**JAK NASLOUCHAT VLASTNÍM DĚTEM**

1. **Najděte si čas a naslouchejte vlastním dětem**. Předem si určete, kdy budete mít vyhrazen čas k naslouchání dítěti, a tento plán dodržte – i když na to nemáte zrovna náladu.
2. **Naslouchejte dětem vždy**. Nejen když jsou šťastné a spokojené, ale i když zlobí. Je možné, že zlobí a žadoní právě z toho důvodu, aby tím vzbudily vaši pozornost a abyste jim věnovali pozornost.
3. **Povzbuzujte děti, aby vám vyprávěly nejen o svých radostech, ale i o svých starostech**. I o svých nejhorších a nejnepříjemnějších pocitech – o zlobě, závisti, apod. Je lepší, když se tyto pocity v rozhovoru ventilují, než když zůstávají a působí vnitřní napětí.
4. **Zapamatujte si dobře, co vám dítě řeklo**. Podle toho mu pak raďte, pomáhejte a povzbuzujte ho.
5. Mimořádně pozorně se snažte **naslouchat dítěti, když se chová ošklivě a zle**. Takové dítě vám chce v té chvíli říci něco důležitého. Možná prožívá něco strašného, co neumí, nebo má obavy, vyjádřit slovy, s čím si neví rady.
6. Snažte se být co nejlépe **informováni o pocitech a postojích vašich dětí.** Potřebujete vědět, co si vaše dítě myslí, k čemu se přiklání, jaké má představy – i když jsou falešné nebo nereálné.
7. Prověřte si, že **každému z vašich dětí věnujete v průměru stejné množství času,** že žádné neprotěžujete.
8. Respektujte **právo vašeho dítěte na soukromí**. I vy je potřebujete. Když za vámi vaše dítě přijde a řekne: „ Mami/ tati, prosím Tě…“, pak vše ostatní musí bezpodmínečně stranou. Možná dlouhou dobu sbíralo odvahu s vámi promluvit. Když mu neumožníte rozhovor s vámi v raném dětství, pak v době dospívání s vámi mluvit nebude.
9. **Naslouchejte vašemu dítěti, i když mluví o docela nepodstatných věcech,** o všelijakých maličkostech a podle vašeho mínění „úplných hloupostech“. Vaše dítě to tak nevidí. Třeba jen chce s vámi mluvit a posílit vzájemný vztah důvěry. Je možné, že později přijde a bude si stejně rádo chtít s vámi pohovořit i o věcech podstatných.
10. **Mluvte se svými dětmi pravdivě a opravdově**. Nikdy jim nelžete – v ničem. Neslibujte jim, co nemůžete splnit. Snažte se vysvětlit, proč to tak nejde, proč to či ono nemůžete.