

O POCITECH

*„Co mi vadí na dětech, je to,
jak pláčou a vyvádějí kvůli každé maličkosti.
A žádná logika na ně nezabírá.“*

O pocitech

**Když se jejich nešťastné pocity popírají
nebo odmítají, děti to často rozruší ještě víc.**



**Vypadá to, že ani rodičovo
logické vysvětlení nepomáhá.**

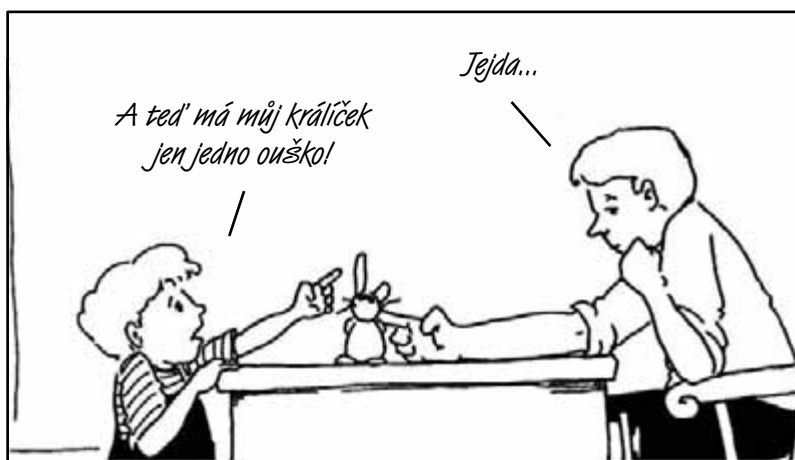


Děti chtějí, abyste věděli, co cítí

Někdy pomáhá
prostě jen naslouchat.



Někdy jim slovo jako „ach“ nebo „hm“
dá najevo, že rozumíte.



**Někdy pomáhá,
když jejich pocit pojmenujete.**



**Většina dětí ocení, když jim poskytnete
ve fantazii to, co nemohou mít ve skutečnosti.**



Můžete přijmout dětské pocity, i když potřebujete jejich jednání zastavit nebo mu dát hranice.



Trénujeme uznávání pocitů

Část I.

V každém z následujících příkladů zvolte tu odpověď, kterou dáváte najevo, že rozumíte.

1. DÍTĚ: Táta mě málem zabil, když mi vytahoval tu třísku z prstu.

- RODIČ: a) Určitě to nebylo tak hrozné.
b) To vypadá, že to opravdu bolelo.
c) Udělal to pro tvoje dobro.

2. DÍTĚ: Trenér zrušil náš velký zápas jen proto, že napadlo trochu sněhu.

- RODIČ: a) To muselo být hrozné zklamání. Tolik ses těšil, až si zahraješ, a teď musíš zase čekat.
b) Nenech se tím otrávit. Takových her ještě bude.
c) Trenér udělal dobře. Někdy se trochu sněhu může změnit v pořádnou kalamitu.

3. Dítě si hraje s vašimi novými korálemi.

- RODIČ: a) Kolikrát jsem ti říkala, že nemáš nikdy sahat na moje šperky? Jsi zlobivá holka.
b) Prosím, nehraj si s máminými korálemi. Rozbiješ je.
c) Moje nové korále se ti moc líbí, vid'? Hloupé je, že se mohou snadno rozbít. Můžeš si hrát s těmhle dřevěnými nebo s tímhle šátkem.

4. DÍTĚ: Nemám ráda pavouky.

RODIČ: a) Hm.

b) Proč ne? Patří do přírody.

c) Já je taky nemám ráda.

5. DÍTĚ: (*úzkostný pohled*) Zítra dělám závěrečnou zkoušku z matematiky.

RODIČ: a) Klid. Jsem si jistý, že to zvládneš.

b) Kdyby ses byl víc učil, neměl bys teď strach.

c) Vypadá to, že máš starosti. Asi bys dal všechno za to, aby to už bylo úspěšně za tebou.

6. Vaše dítě pojídá špagety rukama.

RODIČ: a) Tvoje chování u stolu je nechutné.

b) Víím, že je lákavé jíst rukama. Když jí rodina společně, byla bych ráda, abys používala příbor.

c) Nemůžu uvěřit, že ve svém věku pořád ještě jíš rukama.

7. DÍTĚ: David chce, abych s ním na školním večírku tancovala. Je moc milý, ale já nevím...

RODIČ: a) Ále, jdi s ním. Uvidíš, bude to legrace.

b) No tak se rozmysli. Buď tam chceš jít, nebo ne.

c) Jako by jedna tvoje část chtěla jít a druhá si nebyla jistá.

8. DÍTĚ: Uteču z domova.

RODIČ: a) Fajn. Pomůžu ti zabalit.

b) Jsi hloupý. Takovéhle řeči nechci slyšet.

c) Zníš hrozně nešťastně. Asi by sis přál, aby tu spousta věcí byla jinak.

Odpovědi: 1b, 2a, 3c, 4a, 5c, 6b, 7c, 8c