

Zelený košík – pozitivní chování

Co obsahuje:

Všechno, co se daří, co se vám na dítěti líbí nebo co na něm oceňujete.

Jak s tím pracujeme:

Zelené chování je dobré vidět a uznat. Někdy to může být těžké, ale právě tohle posiluje vztah s dítětem.

Proč to děláme:

Díky oceňování toho, co funguje, dítě zažívá přijetí a bezpečí. Pomáhá to také rodičům všimnout si toho, co se daří.

Tip:

Pokud je těžké něco pozitivního najít, může pomoci někdo blízký – například prarodiče často umí ocenit věci, které rodičům v náročné situaci unikají.



Žlutý košík – chování, které můžeme nechat být (60 %)

Co obsahuje:

Chování, které sice není ideální, ale není nebezpečné nebo zásadní.
Zabírá největší část – přibližně 60 %.

Jak s tím pracujeme:

Toto chování vědomě ignorujeme nebo tolerujeme. Neřešíme všechno.

Proč to děláme:

Pomáháme tím udržet rovnováhu mezi pozitivními a negativními reakcemi.
Šetříme tím energii a posilujeme důvěru.

Věta, kterou si můžeme připomenout:

„Vyber si své bitvy.“



Oranžový košík – chování, na které je třeba reagovat (30 %)

Co obsahuje:

Chování, které není zásadní, ale není úplně v pořádku. Tvoří přibližně 30 %.

Jak s tím pracujeme:

Reagujeme – buď popíšeme, co vidíme, nebo navrhneme jiné řešení.

Proč to děláme:

Učíme dítě, že jeho chování má důsledky, ale zůstáváme v klidu.
Nejde o trest, ale o vedení.

Příklad věty:

„Nelíbí se mi, že odcházíš od stolu.“



Červený košík – chování, které musí přestat (10 %)

Co obsahuje:

Závažné chování, které ohrožuje dítě nebo okolí.
To, co už nelze dál tolerovat. Tvoří přibližně 10 %.

Jak s tím pracujeme:

Společně se dohodneme, že toto chování musí skončit.
Připravíme plán, co budeme dělat, když se znovu objeví.

Proč to děláme:

Chceme chránit dítě, sebe i ostatní. Když jsou hranice jasné,
dítě se v nich může bezpečně pohybovat.

Otázka pro rodiče:

Co konkrétně můžeme udělat, pokud se to chování znovu objeví?

