

TAHÁK DO KAPSY: Zvídalka a Zrcadlová tůňka

Týden 6: Dopad hněvu na vztahy, sebereflexe a rozvoj empatie

Když dítě vybuchne, neukazuje tím své skutečné srdce. Jen si na chvíli nasadilo masku hněvu. Vaším cílem není masku potrestat, ale pomoci dítěti znovu najít jeho pravou laskavou tvář.

MOUDROST TETY SOVY: Hněv je jako černý kouř

Dítě si často myslí: ❌ „Když se zlobím, ostatní mě nechápou.“

Pomozte mu objevit: 🌱 „Když se uklidním, ostatní zase uvidí moje dobré srdce.“

Naším cílem není dítě odnaučit hněvu, ale naučit ho vracet se zpátky ke své pravé tváři.

PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Pomoci dítěti uvědomit si, jak jeho hněv působí na druhé.

Klíčová otázka: 🌱 „Co asi viděl Vítek, když měla Zvídalka masku hněvu?“

Místo: ❌ „Přestaň okamžitě křičet!“ ❌ „Podívej se, jak jsi ošklivý.“

Zkuste: 💖 „Tvůj hněv ti teď nasadil masku.“

💖 „Pojďme společně odfouknout ten černý kouř.“

💖 „Já už zase hledám tvoji opravdovou tvář.“

NLP kotva: Masku hněvu:

Kdykoliv dítě začne zvyšovat hlas, můžete jemně říct: 🌱 „Myslím, že se objevila maska hněvu.“
Nehodnoťte dítě. Pojmenujte pouze masku.

PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Rozvíjet sebereflexi, empatii a schopnost napravovat vztahy.

Klíčová otázka: 🌱 „Jaké vlnky udělal můj hněv?“

Místo: ❌ „Teď se okamžitě omluv.“ ❌ „Podívej, cos zase udělal.“

Zkuste: 💖 „Co asi cítil druhý člověk?“

💖 „Jak můžeš vyhladit hladinu?“

💖 „Co by pomohlo vrátit tvou pravou tvář?“

NLP kotva: Kámen ve vodě: Připomeňte dítěti:

🌱 „Každé naše slovo je jako kámen hozený do vody. Jaké vlnky chceš dnes vytvářet?“

VEČERNÍ RITUÁL: Vyhlazení hladiny

Před spaním si na chvíli sedněte spolu.

🌟 Co dnes udělalo černý kouř?

🌟 Kdy se mi podařilo najít svou pravou tvář?

🌟 S kým se mi podařilo „vyhladit hladinu“?

🌟 Za co jsem dnes vděčný/á?

PRO VÁS, MAMINKO

Když i vám někdy hněv nasadí vlastní masku, nemusíte být dokonalá.

Stačí říct: 🌱 „Mrzí mě to. Teď už zase vidím svou pravou tvář.“

Právě tím dítě učíte nejdůležitější dovednost:

že chybu lze napravit a vztah znovu uzdravit.