

JAK ZVLÁDNOUT KONFLIKT S DÍTĚTEM

Konflikty jsou přirozenou součástí každého vztahu a slouží k růstu, vyjasňování hranic a potřeb a ventilaci emocí.

Děti a dospívající se na své cestě **přirozeně do konfliktů dostávají** a v určitých obdobích je jejich vymezování vůči rodičům a dospělým i **vývojově podmíněné**. Ať už je důvod konfliktu mezi vámi a vaším dítětem jakýkoliv, způsob, jakým ho zvládnete, má **zásadní vliv na vaše další společné fungování a duševní zdraví**. Zároveň tím **své dítě učíte**, jak se může chovat v konfliktních situacích s ostatními. Konflikt není rodičovským selháním nebo překážkou, ale příležitostí ke společnému růstu.

KROK 1. ZASTAVTE SE, VNÍMEJTE SVÉ EMOCE A DÝCHEJTE

Když nastane konflikt, je důležité rozpoznat své emoce a bezpečně je zpracovat. Dejte si chvíli a dýchejte. Až to bude možné, zkuste porozumět, proč se cítíte tak, jak se cítíte, např.:

“Cítím vztek. Nádech výdech. Měl jsem dnes dlouhý den v práci a jsem unavený. Vím, že bych se měl/a teď věnovat svému dítěti, protože je to pro mě důležité, ale já už nemám kapacitu.”

MEZI KROKEM 1 A 2 MŮŽE BÝT NĚKDY DOBŘE DÁT SI DROBNOU PAUZU

Někdy můžeme potřebovat více času. Je v pořádku na chvíli z konfliktu odejít, vzít si pauzu, když cítím, že se mi nedaří zklidnit emoce. Také je důležité se ke konfliktu vrátit a najít vhodné řešení, nenechat konflikt vyjít do ztracena.



KROK 2.

VYSLECHNĚTE DRUHÉHO A RESPEKTUJTE JEHO POCITY

Konflikty jsou často založeny na rozdílných pocitech a rozdílném vnímání situace. Dejte svému dítěti prostor vyjádřit své pocity. Podpořte ho, aby mluvil otevřeně. Zkuste nereagovat ve velkých emocích, snažte se v klidu porozumět jeho situaci. Nemusíte spolu vždy souhlasit, důležité je nalézt společnou řeč. Nehodnoťte dítě a jeho chování, zaměřte se na situaci jako takovou. Naslouchání bez přerušování pomáhá lépe porozumět perspektivě druhého a nalézt společné řešení.

“Vnímám, že je tahle situace napjatá. Slyším, co mi říkáš a poslouchám tě. Rád bych, abychom si porozuměli a našli řešení.”

KROK 3.

POPIŠTE SITUACI, POUŽÍVEJTE JÁ-VÝROKY A VYHNĚTE SE HODNOCENÍ

Soustřeďte se na popis situace, svých emocí a potřeb. K tomu pomáhají tzv. já-výroky (více si o nich můžete přečíst [ZDE](#)). Podpořte své dítě v tomtéž, zajímejte se o jeho pohled na věc. Vyvarujte se hodnotícím a obviňujícím frázím, které pouze eskalují napětí a znemožňují vzájemné porozumění.

“Slyším, že jsi smutný, protože jsi vyčerpal limit času na telefonu. Rozumím tomu. Je to pravidlo, co jsme spolu nastavili a já potřebuju vědět, že platí, na čem jsme se domluvili.”

Zvládnutý konflikt vede k posílení vztahu, pocitu bezpečí a důvěry a k většímu porozumění mezi vámi a dítětem. Někdy je potřeba čas ke zklidnění největších emocí. Promluvit si s někým, kdo v konfliktu nehraje žádnou roli, může být důležitý mezikrok. Zavolat můžete na Rodičovskou linku (606 021 021).

KROK 4.

PŘI HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ NABÍDNĚTE KOMPROMIS, HLEDEJTE POROZUMĚNÍ A NEBOJTE SE OMLUVIT

V každém konfliktu je důležité hledat řešení, které bude přijatelné pro obě strany. Zkuste nechat také dítě, aby přišlo se svým návrhem, čímž podpoříte jeho schopnost řešení problémů a ukážete, že je pro vás parťák a na jeho názorech vám záleží. Nabídněte kompromis a pokud to není možné, snažte se, aby dítě rozumělo danému opatření nebo pravidlu. Pokud jste udělali chybu, omluvte se a uznejte, že jste situaci například neřešili dobře nebo jste přehlédli potřebu vašeho dítěte.

“Omlouvám se, že jsem tě na začátku neslyšela. Byl jsem unavený po práci a reagoval jsem podrážděně. Pověz mi, proč bys dnes potřeboval být déle na telefonu. Třeba zjistíme, že to můžeme vyřešit jinak a neporušovat nastavená pravidla, najít kompromis společně.”

