**KOMUNIKACE NEJEN V DOBĚ PANDEMIE**

* Nejen v době distanční výuky dochází v rodinách často k vyhroceným emočním situacím, které se projevují v naší komunikaci a mohou přinášet i emoční zranění dětí.
* Nabízíme vám některé doporučení a příklady dobré praxe, jak co nejlépe zvládnout komunikaci v náročných situacích:

|  |  |
| --- | --- |
| **ZKUSTE NEŘÍKAT:** | **ZKUSTE TO TŘEBA TAKHLE:** |
| Neměj starost. Netrap se tím. | Můžeš mi říct, co tě trápí? |
| To přece není problém. Neřeš to. | Vidím, že ti to dělá velké starosti. Co kdybychom spolu zkusili vyřešit? |
| Neboj, bude to v pořádku. | Jsem tady a pomůžu ti s tím. |
| Není se přece čeho bát. | Promluvme si o tom. |
| Dělej, nemám čas.. Pospěš si. Zdržuješ. | Jak ti mohu pomoci? |
| Nemysli na to. Je to jen v tvé hlavě. | Vypadá to, že tvůj mozek má teď velké starosti a křičí na plné obrátky. Co kdybychom se spolu prošli a tím ho trochu uklidnili? |
| Už nevím, co s tebou mám dělat. | Co kdybychom spolu popřemýšleli, jak bychom se mohli oba znovu nějak uklidnit? |
| Nemám tě rád/ráda… | Nelíbí se mi, když se takhle chováš. |
| Nezlob, nebo uvidíš… | Moc se zlobím, když děláš tyhle věci. |
| Nedělej to, ještě to zkazíš! Co z tebe bude, nic neumíš. | Pojď, zkusíme to udělat spolu. Pojď, ukážu ti, jak to udělat. Pojď, ukážu ti, jak to dělám já. |
| Nešahej na to, rozbiješ to. | Opatrně, mohlo by se to rozbít. |
| Ty mě neslyšíš, jsi snad hluchý/hluchá? | Poslouchej mě, prosím, když s tebou mluvím. |
| Přestaň už konečně křičet! Buď už zticha! | Když křičíš, tak ti nerozumím. Prosím, zkus se nadechnout a říct mi to tišeji. |
| Neběhej tady! | Když tady tak běháš, bojím se, že si ublížíš, nebo do něčeho narazíš a něco rozbiješ. |
| Udělej to „takhle a takhle…“ | Jak bys to chtěl udělat? Napadá tě nějaké řešení? |
| Jsi šikovný / šikovná. Jsi šikulka. | Moc se mi líbí, jak jsi to hezky udělal / udělala. |
| Proč řveš? Jednu ti střelím, abys měl/a důvod. | Pověz mi, co se stalo, že brečíš? Co pro tebe mohu udělat, abys nebrečel/a? |
| Přestaň se vztekat a koukej to udělat, nebo dostaneš. | Chápu, že tě to vzteká, přesto trvám na tom, abys to dodělal/a. Mám tě rád/a, i když se vztekáš. |

Zpracoval: Mgr. Bohuslav Jäger, psycholog