

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main title is centered in the middle of the page.

AKO ZVLÁDAŤ VZDOR DIEŤAŤA

CVI TRENČÍN

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the slide.

**AKO SA PREJAVUJE
VZDOR DIEŤAŤA?**

PREČO SA DIEŤA SPRÁVA VZDOROVITO

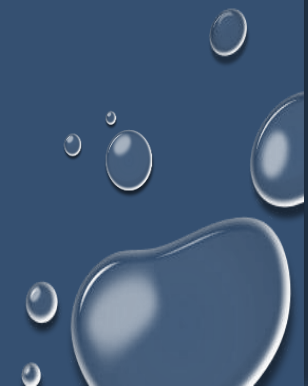
Nedokáže ovládať svoje emócie.

Svojim emóciám dostatočne nerozumie, Sú mimo jeho skúseností a schopností.

Nedokáže s rozvahou spracovať svoje negatívne pocity, ktoré ho ovládli.

Vtedy sme tu my, rodičia, aby sme ho „podržali“ a tieto chvíľky, na ktoré sa nedokáže dieťa pripraviť, prežilo čo najmenej traumaticky.

NEVYČERPÁVAJTE SA KRIKOM NA
DIEŤA, ABY STE JEHO ÚTOK ODRAZILI,
ALE REAGUJTE EFEKTÍVNEJŠIE TAK, ABY
STE SITUÁCIU ČÍM SKÔR UPOKOJILI.



The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the slide.

**PONÚKAME VÁM
PÁR ODPORÚČANÍ**

Č.1: VYHNITE SA SITUÁCIÁM, KTORÉ VYVOLÁVAJÚ NEŽIADÚCE SPRÁVANIE

- AK NEMÁTE DOSTATOK ČASU, NEZAČÍNAJTE S DIEŤAŤOM AKTIVITY
- NESĽUBUJTE NIČ, ČO BY STE NEMOHLI SPLNIŤ
- AKTIVITY ZAČÍNAJTE, IBA AK JE DIEŤA V POHODE, NIE AK JE UNAVENÉ, HLADNÉ, NAMRZENÉ

ODPORÚČANIE Č.2: AK SA UŽ SCHYĽUJE K TAKEJTO SITUÁCIÍ, SKÚSTE ODKLONIŤ POZORNOSŤ NA NIEČO INÉ

Napríklad:

Pokúste sa dieťa
vyrušiť a upriamte
pozornosť na hudbu,
skúste napr. spievať
jeho obľúbenú pesničku.

ODPORÚČANIE Č.3: PONÚKNITE SVOJMU DIEŤAŤU MOŽNOSTI

Možnosti musia byť
jasné a nevyjednatel'né.
Například:

Vaše dieťa si chce
vybrať oblečenie do
škôlky. Umožnite mu to
z vecí, ktoré sú v danom
počasí vhodné.

ODPORÚČANIE Č.4: AK UŽ HNEV ZAČAL, IGNORUJTE HO

SKONTROLUJTE BEZPEČNOSŤ DIEŤAŤA A NEPOKÚŠAJTE SA MU V ZÁCHVATE VYSVETĽOVAŤ ALEBO ARGUMENTOVAŤ. LEN BY STE SA DOSTALI DO BOJA O VÄČŠIU FRUSTRÁCIU. PREDSTAVTE SI SEBA. CHCELI BY STE POČUŤ V TAKEJ CHVÍLI PREČO SA NACHÁDZATE V ZAJATÍ EMÓCIÍ? ALEBO BY STE SA CHCELI LEN VYVENTILOVAŤ?

ODPORÚČANIE Č.5: NENECHAJTE SA VYVIESŤ Z MIERY

NENECHAJTE SA ROZHNEVAŤ DIEŤAŤOM DO BODU, KEDY VIETE, ŽE STRÁTITE KONTROLU A POVIETE ALEBO UROBÍTE NIEČO, ČO BY STE NESKÔR ĽUTOVALI. NEZÁLEŽÍ, AKÉ ŤAŽKÉ TO MÔŽE BYŤ UDRŽAŤ SA POKOJNÝM. AK MÁTE POCIT, ŽE TO NEZVLÁDNETE, VZDIAĽTE SA NA CHVÍĽKU POKÝM NEZÍSKATE SEBAKONTROLU SPÄŤ, POPRÍPADE SI POČÍTajte DO 10 A VIAC, AŽ KÝM SA NEUPOKOJÍTE.

ODPORÚČANIE Č.6: BUĎTE VZOROM PRE SVOJE DIEŤA

Vaše deti sa na vás stále pozerajú. Buďte si preto istí, že im ponúkate vhodný vzor dobrého správania na vyrovnávanie sa so svojou vlastnou frustráciou, keď rastú.

Nechajte svoje dieťa, keď ho niečo rozruší, pomenovať svoje pocity. Následne mu ukážte ako relaxujete, napr. 5 hlbokými nádychmi alebo 5 minútkami ticha osamote na upokojenie.

ODPORÚČANIE Č.7: VŽDY NÁJDITE NIEČO POZITÍVNE

Po tom ako hnev skončil, vaše dieťa vie, že ste neboli šťastní z jeho správania, ale nájdite niečo pozitívne, čo mu povedať.

Napr. : „Som na teba hrdá, ako rýchlo si sa dokázal ukludniť.“ „Som rada, že sa konečne cítiš lepšie.“
Objímte ho a zapojte ho do inej, zaujímavej aktivity.

ODPORÚČANIE Č.8: NEDOVOĽTE DIEŤAŤU UBLÍŽIŤ INÝM

Ak vaše dieťa skúša niekoho kopat', búchať, hrýzť a podobne reagujte na jeho konkrétne správanie, nie na jeho záchvat.

Pripomeňte mu, že ubližovanie iným nie je absolútne tolerované a vyvod'te z tohto správania dôsledky.

Nikdy sa netvárite, že takéto správanie nevidíte, alebo, že by mala reagovať iba osoba, ktorej je ubližované.

ODPORÚČANIE Č.9: NIKDY NEZOSMIEŠŇUJTE SPRÁVANIE SVOJHO DIEŤAŤA

Nezahanbujte dieťa
zosmiešňovaním jeho
správania.



Nevnášajte nenávisť
a odvracajte
záchvaty hnevu
znova v budúcnosti.

ODPORÚČANIE Č.10: NEPOVOĽTE KVÔLI HNEVU SVOJHO DIEŤAŤA

Naučíte ho tým iba jednu základnú lekciiu: „Hádzanie sa o zem“ mu nakoniec dá presne čo chce ak vydrží dostatočne dlho.



Myslite na dlhodobé následky pri učení tejto lekciiu.



Záchvaty hnevu sú určite veľmi nepríjemné, keď sú deti malé, ale uvedomte si, aké to môže byť, keď budú väčšie či prípadne tínedžeri. Je ideálne nastaviť si vzory tak skoro ako sa len dá. Vaše dieťa sa tak naučí, že krikom, plačom si nič nevydobije od nikoho.

ODPORÚČANIE Č.11: ZACHOVAJTE CHLADNÚ TVÁR, AJ NAPRIEK POHĽADOM INÝCH ĽUDÍ

Môže to byť veľmi zahanbujúce, ak vaše dieťa dostane záchvat hnevu v dave ľudí na verejnosti, ale pamätajte si, že znepokojení môžete byť z vášho dieťaťa, ale nie z neznámych ľudí. Tak potichu ako len môžete, vezmite svoje dieťa na tiché miesto, napr. do auta a nechajte ho ukl'udniť sa.

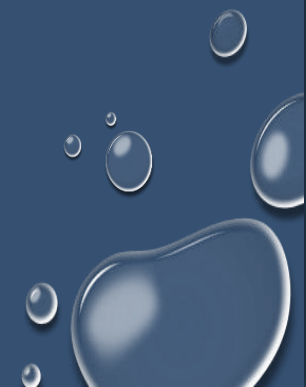
Ubezpečte ho, že čím skôr sa upokojí, budete môcť pokračovať robiť to, čo ste prerušili. Neukazujte mu svoju netrpezlivosť alebo hnev na svojej tvári či v tóne hlasu. Pokúste sa zostať čo najviac chladní a dajte mu vedieť, že vás takto nedostane.

ODPORÚČANIE Č.12: DAJTE SVOJMU DIEŤAŤU POZITÍVNU POZORNOSŤ KAŽDÝ DEŇ

Vzdor môže byť jediným spôsobom ako si dieťa myslí, že získa vašu pozornosť. Uistite sa, že mu hlavne poskytujete dostatok pozitívnej pozornosti. Napr. aj pár minút počas dňa, kedy sa nevenujete ničomu inému, len jemu a ste plnou myslou i dušou pri ňom prítomní a sústredíte sa len na neho.

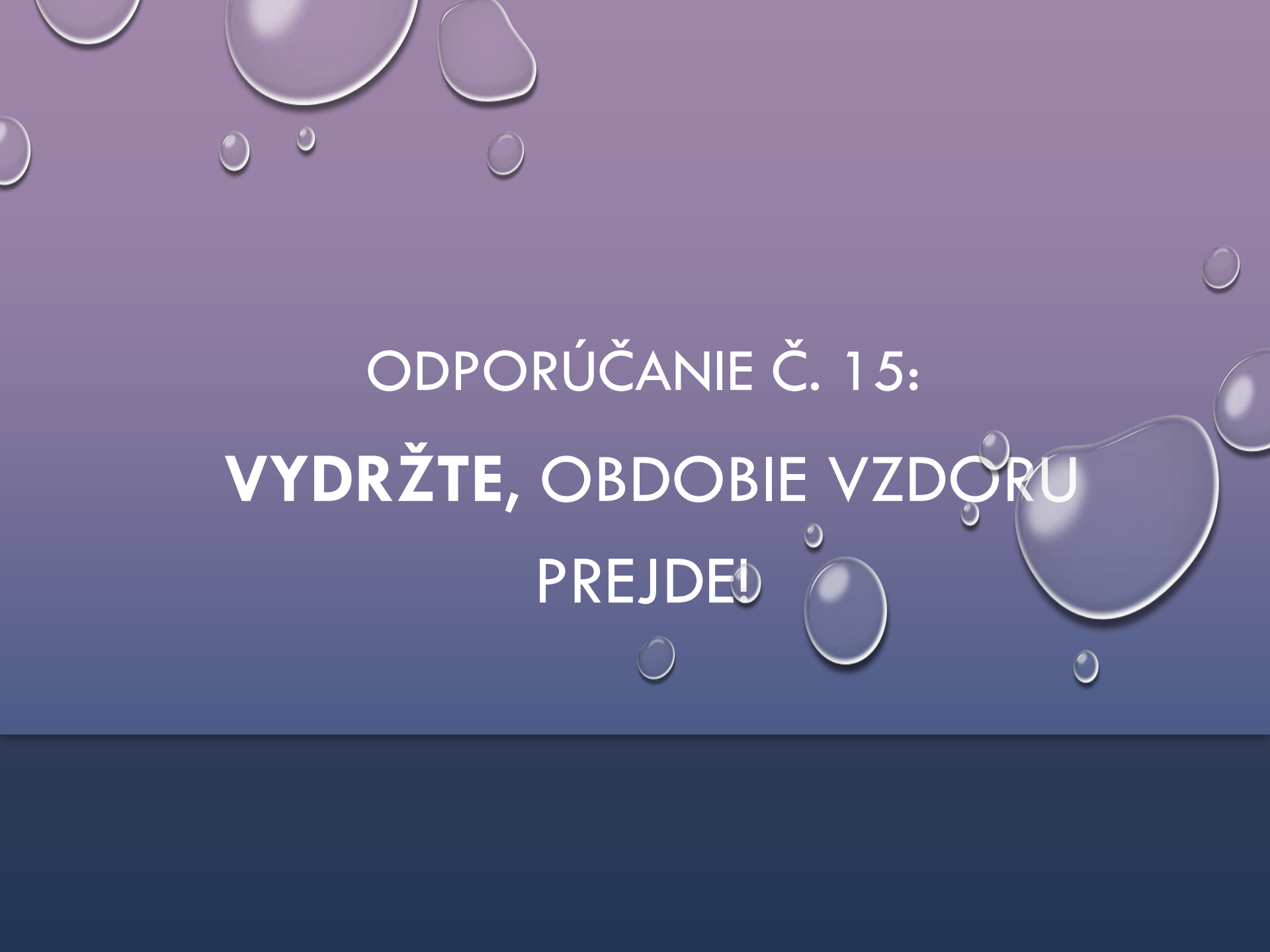
ODPORÚČANIE Č.13: SNAŽTE SA BYŤ S PARTNEROM VŽDY JEDNOTNÍ

V PRVOM RADE ÚPRIMNE ZODPOVEDAJTE AKO
FUNGUJETE AKO RODIČIA, ČI STE JEDNOTNÍ, LEBO IBA
TO NAOZAJ DIEŤAŤU PROSPIEVA.



ODPORÚČANIE Č.14: NÁVŠTEVA LEKÁRA

AK SA PEVNE DRŽÍTE SVOJICH HRANÍC A UKAZUJETE DIEŤAŤU, ŽE SA VÁS NIJAKO JEHO PREJAVY NEDOTÝKAJÚ A NAPRIEK TOMU MÁVA TAKÉTO ZÁCHVATY HNEVU 2-3 KRÁT DENNE A TRVAJÚ 15-20 MINÚT, MALI BY STE SA PORADIŤ S LEKÁROM.

The background is a gradient of purple, transitioning from a lighter shade at the top to a darker shade at the bottom. Scattered across the background are numerous water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

ODPORÚČANIE Č. 15:
**VYDRŽTE, OBDOBIE VZDORU
PREJDE!**

The background is a vertical gradient from light purple at the top to dark blue at the bottom. Numerous realistic water droplets of various sizes are scattered across the frame, some with highlights and shadows, giving them a 3D appearance. The text is centered in the middle of the image.

ĎAKUJEME ZA POZORNOST!