

PŘÍKLAD:

SITUACE, KTERÁ DNES
NĀSTALA:

Dcera se vztekala při usazování do
autosedačky, když jsme jeli z návštěvy,
kde celou dobu běhala.

JAK JSEM REAGOVAL/A?

Zakřičel jsem a hrubě jsem ji
vtlačil do sedačky a zapnul.

NA CO JSEM PŘI TOM
MYSLEL/A?

Že už je pozdě a že dcera zase
půjde spát pozdě.

CO JSEM V SOBĚ CÍTIL/A
ZA EMOCE?

Vztek, agresi. Poté mi to bylo líto.

JAK REAGOVALO DÍTĚ?

Začala se vztekat ještě víc,
křičela a zčervenala.

NA CO PŘI TOM ASI DÍTĚ
MYSLELO?

Mohla se leknout mého křiku.

JAK SE V TĚ SITUACI MOHLO
CÍTIT MOJE DÍTĚ?

Asi se mu nelibilo, že na ni křičím
a jsem zlý.

CO FUNGOVALO?

Nic.

CO NEFUNGOVALO?

Výhrůžky, křik, vyhrožování.

CO ZKUSÍM PŘÍŠTĚ, ABY
SITUACE PROBĚHLA LÉPE?

Zkusím jí vzít se sedačky, znovu ji
vysvětlit, že už je pozdě a musíme
jet. Zkusím jí dát něco na jidlo do ruky.
Příště pojedeme dříve z návštěvy a
dceři budu postupně před odjezdem
říkat, že brzy pojedeme.