

# AHA RODIČOVSTVÍ

dr. Laura Markham



## KDYŽ SE DÍTĚ VZTEKÁ "tahák"



### ZMÁČKNĚTE POMYSLNÉ TLAČÍTKO "PAUZA"

- Zastavte se (přestaňte s činností, kterou děláte).
- Zahaďte plány (jen pro tuto chvíli).
- Dýchejte (což vám dává na výběr, jak reagovat.)



### PAMATUJTE, ŽE JSTE VZOREM.

Vášim úkolem je uklidnit bouřlivou situaci. Pokud budete reagovat hněvem, vaše dítě bude zlobit ještě víc. Nenechte se strhnout hněvem vašeho dítěte. Neber si ho osobně. Zůstaňte tak klidní, jak jen můžete.



### NASLOUČEJTE A UZNEJTE NÁHLED DÍTĚTE, I KDYŽ S NÍM NESOUHLASÍTE.

V konfliktu si každý myslí, že má pravdu. Hněv začne vyprchávat ve chvíli, kdy se cítí vyslyšen. Jakmile dítě ucítí, že je pochopeno, nebude dál nuceno situaci stupňovat.



### VYTVOŘTE BEZPEČÍ PRO SLZY A STRACH, KTERÉ JSOU UKRYTÉ POD HNĚVEM.

Seberte veškerý soucit, kterého jste schopní. Váš jemný přístup pomůže dítěti dostat se ke zranitelnějším pocitům způsobujícím hněv. Když se váš milující soucit setká s jeho zraněním, pravděpodobně začne plakat a hněv už nebude jako obrana nutný.



### VYČKEJTE, AŽ SE DÍTĚ BUDE CÍTIŤ NA VÁS ZNOVU NAPOJENÉ A ZKLIDNĚNÉ.

Možná budete cítit naléhavou potřebu své dítě pokárat a poučit, ale to z vás mluví pouze stresová reakce "boj nebo útěk". V klidu budete „vychovávat“ mnohem efektivněji.