

POZORNOST

→ PŘIPOMÍNAT SI, CO JE OPRAVDU DŮLEŽITÉ / CO NEPOČKA

→ NĚLPĚT NA PLÁNU, ŘÁDU A POŘÁDKU
KDYŽ MĚ DÍTĚ POTŘEBUJE, JSEM TU PRO NĚJ

PLNÁ



→ PŘÍTOMNOST TADY A TEĎ

...BYT MYŠLENKAMI "JINDE" VEDE ČASTO K TOMU, ŽE DÍTĚ VYŽADUJE VÍCE POZORNOSTI, SNAŽÍ SE NAŠ ZA KAŽDOU CENU DOSTAT "K SOBĚ" A PODRAŽDĚNÍ "SE STUPŇUJE"...

→ PODÍVAT SE NA DÍTĚ NOVÝMA OČIMA (ZKOUMAT AŽ VĚDECKY)

POZOROVAT DŘÍV NEŽ REAGOVAT



→ ZASTAVIT SE A JEN VNÍMAT, CO SE DĚJE

→ NĚKDY JEDNÁME DŘÍV NEŽ MYSLÍME A ZNÁME CELOU SITUACI, LEPŠÍ JE VYČKAT A SLEDOVAT, CO JDE NEŽ (CHCE TO ALE HODNĚ SÍLY A ODHODLÁNÍ)...

→ JÍT VÍCE DO HLOUBKY... ZEPTAT SE NĚKOLIKRÁT ZA SEBOU
ZDRŽET SE HODNOCENÍ A UNÁHLENÝCH ZÁVĚRŮ

PTÁT SE "PROČ?"



→ HLEDAT VZORCE A SOUVISLOSTI V SOBĚ (NE V OKOLÍ)

→ ...NAHLEDNOUT "ZA OPEVNĚNÍ" TĚHO CO PROŽÍVÁME A ZJIŠTIT PRAVÝ DŮVOD TĚHO KDY A JAK REAGUJEME...

→ RELAX

PRVNÍ POMOC



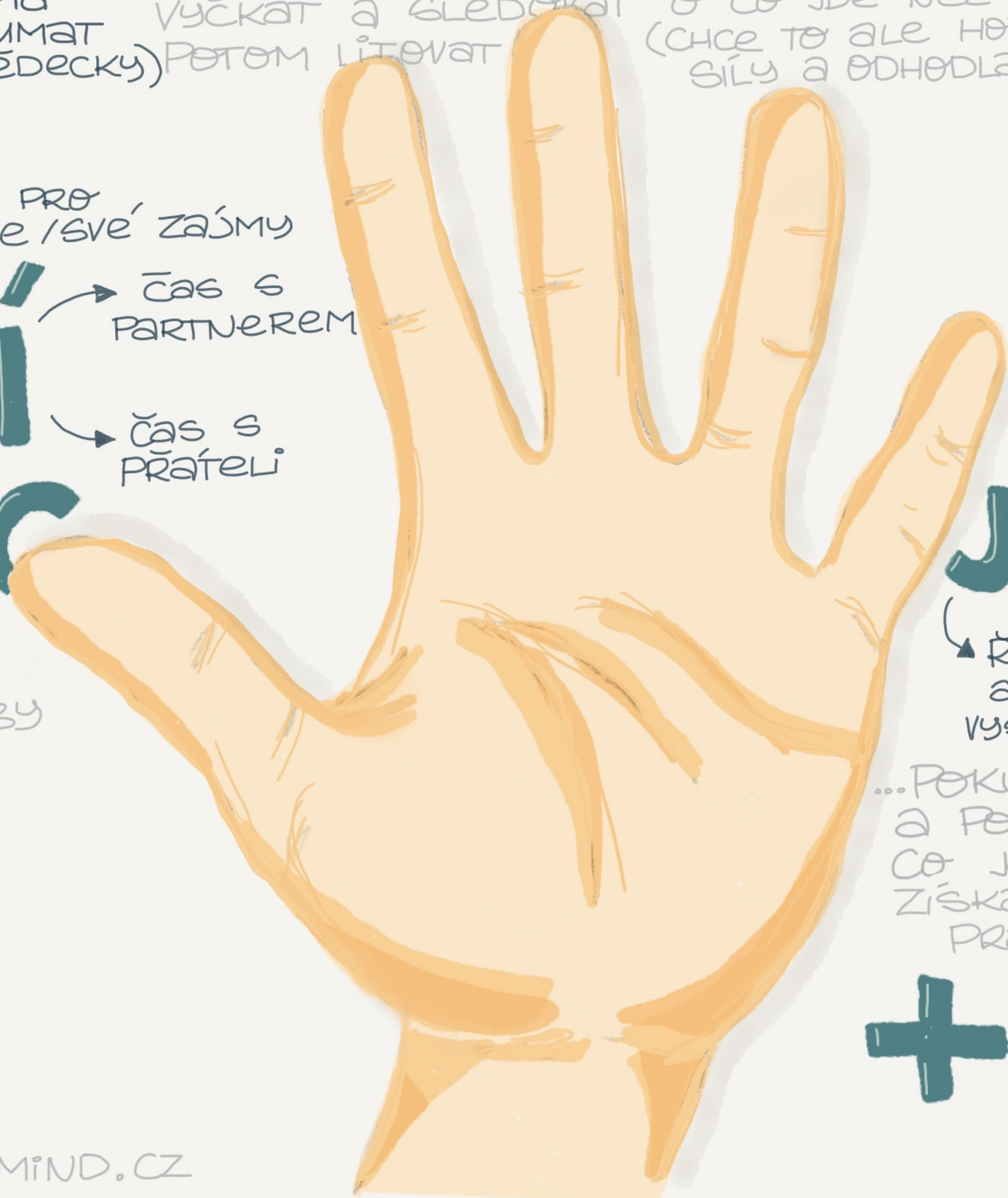
→ ČAS PRO SEBE / SVÉ ZÁJMY
→ ČAS S PARTNEREM
→ ČAS S PŘÁTELI

→ ZJIŠTIT, CO JE (OPRAVDIVÝM PŮVODCEM) FRUSTRAČE / NERVOZITY JAKE' (ZÁKLADNÍ) POTŘEBY NEJSOU NAPLNĚNY...

5P

→ PRO RODIČE I DĚTI

→ KLAŘA KEHAROVÁ @CREATIVEMIND.CZ



PO - JMENOVAT



→ VYSLOVIT UPŘÍMNĚ I TO, CO JE NÁROČNĚ / BOLEVĚ

→ ŘÍCT TO NAHLAS A NEBÁT SE TO VYSVĚTLIT DÍTĚTI

→ ODPOVĚDĚT SI NA OTÁZKU "CHCI / MŮŽU S TÍM NĚCO UDĚLAT?"

→ ...POKUD POZNAJEME A POJMENUJEME TO, CO JE UKRYTÉ, MŮŽEME NA TO ZÍŠKAT NAHLAD A LEPŠE S TÍM PRACOVAT A SITUACI ZMĚNIT.

+ PUSTIT

→ NĚLPĚT, PUSTIT, ODPUSTIT (SI)

POZORNOST

→ PŘIPOMÍNAT SI, CO JE OPRAVDU DŮLEŽITÉ / CO NEPOČKA

→ NĚLPĚT NA PLÁNU, ŘÁDU A POŘÁDKU KDYŽ MĚ DÍTĚ POTŘEBUJE, JSEM TU PRO NĚJ

PLNÁ



→ PŘÍTOMNOST TADY A TEĎ

...BYT MYŠLENKAMI JINDE" VEDE ČASTO K TOMU, ŽE DÍTĚ VYŽADUJE VÍČ POZORNOSTI, SNAŽÍ SE NAŠ ZA KAŽDOU CENU DOSTAT "K SOBĚ" A PODRAŽDĚNÍ "SE STUPŇUJE..."

→ PODÍVAT SE NA DÍTĚ NOVÝMA OČIMA (ZKOUMAT AŽ VĚDECKY)

→ ZASTAVIT SE A JEN VNÍMAT, CO SE DĚJE

POZOROVAT DŘÍV NEŽ REAGOVAT



→ NĚKDY JEDNÁME DŘÍV NEŽ MYSLÍME A ZNÁME CELOU SITUACI, LEPŠÍ JE VYČKAT A SLEDOVAT, CO JDE NEŽ (CHCE TO ALE HODNĚ SÍLY A ODHODLÁNÍ)...

→ JÍT VÍČE DO HLOUBKY... ZEPTAT SE NĚKOLIKRÁT ZA SEBOU ZDRŽET SE HODNOCENÍ A UNÁHLENÝCH ZÁVĚRŮ

PTÁT SE "PROČ?"



→ HLEDAT VZORCE A SOUVISLOSTI V SOBĚ (NE V OKOLÍ)

→ ...NAHLEDNOUT "ZA OPEVNĚNÍ" TOHO CO PROŽÍVÁME A ZJIŠTIT PRAVÝ DŮVOD TOHO KDY A JAK REAGUJEME...

→ Relax

PRVNÍ POMOC



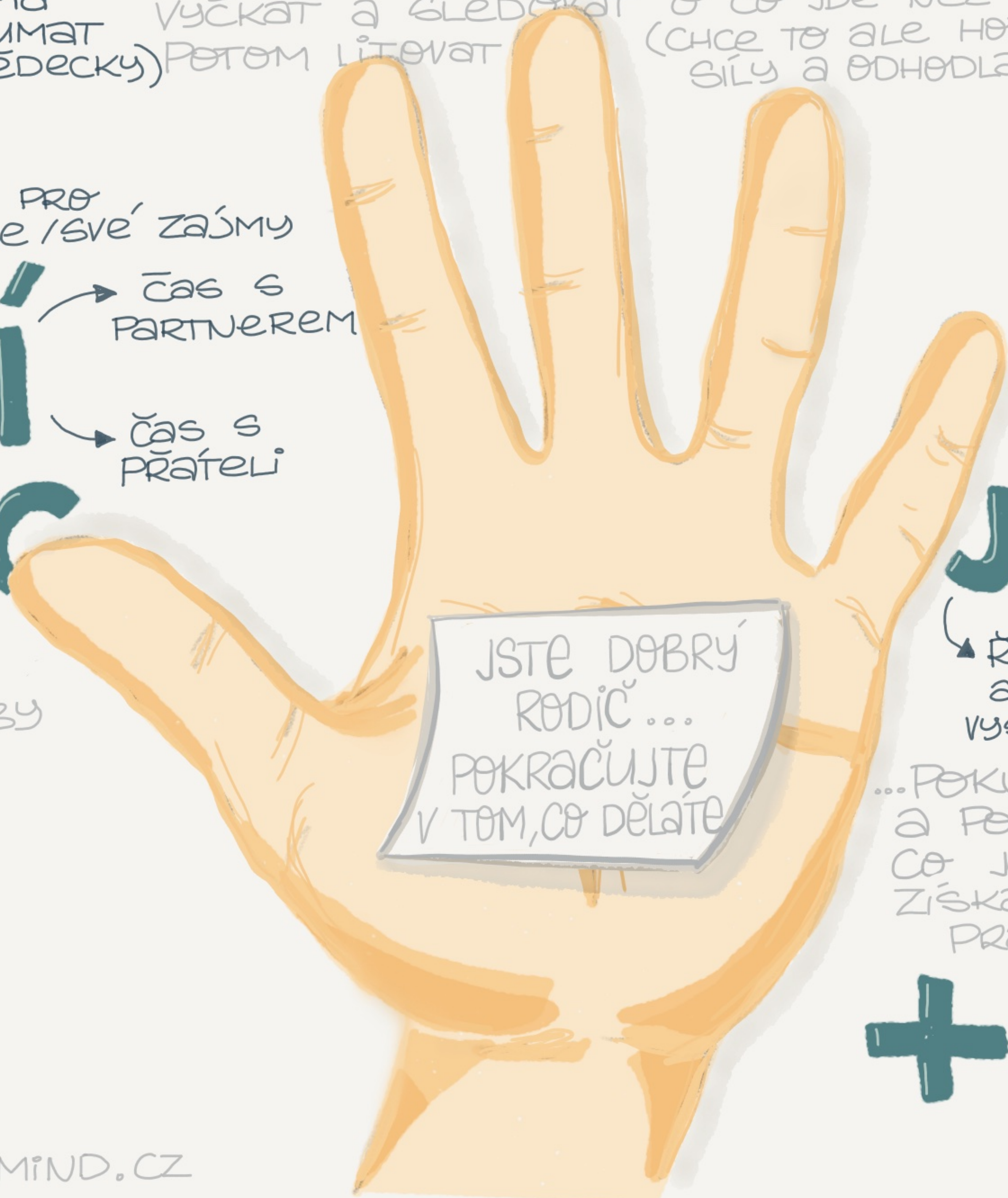
→ ČAS PRO SEBE / SVÉ ZÁJMY
→ ČAS S PARTNEREM
→ ČAS S PŘÁTELI

→ ZJIŠTIT, CO JE (OPRAVDIVÝM) PŮVODCEM FRUSTRAČE / NERVOZITY JAKE' (ZÁKLADNÍ) POTŘEBY NEJSOU NAPLNĚNY...

5P

→ PRO RODIČE I DĚTI

→ KLAŘA KEHAROVÁ @CREATIVEMIND.CZ



→ VYSLOVIT UPŘÍMNĚ I TO, CO JE NÁROČNĚ / BOLEVĚ

PO - JMENOVAT



→ ŘÍCT TO NAHLAS A NEBÁT SE TO VYSVĚTLIT DÍTĚTI

→ ODPOVĚDĚT SI NA OTÁZKU "CHCI / MŮŽU S TÍM NĚCO UDĚLAT?"

→ ...POKUD POZNAJEME A POJMENUJEME TO, CO JE UKRYTÉ, MŮŽEME NA TO ZÍŠKAT NAHLAD A LEPĚ S TÍM PRACOVAT A SITUACI ZMĚNIT.

+ PUSTIT

→ NĚLPĚT, PUSTIT, ODPUSTIT (SI)