



2.

Třídenní online výzva

Jak zvládnout své školkové dítě

(a nezabít jeho potenciál)

Když se situace pořád opakuje...

Každý z nás má doma scénář, který se vrací znovu a znovu.
Ranní oblékání. Večerní čištění zubů. Uklízení hraček.

Vyberte si jen jednu konkrétní situaci, která se u vás v poslední době opakovala a byla pro vás náročná.

Cílem úkolu není najít viníka, ale poodstoupit, uvidět situaci tak, jak skutečně probíhá, a získat nový pohled.

Když víme, co se v té chvíli děje mezi námi a dítětem, můžeme malými kroky změnit celý výsledek. ❤️

Otázky k reflexi

1. Která situace se u vás opakuje?

- Popište si v hlavě, nebo na papír, situaci v přítomném čase. Krok za krokem. Jako kdyby někdo sledoval krátký film z vašeho domova.

2. Kdy během dne se to děje nejčastěji?

- Bylo dítě hladové? Unavené?
- Je ráno a vy spěcháte? Nebo už večer a chcete už mít "klid"?

3. Jak na situaci obvykle reagujete?

- Co děláte a co říkáte?

4. Jak reaguje dítě?

- Co dělá? Co říká?
- Jak reaguje na vás? Jak působí?

5. O co se v tu chvíli snažíte?

- Co je vaše skutečná potřeba? Klid? Rychlost? Spolupráce?

6. Jaký je výsledek celé situace?

- Jak se cítíte vy?
- Jak se cítí dítě? Co se nakonec stane?

7. Co vidíte, když se na situaci podíváte s odstupem?

- Co od vás dítě možná potřebovalo?
- Co jste potřeboval/a vy?