

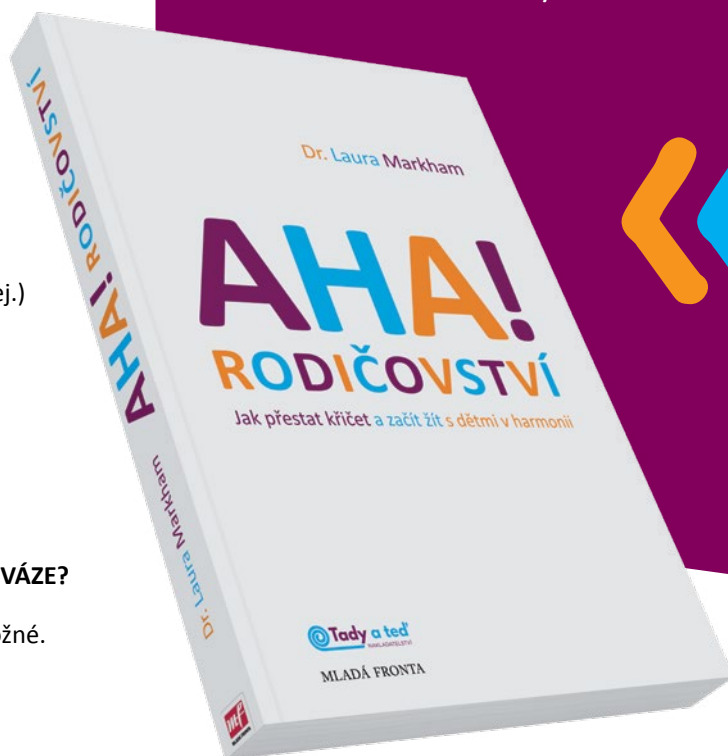
JÁ

ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

1. **STOP. ZASTAV SE. ZAVŘI PUSU.**
2. **PŘESTAŇ DĚLAT, CO PRÁVĚ DĚLÁŠ.**
3. **ZHLUBOKA DÝCHEJ.**
4. **POUŽIJ SVOU MANTRU**
(Klid. / Jsem v bezpečí. / To zvládnou, apod.)
5. **UVOLNI TĚLO**
(Skákej, tanči, vytřepej vztek rukama, opláchni si obličej.)
6. **VĚDOMĚ SE ROZHODNI PRO LÁSKU**
(Ano, je to nesmírně těžké!)
7. **AŽ SE VŠE UKLIDNÍ, VRAŤ SE K DÍTĚTI**
8. **STANOV HRANICE, POKUD JE TO NUTNÉ**
9. **PROMLUV SI O TOM, CO SE STALO**

PÉČE O SEBE

1. **CO PRÁVĚ TEĎ POTŘEBUJI, ABYCH ZŮSTALA V ROVNOVÁZE?**
(Dýchat / najíst se / napít / ven na vzduch?)
Udělej to nebo si slib, že to uděláš, jakmile to bude možné.
2. **KDYKOLI JDEŠ KOLEM ZRCADLA, ŘEKNI SAMA SOBĚ:**
„Vždy dělám to nejlepší, co dokážu, a to bohatě stačí.“
3. **CO MĚ NABÍJÍ?**
(Zahrnout jako prioritu do svého rozvrhu dne.)



DÍTĚ

ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

1. **UKLIDNI SAMA SEBE. DÝCHEJ. ŘÍKEJ SI MANTRU.**
2. **VYTVOŘ BEZPEČNÝ PROSTOR.**
(Ztiš hlas, buď vřelá, dotkni se dítěte, pokud ti to dovolí.)
3. **UZNEJ JEHO HLEDISKO A BUĎ EMPATICKÁ.**
(Příliš nemluv, jen popiš situaci.)
„Chtěl jsi jít na hřiště... máš na mě vztek, protože říkám, že nemáme čas... je mi líto, že to nemůže být jinak... jsi zklamaný.“
Pamatuj, že emoce mohou ještě na chvíli zesílit, neboť dítě cítí naše porozumění a přijetí, jediné tak ale mohou samy odeznít! Dýchej a zachovej klid.
4. **UZNEJ POCITY. ZAJISTI BEZPEČÍ.**
„Nedovolím, abys mě uškolil.“
VYČKEJ S POUČOVÁNÍM.
5. **POZDĚJI, KDYŽ SE VŠICHNI ZKLIDNÍ, POPIŠ, CO SE STALO.**
„To bylo náročné, že? Byl jsi zklamaný, když jsem řekla, že dnes nemůžeme jít na hřiště. Byl jsi naštvaný a smutný. Křičel jsi na mě a pak plakal. Objala jsem tě a ty ses pak cítil lépe. Je to těžké, když něco chceš, a nemůžeš to dostat. Také se tak někdy cítím. Pomáhá, když to někomu řekneme. Pojďme se ještě jednou obejmout a pak si povíme, co bychom mohli dělat příště místo křiku.“

DÍTĚ

STANOVENÍ HRANIC

1. **UKLIDNI SAMA SEBE. DÝCHEJ. ŘÍKEJ SI MANTRU.**
2. **VYTVOŘ BEZPEČNÝ PROSTOR.**
(Ztiš hlas, buď vřelá, dotkni se dítěte, pokud ti to dovolí.)
3. **UZNEJ JEHO HLEDISKO A BUĎ EMPATICKÁ.**
„Ty prostě miluješ skákat po sofa, že? Je těžké si přestat hrát a jít do postele, vid? Vsadím se, že až vyrosteš, budeš si hrát celý den a celou noc!“
4. **STANOV HRANICE LASKAVĚ A JASNĚ.**
(Pokud je to nutné, zakroč fyzicky, abys potvrdila pevnost úmyslu.)
„Boty sofa ušpiní. Můžeš skákat bez bot. Skoč na mě a já ti je pomůžu zout. Je čas se připravit do postele, abychom mohli číst pohádku.“
5. **OČEKÁVEJ, ŽE DÍTĚ BUDE HRANICE TESTOVAT.**
(Je to jeho práce. Jak by pak vědělo, že to myslíš vážně? Zachovej smysl pro humor.)
6. **DOVOL VYJÁDŘIT POCITY.**
(Stanov hranice pro chování, emoce jsou však dovoleny. Dítě má právo chtít něco jiného než ty. Buď laskavá.)
„Mrzí mě, že je to teď tak těžké.“
Pokud reaguje přehnaně, vyprazdňuje emoční batoh. Pokud se obáváš, že dítě vyhrává, připomeň si, že v boji o moc nevyhrává nikdo. Dokud pevně trváš na svých hranicích, dítě má právo vyjádřit vůči tomu své pocity.

SPOLEČNÉ NAPOJENÍ A PÉČE O VZTAH

1. **EMPATIE**
2. **KAŽDODENNÍ NÁVYKY A PRAVIDLA**
3. **SPECIÁLNÍ ČAS**
4. **SMÍCH A DOVÁDĚNÍ**
5. **VÍTÁNÍ EMOCÍ**

PAMATUJ!

- » Děti nejvíc potřebují lásku, když si to nejméně zaslouží.
- » Veškeré zlobení je voláním o pomoc. Zjistí, co potřebuje.
- » Dítě se všemu učí od nás. Předved' mu, jak chceš, aby se chovalo.