

TAHÁK DO KAPSY: Neviditelný pohár radosti

Téma týdne: Moje vlastní hodnota a vnitřní spokojenost

Když dítě závidí nebo se srovnává, není to chyba v charakteru, ale signál, že jeho pozornost utekla ven a jeho vnitřní pohár radosti a spokojenosti vysychá. Pomozme mu ho znovu naplnit.

MOUDROST TETY SOVY (Proč se to děje?)

Závist je u dětí přirozený vývojový jev. Mozek se učí, že svět je rozmanitý, ale ještě neumí regulovat emoci „on má víc“. Místo vysvětlování použijte laskavý obraz: **Pozornost jsou očka na gumičkách**. Když vystřelí k druhým, přestaneme cítit radost z vlastního oříšku.

PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Vrátit pozornost k tělu a smyslům.

- **Klíčové heslo:** „Zavoláme očka zpátky domů.“
- **Jak reagovat na hříšti:** „Vidím, že tvoje očka teď utekla ke kamarádovi. Pojďme je pohladit a zavolat zpátky k tobě. Co dobrého teď drží tvoje ručky?“
- **NLP kotva:** Když je dítě v klidu, jemně mu stiskněte rameno a řekněte: „Tady je tvoje radost.“ (Tento dotek pak pomáhá k uklidnění v krizi).

PRO STARŠÍ ŠIKULY (7–10 let)

Cíl: Uvědomit si vlastní jedinečnost (sebereflexe).

- **Klíčové heslo:** „Vlastní příchut' radosti.“
- **Jak reagovat na srovnávání:** „Chápu, že se ti ta věc líbí. Co se ale děje s tvým pohárem, když koukáš jen na ten jeho? Nezačíná ti v něm radost stydnout? Co tam máš dneska za svoji vlastní příchut'?“
- **Práce s hodnotou:** Připomeňte mu dovednost, kterou má: „On má novou hru, ale ty máš v poháru tu trpělivost, se kterou jsi dneska trénoval na kole. To ti nikdo nevezme.“

VEČERNÍ RITUÁL: Doušek radosti

Každý večer v postýlce (trvá to 2 minuty):

1. **Maminka začíná:** „Můj dnešní doušek byl...“ (např. vůně kávy, měkká deka).
2. **Dítě pokračuje:** „Můj dnešní doušek byl...“ (u starších: „Na co jsem dnes u sebe hrdý/á...“).
3. **Ticho:** Pokud dítě neví, nechte ho v klidu hledat. Netlačte

MOMENT PRO MAMINKU (Váš pohár)

Děti nás nekopírují podle toho, co říkáme, ale podle toho, jak se cítíme.

- **Zastavte se:** Kdy dnes vaše očka utekla k „dokonalým“ matkám na internetu?
- **Akce:** Udělejte jednu drobnost jen pro sebe. Teď.