

Dr. Martina Stotz, Kathy Weber

Laskavá máma říká i ne

Umění láskyplné výchovy s nastavením hranic

přílohy

Šest prvků láskyplného vedení 2

I. STRATEGIE PRO DĚTI

1. Strategie pro naplnění dětské potřeby samostatnosti 4

2. Strategie pro naplnění dětské potřeby lehkosti 6

3. Strategie pro naplnění dětské potřeby úcty 8

II. STRATEGIE PRO DOSPĚLÉ

1. Strategie pro naplnění vaší potřeby klidu a odpočinku 9

2. Strategie pro naplnění vaší potřeby spánku 11

3. Strategie pro naplnění vaší potřeby pohybu 12

4. Strategie pro naplnění vaší potřeby komunikace, sounáležitosti a spojení 13

5. Strategie pro naplnění vaší potřeby radosti a lehkosti 14

6. Strategie pro naplnění vaší potřeby uznání 15

7. Strategie pro naplnění vaší potřeby ochrany 16

8. Strategie pro naplnění vaší potřeby lásky 18

9. Strategie pro naplnění vaší potřeby empatie 19

10. Strategie pro naplnění vaší potřeby orientace 20

11. Strategie pro naplnění vaší potřeby úcty 21

© Grada Publishing, a.s., 2024, www.grada.cz

Copyright © 2023 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

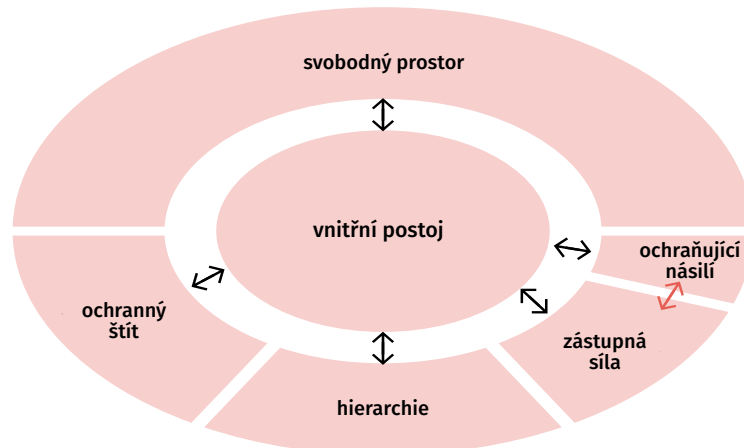
Dr. Martina Stotz & Kathy Weber, www.konfliktengel.de

All rights reserved.

ISBN 978-80-271-5277-3 (print)

Šest prvků láskyplného vedení

Tato kniha stojí na šesti prvcích láskyplného vedení, jehož postupy jsou v ní detailně popsány. Zde si je shrneme, aby čtenáři mohli lépe pochopit další navrhovaná cvičení a strategie při výchově a vedení dětí.



1. Vnitřní postoj

Abyste dokázali realizovat výchovu založenou na láskyplném vedení, potřebujete naprosto jasný vnitřní postoj a musíte jasně vědět, PROČ jednáte tak, jak jednáte. Důležitou roli při tom hraje vyrovnaní se se svým vnitřním dítětem. Empatický, láskyplný postoj je ve středu kruhu, protože je součástí každé ze šesti strategií našeho výchovného přístupu a je základem láskyplného vedení. Tímto postojem se zabýváme ve druhé kapitole knihy.

2. Ochranný štít

Prostřednictvím ochranného štítu ukazujete dítěti i ostatním lidem své hranice, a zároveň chráníte hranice dítěte. Ve třetí kapitole se dozvíte, jak to funguje. V našem schématu zabírá tato pečující mocenská strategie trochu víc prostoru než zástupná síla a ochraňující násilí, protože je z naší zkušenosti v každodenním životě používána častěji.

3. Ochraňující násilí

Prostřednictvím ochraňujícího násilí chráníte své dítě sebejistě a rozhodně v každodenních situacích, které by ho mohly ohrozit na životě. Vzhledem k tomu, že v takových okamžicích musíte použít násilí, abyste dítě ochránili, třeba tak, že ho chytnete za ruku, je důležité, abyste při tom zůstali v láskyplném vnitřním postoji

vůči sobě i svému dítěti a následně dítě uklidnili a znovu se s ním spojili. Tuto strategii byste měli používat co nejméně a měli byste se raději snažit předcházet situacím, v nichž je její použití nezbytné. Proto ve schématu zaujímá ochraňující násilí nejméně prostoru. Čím starší vaše dítě bude, tím více dokáže odhadnout nebezpečí a tím méně budete tuto strategii muset používat. Její principy vysvětlujeme ve čtvrté kapitole.

4. Zástupná síla

Dokud vaše dítě ještě nedokáže odhadnout důsledky svého jednání, zajišťujete uspokojení jeho potřeb svým fyzickým zásahem. Předtím vyjádříte dítěti pochopení, čímž mu pomůžete spolupracovat. I v tomto případě si udržujete empatický vnitřní postoj a zástupnou sílu používáte co nejméně. Čím je dítě starší, tím méně zástupné síly je potřeba, až v určitém okamžiku nebude potřeba vůbec. Více se k tomuto tématu dozvíte v páté kapitole a, v té šesté se dočtete, jak používat ochraňující násilí a zástupnou sílu v každodenním životě.

5. Hierarchie

Každý člen vaší rodiny má své místo, které mu dodává stabilitu a jistotu. To znamená, že prostřednictvím jasných pokynů, rutiny a struktury určíte dítěti hranice a orientaci tím, že mu přiznáte různá práva a povinnosti podle toho, na jakém vývojovém stupni se právě nachází. Ochráníte tím dítě před zahlcením a převzetím příliš velké zodpovědnosti, například tím, že nepřevzme roli matky, otce nebo jiného sourozence. V zásadě jde o to, aby měl v rodině každý své pevné místo. O tom všem se dozvíte v sedmé kapitole.

6. Svobodný prostor

Vy rozhodujete, CO se bude dít, a vaše dítě se může svobodně podílet na realizaci. Jinými slovy, dáváte dítěti prostor v předem daném rámci. Konfliktní situace, ke kterým s dětmi v každodenním životě dochází, poskytují tento svobodný prostor velmi často a v osmé kapitole vás na mnoha příkladech podpoříme v tom, abyste s dítětem hledali klidná řešení a kompromisy, i když to někdy vyžaduje čas.

I. STRATEGIE PRO DĚTI

1. Strategie pro naplnění dětské potřeby samostatnosti

Plakát „To jsem já“

- Pořídte si dostatečně velký kus bílého papíru.
- Dítě se na něj položí zády.
- Nakreslete obrysy dítěte barvou, kterou si vybralo.
- Společně se potom zamyslete nad tím, co dokáže dítě samo: „Pojďme se zamyslet, co dokážeš sám/sama!“ (Dejte pozor, abyste se vyhnuli formulaci „Co už umíš.“)
- Namalujte symboly toho, co dítě dovede samo, na siluetu, která vznikla na plakátě obkreslením těla dítěte. (Volbu barev i symbolů můžete klidně přenechat dítěti.)
- Pověste plakát tak, aby na něj dítě dobře vidělo.
- Kdykoliv můžete doplňovat nové dovednosti.
- Můžete si vytvořit každodenní rituál: Posadte se před plakát a povídejte si o něm. („Tohle dovedeš sám. Tohle taky dokážeš, ... Jsi hrdý, protože je pro tebe důležité, že to zvládneš sám, že ano?!”)

Hodina, kdy rozhoduji já

- Určete si jeden den v týdnu.
- Po dobu jedné hodiny smí dítě rozhodovat, co se bude dělat, a rodiče smějí spolurozhodovat o tom, jak to bude probíhat.
- Klasická výměna rolí.
- Pozor: „Hodina, kdy rozhoduji já“ sice znamená, že dítě rozhoduje, co se bude dělat, zároveň to však vždy musí být přijatelné i pro vás.

Tipy:

- Na konci hodiny vymyslete rituál pro ukončení nebo rozloučení, s jehož pomocí se dítě může s „hodinou, kdy rozhoduji já“ rozloučit. Usnadníte mu tak přechod zpět do jeho role – i když řeknete třeba jen „Ahoj, hodino, kdy rozhoduji já“, zase za týden.“ Můžete si nastavit budík, aby bylo jasné, kdy čas uplynul.
- Vymyslete pro „hodinu, kdy rozhoduji já“ nějaké jméno. My jí říkáme „hvězdná hodina“.

Ministerský post

Tuto strategii představujeme v sedmé kapitole o hierarchii – v rámečku s názvem Ministerský post. Je vhodná k naplňování potřeby hierarchie i potřeby samostatnosti.

Další nápady pro naplnění potřeby samostatnosti v každodenním životě

Dítě může:

- převzít zodpovědnost za domácí zvíře,
- vařit a péct,
- jít samo koupit pečivo,
- jít samo nakoupit do supermarketu,
- zaplatit u pokladny,
- objednat si zmrzlinu a zaplatit ji,
- samo rozhodnout, jak naloží s kapesným.

Při stolování:

- můžete se dítěte zeptat na jeho názor na téma, o kterém právě mluvíte,
- můžete společně prostřít a sklidit stůl.

2. Strategie pro naplnění dětské potřeby lehkosti

Obléknout se jako zvíře

- Vymyslete si, jaká zvířecí rodina dnes budete.
- Kočka potřebuje novou srst (tričko a kalhoty).
- Je potřeba ochránit drápy (ponožky).
- Komunikujte pomocí zvířecích zvuků. (Například jedno mňouknutí znamená ano, dvě mňouknutí znamenají ne.)

Při oblékání

- Cestička z oblečení: Připravte večer dítěti oblečení tak, že z jednotlivých kusů vytvoříte cestičku.
 - Začněte třeba ponožkami, trenýrkami atd.
 - Cestička může jít do zatáčky nebo můžete vytvořit z několika kusů oblečení kopec.
 - Někdy může také něco chybět a vy si budete hrát na detektivy pátrající po ponožkách.
- Panáček z oblečení: Připravte pro sebe i pro dítě na zemi oblečení uspořádané do tvaru lidské postavy a soutěžte, kdo z vás se rychleji oblékne.
- Prádelní šňůra: Pověste oblečení na prádelní šňůru a nechte dítě, aby si postupně sundávalo a oblékalo jeden kus za druhým.
- Oblékání pod peřinou: Pod peřinou můžete v legraci hledat například nohy a potom dítěti navléknout ponožky.
- Propůjčte oblečení svůj hlas: Můžete říct například: „Já jsem tvoje bunda. Prosím, prosím, oblékni se mě! Chci s tebou jít ven a něco zajímavého zažít.“

Čištění zubů

- Vyčistěte panterovi jeho ostré zuby. („Ohó, teda, takhle ostré zuby jsem ještě neviděla.“)
- Vyčistěte zuby pejskovi. („Jéje, je tam vzadu opravdu dinosauří kost?“)
- Vyčistěte obrovské zuby koni. („Uf, dnes potřebuji obrovský zubní kartáček, pozor, otevřít pořádně pusu!“)
- Vyčistěte třpytivé zuby jednorožci. („Je to vážně duhová stolička? No to je úžasné!“)
- Udělejte z pusy závodní dráhu. („Pozor – ostrá zatáčka a teď cílová rovinka, ale ne, tady je zase hrbolatá cesta... a hotovo!“)

Hraní rolí při odchodu

- Můžete se z domu nebo ze hřiště vyplížit jako ninjové na tajné misi.
- Odleťte z domu anebo přileťte domů na létajícím koberci.
- Vaše dítě je princezna a vy jako rytíř říkáte, co se dnes ještě bude dělat, například: „Nejprve se vrátíme na hrad, potom si můžete dát lázeň a následovat bude slavnostní večeře.“
- Při odchodu ze hřiště si dejte závod jako fotbalisté a soutěžte, kdo bude dřív u auta, např. můžete být Manuel Neuer a dítě si může vybrat svého oblíbeného fotbalistu (Messi, Ronaldo, Neymar...).
- Cestou k autu si hrajte na dostihy, cválejte a skákejte přes překážky.

Večerní ukládání s plyšáky

- Vezměte oblíbeného plyšáka a mluvte za něj, například: „Mňau, Bety, já jsem tak unavená! Půjdeš se mnou? Můžu spát s tebou?“
- Jděte do ložnice a pomazlete se třeba jako koťátka.
- Maňásek se může dítěte zeptat na nejhezčí zážitek z celého dne.

3. Strategie pro naplnění dětské potřeby úcty

Jděte v projevování úcty příkladem

- Dávejte druhým přednost.
- Chovejte se slušně při jídle.
- Chovejte se slušně v kině/divadle (např. k lidem, kteří již sedí na sedadlech, chodíme čelem, nikoliv zády).
- Podržte dámě při oblékání kabát.
- Když někomu (i cizímu) něco upadne, podejte mu to.
- Nechte druhé domluvit.
- Poděkujte uctivě za dárek.
- Odložte mobil a věnujte člověku plnou pozornost.
- Mluvte a hrajte si s dítětem tišeji, když někdo z rodiny odpočívá, medituje atp.
- Chovejte se ohleduplně, když je někdo z rodiny nemocný, a zeptejte se ho, co pro něj můžete udělat (deka, čaj, svačina).
- Na hřišti nabídněte ostatním „zobání“.
- Přátelsky zdravte a udržujte při tom oční kontakt.

II. STRATEGIE PRO DOSPĚLÉ

1. Strategie pro naplnění vaší potřeby klidu a odpočinku

Odpolední klid

- Uspadněte dítěti orientaci v čase pomocí budíku nebo přesýpacích hodin.
- Řekněte, za jak dlouho za vámi může dítě přijít (5 minut, 10 minut).
- Vyhledávejte připravené prostředí, například hernu. (Připraveným prostředím je myšlen takový prostor, který dítě může prozkoumávat, aniž byste ho neustále museli napomínat, protože by se mohlo třeba něco rozbít.)
- Navrhněte dvě možnosti, co by mohlo dítě dělat (třeba se mazlit, poslouchat audioknihu, stavět lego).
- Určete si pevné časy (například vždy po obědě/školce/škole).
- Provázejte dítě vztekem, který ho přepadne, a snažte se dělat tento rituál důsledně a pravidelně.
- Vaše dítě si na to bude víc a víc zvykat a osvojí si zklidňující rituál jako důležitou strategii pro svůj budoucí život.

Všímavá procházka

- Jděte se společně projít.
- Vnímejte vědomě zvuky, rostliny a barvy.
- Číchejte, poslouchajte, dívejte se a procíťujte.
- Mluvte o tom, co jste vnímali.
- Smyslové vnímání vám pomůže se zklidnit.

Relaxační jóga

- Připravte si podložku a poté, co dítě uložíte, si hned 10 minut zacvičte jógu.
- Pokud se vám při tom nedaří zklidnit myšlenky, udělejte si několik jednoduchých cvičení na uvolnění.
- Přizvěte dítě, aby se k vám přidalo, nebo se ho zeptejte, jestli si může chvíli hrát samo.

Dechové cvičení

- Cestou na nákup vědomě a klidně dýchejte.
- Při každodenních domácích pracích (jako je vykládání myčky, praní prádla, ukládání dítěte ke spánku) dělejte dechová cvičení (například na 4 doby nádech a na 8 dob pomalý výdech).
- Na chvíli upozadte myšlenky na to, co všechno ještě musíte udělat.
- Vnímejte několik minut své tělo (křečovitě stažená ramena, napětí na hrudi, knedlík v krku).
- Vydechněte klidně nahlas (např. pfffff), čímž se uvolní napětí.

Společné čtení

- Vytvořte společně čtenářský koutek s vašimi oblíbenými knihami.
- Začněte pomalu zavádět zvyk, že si čtete svou knihu a vaše dítě si prohlíží svou.
- Zavrtejte se spolu do peřin a ponořte se do příběhu.
- Potom si povídejte o tom, co jste přečetli.

2. Strategie pro naplnění vaší potřeby spánku

Jděte spát s dětmi

- Jednou týdně jděte večer spát hned poté, co dítě uložíte.
- Zapomeňte na všechny povinnosti, případně udělejte jen to nejdůležitější.
- Dopřejte si odpolední spánek spolu s dítětem.

Zařídte si hlídání, abyste se mohli vyspat

- Dodejte si odvahy a poproste o podporu, abyste si mohli dopřát posilující spánek.
- Pravidelný desetiminutový spánek pomáhá vyrovnat spánkový deficit.
- Chůva, sousedé, kamarádi, prarodiče – 30 minut má cenu zlata.

Přespěte u kamaráda/kamarádky nebo u rodičů

- Stanovte pevný termín.
- Připravte děti na to, že v noci nebudete doma.
- Abyste měli jasný vnitřní postoj, uvědomte si, jak důležitý je pro vás spánek a jak odpočatí se potom vrátíte ke své rodině.

3. Strategie pro naplnění vaší potřeby pohybu

Vytvořte příležitosti k procházkám

- Nechte auto doma.
- Jděte po schodech, místo abyste jeli výtahem.
- Vystupte z autobusu nebo tramvaje o stanici dřív.
- Chodte svižně, abyste rozproudili krevní oběh.
- Do školky/školy můžete běžet nebo jet na kole.

Telefonujte za pochodu

- Domluvte se s dobrým kamarádem / dobrou kamarádkou, že si zatelefonujete.
- Běžte se přitom projít, místo abyste seděli na gauči.

Krátké cvičení

- Vytvořte si pravidelný rituál a 5–10 minut cvičte, abyste posílili tělo.
- Může to být třeba každý večer poté, co dítě uložíte do postele, nebo ráno hned jak vstanete.
- Pravidelnost se vyplatí a budete se cítit lépe.

4. Strategie pro naplnění vaší potřeby komunikace, sounáležitosti a spojení

Společný čas

- Vytvořte si rituály, jako je například společná nedělní snídaně s vašimi blízkými (přátelé, příbuzní atp.).
- Střídejte se, aby měl organizaci vždy na starosti jeden z vás.
- Můžete pozvat i kamarády dětí.
- Předem společně upečte něco dobrého nebo spolu dojděte do pekárny.

Večer s přáteli

- Domluvte se s dostatečným předstihem se svými kamarády.
- Jednou týdně zajděte třeba na večeři, do kina nebo jen tak posedět.
- Pokud od sebe bydlíte daleko, domluvte si videohovor a udělejte si příjemnou atmosféru na dálku.

Pozvěte přátele k sobě domů

- Pozvěte hosty v době, kdy děti spí. Díky tomu nebudete potřebovat chůvu.
- I hodinové popovídání pro vás může být velmi obohacující.
- Můžete předem oznámit, jak dlouhá návštěva je pro vás přijatelná.

Večer s partnerem

- Pokud jste ve vztahu, zajistěte si co nejdříve pravidelné hlídání dětí.
- Jedna známá dětská lékařka nedávno v zajímavém rozhovoru uvedla: „Náklady na párovou terapii, kterou mnoho párů v období rodičovství potřebuje, protože partnerství zanedbávají, jsou vyšší než náklady na chůvu. Proto se vyplatí investovat peníze včas.“
- Dávejte si pravidelně „rande“.

5. Strategie pro naplnění vaší potřeby radosti a lehkosti

Poslouchejte hudbu a tancujte

- Vytvořte si různé playlisty pro různé nálady a používejte je při rozličných každodenních rutinních činnostech.
- Když budete mít chuť, tancujte přitom a vytvářejte třeba i vtipné choreografie.

Zpívejte

- Zpěv prospívá duši a pomáhá vám i vašemu dítěti vyjádřit nebo zpracovat pocity.
- Můžete měnit hlasy a zpívat třeba jako čarodějnice nebo jako nějaká příšera.
- Děti často rády zpívají písně podle ročního období, u příležitosti různých svátků nebo o svých oblíbených zvířatech.

Věnujte se umění

- Uměleckým tvořením můžete spolu s dítětem navodit lehkost a klid.
- Možná máte někdy chuť udělat něco bláznivého. Můžete třeba:
 - pomalovat vanu nebo sprchový kout barvami do vany,
 - pomalovat velké archy papíru prstovými barvami,
 - pomalovat dřevěný plot nebo židle.

6. Strategie pro naplnění vaší potřeby uznání

Povídejte si se svým vnitřním dítětem

- Řekněte si třeba ráno před zrcadlem: „Slyším tě a vidím tě! Jsi důležitá!“
- Usmějte se při tom na sebe.
- Věnujte svému vnitřnímu dítěti často pozornost a všimněte si, co všechno zvládáte.

Zapisujte si své výkony

- Využijte třeba aplikaci pro poznámky v mobilu nebo si pořídte malý sešitek.
- Zapisujte si věci, na které jste hrdí, a/nebo ty, které vás posunuly kupředu.
- Pokud vám chybí uznání, podívejte se na seznam a uvědomte si, že jste hodnotní se vším tím, co děláte a kým jste, a že si zasloužíte být viděni.
- Příklad: „Dnes jsem si trpělivě hrál se svými dětmi s legem, jsem na sebe tak hrdý, protože jsem se jim vědomě věnoval a cítil jsem spojení mezi námi.“

Dejte prostor všem pocitům

- Uznání znamená také vidět a přijímat sami sebe se všemi pocity.
- Udělejte si na sebe čas a dejte prostor vnímání tělesných vjemů a svých pocitů.
- Věnujte dostatek pozornosti i příjemným pocitům.
- Pocity jako radost, vzrušení, hrdost a úleva jsou příliš často potlačovány, místo aby si je člověk užil s plným uznáním.

7. Strategie pro naplnění vaší potřeby ochrany

Váš ochranný kabát

- Představte se, že máte na sobě velký huňatý ochranný kabát, který vás chrání před útoky a zraněními a dává vám teplo a lásku.

Ochranná pevnost

- Představte si nedobytnou pevnost.
- Jen vy sami rozhodujete, kdo v ní smí být s vámi a kolik mu tam chcete dopřát prostoru.

Osobní ochránci

- Vizualizujte si po svém boku laskavé a silné lidi, kteří vás chrání.
- Můžete si také vytvořit koláž se svými osobními ochránci.

Rytířská výstroj

- V duchu si oblečte výstroj, díky které budete neporazitelní, nenapadnutelní a silní.

Vrácení kufru

- Pokud by vás někdo svým chováním zraňoval, představte si, že vám dotyčný předává kufr plný kamení.
- Vyobrazte si v duchu ten těžký kufr a snažte se představit si, jak těžký by byl ve vašich rukách nebo na vašich ramenou.
- Pokuste se ten těžký kufr – klidně s pomocí milované osoby – vrátit dotyčnému zpátky.
- Pokud máte strach, že daná osoba nebude umět s těžkým kufrem zacházet, představte si nějakou fiktivní postavu (třeba dobrou vílu), která mu s ním pomůže.

Odvrácení pocitů

- Když někdo projevuje silné pocity, přenechte zodpovědnost za ně danému člověku.
- Vraťte v duchu tyto pocity dotyčnému.
- Mějte na paměti, že nejste zodpovědní za pocity dítěte.

Ochranný náramek

- Pořídte si náramek na zápěstí, který vám bude v každodenním v životě pravidelně připomínat, že jste chránění.
- Můžete si ho vyrobit sami, například z korálků s písmenky (na ochranu).

Objetí

- Obejměte sami sebe.
- Položte si ruce na hrud.
- Řekněte si: „Jsem chráněný/á.“

8. Strategie pro naplnění vaší potřeby lásky

Přátele vybírejte pečlivě

- Najděte si takové přátele, kteří o vás budou pečovat a budou s vámi jednat empaticky a starostlivě.
- Můžete si tak naplnit svou potřebu lásky.

Koupel plná sebekvěty

- Napuště si vanu a ponořte se do ní.
- Vyberte si svou oblíbenou vůni.
- Vytvořte si playlist svých oblíbených písní.
- Po koupeli si dopřejte čas a láskyplně se namažte krémem nebo olejem.
- Pozornost, kterou si tím věnujete, naplní vaši potřebu lásky.

Dýchání v kombinaci s motivačními větami

- Udělejte si na sebe několikrát za den čas.
- Soustředte se na svůj dech.
- Vydechnete například motivační věty jako: „Jsem hodná lásky.“, „Zasloužím si lásku.“, „Jsem milovaná.“

Koláž lásky

- Vytvořte si koláž s fotografiemi lidí, kteří vás milují a jejichž lásku pocítujete.
- Pravidelně si tak můžete připomínat, jak jste milovaní.

Seznam toho, co na sobě máte rádi

- Zapište si věci, která na sobě máte rádi, a seznam si viditelně vystavte.
- Takový seznam můžete používat každý den jako večerní rutinu nebo ho můžete sdílet s kamarádem/kamarádkou.
- Větu začněte například takto: „Dnes se mám ráda za...“

9. Strategie pro naplnění vaší potřeby empatie

Rozhovory s vaším vnitřním dítětem

- Udělejte si třeba před usnutím nebo po probuzení čas, vyslechněte své vnitřní dítě a empaticky si s ním povídejte.

Příklad: „Jsi strašně unavený a vyčerpaný, protože včerejšek byl opravdu náročný a dnes v noci jsi málo spal. Pojď se ke mně přitulit a ještě si chvíli odpočiň. Co bys říkal tomu, kdybychom nový den začali úplně pomaloučku a v klidu a já bych nám napřed uvařil teplý čaj?“

Zastavte svůj kritický vnitřní hlas

- Rodiče jsou na sebe často velmi přísní a tvrdí.
- Sledujte proto vědomě, co si o sobě myslíte. („Jsem hloupý, nikdy to nedokážu!“, „Zase jsem křičela, prostě to nezvládnou.“)
- Když potom pocítíte například úzkost, tlak nebo tíži v hlavě, poslouchajte, co hlas říká.
- Poté mu vysvětlíte, že si má dát přestávku.
- Převezměte vedení a vraťte se do empatického láskyplného postoje vůči sobě samým.

Napište dopis svému vnitřnímu dítěti

- Sepište, co všechno byste svému vnitřnímu dítěti v jeho dětství přáli.
- Adresujte tato slova formou dopisu svému vnitřnímu dítěti.
- Například jak moc litujete, že v určitých situacích nedostalo to, co by bývalo potřebovalo, a přesně mu popište, co by si bylo zasloužilo.

Deníček empatie

- Představte si nějakou situaci ze svého dětství, v níž jste se necítili dobře, a zapište si ji.
- Vcítte se sami do sebe.
- Zapište si všechny pocity, které ve vás tato představa vyvolává.
- Všechny tyto pocity jsou v pořádku.
- Dejte jim ve svém deníčku empatie prostor tím, že budou slyšeny a viděny.
- Napište třeba něco jako: „Vidím svůj tehdejší smutek! Vidím malou Aničku – jsem tu pro tebe!“
- Rozlučte se se svým vnitřním dítětem a zavřete sešit.
- Důležité je, abyste svoje tehdejší pocity nepřenesli do svého současného života.

10. Strategie pro naplnění vaší potřeby orientace

Nástěnka snů (vision board)

- Pravidelně si vyrábějte nástěnku snů.
- Zaznamenávejte si na ni svá přání a cíle, ať už prostřednictvím fotografií, nebo textů.
- Nástěnku snů si můžete vytvořit i na celý rok a rozdělit si ji na měsíce nebo čtvrtletí.

Pevné rutiny

- Vytvořte si rutiny, které dají prostor vaší potřebě změny.
- Podívejte se na několik příkladů z praxe:
 - V pondělí se společně podíváme na nějaký film.
 - V úterý je večerní jóga.
 - Čtvrteční večer patří pizze.
 - V sobotu jezdíme na výlet.
 - V neděli se může jeden z rodičů vyspat a dostane snídani do postele.
- Vaše kreativita má v této oblasti zelenou.

Orientace pro vaše vnitřní dítě

- Představte si sami sebe jako malé dítě.
- Co vidíte?
- Povězte této mladé části sebe sama: „Jsem za tebe zodpovědný. Postarám se o tebe.“

11. Strategie pro naplnění vaší potřeby úcty

- Každý den si říkám láskyplné motivační věty!
- Přemýšlím o sobě s úctou a respektuji svůj vnitřní hlas!
- Odpouštím si, když někdy udělám chybu!
- Jasně vymezuji své hranice a jsem ochranným štítem sám sobě (viz třetí kapitolu).
- Jdu příkladem a ukazuji, jak se k sobě lidé chovají s respektem (v partnerském vztahu, ve vztahu ke svému dítěti, při jednání s ostatními lidmi).
- Investuji do přátelství, v nichž je naplněna moje potřeba úcty.
- I v rodině se obklopuji lidmi, kteří naplňují moji potřebu úcty!
- Na rodinných poradách s dětmi hovořím a opakovaně vysvětluji, jak je pro mě důležité chovat se k sobě navzájem s úctou.
- Formou hraní rolí například s plyšáky ukazuji dětem, jak by mohlo vypadat respektující chování.
- Svým bližním konkrétně ukazuji, co pro mě znamená úcta (například nepoužíváme neslušná slova).
- S rodinnými příslušníky mám domluvené tajné znamení, že je moje potřeba úcty nenaplněná, a moje děti nebo partner/ka se pak mohou svobodně rozhodnout, jestli chtějí své chování změnit.