

Jak předcházet konfliktům se sourozenci a rodiči

Vypracoval Mgr. Tomáš Majtán, lektor organizace Život bez závislostí z.s.

Anotace:

Metodika pro žáky ZŠ od osmi let. Podpora pozitivních vztahů v rámci domova. Žák bude mít možnost se zamyslet nad škálou možných řešení náročných situací, aby nemuselo dojít ke zbytečnému konfliktu.

Anotace pro žáka:

Trápí tě časté hádky a spory se sourozencem nebo s rodiči? Zdají se ti některé situace zpětně zbytečně vyhrocené? Cítíš se být nepochopen/a? Niže ti dáváme možnost se nad některými situacemi zamyslet, abys to příště třeba zkoušel/a jinak.

Co je to konflikt?

Je to střet názorů, pocitů, potřeb nebo třeba hodnot. Zvládnutý konflikt spuje k prohloubení vzájemného pochopení a důvěry, nezvládnutý naopak k nabourání dobrých vztahů, ke zbytečným šarvátkám a nevraživosti.

Konflikty se sourozenci

Ti z nás, kteří mají sourozence a prožili s ním v jednom domě, byť, nebo dokonce ve stejném pokoji řadu let, určitě tyto věci někdy řešili. Hádky o osobní věci, oblečení, vzájemné urážky, ponižování nebo třeba nerespektování soukromí.

Konflikty s rodiči

Určitě vás někdy rozlobili také vaši rodiče. Někdy vám mohlo připadat, že se nechovají fér nebo vám neposkytují dostatek pozornosti, nebo naopak bylo té pozornosti moc. Zbytečný konflikt může vzniknout i nedodržením slova nebo nevhodným řešením zdánlivě jednoduchého úkonu, jako je například vynesení odpadkového koše. :)

Předcházení konfliktu

Následující postupy/možnosti mohou napomoci tomu, aby nevznikl konflikt, a přitom abys dosáhl/a svého.

- **Začni od sebe** – Zde platí „zlaté pravidlo“ – nedělám druhému to, co nechci, aby dělal on mně. Je potřeba se nejprve uklidnit a nechat si chvíli všechno nechat projít hlavou. Jestliže jste naštvaní, doporučujeme například na chvíli **odejít** (do jiného pokoje, na toaletu) **nebo počítat do deseti a zhluboka dýchat**. Když na svou sestru, bratra nebo rodiče začnete hned křičet a oplácet jim stejnou minci, spor se pouze vyostří a vy nedostanete to, co chcete, a navíc se pravděpodobně nebudete cítit dobře.
- **Bud'te připraveni se o tom bavit** – Když jsi klidný/á, můžeš sourozenci nebo rodiči říci, v čem ti jeho chování vadí a čeho by se příště měl vyvarovat. Je dobré mu/jí uznat právo na to stejné. Řekněte si vzájemně, co se událo špatně, a příště to zkuste jinak. Sdělte druhé straně, jak se cítíte při hádce.
- **Každý jste jiný** – Je dobré si uvědomit, že každý člověk je jiný. Nejenže jinak vypadáte (pokud nejste jednovaječná dvojčata), ale máte rádi trochu jiné věci. **Nemůžeš tedy vyžadovat po sourozenci nebo rodiči, aby se choval stejně jako ty**. Když sourozence ponižuješ za to, že pláče (protože ty bys v dané situaci nikdy neplakal/a), nikdy si nevysloužíš jeho uznání. Dáváš mu spíš najev, že ho nechápeš a je ti ukradený.
- **Pochval ho/ji** – Když sourozence nebo rodiče pochválíte, že teď se zachoval správně, bude už příště vědět. I zdánlivá samozřejmost, jako je uvaření vaši oblíbené večeře od mámy nebo taty, si zaslouží pochvalu a poděkování. Aneb dělejte druhým to, co byste vitali od nich. Existuje pro to jednoduchá věta: „*Co chci, to musím nejdříve dát.*“ *Tedy chcete-li pochvalu, chvalte, chcete-li ušměv, usmívejte se, chcete-li pozornost, věnujte se druhému.*
- **Nech to už být** – Není nic horšího, než když ti někdo stále připomíná chybu, kterou jsi udělal již před dlouhou dobou. Zkus znovu začít od sebe a odpustit sourozenci i rodičům minulé křivdy a handrování. Začněte znovu. ;)
- **Domluvte si pravidla** – Jestliže se doma dlouhodobě nemůžete dohodnout, kdo má co dělat, kdo potřebuje být někdy sám, jakým způsobem si půjčujete věci apod., potřebujete si nastavit jasná pravidla. **Bud' u toho a sám navrhni, co ti přijde fér.** Nezapomeň ale brát ohled na ostatní!

Příklady

Doporučená řešení jsou vyznačena **tučně**.

→ Sourozenec si s tebou chce hrát, a ty nemáš nejmenší zájem – chceš být sám.

- ✗ bez vysvětlenímu odsekneš „nech mě být“ nebo ještě něco horšího
- ✗ vezmeš mu jeho hračky a schováš je, aby k nim nemohl
- ✓ vysvětlíš mu, že **ted' není vhodný čas** (potřebuješ být sám – jestli to pochopí, pochválíš ho a poděkuješ)
- ✓ jestliže jsi naštvaný, vyjdeš z pokoje (aby ses uklidnil – vrátíš se za několik minut a promluvíte si)

→ Sourozenec si půjčil bez dovolení tvůj tablet a nechce ti ho vrátit.

- ✗ začneš na něj křičet a nadávat mu slory, která nesnáší
- ✗ pomstíš se mu tím, že vezmeš jeho věc a rozbiješ ji
- ✓ zeptáš se ho, proč ti to dělá, a vysvětlíš mu, že **se ti to nelíbí** (můžeš se s ním také domluvit na podmínkách, za kterých si ho může půjčít)
- ✓ když cítíš, že jsi příliš naštvaný, zkusíš si **v duchu napočítat do deseti a díváš se někom jinam** (poté mu vysvětlíš, jak jsi se naštval..., že asi nevěděl, jak moc si nepřeješ, aby na tablet sahal, – pak se domluvíte, jak to s půjčováním věcí u vás doma budete dělat do budoucna)

→ Rodiče chtějí, abys pomohl s nádobím (ty jsi ale přesvědčen, že jsi toho už dnes dělal dost, a nechce se ti)

- ✗ vrhneš na ně zamračený obličej a urazíš se
- ✗ začneš mýt nádobí, ale schválně kolem sebe cákáš vodou a nádobím mlátlíš
- ✓ vyjádříš pochopení, že **je to potřeba udělat, a zeptáš se, jestli by to tentokrát nešlo bez vás** (už jste toho dnes dělali dost, můžete také navrhnut odložení – za hodinu, nebo že budete mýt nádobí zase zítra)
- ✓ **když se tě to dotkne, řekni, že potřebuješ 5 minut** (zajdi si do pokoje nebo na toaletu – i po tak krátké době se ti bude s rodiči mluvit lépe, možná si z toho i uděláš legraci a s nádobím prostě pomůžeš).

→ Rodiče se pořád dokola ptají, jestli už máš hotové školní úkoly

- ✗ přestaneš odpovídat a jdeš si hrát
- ✗ začneš se vymlovat
- ✓ slušně upozorníš na to, že o tom víš, a navrhneš řešení (na úkoly se vrhneš za hodinu – musíš to ale dodržet!)
- ✓ jestliže tě to štve, na chvíliku se vzdal a pak si s nimi promluv (můžeš je také požádat o pomoc s částí úkolu)

A jak se příště zachováš ty?



Jak se samostatně učit

Pro potřeby dětí a rodičů v období karantény vypracoval Mgr. Filip Šedivý, lektor Života bez závislostí z.s.

Fáze učení:

1) PŘED UČENÍM

- a) **Připravte si vše potřebné** (poznámky, knihy, počítač, pití, drobné jídlo...).
- b) **Odstaňte rušivé vlivy** (oznamte všem, že se jdete učit a nechcete být vyrušováni, vypněte veškerou elektroniku, kterou k učení nepotřebujete a mohla by vás od učení rozptýlovat...).
- c) **Upravte prostředí tak, aby vám vyhovovalo** (otevřete okno, pusťte si hudbu beze slov, uklidte pracovní stůl...).
- d) **Stanovte si konkrétní cíle, kterých chcete během učení dosáhnout** (kolik stránek se chcete naučit, kolik příkladů spočítat, kolik textu napsat...).
- e) **Zvolte vhodné metody učení, které vám vyhovují** – je vhodné zapojit co nejvíce smyslů (psaní poznámek, čtení nahlas, výuka někoho dalšího...).
- f) **Nepijte kávu, energetické nápoje proti únavě.** (Přílišné množství kofeinu, taurinu atd. způsobí, že se nebudete schopni dobře soustředit, ale naopak budete roztržití a učení vám půjde hůř).

2) PROCES UČENÍ

- a) **Vytvořte si strukturu učení** (od nejdůležitějších informací po zajímavosti, je důležité neučit se vše najednou, ale začít u toho nejdůležitějšího – „kostry“ – a přidávat postupně další informace). Pro zvýrazňování použijte maximálně 3 barvy. Projděte celý text, zakryjte ho a zkuste si vybavit, co bylo nejdůležitější (základní body a myšlenky textu, nadpisy, podnadpisy atd. a sepište je na papír).
- b) **Zkuste to, co se učíte, vysvětlit někomu dalšímu** (mladšímu sourozenci, rodičům, kamarádům). Při snaze někomu něco vysvětlit zapojíme různé části mozku, což podporuje proces zapamatování i vybavení si).
- c) **Zůstaňte soustředění.** Každé vyrušení prodlužuje čas, který budete potřebovat k naučení se dané látky, vypracování úkolu, atd.
- d) **Učte se maximálně 50 minut v kuse a 5 hodin denně** (různé předměty – zapojíte více částí mozku, což podporuje proces zapamatování). Po jedné hodině si udělejte 8–10 minutovou přestávku.
- e) **Je dobré učit se pravidelně ve stejnou denní dobu a ve stejných podmínkách** (např. dopoledne ve svém pokoji).
- f) **Učte se z více zdrojů.** Čtení jednoho textu např. ze sešitu dokola vás může vést k falešnému dojmu, že už všechno umíte. Když zapojíte více zdrojů, bude vaše učení efektivnější.

3) PO UČENÍ

- a) **Myslete na odpočinek.** Mozek potřebuje odpočívat, aby mohl nové znalosti rádně utřídit a upevnit.
- b) **Sportujte.** Pohyb aktivizuje nejenom tělo ale i mozek.
- c) **Jezte zdravě.** Díky správnému jídelníčku se nebudeste cítit tolík vyčerpaní, což zvýší vaši schopnost koncentrace na učivo.

PAMATUJEME SI

- 90 % toho, co děláme (například snaha naučit někoho novou látku)
- 70 % toho, co říkáme (například účast při diskuzi, argumentaci)
- 50 % toho, co slyšíme i vidíme (například video, film)
- 30 % toho, co jen vidíme (například text, obrázky)
- 20 % toho, co jen slyšíme (mluvěná řeč)
- 10 % toho, co čteme (zápisky, knihy, atd.)

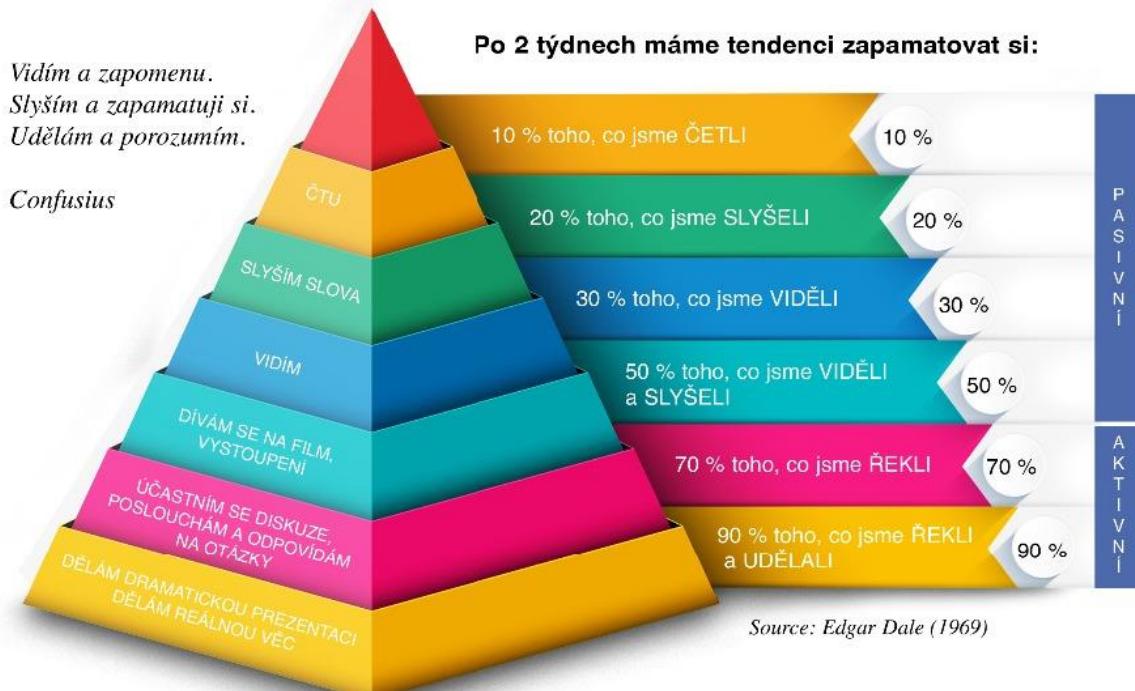
**JE TŘeba KOMBINOVAT VÍCE METOD UČENÍ, POUHÉ ČTENÍ TEXTU NENÍ MOC EFEKTIVNÍ!
JE EFEKTIVNĚJŠÍ UČIT SE ČASTĚJI A KRATŠÍ DOBU, NEŽ OBČAS A VELKÉ MNOŽSTVÍ NEJEDNOU!**

Pro žáky: www.jakserychlenaucit.cz

Pro rodiče: www.pppcl.cz/informace-pro-rodice/jak-se-ucit-na-i-ii-a-iii-stupni-pomucka-pro-rodice-a-studenty

Více si můžete k tématu přečíst zde:

Daleova pyramida učení



Source: Edgar Dale (1969)



Život bez závislostí z.s.
K Výtopně 1224, 156 00 Praha 5
tel.: 602 255 508
www.zivot-bez-zavislosti.cz

Jak zacházet s volným časem v karanténě

Zpracoval Mgr. Tomáš Holub, vedoucí oddělení primární prevence organizace Život bez závislostí z.s.

Volný čas je prostor pro uskutečňování všeho, co nás baví a naplňuje, co si dobrovolně a ve vlastním zájmu vybíráme. Když z celého dne odečteme všechny povinnosti (např. úkoly do školy i od rodičů), dobu strávenou spánkem a dalšími nezbytnostmi, zbude nám volný čas. Velké množství volného času přináší různá úskalí a snadno se může stát, že celý den raději strávime na sociálních sítích a volný čas nám proteče jak písek mezi prsty. A to by byla velká škoda, protože smysluplně strávený čas výrazně zvyšuje pocit spokojnosti se sebou samým. Následující 4 kroky vám pomohou zacházet se svým volným časem.

ČTYŘI KROKY PRO KVALITNĚ STRÁVENÝ VOLNÝ ČAS

1) Plánujte si svůj den

- Aby člověk nesklouzl k celodennímu lenošení na pohovce, je dobré si plánovat svůj den a **držet si denní režim**, na který je zvyklý.
- **Nevstávejte pozdě**, dopoledne si vyhradte pro přípravu do školy a odpoledne si nechte volné. Nemusíte plánovat každou minutu, ale je dobré mít alespoň rámcovou představu, jak den strávíte a co byste rádi udělali.
- U některých aktivit, na kterých se člověk snadno stane závislým, je obzvlášť důležité stanovit si **svůj denní limit** – např. půl hodiny na sociální síti, hodinu na počítačovou hru atd.

2) Najděte rovnováhu a pestrost v trávení svého volného času

Volný čas má 3 hlavní funkce

- **regenerační** (osvěžující odpočinek a načerpání sil),
- **kompenzační** (vyrovnavání příliš jednostranného zatížení např. dlouhodobým učením)
- **všestranný rozvoj osobnosti**.

Naplňte si svůj volný čas z **aktivit, které dohromady obsadí všechny 3 funkce**. Jaké to mohou být? Když jde o volný čas, můžeme vycházet z několika hlavních potřeb člověka:

- a) **Fyzické potřeby** – hýbat se a sportovat
- b) **Mentální potřeby** – učit se novým věcem, rozvíjet své myšlení
- c) **Sociální potřeby** – být v kontaktu s přátele, rodinou
- d) **Tvůrčí potřeby** – něco vyrábět a vytvářet

Naplňováním těchto potřeb trávíme náš volný čas aktivně, což je rozhodně zdravější a uspokojivější způsob než celodenní pasivní trávení času na Instagramu. Odpočinek a nicnedělání je také potřeba, ale všechno moc škodí.

3) Zamyslete se nad svou vizí a udělejte první krok

Řada z nás má představu, čeho bychom jednou rádi dosáhli. Nebo co by nás mohlo bavit dělat. At' už byste rádi jednou napsali knihu, malovali na plátno, nebo vytvořili svou počítačovou hru, ted' je možná ta ideální doba s tím začít.

Zamyslete se proto, co by vás mohlo bavit a naplňovat, co byste si rádi zkusili – **vytvořte si seznam** a z toho pak čerpejte, až budete hledat inspiraci k trávení volného času.

Byla by škoda tyto činnosti odkládat, nebojte se proto neúspěchu a **začněte prvním krokem**. Velké cíle jsou často odstrašující, proto si na začátek **zvolte menší cíle, které jsou dosažitelné** (např. místo „napíšu knihu“ si dejte cíl „napíšu povídku“) a k tomu si dávejte úkoly pro daný den (např. „dnes budu vymýšlet nápady, o čem to bude“).

4) Postavte se překážkám čelem

Na cestě ke smysluplně trávenému a naplňujícímu volnému času budete potkávat překážky. Nejzáludnější jsou ty vnitřní:

- **nechut' měnit své návyky**, zkusit něco nového a opustit pohodlí zajetých kolejí. Řešením je dát si závazek, můžete si třeba na každý den vytvořit tzv. to-do list (úkolníček), kde si v průběhu dne odškrťáváte splněné úkoly, což slouží nejen jako kontrola, ale přináší to i pocit uspokojení. Vytvořit si nový návyk stojí úsilí, důležité je proto hlavně zpočátku vydržet a přemoci se.
- **rozhodovací paralýza** – čím víc máme možností, tím těžší je výběr. Řešením může být zmiňovaný plán (harmonogram) dne či omezení vlastní volby a ponechání výběru náhodě – třeba tím, že volnočasové aktivity napišu na lístečky a pak si losují.
- **srovnávání se s ostatními** – když už se pustíme do nějaké aktivity či tvorby, snadno nám může vzít chuť v tom pokračovat, když vidíme, že někomu to jde lépe, snáze, rychleji atd. Jednoduché pravidlo proto zní – neporovnávejte se s ostatními, ale jenom sami se sebou. Díky tomu uvidíte zlepšení, kterého jste dosáhli a budete spokojení.
- **neznalost toho, co mě těší** – když nevíte, co by vás mohlo bavit nebo co byste rádi dělali, zkuste na chvíli odložit či vypnout elektroniku (mobil, počítač, televizi...), je to žrout času a nejčastější pasivní výplň volného času. Žádný člověk se nedokáže dlouho nudit, bez lákadel typu mobilní telefon si zábavu najdete mnohem rychleji.

