

TAHÁK DO KAPSY: Zvídalka a NECHCI! den

Týden 4: Hranice, pravidla a zdravé NE

Když dítě říká „NECHCI“, často nebojuje proti vám. Zkouší svou sílu, hledá vlastní prostor a potřebuje zjistit, že svět kolem něj je bezpečný. Nepotřebuje více tlaku. Potřebuje klidné a pevné břehy.

MOUDROST TETA SOVY: Dvě zrcadla v naší hlavičce

Dítě si často plete: ❌ „Pravidla mě omezují.“ s 🌱 „Pravidla mě chrání.“
Naším cílem není dítě ovládat. Naším cílem je pomoci mu objevit, že hranice nejsou vězení, ale bezpečné břehy.

PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Pomoci dítěti přijmout hranice bez boje a cítit se v nich bezpečně.

- **Klíčová otázka:** 🌱 „Co by asi řekla Teta Sova o březích řeky?“
- **Místo:** ❌ „Protože jsem to řekla.“ ❌ „Přestaň odmítovat.“ ❌ „Nemáš na výběr.“
- **Zkuste:** ❤️ „Vidím, že se ti nechce.“ ❤️ „Tohle je teď pro tebe těžké.“
🌱 „Pomůžu ti začít.“ 🌱 „Uděláme první krok spolu.“

 **NLP Kotva: Moje břehy** Nakreslete s dítětem jednoduchou řeku. Na břehy napište:

💛 Maminka 💛 Tatínek 💛 Domácí pravidla 💛 Večerní rituály

Řekněte: 🌱 „Stejně jako řeka potřebuje břehy, i my potřebujeme věci, které nás chrání.“

Když přijde odpor, připomeňte: 🌱 „Tohle je jeden z našich břehů.“

PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Pomoci dítěti pochopit smysl pravidel a rozdíl mezi zdravým a nezdravým NE.

- **Klíčová otázka:** 🌱 „Pomáhá mi tohle NE, nebo mi komplikuje cestu?“
- **Místo:** ❌ „Taková jsou pravidla.“ ❌ „Nebud' tvrdohlavý.“ ❌ „Přestaň odmítovat.“
- **Zkuste:** ❤️ „Co je na tom pro tebe nejtěžší?“ ❤️ „Čemu vlastně říkáš NE?“
🌱 „Jak by to dopadlo, kdyby si každý dělal jen to své?“ 🌱 „Který břeh ti tady pomáhá?“

 **NLP Kotva: Dobré NE × NE, které nepomáhá**

Kdykoli dítě něco odmítá, zkuste se společně zeptat:

🛡️ Chrání mě tohle NE? nebo ⚠️ Jen bojuji proti pravidlu?

Postupně se dítě učí rozpoznávat rozdíl mezi zdravou hranicí a obyčejným odporem.

VEČERNÍ RITUÁL:

🌟 Kdy jsem dnes řekl/a NE? 🌟 Bylo to dobré NE?

🌟 Který břeh mi dnes pomohl? 🌟 Za co jsem dnes vděčný/á?

PRO VÁS, MAMINKO

Když si dnes řeknete: ❌ „Už na to nemám sílu.“ zkuste: 🌱 „I já dnes potřebuji své břehy.“

Někdy dítě nepotřebuje dokonale klidného rodiče. Potřebuje rodiče, který umí být laskavý, pevný a zůstává nablízku i uprostřed malého „NECHCI dne“. 💛