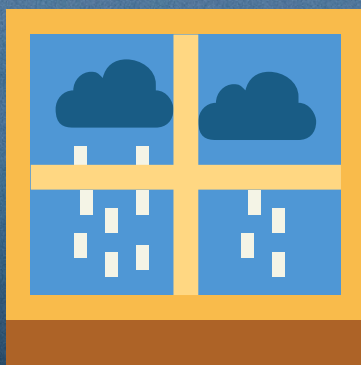


JAK NA SPOUŠTĚČE NÁROČNÝCH EMOCÍ

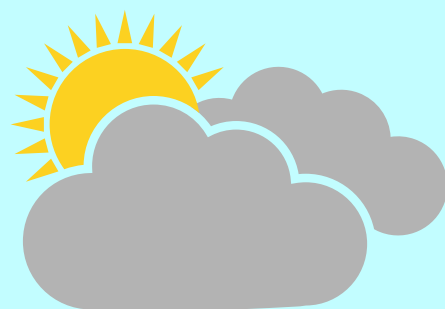
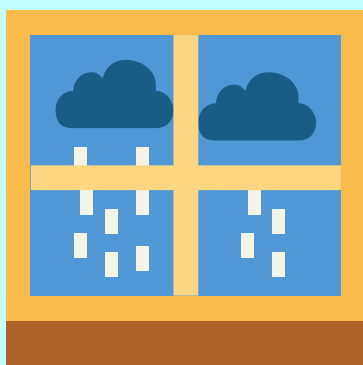


MÉ SPOUŠTĚČE NÁROČNÝCH EMOCÍ

Abychom byli schopni změnit své emoce na své spojence a sami dirigovat své emoční prožívání, musíme poznat, co stojí na jejich začátku. Potom jako dirigent v orchestru můžeme vyzvat jeden nástroj, aby hrál sólo a ostatní se ztlumily, nebo obráceně.

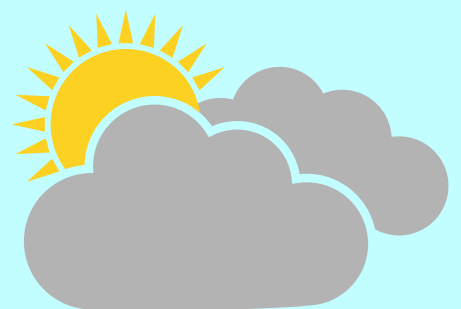
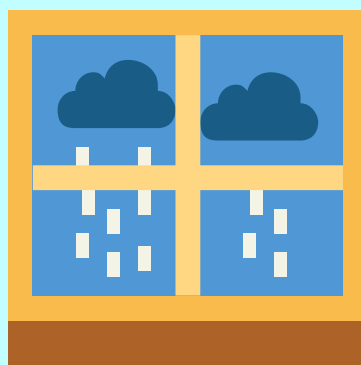
Některé náročné emoce vznikají zcela nečekaně a nelze se na ně připravit. Je pak dobré mít na jejich zvládnutí dostatek energie. Pokud jí ale neustále spoustu spotřebováváme na boj s emocemi, které jsme mohli předvídat, té energie nikdy nebudeme mít dost a pravděpodobně naše emoce nebudou našimi spojenci.

Pojďme si tedy udělat inventuru spouštěčů svých náročných emocí. Zkuste si vzpomenout na co nejvíce z nich a co nejvíce si zapsat a roztřídit. V dalším kroku zkuste vymyslet účinné způsoby, jak se těm předvídatelným vyhnout. V posledním zkuste vymyslet, co můžete upravit ve Vaší každodenní rutině, abyste se co nejvíce spouštěčů zbavili jednou provždy. Ke každému kroku najdete dále vzor. Ať se Vám cvičení daří!



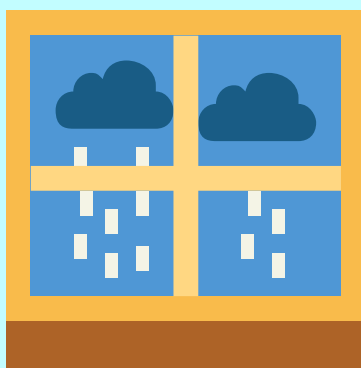
MÉ SPOUŠTĚČE NÁROČNÝCH EMOCÍ

- vztekající se dítě ráno
- nereagující puberták
- pozdní odchod



CO MOHU UDĚLAT

- nechat mu vybrat oblečení, nechat mu vzít hračku s sebou
- vzbudit v pubertákovi pocit bezpečí, a tím zájem a chuť komunikovat
- odejít včas i za cenu toho, že něco odložím na později



CO MOHU DĚLAT PRAVIDELNĚ

- nechat mu vybrat oblečení už večer, mít nachystané hračky, z nichž každý den může vybrat jednu s sebou
- ujišťovat se, že můj puberták není ve strachu a má naplněné své sociální potřeby, než po něm začnu něco chtít
- vstávat o 15 minut dříve

