

TIPY NA SEBEPÉČI PRO VÁS I CELOU RODINU.
Duben 2021

Pondělí
26.04.

Dobré ráno do pondělního dne!

Tento týden mám pro vás připraveny tipy
k zamyšlení i pobavení. ☺

Pro dnešní den je vzkaz tento:

**„Záleží, jak věci interpretujeme, jaký jim
přisuzujeme význam a důležitost.“**

Pokud víme, že se na věc lze podívat z dvojího úhlu
pohledu, můžeme si zvolit, který z postojů
zaujmem. Můžeme tak ovlivnit i to, jak se pak
budeme cítit.



Úterý
27.04.

Co teď naši teenageři
nejvíce potřebují?
Jak je můžete podpořit?



Buďte tu
opravdu pro ně.

Mluvte s nimi o svých
emocích na rovinu.

Více se
ptejte, méně
vyslychejte.

Ptejte se
sami sebe,
co je teď
skutečně
podstatné.

Naslouchejte jejich
starostem s
pochopením.

Nenechejte je v tom.

Hledejte si
malá velká
povzbuzení.

Snažte se
rozpoznat
volání o pomoc.



www.centrumlocika.cz/koronavirus
www.detstvibeznasili.cz

S dospívajícími je to někdy více, někdy méně, těžké.
Kdysi jsme jimi také byli 😊

Vzpomenete si, za co jste v tomto období byli dospělým nejvíce
vděční, co za přístup, radu, gesto vám od nich přišlo užitečné?

A co pomáhá vám, přečkat toto období jako rodič? 😊

**Sřreda
28.04.**

Dnes mám pro vás tip na odlehčení.

Někdy je toho prostě při výchově na nás moc. Tehdy je dobré dát si oddech. Podpořit nás můžou například vůně, tedy smyslové vnímání.

Která vůně je vaše nejoblíbenější?

Střídají se vám preference podle nálady, ročního období, zdravotního stavu? Jak s nimi případně nakládáte?

**Když už slova nestačí...
Řekněte to dětem **vůní**.**


Silná šestka esenciálních olejů

 <p>Citron</p>	 <p>Levandule</p>	 <p>Sladký pomeranč</p>
Osvěžuje tělo i mysl, dodává novou energii a pocit radosti.	Uklidňuje při napětí a depresi, pomáhá při bolestech hlavy.	Dodává radost a optimismus, ulevuje při únavě a neklidu.
 <p>Máta kadeřavá</p>	 <p>Grapefruit</p>	 <p>Bergamot</p>
Podporuje koncentraci a posiluje psychiku. Přináší vizi a nový směr.	Stimuluje psychické i fyzické síly, navozuje pohodovou náladu.	Pomáhá při stresu, podrážděnosti a nervovém napětí.

Do aromalampy či difuzéru nebo na vlhký papírový kapesník. Ředění do aroma-lampy: na 3 polévkové lžíce vody nakapeme 2 kapky 100% přírodního éterického oleje.

Centrum
LOCIKA

www.centrumlocika.cz/koronavirus
www.detstvibeznasili.cz

<p>Čtvrtek 29.04.</p>	<p>Strach nás provádí životem a i k němu patří. Stejně jako další emoce.</p> <p>Někdy nás strach chrání, jindy nám překáží v postupu vpřed.</p> <p>Jak můžeme druhé (nejenom děti) podpořit, aby se se strachem snáz vypořádali?</p> <p>Jak vyjádřit pochopení?</p> <p>Inspirací mohou být tipy vpravo.</p>	 <p>CO ŘÍKAT A NEŘÍKAT DĚTEM, KDYŽ MAJÍ STRACH</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>CO NEŘÍKAT:</th> <th>CO ŘÍKAT:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • NEBOJ SE, VŠECHNO JE V POŘÁDKU. • NEMÁŠ SE ČEHO BÁT. • UŽ TO BRZY SKONČÍ. • SLIBUJI TI, ŽE NEONEMOCNÍME. </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • MUSÍ TO BÝT TĚŽKÉ, ROZUMÍM TI. • JE NORMÁLNÍ MÍT STRACH. • TAKHLE TO NĚJAKOU DOBU BUDE. CO MŮŽEME UDĚLAT PRO TO, ABYCHOM SI DNEŠEK UŽILI? • KDYŽ SE O SEBE BUDEME DOBŘE STARAT, POMŮŽE NÁM TO, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ. </td> </tr> </tbody> </table> <p>Centrum LOKKA www.centrumlocika/koronavirus</p>	CO NEŘÍKAT:	CO ŘÍKAT:	<ul style="list-style-type: none"> • NEBOJ SE, VŠECHNO JE V POŘÁDKU. • NEMÁŠ SE ČEHO BÁT. • UŽ TO BRZY SKONČÍ. • SLIBUJI TI, ŽE NEONEMOCNÍME. 	<ul style="list-style-type: none"> • MUSÍ TO BÝT TĚŽKÉ, ROZUMÍM TI. • JE NORMÁLNÍ MÍT STRACH. • TAKHLE TO NĚJAKOU DOBU BUDE. CO MŮŽEME UDĚLAT PRO TO, ABYCHOM SI DNEŠEK UŽILI? • KDYŽ SE O SEBE BUDEME DOBŘE STARAT, POMŮŽE NÁM TO, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ.
CO NEŘÍKAT:	CO ŘÍKAT:					
<ul style="list-style-type: none"> • NEBOJ SE, VŠECHNO JE V POŘÁDKU. • NEMÁŠ SE ČEHO BÁT. • UŽ TO BRZY SKONČÍ. • SLIBUJI TI, ŽE NEONEMOCNÍME. 	<ul style="list-style-type: none"> • MUSÍ TO BÝT TĚŽKÉ, ROZUMÍM TI. • JE NORMÁLNÍ MÍT STRACH. • TAKHLE TO NĚJAKOU DOBU BUDE. CO MŮŽEME UDĚLAT PRO TO, ABYCHOM SI DNEŠEK UŽILI? • KDYŽ SE O SEBE BUDEME DOBŘE STARAT, POMŮŽE NÁM TO, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ. 					
<p>Pátek 30.04.</p>	<p>Aby se děti stávaly odolnějšími, můžeme je podpořit konkrétními aktivitami. Inspirace na vás čeká vpravo.</p>	<p>Pokud chcete, vyberte si jeden, dva tipy. Můžete je přímo zkusit, nebo se nad nimi jen zamyslet. Popř. vymyslet další.</p> <p>Člověk se někdy snaží dítěti vynahradiť, co sám v dětství postrádal. Někdy je to užitečné, jindy to může vést k opačnému efektu. Aniž by si toho člověk všimnul. Proto je užitečné se čas od času zastavit, zeptat se sebe i druhých na jejich potřeby, ale také různé zdroje možností, postojů a názorů. Více hlav víc ví ☺</p>				

TIPY NA VYBUDOVÁNÍ EMOČNÍ ODOLNOSTI U DĚTÍ

Snažte se trávit čas s dětmi kvalitně. Když se cítí milované a podporované, rozvine se u dětí emoční inteligence.

Mluvte o svých pocitech, aby se vaše dítě naučilo sdílet své starosti a obavy s lidmi, kterým důvěřuje.

Místo toho, abyste se rychle snažili řešit problémy, dejte dětem čas, aby si je vyřešily samy.

Když děti zažívají neúspěch nebo zklamání, je důležité pochválit jejich úsilí a povzbudit je, aby to zkusily znovu.

Uznejte své vlastní chyby a naučte děti, že chyby jsou nezbytné pro další učení a růst.

Pokud vaše dítě nemůže najít řešení problému, pomocí jemného dotazování ho k němu přiveďte.

Postarejte se, aby děti dobře jedly a měly dostatek spánku a pohybu.



**Sobota
01.05.**



A jak to máte vy?
Co vám dělá největší radost?
Stává se vám, že pro druhé zapomínáte na sebe? Dává vám to energii, nebo ji bere?
Kdy je to lepší a kdy horší?
Jak člověk pozná tu správnou míru?

Vodítkem může být to, jak se cítíme v dávání a braní. Zda si hlídáme náš „příjem a výdej“ v kontaktu s lidmi.
A když se vydáme víc, zda umíme energii doplnit.

Jakým způsobem se dobíjíte vy?

**Neděle
02.05.**

Tímto obrázkem se vracím k výzvě z pondělního rána.

Jeden strom, dvě volby ☺

Zastavte se dnes na chvíli, a přivoňte si k rozkvetlé větvi, kytce, keři. A popřejte si krásný den!

PS: zde je tip na zajímavou knihu o stromech:
<https://www.knihykazda.cz/marie-hruskova-lipy-vlidne-i-majestatni/>

