. Pohovořím si s dítětem o negativních vlivech, řeknu mu, jaký mám postoj k negativním vlivům a co si o nich myslím. Poradím mu, jak se zachovat, až ho k těmto činnostem někdo bude navádět. Řeknu svému dítěti, co udělám při zjištění, že podlehl negativním vlivům.
2. Pravidelně budu hovořit se svým dítětem o tom, co ho v současnosti trápí, pozorně ho vyslechnu – nebudu hodnotit, ani unáhleně přikazovat či zakazovat. Řeknu mu, jak to na mě působí.
3. Pravidelně budu působit na rozvoj sebevědomí svého dítěte, najdu důvod k pochvalu, k projevení uznání. V případě neúspěchu ho povzbudím a projevímu víru, že to příště dokáže.
4. Budu své dítě vychovávat k zodpovědnosti za své chování. Pokud mé dítě překročí výchovná pravidla v rodině, ponese za to následky. Pokud překročí pravidla školy, nebudu mu usnadňovat nesení následků. Budu vždy připomínat, že za každé naše chování jsme sami odpovědni.
5. Budu své dítě bezpodmínečně přijímat a mít rád. Budu-li se na dítě zlobit, řeknu mu to, ale nic to nemění na tom, že ho mám rád.
6. Budu své dítě učit odmítnout. Dítě by mělo vědět, že je možné odmítnout kamaráda a zároveň ho neztratit. Mělo by vědět, že je možné odmítnout i divné chování dospělého člověka.
7. Budu své dítě učit sebekázní, přidělovat dítěti povinnosti a trvat na jejich pravidelném plnění. Budu postupně vyžadovat plnění povinností bez mého připomínání.
8. Naučím své dítě pozorně vidět a vnímat svět.
9. Povedu své dítě k aktivnímu trávení volného času, omezím sledování televize, her. Zajistím mu přiměřené množství zájmových činností, budu mít přehled o tom, co dělá v mimoškolní době.
10. Budu se zajímat o to, s kým mé dítě kamarádí, budu se zajímat o kamarády dítěte, o jeho vztah k nim, jak se k sobě chovají.