

Podzimní online výzva



Klíčové myšlenky

Jak porozumět svému batoleti

3.den





3. den: Jak najít klid

Téma: Proč křičíš, i když sis slíbila, že nebudeš

Klíčové myšlenky:

- Výbuch není slabá vůle, ale **vyčerpaný nervový systém**, který je dlouho ve stresu.
- Na autopilota naskočí věty, **které jsme slyšeli v dětství**.
- Dokud nebudu v klidu já, **neuklidním nikoho**.
- Klid je dovednost – trénuje se denně, až se z něj stane **nový autopilot**.

Praktické příklady:



Rozlité mléko: zpomalím, vydechnu, uvolním čelist.
„Mléko se rozlilo. Tady je hadr.“



Zpomalený film: co se dělo v těle, co běželo hlavou a co bylo vidět navenek?

Dýchání: nádech i výdech na 4–6 úderů srdce.
Výdech je první krok zpátky ke klidu.

Po výbuchu: „Vybuchla jsem. Omlouvám se a mrzí mě to.“ Bez „ale“ a pak náprava škody.

Montessori principy v praxi:

- > **Za své emoce odpovídám já, ne dítě.**
- > Nejdřív klid u sebe, **pak teprve reakce.**
- > **Omluva je vzor.** Dítě se omlouvat naučí od nás.
- > **S partnerem a babičkou z klidu** – „Slyším tě. Já to takhle dělat nechci.“