

ZÁCHRANNÝ KRUH PRO RODIČE

ANEB CO DĚLAT, KDYŽ VÁM „UJEDOU NERVY“

CO SI ŘÍCT:

„Nejsem špatný rodič.
Jen unavený.“

„Každému někdy ujedou
nervy. Je to signál, že si
potřebuji odpočinout.“

„To bylo moc. Potřebuji
se zastavit.“

„Teď nejdřív uklidním
sebe, pak situaci.“

„Příště to zkusím
jinak.“

„Už jen to, že si to
uvědomuji, je dobrý
začátek.“

CO UDĚLAT:

Párkrát se zhluboka
nadechnout a vydechnout.

Odejít z místnosti,
dát si čas na zklidnění.

Změnit polohu těla
(postavit se, projít se pár
kroků).

Říct nahlas: „Teď potřebuji
minutku, vrátím se.“

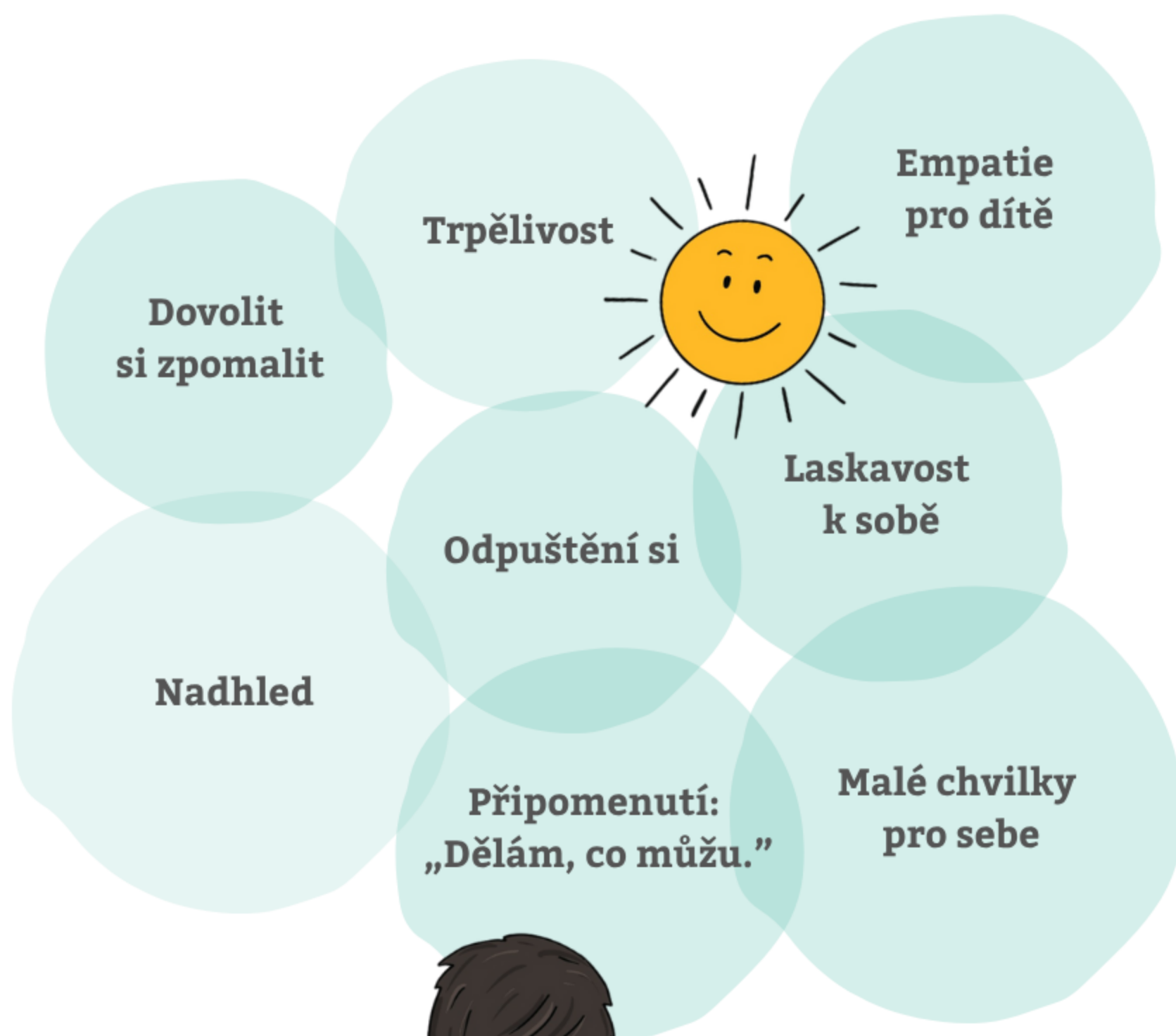
Řešit situaci později,
až emoce ustoupí.

Omluvit se dítěti
jednoduchou větou: „Promiň,
tohle jsem nezvládl/a.“



LETNÍ VÝBAVA

KAŽDÉHO RODIČE



PRÁZDNINY

NEJSOU O...

výkonech a dokonalých zážitcích.

nutnosti být pořád šťastní a v pohodě.

nabitém programu od rána do večera.

velkých cestách a drahých aktivitách.

neustálé zábavě pro děti.

JSOU O...

malých chvílkách, kdy jsme spolu.

volném čase bez školy a práce.

poznávání se jinak než ve spěchu.

drobných radostech, které dávají smysl právě nám.

prostoru být sám se sebou bez tlaku.

