

ZVLÁDNĚTE PLÁČ A KŘIK
SVÉHO DÍTĚTE

1 kouzlem

PETRA HANELOVÁ





Ahoj, jmenuji se Petra Hanelová a jsem moc ráda, že jste tady!

*Mým darem je vidět souvislosti,
které se skrývají pod povrchem a umění popsat je a předat.
Pomáhám rodičům najít cestu k dětem a při tom
objevovat, uzdravovat a posunovat sebe sama.*

S e-bookem Zvládněte pláč a křik svého dítěte 1 kouzlem
uděláte velký krok na této cestě. Ať je objevná a šťastná!



Respektujte prosím, že **jakékoliv šíření tohoto e-booku jako celku nebo jeho částí, jeho poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a chráněno autorským zákonem.**

Pokud chcete s někým **e-book sdílet**, pošlete mu prosím odkaz:

<http://petrahanelova.cz/e-book-zdarma/>

Veškeré informace obsažené v e-booku jsou postaveny na mých znalostech, vědomostech a zkušenostech.

To, jak s informacemi naložíte, zda vám budou ku prospěchu a především **zodpovědnost** za vaše úspěchy i neúspěchy je **plně ve vašich rukách.**

Pokud vám bude cokoliv nejasné, napište mi na e-mail: petrahanelova@seznam.cz



DÍKY, ŽE JSTE SÁHLI PO TOMTO E-BOOKU A VÍTEJTE UVNITŘ!

Jste taky zvyklí **e-booky hltat najednou** a už se k nim pak nevracet? Jo, to znám. A moc dobře☺

Mno...Takže, můžete těchto 29 příštích stran prosvištět v tramvaji, a i tak si z toho něco odnesete. Anebo si to celé přečtete v klidu, uděláte si cvičení, která uvnitř najdete a **využijete tento e-book pro sebe na maximum.**

Přeji vám hodně zdaru, ať už se rozhodnete pro kteroukoliv variantu.

Kdyby vám nebylo něco jasné, **napište mi.** Pokud budete mít náladu sdílet své postřehy, budu také moc ráda.

Můj email: petrahanelova@seznam.cz

Moc vás zdravím!

Petra



OD PÍKY

Mám dvě holčičky. Terezku (9 let) a Kristinku (6,5 roku).

Kristinka **od narození hodně plakala**. Vlastně plakala nebo křičela v jednom kuse. Ještě když jí byl rok, chtěla být pořád v náručí. V šátku ani v nosítku se jí nelíbilo.

Nemohla jsem tehdy **v klidu ani na záchod**, natož pak třeba dělat večeři. Pamatuju si, jak jsem seděla, měla ji na klíně a hlavou mi běželo, co bych potřebovala všechno dělat. Když už jsem tu večeři fakt musela udělat, tak jsem ji udělala, ale s pěkným řevem.

Byla jsem pořádně vystresovaná. Strašně mi to lezlo na nervy. Vadilo mi to, nechtěla jsem to poslouchat, chtěla jsem klid. Kdykoliv ke mně Kristi vztáhla s pláčem ruce, spustila jsem na ni: „Kristino, ty už zase křičíš, proč se po mě pořád sápeš?“ Taky jsem jí říkala, že kvůli ní skončím v Bohnicích.

Jo, bylo to hnusný, ale prostě to tak bylo. Brzy se dostanu k tomu, proč vám to tady rozepisuju. Když už je to dávno pryč.



Měla jsem **pocit, že se asi zblázním**, a že mám kouli na noze.

Chvilími jsem bojovala s tím, abych ji neseřezala. Chvilími jsem snila o útěku. Když do toho začala plakat i Terezka, tak jsem většinou začala křičet taky. **Cítila jsem beznaděj.** Nevěděla jsem, co s tím.

Docela **často mi běživalo hlavou:** „*Proč není Kristi jako Terezka? To by už teď, když má rok, byla pohoda.*“ Vysátá a strašně nespokojená jsem si na Kristinku celkem často stěžovala. Klidně i před ní.

Už to tak dál nešlo. A mně došlo, že s tím mám něco udělat. Já. Protože samo se to neudělá a žehrání na osud je úplně k ničemu. Jednou jsem někde četla, že když je žák připraven, objeví se učitel. Tak se taky stalo. Potkala jsem skoro hned svého učitele. Tedy učitelku.

Hned při první konzultaci, během rozhovoru s ní, mi to najednou došlo. Vždyť já **jedno svoje dítě nepřijímám**, protože není podle mých představ.

Najednou jsem ji **uviděla jinak.** Maličkou, nepřijímanou, opuštěnou a nepochopenou. V tu chvíli se mi v hlavě něco

přepnulo. V jedné sekundě jsem **změnila postoj** ke své dceři. Začal jsem **být s ní, a ne proti ní.** Přestala jsem s ní bojovat a chtít, aby byla jiná.

Přijala jsem ji i s tím jejím pláčem.



Když ke mně přišť zvedla s pláčem ručičky, vítala jsem ji. **Bez výčitek a s pochopením.** Kristi do dvou týdnů přestala dělat to, co před tím vypadalo navždy. Přestala na mě viset jako klíšťě. **Už neplakala, abych ji vzala k sobě,** kdykoliv mě zahlédla. Najednou jsem mohla jít na záchod a dělat večeri.

Neznamená to, že Kristinka pak přestala plakat. To vůbec ne☺ Dokonce i vřískala. Ale o to právě nejde. Hlavní věc je, že mě **pláč od té doby netrápí, nekomplikuje mi život, a že vím, co mám dělat,** když přijde.

To, co jsem s Kristi zažila, má pro mě **ještě hlubší význam:**

- **Přestala jsem žít nevědomě a automaticky.**
- Pochopila jsem, že každé **chování dítěte má nějaký důvod,** který je potřeba hledat. Naučila jsem se tyto důvody nacházet. Nejdřív u sebe, pak i u ostatních.
- Naučila jsem se, že pokud chci cokoli **měnit, musím si to nejprve uvědomit a přijmout to.**

Za těch pár let jsem **o pláči a křiku přečetla, nastudovala a vyzkoušela ledacos.** Navíc jsem měla doma permanentní trenažér.

- Objevila jsem **to podstatné,** bez čeho se žádná metoda jak uklidnit dítě s respektem neobejde.
- Zároveň je to něco, co když pochopíte, tak už nic dalšího **studovat nemusíte.** Je to jednoduché jako facka.

Za chvíli vám to ukážu. Ale nebude to bolet, nebojte☺



MYSLÍME TO S NÍM PŘECE DOBŘE

Málokdo si před narozením prvního dítěte umí představit, **co všechno rodičovství obnáší.**

- Hned po porodu zjistíme, že už se asi nikdy pořádně **nevyspíme.**
- Záhy nám dojde, že si **nemůžeme zajít na kafe**, do kina, nebo na čundr kdykoliv nás napadne.
- Začínáme si uvědomovat, že **náš život se úplně změnil** a teď bude všechno, ale všechno naprosto jinak.

Tohle ale není to nejhorší. S tím se smíříme. Nakonec, máme dítě - a to je super.

Objevování ale pokračuje dál:

Před porodem jsme měli ideály a představy o tom, **jaké to bude, až bude dítě tady.**

- Mysleli jsme si, že bude stačit, když to budeme s našim dítětem **"myslet dobře"** a všechno půjde jako na drátkách.
- Děláme to nejlepší, co umíme. Myslíme to s ním dobře. **Chceme pro něj jen to nejlepší.**
- Navíc jsme se "kvůli němu" **vzdali svého dosavadního způsobu života.**

Naše dítě nás ale **stejně solí neustálým pláčem** nebo křikem.

Nikdo z nás si nepředstavoval **rodičovství jako nějakou ukřičenou průdu.** Navíc jsme vůbec netušili, kolik a jaké emoce s námi budou díky našim dětem cloumat.

Děláme něco špatně? Kde je chyba? **Co můžeme změnit?**



Jde nám v podstatě o to, **nedávat všichni svoji energii** do nekonečného bezvýsledného uklidňování dítěte.

Jak to uděláme?

- Nejdříve si projdeme, co a proč **není dobré dětem říkat**, když zrovna pláčou, nebo sebou praští vzteky o zem.
- Pak přijde na řadu slibované **kouzlo**. Co se sebou a s uplakaným, nebo křičícím dítětem?
- Nakonec vás čeká pár informací, které je **dobré vědět**.

Tak hurá do práce!



TOHLE PLAČÍCÍMU DÍTĚTI URČITĚ NEDĚLEJTE

Než se dostaneme k tomu, jak ano, je důležité pochopit co ne, a proč ne. **Takže NE:**

1. Vysvětlování, proč nemá dítě plakat, nebo křičet.

„To nemá cenu plakat, babička stejně musí odjet. Křičíš zbytečně, lízátko stejně nebude.“

2. Znevažování emocí jejich hodnocením, nebo utěšováním.

„Fuj, takhle se vztekat, že se nestydiš! Kvůli tomuhle přeci nebudeš brečet. To se ti stane ještě mockrát. Vždyť se tak moc nestalo.“

3. Vyhrožování trestem, pokud toho nenechá, a slibování odměny když toho nechá.

„Jestli se okamžitě neuklidníš, nebude večerníček! Když se teď uklidníš, půjdeme na hřiště.“

4. Ignorování emocí v různých podobách.

- Odvádění pozornosti: *„Hele, hele, veverka! Dáš si čokoládu? Půjdeme stavět lego?“*
- Posílání dítěte vykřičet se jinam, anebo úplné ignorování bez jakékoliv reakce - dělám, že neslyším, myslím na něco jiného.

Tak teď to víte, **pojd'te si to zažít**. Nestačí totiž vědět hlavou, co je špatně. Je potřeba to cítit.

Jakmile pocítíte (vzpomenete si) na vlastní kůži jaké to je, když někdo na vaše emoce reaguje takto, nebudete už pak tímto způsobem reagovat na emoce svých dětí. Pokud ano, stát se to může, budete si uvědomovat, že jste právě ne zvolili ten nejlepší postup a **časem ho eliminujete**.

Proto si teď udělejte následující krátká cvičení.



1. Vysvětlování

Cvičení: Dejte si chvílku času, kdy nebudete rušeni. Představte si, že jste malé dítě v těchto dvou situacích:

- **Pláčete, protože odjíždí babička.** Je vám to líto. Stýská se vám už teď. Potřebujete ten smutek dostat ven.

Slyšíte: „*Pláčeš úplně zbytečně, babička stejně musí odjet. Za 14 dní zase přijede, tak neplač, vždyť jsme si to vysvětlili.*”

- **Strašně moc chcete** zrovna teď to červené lízátko, ale nechťejí vám ho dát. Zlobíte se a vztekáte.

Slyšíte: „*Křičíš úplně zbytečně, stejně ti to lízátko nedám. Lízátko se prostě před obědem nejí, neměla bys potom hlad a nejedla oběd, tak se nevztekej. Je to k ničemu.*”

Zavřete oči, dýchejte zhluboka do břicha a **sledujte, jak vám je**. Jaké máte pocity? Co cítíte? Co chcete? Co všechno vás při tom napadá? Můžete si udělat poznámky.

Vysvětlovat někomu, kdo pláče a křičí, proč to nemá dělat, je úplně zbytečné.

(Samozřejmě dítěti krátce vysvětlíte, jak se věci mají, **aby rozumělo situaci** - proč babička odjíždí a proč nebude lízátko. To je na místě, ovšem bohatě to stačí jednou.)

Především si uvědomte, že:

- 1) Dítě pláče kvůli tomu, že babička odjíždí. Vzteká se, protože nedostane lízátko. **Je mu úplně jedno jaké jsou za tím důvody.** To, že babička musí odjet a že se lízátko nejí před jídlem, jeho smutek ani vztek nezmenší. To znamená, že v dítěti situace **vzbuzuje emoce** bez ohledu na nějakou logiku věci.
- 2) Navíc rozum a emoce jsou každý v jiném šuplíku. **Rozumem se emoce zastavit nedají.** Emoce tam jsou a musí ven.
- 3) Když dítěti vysvětlujete, že nemá plakat a křičet, dítě se cítí právem **nepochopené**. Zažívá si, že to, **co cítí, je špatné**. Tedy i dítě je špatné, když cítí tohle.

2. Znevažování emocí

Cvičení: Dejte si chvíli času, kdy nebudete rušeni. Představte si, že jste malé dítě v těchto dvou situacích:

- **Chcete jít** po cestičce kolem slepiček, protože je potřebujete nakrmit. Maminka vám říká, že dnes na to není čas. Spěcháte na vlak. **Nedokážete se s tím vyrovnat.** Vztekáte se, křičíte, praštíte sebou o zem.

Slyšíte: „*Fuj, takhle se vztekat, že se nestydíš! Okamžitě toho nech! Kam se poděla ta naše hodná Anička?*”

- **Spadli jste z kola**, odřeli si koleno. Bolí vás to, teče vám krev, lekli jste se. Pláčete.

Slyšíte: „*Kluci nepláčou. Kvůli tomuhle přeci nebudeš brečet. To se ti stane ještě mockrát. Vždyť se tak moc nestalo. Už neplač, to bude dobrý. To nic.*”

Zavřete oči, dýchejte zhluboka do břicha a **sledujte, jak vám je.** Jaké máte pocity? Co cítíte? Co chcete? Co všechno vás při tom napadá? Můžete si udělat poznámky.

Hodnocením a snižováním emoce dítěte znevažujeme.

- 1) Říkáme mu, že to, **co cítí je malé**, nízké, nebo rovnou špatné. Že přehání a jeho reakce neodpovídá situaci – tzn. způsob, jakým situaci prožívá, je špatný. Mělo by cítit něco jiného, než cítí. Není pro nás dost dobré, protože není podle našich představ. Hodně frustrující pocit.
- 2) Hodnocením a odmítáním emoce dítěte **hodnotíme a odmítáme dítě.** Když cítí tohle, tak není v pořádku.
- 3) **Utěšováním:** „*Neplač, to nic není,*“ navíc říkáme: „*To, co porožíváš, je (pro mne) bezvýznamné.*”
- 4) Tímhle vším **snižujeme dítěti jeho sebehodnotu.**



3. Výhrůžky a sliby

Cvičení: Dejte si opět nerušený čas. Představte si, že jste malé dítě v těchto situacích:

- **Vztekáte se** kvůli lízátku. Moc vám vadí, že vám ho nechtějí dát a nezajímají vás žádné řeči okolo.

Slyšíte: „*Jestli se okamžitě neuklidníš, nebude dneska večerníček! Jestli toho nenecháš, tak to lízátko nedostaneš ani zítra!*“

Anebo slyšíte: „*Už toho nech, ať stihneme po obědě pohádku. Když toho teď hned necháš, můžeme jít po obědě na hřiště a lízátko ti dám tam.*“

Zavřete oči, dýchejte zhluboka do břicha a **sledujte, jak vám je**. Jaké máte pocity? Co cítíte? Co chcete? Co všechno vás při tom napadá? Můžete si udělat poznámky.

Výhrůžky a sliby jsou nátlak.

Výhrůžky silný a aktivní, sliby nenápadný. Obojí **dostává dítě do totálního rozpolcení**.

- 1) Chce lízátko a nemůže ho mít. Má co dělat se svým vztekem a najednou mu **do toho vstupuje ještě strach** o večerníček, nebo touha jít na hřiště.
- 2) **Strach ani touha dítěti od vzteku neuleví**. Naopak. Už tak toho bylo moc, a teď je toho ještě víc. Dítě neví, co dřív. Je plné různých emocí a ty se tlačí ven. K tomu ještě cítí, že je všechno špatně a že se na něj zlobíte.
- 3) Jediné, co v tu chvíli ví, je to, co chcete vy. **Ztrácí kontakt se sebou**.



4. Ignorování emoce

Cvičení: Ještě jednou si najděte nerušenou chvíli a představte si sebe jako dítě v těchto situacích:

4) **Chcete jít** kolem slepiček, je to pro vás důležité, ale maminka nechce. Zlobíte se, vztekáte, pláčete.

Slyšíte: „Hele, Janičko, támhle po stromě leze veverka!“
Nebo: „Dáš si čokoládu? Podívej, jak se na tebe směje!
Až se vrátíme domů, postavíme si domeček z lega, jo?“

5) **Máte chuť** na lízátko a chcete ho hned teď. Vztekáte se a křičíte.

Slyšíte: „Už toho mám dost, jdi se vykřičet vedle a zavři za sebou dveře!“

Anebo neslyšíte nic. Vůbec na vás nereagují.

Zavřete oči, dýchejte zhluboka do břicha a **sledujte, jak vám je**. Jaké máte pocity? Co cítíte? Co chcete? Co všechno vás při tom napadá? Můžete si udělat poznámky.

Ignorování emoce má různé podoby:

Odvádění pozornosti, posílání dítěte **vykřičet se jinam**, úplné ignorování **bez jakékoliv reakce** - dělám, že neslyším, myslím na něco jiného.

1) Tímhle vším říkáme dítěti: „*To, co cítíš, mě nezajímá. Není to pro mne důležité, nevnímám tě. Je mi jedno, jak se cítíš. Nechápu tě.*“

2) **Dítě je izolované a osamělé** v tom, co prožívá.

DOPADNE TO TAK, NEBO TAK

Děti jsou závislé na naší lásce a přijetí. Otřásá jimi, když jim nerozumíme, protože jsou pak na to samy. Když na ně uprostřed emocí vybalíme jednu z uvedených čtyř možností, dopadne to proto tak nebo tak:

1. Dítě se ztiší. Je umlčeno.

Bud' proto, že se bojí, anebo proto, že nám chce vyhovět. Každopádně přestává se vztekat a plakat **kvůli dospělému**.

- Své emoce v sobě **potlačí**. Jenže co nejde ven, zůstává vevnitř. Neprojevené emoce se **ukládají v těle**.
- **Učí se své emoce ignorovat, potlačovat** a být k sobě hluché.
- Aby bylo milováno, **projevuje jen tu ostatními přijímanou část sebe**. Tu druhou část, tu odmítanou, neukazuje. Neprojevuje všechno, co cítí.
- V této chvíli **začíná nepřijímat sebe sama**.

2. Dítě pláče a vzteká se dál, nebo ještě víc.

Bud' se nemůže ovládnout, anebo ho rozčílí to, že ho chceme jen umlčet. Projevuje své **emoce dál, ale s vědomím toho, že dělá něco, co je to špatné**. A co hůř, zažívá bezmoc z toho, že s tím nemůže nic udělat.

- Zažívá, že jej **nemáme rádi za to, jaké je**. S tím, co cítí a projevuje, ho nepřijímáme. Tady také začíná nepřijetí sebe sama.
- **Učí se, že takové, jaké je, není v pořádku**. Učí se, že být samo sebou a projevit se, je boj.



Samozřejmě, vy přeci své dítě milujete. I když se vzteká.

Nevyměnili byste jej.

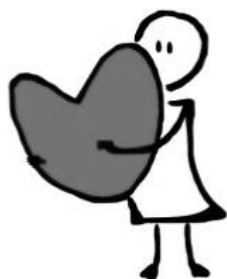
Ale sáhněte si až do hloubky. **Vadí vám vztekání, křik a pláč?**

Chcete, aby se to změnilo? Pak tuto část dítěte nepřijímáte.

Jenže opravdová láska se bez přijetí neobejde. Milujete své dítě, když se nevzteká a nepláče. Ale ono **potřebuje být milováno celé**, aby mohlo bez výčitek prožívat všechno, co cítí.

Samo sebe přijímat, žít se sebou v míru.

Být samo sebou.



HRANICE?

Říká se, že musíme dětem **přeci nastavit hranice**. Ano, jistě, ale pozor:

- **Hranice vytvořené zakazováním** emocí omezují svobodu prožívání. **Vedou k sebepotlačení**. K nepřijetí sebe sama. Je to manipulace. „*Jestli chceš, abych na tebe byla hodná, neřvi.*“ Taková hranice je špatná. Vede přímo středem dítěte.
- **Zdravou hranici nastavujeme** tím, že dítěti lízátko před jídlem prostě nedáme. **Laskavě a přívětivě** mu to jednou vysvětlíme a pak si za tím laskavě, přívětivě, ale pevně stojíme. **Bez emocí, přesvědčování** a dalšího zbytečného vysvětlování.

Nečekejte od dítěte, že vám řekne: „*Jasně mami, máš pravdu,*“ a uklidní se. Lízátko nedostane, **ať s tím souhlasí, nebo ne**. To je ta hranice. Laskavá a pevná.

- To, **jak hranice nastavíme, může dítě rozhodit**. Vytočit nebo rozplakat. To je v pořádku, to mějte na paměti.

Nechcete mu dát lízátko a taky mu ho nedáte. A jemu to zase může vadit. **Má na to právo**. Může klidně dupat, nebo křičet, že nedostalo lízátko. Dovolte mu to prožít a tím se vyrovnat se situací.

Toto jsou ty zdravé hranice. (Jen vás nemůže bít. To jsou zase vaše hranice.)

Zapamatujte si tři kroky pro nastavení hranic:

- 1) Jednou **přívětivě vysvětlím**, co a jak.
- 2) **Pevně a laskavě** si za tím stojím.
- 3) **Dovolím dítěti prožít jeho emoce** spojené s mým rozhodnutím.

PROČ TO VŮBEC DĚLÁME?

Jak působí tyto reakce: vysvětlování, znevažování, výhrůžky a tresty, ignorování na naše děti, **v tom už máme jasno.**

Zbývá nám tady ještě otázka, co nás vede k tomu tyto způsoby používat. **Proč to z nás lítá, i když nechceme?**

1. Pláč a křik špatně snášíme, protože jsme jako děti **nemohli plakat a vztekat se.**
2. Opakujeme spontánně to, **co jsme v dětství slýchávali** od rodičů. Máme i podobné pocity, jako měli oni.
3. Myslíme si mylně, že úkolem správného rodiče je **umět pláč a křik dítěte okamžitě zastavit.**

Když dítě pláče nebo křičí, **reagujeme automaticky.** Většinou jsme podráždění a nutně potřebujeme, aby dítě přestalo.

To se nezmění, pokud a dokud si to neuvědomíme a nezačneme **vědomě reagovat jinak.** Úkolem číslo jedna tady potom vůbec není uklidnit dítě, nebo mu pomáhat emocemi projít.

Úkolem číslo jedna je uklidnit sebe. Jako u všech “problemů”, které s dětmi máme, i tady musíme začít u sebe. Zpracovávat si svoje vlastní emoce, které nám naskakují v momentě, kdy naše děti začnou vřískat, křičet, kňourat, plakat.

Nejdříve se musíme naučit pracovat se svými vlastními emocemi. **Naše děti se to potom naučí od nás.**

Pojďte tedy **právě teď** začít měnit své automatické reakce a zaběhané modely. To znamená, hurá na kouzlo!

1 KOUZLEM

Naprosto zásadní je **pochopit jednu jedinou věc**. Už jsme se toho dotkli.

- **Dítě nepláče proto, aby babička neodjela**, ani se nevzteká kvůli tomu, aby dostalo lízátko. Pláče, protože je mu líto, že babička odjíždí. Vzteká se, protože je nazlobené, že nedostalo lízátko.
- **Emoce nejsou prostředek** ke získání čehokoliv, co dítě chce (pokud ho to tedy sami nenaučíme), ale **vyjadřují rozpoložení dítěte** po tom, co něco nedostalo, nebo o něco přišlo.
- **Emoce jsou skutečné**. Když dítě pláče, tak to tak cítí. Emoce musí ven. Až do dna.

Konečně se dostáváme ke kouzlu, jehož základem je to, že **křičet, vztekat se a plakat se zkrátka smí**. Emoce k nám patří. Všechny. Rozdělila jsem to pro vás na kouzlo pro dítě a kouzlo pro rodiče. Pojďme na něj.



1. KOUZLO PRO DÍTĚ – PŘIJETÍ A PODPORA

Dejme si nejdřív zase **cvičení**. Vyhrad'te si chvilku nerušeného času. Představte si, že jste malé dítě v těchto situacích:

- **Odjíždí babička** a vám je to moc líto. Stýská se vám už teď, máte ji moc rádi, pláčete.

Slyšíte (něco z toho): *„Je ti smutno, že babička odjíždí, vid'? Já to chápu. Taky jsem byla smutná, když moje babička odjížděla. Klidně si poplač. Můžeš plakat, jak dlouho budeš potřebovat. Chceš se pochovat? Všechno co cítíš, je v pořádku. Jsem tady s tebou. Vnímám tě.“*

- **Vztekáte se**, protože chcete zrovna teď své lízátko.

Slyšíte (něco z toho): *„Já to chápu, že teď chceš to lízátko a že jsi kvůli tomu naštvaný. Můžeš se na mě zlobit, to je v pořádku. Vnímám tě. Rozumím ti. (Lízátko samozřejmě nedostane.)“*

Anebo neslyšíte nic, ale cítíte: Dospělý sedí u vás, mlčí, dává vám čas. Když potřebujete, obejmě, pohladí. Přijímá

vás i s tím, co cítíte. Nebojuje s vámi, ani s vašimi emocemi. Nesnaží se je zastavit. Dává vám podporu. **Cítíte, že vás má rád, i když se zlobíte.**

Zavřete oči, dýchejte zhluboka do břicha a sledujte, jak vám je. **Jaké máte pocity?** Co cítíte? Co chcete? Co všechno vás při tom napadá? Můžete si udělat poznámky.



Přijetí emocí a podpora dítěti tedy znamená:

Jste s dítětem a vyjadřujete mu pochopení a podporu:

- **Slovně, nebo mlčky**, viz cvičení.
- Tím, že mu **v emoci nebráníte** a jste s ním.
- Dáváte mu plnou **pozornost, podporu a nehodnotíte**.
- **Zároveň jste nestranní** – neříkáte ani „*Ty chudáčku, to je hrozné, co se ti stalo.*“ To je opačný extrém.

Dejte si pozor na jednu věc. Věty, kterými vyjadřujete dítěti pochopení, **neslouží k jeho uklidnění**. Slouží k vyjádření toho, že jste s dítětem, že mu dáváte podporu, rozumíte mu, přijímáte ho. K tomu se ještě vrátíme.

Ted' si jen uvědomte, že je potřeba tyto věci **nejen dělat a říkat, ale hlavně je myslet vážně**. Cítit to tak. Naladit se na pochopení.

Když přijímáte jeho emoce,

- **dítě zažívá, že je v pořádku**. Že to, co cítí, je "normální".
- Cítí, se **pochopeno, přijímáno** a v bezpečí. Je milováno se vším všudy a tak **přijímá samo sebe** se vším všudy. Získává obrovskou podporu a vy máte jeho **důvěru**. Je mu dobře, i když pláče.
- Zároveň se učí, že **emoce k nám patří**, že nám pomáhají se vyrovnávat s různými životními situacemi a je potřeba je dávat ven. Ne si je skladovat v sobě.
- **Když dětem dovolíme vztekat se a plakat ted'**, když jsou malé, nebudou z nich jednou rodiče, kteří mají co dělat, aby ve vzteku své dítě neseřezali. Budou to už mít odžitě.



2. KOUZLO PRO RODIČE - NESNAŽTE SE EMOCE DÍTĚTE ZASTAVIT

Nesnažte se emoci dítěte žádným způsobem zastavit. Nesmírně se nám uleví. Zastavovat emoce a snaha jim předcházet sebere rodičům strašně moc energie. Zbytečně. To je ta část kouzla pro rodiče.

- **Zastavování a předcházení je totiž odmítání emocí.** O tom byla celá minulá kapitola. Už víte, proč nemáte dětem vysvětlovat, proč nemají cítit, co cítí, ani jim to zakazovat, ignorovat to apod.
- Víte, že **emoce je potřeba přijímat a proč.** To, že nebudete emoce dětí zastavovat, ani se jim snažit předcházet, je součástí přijímání emocí.
- Když se snažíte **emocím předcházet, dítě to vycítí** a podráždí ho to. Navíc vás pak dostane, že kolem něj chodíte po špičkách a ono stejně ječí.
- Proto se vám **nesmírně uleví, když to pustíte.** Děti budou stejně plakat a vztekat se. Tak to nechte být. Nesnažte se to

mít pod kontrolou a řídit to. Všimněte a uvědomujte si při tom své vlastní emoce. Pokud jste třeba vzteklí, **jděte se někam vyvztekat.**

- Vyzkoušejte to co nejdřív. Nebudete už chtít jinak😊

Na závěr ještě celé kouzlo v jedné větě:

Není našim úkolem emoci zastavit,
ale přijímat dítě i s jeho emocí a podpořit ho při tom,
když ji prožívá.

O CO TADY ABSOLUTNĚ NEJDE

Rodiče někdy říkají: „*Na moje dítě to ale nezabírá. Zkusili jsme to a Tonda řval stejně dál jak tur.*“

Pokud vás něco takového napadne, znamená to, že jste ještě **nepochopili, o co jde**. Pojdme se na to podívat:

- Pokud opravdu chápete a přijímáte emoce proudící z vašeho dítěte, tak to **funguje**. I když Tonda dál řve.

Jak to? Protože vám přeci nejde o to, jej ztišit. Chcete mu **pomoci emocí projít**. To znamená, dát mu podporu. Aby věděl, že mu rozumíte a že jeho emoce jsou v pořádku. To je vše.

Jestli dál řve, asi to **prostě potřebuje**. Pořád ještě tam něco má. To je OK, buďte v klidu.

- Pokud ale říkáte: „*Ano, to je v pořádku, můžeš plakat,*“ ale říkáte to proto, aby plakat přestal, tak v tu chvíli to fakt nefunguje. Říkat někomu, že může křičet a při tom čekat,

že díky tomu přestane, je absurdní. Tak může, nebo ne? Křičí pak i proto, že jste to stále ještě nepochopili. Stále ještě jeho emoce nepřijímáte.

Na tom celém je nejtěžší pochopit a pocítit, že **všechny emoce jsou v pořádku**. Pak přestanete mít potřebu je zastavovat.

- Když se k dítěti najednou začnete chovat jinak, chvíli trvá, než vám to uvěří a začne reagovat. Nezkoušejte, jestli to funguje, ale rovnou to dělejte. **Změňte svůj postoj k emocím**. Začněte je přijímat.



VIDEO

Natočila jsem několik **videí na téma emocí**. Projed'te si je tady.
Najdete tam další inspiraci.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3tFbtX1mHC2BosYpUDcGs0MIY7NL6BD8>



DOBRÝ VĚDĚT

- Jakmile vám docvakne, že emoce k životu patří, **přestanou vás emoce vašich dětí vysávat**.
- Ano, nejde nám o umlčení dítěte a víme, že emoce jsou v pořádku. Ale stejně vám tady prozradím, že v momentě, kdy vám přestane křik vašich dětí vadit, **začnou méně křičet**. Ale obejít se to nedá. Nejdřív vám to musí opravdu přestat vadit.
- Když dítěti zčista jasna dovolíme plakat, stává se, že **najednou pláče ještě víc**. Nepanikařte! Má v sobě uložené emoce – z těch dob, kdy plakat nemohlo. Ted' je může konečně vyplavit. Takže když bude – podle vás "bezdůvodně" – plakat, vzpomeňte si na tohle vysvětlení.
- Budete pláč a křik vašeho dítěte přijímat. Někdy ale budete vyčerpaní, unavení a **normálně vám to ujede**. Můžete mít i období, kdy vám to bude ujíždět často. A tohle je důležité: **To nevadí!**

Stejně, jako se teď učíte přijímat pláč a křik vašich dětí, **naučte se přijmout sami sebe**, když se vám něco nepodaří. Máte na to nárok. Nejste stroje. Když přijmete, že vám to ujelo, můžete sjednat nápravu.

- Dítěti se **omluvte, vysvětlete** mu to a navrhněte mu, jak budete postupovat v podobné situaci příště. To je ta náprava.



VE ZKRATCE

Vytáhla jsem z celého e-booku **to nejpodstatnější** a dala vám to za rámeček☺

- **S dětským pláčem a křikem nebojujeme**, nesnažíme se je zastavit.
- **Nevhodné reakce na emoce jsou:**
 1. Logické vysvětlení, proč má přestat plakat a křičet.
 2. Znevažování - hodnocení emocí a utěšování.
 3. Výhrůžky a sliby.
 4. Ignorování.
- **Vhodné reakce spočívají v přijetí a pochopení**, které vyjadřujeme slovně nebo gesty a myslíme je vážně. Během pláče a křiku se soustředíme také na své vlastní emoce.
- **Pokud jsme na děti zlí**, jsme na sebe potom hodní. Netýráme se. Dítěti se omluvíme a navrhujeme nápravu.

CO TEĎ?

Možná těch informací na vás bylo moc a trochu se v tom ztrácíte. Možná teď nevíte, kudy se do toho pustit.

Nevadí, nechte to pracovat, nelamte si s tím hlavu. Jen se **otevřete tomu, že je to s těmi emocemi jinak**, než jste si třeba doted' mysleli.

Dovolte dětem plakat a vztekat se. Mluvte s nimi o tom. Sledujte je, když pláčou a vztekají se. Vzpoměňte si u toho, jak je vám, když se vztekáte, nebo pláčete. Že to nejde jen tak zastavit. Mějte pochopení. Myslete na to, že emoce potřebují ven. Správná slova už vám potom sama přijdou na jazyk.

Nezapomeňte **dovolit prožívat emoce také sami sobě.**

No ale abyste neřekli, že vás v tom nechám...Mám tady pro vás další krok, **doporučení, co dělat dál**, abyste to teď jenom nezavřeli a nejeli si dál v zajetých kolejích.

DALŠÍ KROK



Vykročte hned teď:

1. **Udělejte si 4 cvičení** z kapitoly Tohle plačícímu dítěti určitě nedělejte a **1 cvičení** z kapitoly Kouzlo. Můžete je udělat všechny najednou, anebo si je rozdělit na několik částí. Uvidíte, jak vám to půjde.

Najděte si půlhodinku, kdy nebudete rušeni. **Do všech situacích se ponořte.** Vžijte se do jednotlivých emocí a sledujte, co s vámi dělají různé reakce. Jaké máte emoce? Co se děje ve vašem těle? Jaké myšlenky vás napadají? **Udělejte si poznámky.**

2. Až budete mít hotovo, **přečtěte si e-book ještě jednou.** Uvidíte, něco ve vás i kolem vás **se začne měnit.**

3. **Sledujte, jak reagujete na emoce svých dětí.** Uvědomujte si, co se s vámi děje a proč. Postupně se učte reagovat jinak. Pamatujte na to, že emoce jsou v pořádku.



HOĎTE SE DO ROVNOVÁHY

Kouzlo, které už v tuto chvíli znáte – uvědomění, že emoce jsou v pořádku a je potřeba je přijímat, je základní kámen. V řadě situací si s tím úplně vystačíte.

Pak jsou ale situace, kdy si můžete stokrát opakovat: „*Emoce jsou v pořádku, emoce musí ven,*“ jenže zároveň jste natolik rozladění, vzteklí, **vytočení, že je vám to k ničemu**. Máte co dělat, abyste na dítě nezakřičeli: „*Neřvi už!*“.

Tedy, **pokud chcete umět zůstat ledově klidní**, zatímco vaše dítě vříská na celou tramvaj, zvu vás do on-line programu

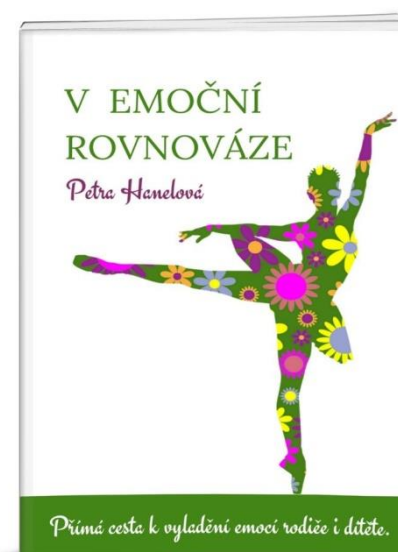
V emoční rovnováze, přímá cesta k vyladění emocí rodiče i dítěte. Najdete v něm totiž:

- **6 nejčastějších důvodů**, pro které vás vaše plačící, kňourající a vřískající děti vytáčejí. Naučíte se, jak máte s každým důvodem pracovat, abyste zůstali v klidu.
- Naučíte se, co máte dělat **se svými emocemi, když vás přepadnou**. Jak je zvládat a vypouštět,

- **jak pomoci dětem vědomě pracovat s emocemi**, aby je uměly dávat ven tím nejlepším způsobem pro ně.
- Zvládnete tři kroky, které vám pomohou v akci, **když vaše dítě začne křičet** a vy vidíte rudě.
- **Dozvíte se, jak na pocity marnosti, beznaděje**, když vám to někdy ujede a jste na děti zlí, a **jak to u dětí napravit**.

Ještě víc omrkněte na tomto odkaze:

<http://petrahanelova.cz/v-emocni-rovnovaze/>



Tak to už je vážně všechno.

Díky, že jste se mnou a s tímto e-bookem strávili těchto pár chvil.

Ať vám to jde a máte se s dětmi spolu doma dobře!

- Kdyby něco, **najdete mě na webu:** www.petrahanelova.cz
- Nebo přijďte **na facebook:** <https://www.facebook.com/ctemeVdetech/>
- A možná se **někdy potkáme offline.** Třeba tady: <http://petrahanelova.cz/na-zivo/>

Těším se na Vás☺

Petra