

Když se nad dítětem objeví červený bouřkový mrak

Průvodce pro rodiče,
kteří chtějí zvládat velké emoce
s větším klidem a menším bojem



Vidím, že se
nad tebou objevil
červený mrak.
Pojďme ho spolu
odfouknout.



Vzteky není nepřítel.



Je to bouře,
která časem přejde.

Když se nad dítětem objeví červený bouřkový mrak

Průvodce pro rodiče, kteří chtějí zvládat velké emoce s větším klidem a menším bojem

Milá maminko, možná to znáte.

Ještě před chvílí bylo všechno v pořádku.

A pak...

 spadne věž z kostek

 zlomí se banán

 nejde about bota

 něco se nepovede

A najednou je doma bouřka.

Křik.

Pláč.

Dupání.

Vzteky.

A vy stojíte vedle svého dítěte a přemýšlíte:

„Co mám teď udělat?“

Možná vysvětlujete.

Možná domlouváte.

Možná už jste unavená natolik, že zvýšíte hlas.

A možná vás pak přepadne pocit:

„Mohla jsem to zvládnout líp.“

Právě pro tyto chvíle vznikl příběh **Zvídalka a červený bouřkový mrak**.

Protože někdy dítě nepotřebuje další vysvětlení.

Potřebuje někoho, kdo mu pomůže projít bouřkou.

Proč děti někdy vybuchnou kvůli maličkosti

Dospělému se může zdát, že jde o drobnost.

Dítě to ale prožívá jinak.

Malé děti ještě neumí své emoce regulovat samy.

Když přijde velký vztek, nepřemýšlejí:

✗ „Teď budu křičet.“

✗ „Teď budu zlobit.“

Jejich tělo prostě přepne do pohotovosti.

Srdce začne bít rychleji.

Svaly se napnou.

Mozek přestane hledat řešení.

A nastoupí emoce.

Přesně jako u Zvídalky, když se jí stále dokola bortila věž ze šišek.

Důležitá věc, kterou potřebuje slyšet každá maminka

Vztek není problém.

Vztek není chyba.

Vztek není selhání.

Vztek je emoce.

Stejně jako radost.

Stejně jako smutek.

Stejně jako strach.

Dítě se nepotřebuje naučit, aby se nezlobilo.

Potřebuje se naučit, co s tím vztekem dělat.

A právě to je dovednost, která mu bude sloužit celý život.

Co se děje v dětském mozku během vzteku

Když dítě zaplaví silná emoce, logická část mozku jde na chvíli stranou.

Proto často nefunguje:

✗ „Uklidni se.“

✗ „Přestaň brečet.“

✗ „Vždyť o nic nejde.“

✗ „Přestaň se zlobit.“

Dítě vás často ani nedokáže skutečně slyšet.

Ne proto, že nechce.

Ale proto, že je zahlcené.

V takové chvíli potřebuje především:

♡ bezpečí

♡ pochopení

♡ vaši přítomnost

Tři kroky, které pomáhají

1 Nejprve emoci uznejte

Než začnete situaci řešit, zkuste pojmenovat pocit.

Například:

🌟 „To tě opravdu rozzlobilo.“

🌟 „Tohle je pořádně velký vztek.“

🌟 „Vidím, že je toho na tebe moc.“

🌟 „To muselo být nepříjemné.“

Dítě tím získává pocit:

„Někdo mi rozumí.“

A to je první krok ke zklidnění.

2 Pojmenujte bouřkový mrak

Děti nerozumí psychologickým pojmům.

Rozumí příběhům.

Obrazům.

Metaforám.

Proto je červený bouřkový mrak tak silný.

Najednou vztek není něco uvnitř dítěte.

Je to něco, na co se můžeme společně podívat.

Například:

☁️ „Mám pocit, že se nad tebou objevil červený mrak.“

☁️ „To je dnes ale veliká bouřka.“

☁️ „Pojďme se podívat, jak je ten mrak velký.“

Dítě se přestává se vztekem ztotožňovat.

Začíná ho pozorovat.

A to je obrovský rozdíl.

Odfoukněte mrak

V příběhu Zvídalce pomohlo jednoduché skřítkčí kouzlo.

Nadechnout se.

A dlouze vydechnout.

Není to jen pohádka.

Dlouhý výdech skutečně uklidňuje nervový systém.

Můžete si s dítětem hrát:

 foukáme na mrak

 odfukujeme blesky

 posíláme mrak za kopec

 počítáme šišky jako Zvídalka

Často to funguje lépe než dlouhé vysvětlování.

Co dělat po bouřce

Neřešte problém uprostřed největšího vzteku.

Počkejte.

Až bouřka přejde.

Až se dítě uklidní.

Teprve potom přichází čas na rozhovor.

Můžete se zeptat:

 Co tě nejvíc rozzlobilo?

 Co ti pomohlo?

🌱 Co bychom mohli příště udělat jinak?

🌱 Co by poradil Mechovník?

🌱 Jak by Zvídalka poznala, že se mrak blíží?

Právě tehdy vzniká skutečné učení.

❤️ Malé věty, které pomáhají

Místo:

❌ „To nic není.“

❌ „Nech toho.“

❌ „Přestaň se zlobit.“

❌ „Kvůli tomu brečíš?“

Zkuste:

🌟 „To tě asi hodně zamrzelo.“

🌟 „Vidím, že je toho na tebe moc.“

🌟 „Jsem tady.“

🌟 „Spolu to zvládneme.“

🌟 „Pojďme odfouknout mrak.“

🌟 „Bouřka zase přejde.“

🌱 Co si dítě z příběhu skutečně odnáší

Možná si nebude pamatovat všechna slova.

Ale zapamatuje si něco mnohem důležitějšího.

Že:

💡 vztek není špatný

♡ emoce mohou odeznít

♡ existují způsoby, jak se uklidnit

♡ i když udělá chybu, je stále v pořádku

♡ v náročných chvílích na to není samo

A to jsou základy emoční odolnosti.



Malé zastavení pro maminku

Možná se někdy stane, že bouřkový mrak přijde i k vám.

Možná zvýšíte hlas.

Možná ztratíte trpělivost.

Možná si večer něco vyčítáte.

Jestli ano, zkuste si položit stejnou otázku, jakou pokládáme dětem:

♡ **Co bych teď potřebovala slyšet od svého vnitřního přítele?**

Protože děti se neučí laskavosti k sobě podle našich rad.

Učí se podle toho, jak zacházíme samy se sebou.



Když jeden příběh nestačí...

Pokud vás příběh o červeném bouřkovém mraku oslovil, možná jste si během čtení uvědomila, že vztek není jediná situace, kterou doma řešíte.

Možná bojujete s usínáním.

Možná s úklidem.

Možná se strachem z nových věcí.

Možná se vzdorem a nekonečným „NE“.

Právě proto vznikla:



Zvídalčina KPZka pro mámy

Klidná Pomoc v Záloze pro chvíle, kdy docházejí slova

Nejsou to jen pohádky.

Jsou to příběhy, které dětem pomáhají pochopit sami sebe a rodičům dávají společný jazyk, ke kterému se mohou vracet znovu a znovu.



Které příběhy jsem pro vás vybrala?



01 – Když se hlava a tělo hádají

Kouzlo večerního zklidnění

Konec bojů o peřinu a nekonečného „ještě něco“.

Příběh pomáhá dětem pochopit, proč je tělo unavené, ale hlava stále běží naplno.

♡ Společný rituál: Uspávání námořníků

♡ Pro maminku: Proč přetažené dítě neumí jednoduše vypnout.



02 – Zvídalka a skřítek Nepořádníček

Kouzlo spolupráce

Jak proměnit úklid v dobrodružství.

Dítě pochopí, že i velká hora hraček se dá zvládnout po malých krocích.

♡ Hravá aktivita: Vyženeme skřítku Nepořádníčka

♡ Pro maminku: Jak dítě vést k samostatnosti bez neustálého připomínání.



03 – Vítek a most z maličkých krůčků

Kouzlo odvahy

Pro děti, které se bojí nových věcí nebo se vzdávají dřív, než začnou.

♡ Rituál: Most k odvaze

♡ Pro maminku: Proč nefunguje věta „Neboj se“.

04 – Zvídalka a velké NE

Kouzlo klidu uprostřed vzdoru

Pomáhá porozumět období, kdy dítě odmítá téměř všechno.

♡ Rituál: Chvilka pro velké NE

♡ Pro maminku: Co se v období vzdoru skutečně odehrává.

BONUS – Moudrost starého dubu

Kouzlo vlastní hodnoty

Příběh o růstu, trpělivosti a pocitu:

„Jsem důležitý přesně takový, jaký jsem.“

♡ Aktivita: Můj stromový kamarád

♡ Pro maminku: Jak budovat zdravé sebevědomí bez prázdných frází.

Co v balíčku najdete

✓ 4 hlavní příběhy + bonusový příběh

✓ aktivity a společné rituály

✓ tipy pro rodiče

✓ omalovánky

✓ více než 40 stran PDF

✓ okamžité stažení po zaplacení

✓ garanci vrácení peněz do 14 dnů

A navíc další praktický a hodnotný + 🎁 BONUS ZDARMA

Emoční překladač do kapsy: 100 vět pro klidnou mámu

(Hodnota: 290 Kč)

Kolikrát jste už slyšela radu: „Buď empatická.“
Jenže nikdo neřekne: „A CO MÁM TEDY ŘÍCT?“

Proto jsem vytvořila tahák se **100 konkrétními větami pro situace, které rodiče řeší každý den.**

Ke každé z těchto situací 10 empatických vět Zvídalkiným jazykem, který dítě z příběhů zná a rozumí mu:

Dítě

- ✓ křičí a vzteká se
- ✓ odmítá uklidit hračky
- ✓ nechce spát
- ✓ bojí se
- ✓ vzdoruje
- ✓ pochybuje o sobě
- ✓ hází věcmi
- ✓ ignoruje vaše volání
- ✓ pláče
- ✓ nebo když už prostě nevíte, jak reagovat

Co říkají maminky

„Daří se mi Járu večer zklidnit pomocí Zvídalky. Zkoušíme spolu prohloubit dech a popsat, co cítí v těle – přesně tak, jak to dělá Zvídalka v příběhu Když se hlava a tělo hádají. Opravdu to funguje.“

Lena M., maminka 5letého Járy



Jaká je cena balíčku?

5 kompletních příběhových sad pro situace, které rodiče řeší téměř každý den.

Aktivita, rituály, omalovánky a tipy pro rodiče ke každému příběhu.

Okamžité stažení po zaplacení, bez závazků.

- ✓ Příběh: Když se hlava a tělo hádají (77 Kč)
- ✓ Příběh: Zvídalka a skřítek Nepořádníček (77 Kč)
- ✓ Příběh: Vítek a most z maličkých krůčků (77 Kč)
- ✓ Příběh: Zvídalka a velké NE (77 Kč)
- ✓ BONUSOVÝ příběh: Moudrost starého dubu (77 Kč)

Hodnota příběhů celkem: 385 Kč

A navíc dostanete zdarma



Emoční překladač do kapsy

100 vět pro náročné situace pro klidnou mámu

Hodnota: 290 Kč

Celková hodnota balíčku

Příběhy: 385 Kč + Bonus: 290 Kč

Celková hodnota: 675 Kč

KPZka je první ochutnávkou ze světa Zvídalky.

Proto ji nyní můžete získat za úvodní cenu 197 Kč.

Obvyklá cena balíčku je 295 Kč.

Je to jednorázová částka za materiály, ke kterým se můžete vracet znovu a znovu – podle věku dítěte, podle situace, podle toho, co zrovna doma řešíte.

Možná je to cena jedné kávy se zákuskem v kavárně.

Ale v této KPZce si nekupujete jen e-book. Kupujete si pohodu u večerního čaje, pocit, že situaci zvládáte s nadhledem, a hlavně lepší vztah se svým dítětem, který místo bojů staví na důvěře.

A pro vás naprosto bez rizika – nebudete-li spokojeni, napište mi do 14 dnů a peníze vám vrátím)

Zdá se, že čtete pohádku. Ale děje se toho mnohem víc...

Když dítě poslouchá příběh o Zvídalce, nevnímá informaci.

Prožívá situaci.

Vidí postavu která cítí to samé co ono, a sleduje, jak z toho nachází cestu.

A tento prožitek se ukládá hlouběji než jakýkoli příkaz nebo vysvětlení.

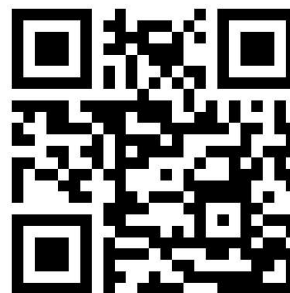
Příběhy v balíčku pracují s tématy, která **nejsou jen o večerním ukládání nebo úklidu.**

Jsou o tom, jak dítě vnímá samo sebe ve chvíli, kdy selže, jak reaguje na strach, jak se staví k pravidlům, která nechápe, jak zachází s vlastní silnou emocí.

To jsou dovednosti které bude potřebovat celý život.

Nemusíte to dítěti vysvětlovat. Stačí číst. Příběh udělá svou práci sám.

Balíček Zvídalčina KPZka najdete na zvidalka.cz/balicek



A kdybyste chtěli jít ještě dál, mrkněte na Zvídalčin průvodce zahradou dětských emocí a vztahů zvidalka.cz/program21

21 týdenní cesta se Zvídalkou, která pomáhá dětem:

- rozumět emocím
- budovat zdravou sebehodnotu
- zvládat vztahy a hranice
- a vytvářet s vámi pevné bezpečné pouto

