

ZÁCHRANNÝ KRUH PRO RODIČE

ANEB CO DĚLAT, KDYŽ VÁM „UJEDOU NERVY“



CO SI ŘÍCT:

„Nejsem špatný rodič. Jen unavený.“ →

„Každému někdy ujedou nervy. Je to signál, že si potřebuji odpočinout.“ →

„To bylo moc. Potřebuji se zastavit.“ →

„Teď nejdřív uklidním sebe, pak situaci.“ →

„Příště to zkusím jinak.“ →

„Už jen to, že si to uvědomuji, je dobrý začátek.“ →

CO UDĚLAT:

Párkrát se zhluboka nadechnout a vydechnout.

Odejít z místnosti, dát si čas na zklidnění.

Změnit polohu těla (postavit se, projít se pár kroků).

Říct nahlas: „Teď potřebuji minutku, vrátím se.“

Řešit situaci později, až emoce ustoupí.

Omluvit se dítěti jednoduchou větou: „Promiň, tohle jsem nezvládl/a.“

