

# PRAGOVNÍ LIST

V některých situacích toho na nás rodiče může být trochu moc. Naše děti, ačkoliv je milujeme a jsou to naši andělci, umí zabrnkat na strunky našich nervů a někdy nás až rozpálit doběla. V takovém případě může být náročné zachovat si chladnou hlavu, rozmyslet si co uděláme a především zůstat v klidu. Může se nám stát, že nervy ujedou a reagujeme způsobem, který si zpětně můžeme vyčítat. Je dobré si zaznamenat svou reakci, nad čím jsme přemýšleli a jaké emoce v nás převládaly. V klidu si pak můžeme napsat, jak bychom chtěli reagovat příště. To všechno pomůže, až zase dítě bude testovat naši trpělivost.

SITUACE, KTERÁ DNES  
NĀSTALA:

JAK JSEM REAGOVAL/A?

NA CO JSEM PŘI TOM  
MYSLEL/A?

CO JSEM V SOBĚ CÍTIL/A  
ZA EMOGE?

JAK REAGOVALO DÍTĚ?

NA CO PŘI TOM ASI DÍTĚ  
MYSLELO?

JAK SE V TĚ SITUACI MOHLO  
CÍTIT MOJE DÍTĚ?

CO FUNGOVALO?

CO NEFUNGOVALO?

CO ZKUSÍM PŘIŠTĚ, ABY  
SITUACE PROBĚHLA LÉPE?