

TAHÁK DO KAPSY: Vítek a Křičící pařez

Týden 5: Vztek, bezpečné uvolnění emocí a klid po bouřce

Když dítě vybuchne vztekem, není to proto, že je zlé nebo nevychované. Jeho tělo právě prožívá bouřku. V tu chvíli nepotřebuje zákaz, přednášku ani dlouhé vysvětlování. Potřebuje bezpečné místo, kde může svůj hrom vypustit ven, aniž by ublížilo sobě nebo druhým.

MOUDROST TETY SOVY: Hrom nechceme zavřít. Potřebujeme mu otevřít bezpečnou cestu ven.

Vztek je přirozená emoce. Říká nám:  něco mi vadí  něco mě bolí  něco se nepovedlo  něco není fér... Když ho potlačíme, roste. Když ho bezpečně vypustíme, odejde. A teprve potom můžeme slyšet, co se pod ním skutečně skrývalo – smutek, zklamání, strach nebo bezmoc.

PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Pomoci dítěti poznat svůj hrom a najít bezpečný ventil.

Klíčová věta:  „Vidím, že máš v sobě velký hrom.“

Místo:  „Okamžitě přestaň!“  „Uklidni se!“

Zkuste:  „Pojď, vypustíme ten hrom bezpečně ven.“  „Můžeš dupat do země.“

 „Můžeš zakřičet do polštáře.“  „Jsem tady s tebou.“

Křičící místo: Vyberte doma nebo venku místo, kam může dítě chodit vypustit svůj hrom.

 Polštář.  Pytel.  Krabice.  Koutek.  Nebo vlastní rodinný „Křičící pařez“.

PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Pomoci dítěti pochopit, co se skrývá pod vztekem.

Klíčová otázka:  „Co se schovává pod tím hromem?“

Po bouřce zkuste společně hledat:  smutek  zklamání  strach  bezmoc

Zkuste:  „Co tě na tom nejvíc mrzí?“  „Co se nepovedlo podle tvého plánu?“

 „Jaký pocit zůstal, když hrom odešel?“

VEČERNÍ RITUÁL: OCHOD LESNÍ BOUŘKY

Před spaním si na chvilku sedněte spolu.

 Maminka začne: „Dnes jsem cítila hrom, když...“

 Dítě pokračuje: „Můj hrom byl...“

 Nakonec: „Po bouřce mi pomohlo...“

Potom se společně třikrát pomalu nadechněte. Představte si, jak bouřka odchází a po lese se znovu rozlívá klid.

PRO VÁS, MAMINKO

Dětský vztek často probouzí i naše vlastní bouřky. Někdy máme chuť křičet taky. A to je v pořádku. Nejste špatná maminka. Jste člověk.

Když se vám nedaří zůstat klidná, zkuste si říct:

 „I já mám někdy svůj hrom.“  „Nemusím být dokonalá.“  „Dělám to nejlepší, co právě umím.“

Dítě nepotřebuje dokonalého rodiče. Potřebuje rodiče, který mu ukazuje, že i velké emoce se dají zvládnout bezpečně.