

TAHÁK DO KAPSY: Zvědačka a horký bodlák žárlivosti

Týden 8: Žárlivost, blízkost a kouzelný pramen lásky

Když dítě žárlí, často se pod tvrdými slovy a odmítáním skrývá smutek, strach nebo touha po blízkosti. Žárlivost je jako horký bodlák – píchá, když se dítě bojí, že ztrácí své důležité místo. Pomozte dítěti zjistit, co se pod jeho bodlákem skrývá, a najít slova pro to, co opravdu potřebuje.

MOUDROST TETY SOVY: Láska není koláč. Je jako kouzelný pramen.

Dítě si často myslí: ❌ „Když máš rád/a někoho jiného, máš mě méně rád/a.“

❌ „Když si můj kamarád hraje s někým jiným, už mě nepotřebuje.“

Pomozte mu objevit: 💧 „Pozornost a čas se někdy musí dělit. Láska ale nemusí ubývat.“

💧 „V jednom srdci může být místo pro mnoho lidí.“

Naším cílem není, aby dítě nikdy nežárlilo, ale aby poznalo, co se pod žárlivostí skrývá, a dokázalo o tom mluvit.

PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Pomoci dítěti poznat bodlák žárlivosti a najít jednoduchá slova pro svou potřebu.

Klíčová otázka: 🍄 „Co se schovává pod tvým bodlákem?“

Místo: ❌ „Nemáš proč žárlit.“ ❌ „Přestaň se tak chovat!“

Zkuste: ❤️ „Vidím, že tě teď bodlák píchá.“ ❤️ „Chybím ti?“

❤️ „Chtěl/a jsi být teď se mnou?“ ❤️ „Potřebuješ obejmout, nebo chvíli spolu?“

NLP kotva: Ruka na srdci: Položte si společně ruku na srdce a řekněte: ❤️ „V mém srdci máš svoje místo. Láska pro tebe nezmizela.“

PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Rozlišit žárlivost od potřeby, která se pod ní skrývá, a oddělit omezenou pozornost od lásky.

Klíčová otázka: 🍄 „Co mi můj bodlák říká, že právě potřebuji?“

Místo: ❌ „Tohle je trapné, neměl/a bys žárlit.“ ❌ „Jsi už přece velký/á a rozumný/á.“

Zkuste: ❤️ „Co je pod tvou žárlivostí – smutek, strach, nebo touha po blízkosti?“

❤️ „Chybí ti teď láska, nebo spíš čas a pozornost?“ ❤️ „Vidím tvůj bodlák. Možná tě teď něco píchá uvnitř. Nemusíš mě odstrkovat, abych poznal/a, že mě potřebuješ. Můžeš mi říct: Chybíš mi. Potřebuji tě. Chci chvíli jen s tebou.“

NLP kotva: Koláč a pramen: Když přijde žárlivost, připomeň si:

🍪 „Čas a pozornost se někdy dělí jako koláč.“

💧 „Láska je kouzelný pramen. I když proudí k někomu dalšímu, pro mě přesto neubývá.“

VEČERNÍ RITUÁL: Můj potůček lásky

Před spaním si na chvíli sedněte spolu: ✨ Kdy mě dnes píchl bodlák žárlivosti?

✨ Co se pod ním schovávalo? ✨ Co jsem v tu chvíli potřeboval/a? ✨ Kdy jsem dnes cítil/a, že ke mně proudí láska? ✨ Komu jsem dnes poslal/a svůj potůček lásky já?

PRO VÁS, MAMINKO

Když dítě žárlí, může odstrkovat právě toho, koho ve skutečnosti potřebuje. Za větou „**Já tě nepotřebuju!**“ se někdy skrývá „**Chybíš mi. Bojím se, že už pro tebe nejsem důležitý/á.**“ Nemusíte žárlivost rychle vyvracet. Zkuste nejdřív hledat, co je pod ní: 🍄 „Vidím, že tě něco píchá. Jsem tady. Zkusíme spolu zjistit, co potřebuješ?“ Dítě se postupně učí důležitému rozdílu: **čas a pozornost jsou někdy omezené a musí se dělit jako koláč. Láska ale není koláč. Je jako kouzelný pramen – může proudit k více lidem a přitom jí nemusí být méně.**