

TAHÁK DO KAPSY: Vítek a neviditelný batoh

TÝDEN 18: Tlak, očekávání, strach z chyby, pomoc, lehčí srdce

💛 **MOUDROST VÍTKOVA TATÍNKA:** „Nemusíš být dokonalý, abych tě měl rád. Jsi můj syn a moje láska k tobě nezávisí na tom, jak se ti něco povede.“

Dítě si často myslí:

❌ „Musím to zvládnout.“ ❌ „Nesmím udělat chybu.“

❌ „Když se mi to nepovede, někoho zklamu.“

Pomozte mu objevit:

💛 „Nemusím být dokonalý/á.“ 💛 „Chyba neznamená, že jsem špatný/á.“

💛 „Když je toho na mě moc, můžu si říct o pomoc.“

Naším cílem není dítě před každou chybou chránit ani je stále zachraňovat. Naším cílem je, aby poznalo, kdy si na záda nakládá příliš mnoho očekávání, umělo si všimnout signálů svého těla a vědělo, že jeho hodnota ani naše láska nezávisí na tom, jestli se mu něco podaří dokonale.

🟢 PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Pomoci dítěti pochopit, že nemusí všechno zvládnout dokonale a že si může říct o pomoc.

Klíčová otázka: 💚 „Není tvůj batůžek dnes nějak moc těžký?“

Místo: ❌ „Ty to přece zvládneš!“ ❌ „Tohle už přece umíš!“

Zkuste: 💛 „Nemusí to být dokonalé.“ 💛 „Můžeš to jen zkusit.“

💛 „Chceš, abych ti trochu pomohl/a?“

NLP kotva: Položte dítěti ruku na rameno a řekněte: ❤️ „Nemusíš všechno nést sám/sama.“

🟡 PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Podpořit dítě v rozpoznání tlaku, strachu z chyby a odvaze říct si o pomoc dřív, než je toho příliš.

Klíčová otázka: 💙 „Co sis dnes naložil/a do svého neviditelného batohu?“

Místo: ❌ „Musíš se víc snažit!“ ❌ „Takovou chybu už příště neudělej!“

Zkuste: 💙 „Co se bojíš, že by se stalo, kdyby se ti to nepovedlo?“

💙 „Je to opravdu tvoje povinnost všechno zvládnout?“

💙 „Co by ti teď pomohlo odložit jeden kámen?“

NLP kotva: Připomeňte dítěti: ❤️ „Můžu udělat chybu, zkusit to znovu a říct si o pomoc.“

🌙 VEČERNÍ RITUÁL: Co dnes bylo v mém batohu?

Před spaním si společně na 2–3 minuty připomeňte, jestli si dítě dnes na svá ramena nenaložilo něco, co bylo příliš těžké. ★ Co se mi dnes povedlo?

★ Co se mi dnes nepovedlo – a co jsem se díky tomu naučil/a?

★ Co bych dnes už nemusel/a nést sám/sama?

Nakonec si řekněte: ❤️ „Nemusím být dokonalý/á, aby mě měli rádi.“

❤️ PRO VÁS, MAMINKO

Když dítě příliš touží uspět, opravuje každou drobnost nebo se bojí udělat chybu, nemusí být „jen citlivé na neúspěch“. Možná si na záda potichu naložilo těžký batoh plný vět jako: „Musím to zvládnout. Nesmím zklamat. Musím být šikovný/á.“ Někdy ho tam můžeme nechtěně přidat i my – právě ve chvíli, kdy chceme dítě povzbudit. Vítek také nejprve slyšel slova důvěry, ale postupně je začal vnímat jako závazek, který musí splnit.

Zkuste proto dítěti občas připomenout: ❤️ „Mám tě rád/a, i když se ti to nepovede.“ ❤️ „Nemusíš mi nic dokazovat.“ ❤️ „Když bude tvůj batoh těžký, můžeme ho společně vyprázdnit.“

Právě to je jedna z nejdůležitějších věcí, které si Vítek v příběhu odnesl: není milovaný proto, co dokáže. Je milovaný proto, kým je.