

pro rodiče dětí (nejen) s ADHD

Když přijde VÝBUCH

5 + 1 kroků, které zastaví emoční výbuch, ještě dnes večer.

Praktický tahák do kapsy: co si připomenout, co nedělat
a jedna jednoduchá technika, která opravdu funguje.

+ bonus: 4 dechové karty pro vaše dítě

Tahák a dechové karty od Anet, psychologky a maminky.

proč na tom záleží?

Co si v tu chvíli připomenout

Vaše dítě vám to nedělá naschvál, ale je PŘETÍŽENÉ.
Nechce vás naštvat, zkoušet, manipulovat.

Když má dítě s ADHD nebo poruchou učení výbuch emocí, znamená to, že toho na něj bylo prostě moc. NE že vás nerespektuje, nebo že jste špatný rodič.

co teď nedělat

- nevysvětlovat
- nekázat
- nepřipomínat všechno, co udělalo špatně
- neříkat, co mělo udělat jinak
- nekřičet přes něj

V tu chvíli vás stejně neslyší.

rodič jako bezpečný dospělý

Jakou pozici zaujmout,
abyste dítě podpořili?

Budte KLIDNĚJŠÍ než vaše dítě. Ano, je to těžké, někdy fakt hodně, zvláště když se takové situace často opakují.

zkuste

- mluvit pomaleji
- tišeji
- v krátkých větách

„Vidím, že je toho moc.“

„Zastavíme se.“

„Jsem tady.“

Nejdřív nechte dítě prožít emoce a zklidnit se, teprve potom řešte co dál.

co to v praxi znamená?

Jedna jednoduchá technika

(která opravdu funguje)

technika „Zpomal tělo“

Když vidíte, že vaše frustrace stoupá:

- 1 Zpomalte vlastní dech (nádech na 4, výdech na 6).
- 2 Ztište hlas o polovinu.
- 3 Posadte se nebo si klekněte, fyzicky se zpomalte.

Dítě si často „půjčí“ váš klid. Ne vždy hned, ale výrazně rychleji, než když zvýšíte tlak nebo začnete dobře míněnými radami.

jiný pohled

A důležitá věta na konec

Po výbuchu často přichází stud. Stud dítě bolí víc než křik, ten si zapisuje do své zkušenosti. V této chvíli je na vás, jaký prožitek svému dítěti na konci náročné epizody nabídnete.

po výbuchu, co dělat potom?

Počkejte 20 až 30 minut. Nechte dítě dojít.

Pak přijďte vy za ním, ne naopak.

Stačí jedno objetí bez slov. Pohlazení.

Teprve pak tiše řekněte:

„Byl jsi přetížený. To se stává. Mám tě moc ráda.“

Právě tenhle moment buduje vztah. Ukazuje dítěti blízkost, bezpečí a jistotu, ne tehdy, když je vše v pořádku, ale právě ve chvílích, kdy to bylo těžké.

bonus pro vaše dítě

4 dechové karty

Jednoduchá dechová cvičení, která si dítě může samo vyzkoušet, kdykoli potřebuje zklidnit tělo a mysl. Stačí pár minut, žádné pomůcky navíc.

Vytiskněte, rozstříhejte a mějte je po ruce, doma, ve škole, na cestách.

dechové karty

Plyšák

Lehni si na záda. Na břicho si polož plyšáka nebo malý polštářek. Z hluboka se nadechni a počítej do 3. Pak vydechni na počítání do 4. Dívej se, jak se plyšák s každým nádechem zvedá a s výdechem klesá. Opakuj 5 až 10×.

Nosní dírka

Polož si prst na jednu nosní díрку a zhluboka se nadechni. Pak prst přesuň na druhou nosní díрку a vydechni. Potom se vrať k první nosní díрке a znovu se nadechni. Opakuj ještě 10×.

Včelka

Sedni si do tureckého sedu. Nadechuj se nosem po dobu 4 vteřin. Při výdechu vydávej bzučivý zvuk jako včelka, „bzzz“ nebo „mmm“. Opakuj 5 až 10×.

Hory a strom

Nadechni se nosem a zvedni ruce vysoko nad hlavu. Spoj dlaně nad hlavou a představ si, že jsi velká, silná hora. Zatlač chodidla do země jako kořeny stromu, pevné a silné. Vydechni pusou a dej dlaně před hrudník. Opakuj 5 až 10×.

co bude dál?

Brzy přichází nový program

Děkuji za váš zájem. Pracuji na programu, který rodičům nejen dětí s ADHD pomůže s tímhle vším mnohem hlouběji, než se vejde do jednoho taháku. Jakmile bude hotový, jste mezi prvními, kdo se o něm dozví.

Potřebujete poradit už teď?

Pokud by vám tahák zatím nestačil a chtěli byste probrat vaši konkrétní situaci podrobněji, ozvěte se mi:

Instagram: @ditevklidu

Email: psycholozka.anet@ditevklidu.cz

To, že hledáte způsoby, jak dítěti pomoci, znamená, že vám na něm opravdu záleží.

Anet

@ditevklidu