

## Jak dát dítěti oddechový čas

Jsou-li poblíž rodiče vnučete, nechte je, aby to byli oni, kdo si vynucují poslušnost dítěte, a to i v případě, že vám dělá potíže jen tak stát a vše pozorovat. Není pochyb, že použijí nějakou oddechovou techniku, což je v dnešní době moderní způsob řešení takovýchto situací (ale není to způsob, jakým byste danou situaci řešili vy). Oddechová technika (nebo také i v češtině používaný název time-out) odvede dítě od bezprostřední situace či od konfliktu a poskytne mu trochu času, než se vrátí ke svým aktivitám.

Udělejte vše pro to, abyste sladili své výchovné přístupy s těmi, které používají vaše děti vůči vnučatům, a to vždy, když jsou vnučata ve vaší péči. Jistě dokážete použít nějakou oddechovou aktivitu, abyste vyhověli přání rodičů a netrestali vnuče



příliš tvrdě. Jde vám pouze o to, abyste dítě odvedli od toho, co způsobuje jeho špatné chování, a dali mu na vědomí, že jste si toho všimli.

Zeptejte se rodičů, jakou oddechovou techniku obvykle používají, a řekněte jim, že jste si ji lehce uzpůsobili, že jste si z ní udělali takovou speciální verzi pouze pro prarodiče.

Zatímco rodiče dopřávají svému dítěti oddech pravděpodobně v jiné místnosti anebo na k tomu speciálně vyhrazené židli, vaším cílem bude dítě jednoduše na krátkou chvíli odvést od toho, co právě dělá. Délka oddechového času závisí na věku dítěte: dvouletému dítěti postačí dvouminutový oddech, tříletému tříminutový atd.

Odveďte dítě od pořadu v televizi, na který se dívá, či od hry, kterou hraje, a vezměte ho ven na malou procházku či si na chvilku sedněte na terasu. Možná by vám vnuče mohlo pomoci s úklidem v kuchyni anebo se skládáním ručníků ze sušičky, záleží jen na vás. Rozhodnete-li se nechat dítě o samotě, ujistěte se, že ho necháváte na bezpečném místě, a jakmile mu skončí určený oddechový čas, nadšeně ho přivítejte a vraťte se k původní aktivitě.