

TAHÁK: JAK VYRAZIT Z DOMU

a nehláznit se z toho

VEČERNÍ MAGIE *půlka úspěchu*

- Oblečení na hromádce (pro prcka i pro mě). Ráno už žádné hledání ponožek.
- Batůžek u dveří. Svačina v lednici, pití.
- Svatá trojice (klíče, mobil, peněženka) leží na svém místě.
- Naplánovaný čas odchodu + 15 minut. Zítra se ta rezerva bude hodit.

RANNÍ FLOW *jeden krok za druhým*

- Pravidlo 1 úkolu: Neříkám „oblékej se“, říkám „ted’ si vezmi ponožky“.
- Já jsem hotová první. Teprve pak balím dítě do bundy, ať se nepotí a nevzteká.
- Dvě možnosti a dost: „Modré, nebo zelené?“ Víc dětský mozek po ránu nedává.

KRIZOVÝ PLÁN *když se dítě sekne*

- Krok zpět: Zastavím se a nadechnu. Můj stres jeho vztek jen přiživí.
- Spojenec, ne diktátor: „Vidím, že se ti nechce. Zvládneš boty sám, nebo ti pomůžu?“
- Oční kontakt a krátký pokyn místo dlouhých přednášek.

RYCHLÁ KONTROLA U DVEŘÍ NA 5 VTEŘIN:

BOTY – BUNDA – BATŮŽEK – PITÍ – KLÍČE... A DÍTĚ.

*držíme palce
nejenhra*

