

# 13 užitečných frází pro zklidnění dítěte



## „JSEM TADY, JSI V BEZPEČÍ.“

Když se bojíme, věci vypadají horší, než jsou. Tato slova mohou dítěti nabídnout zklidnění a pocit bezpečí, zejména pokud je tak rozrušené, že se není schopno kontrolovat.

## „VYPŘÁVĚJ MI O TOM.“

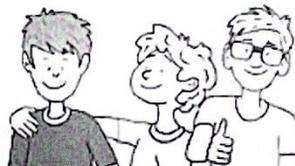
Dejte dítěti prostor, aby mohlo mluvit o svém strachu. Některé děti potřebují čas, aby si srovnaly myšlenky.

## „JAK VELKÝ JE TVŮJ STRACH?“

Pomozte dítěti, aby vyjádřilo velikost svého strachu a poskytlo vám přesný obrázek toho, jak se cítí.

## „CO MI CHCEŠ ŘÍCI O SVÝCH STAROSTECH?“

Dejte dítěti prostor, aby vám o svých starostech povědělo. Pokuste se jej nepřerušovat.



## „MŮŽEŠ TO NAKRESLIT?“

Mnoho dětí nedokáže slovy vyjádřit své emoce. Povzbuďte je, aby kreslily, malovaly nebo vystříhovaly své starosti.



## „ZMĚŇTE KONEC.“

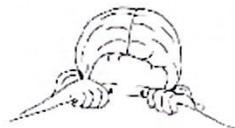
Úzkostné děti často uvíznou ve stejném vzorci chování, který nemá dobré řešení. Pomozte jim uvidět další možnosti tím, že u vyprávěného příběhu nabídnete různá alternativní zakončení.

## „CO DALŠÍHO VÍŠ O ...?“

Některé děti se cítí lépe, pokud mají o zdroji svého strachu více informací (zejména o tornádech, včelách, výtazích, aj.)

## „TEĎ SE ZHLUBOKA NADECHNU.“

Někdy jsou děti tak moc rozrušené, že nejsou schopny žádný zklidňující postup ani samy začít. V tom případě jste vy tou uklidňující strategií. Nahlas popisujte, co děláte a jak se při tom cítíte.



## „CO BY SE NÁM TEĎ HODILO PRO UKLIDNĚNÍ?“

Proaktivně pracujte na osvojení zklidňujících strategií, které vaše dítě baví. Procvičujte je během dne ve chvílích, kdy se dítě cítí klidně.

## „JE TO STRAŠIDELNÝ A ...“

Uznejte strach dítěte, aniž byste ho ještě více děsili - použijte za větou spojitku „a“ a přidejte frázi jako: „jsi v bezpečí.“ nebo „už jsi to jednou zvládla.“ nebo „máš dobrý plán.“

## „NEMOHU SE DOČKAT, AŽ MI ŘEKNEŠ ...“

Je těžké se dívat na to, jak se naše děti trápí. Mnoho rodičů se okamžitě vrhá na záchranu svého dítěte v situacích vyvolávajících úzkost.

## „CO ODE MĚ POTŘEBUJEŠ?“

Místo toho, abyste se snažili uhodnout, co vaše dítě potřebuje, dejte mu příležitost, aby vám samo řeklo, co by pomohlo.



## „I TENHLE POCIT PŘEJDE.“

Tuto frázi můžete použít, když je dítě na vrcholu paniky. Pocity se objevují a mizí. Často to vypadá, jako by nikdy neměly skončit, není možné tím projít, nebo to je vše příliš těžké. A to je v pořádku. Nenechte svůj mozek uvíznout v této chvíli, zaměřte se na představu budoucnosti, která přináší úlevu.



Infografika byla vytvořena na základě článku od Nicole Schwarz z [LessonTimeAdventures.com](https://www.lessonstimeadventures.com)  
Doporučení v AI ke zmírnění dětských úzkostí najdete na: [www.guten.com](https://www.guten.com)

[www.centrumlokika.cz](https://www.centrumlokika.cz)  
[www.detskybezstarosti.cz](https://www.detskybezstarosti.cz)

[Stáhnout](#)

[Poslat](#)

[Informace](#)