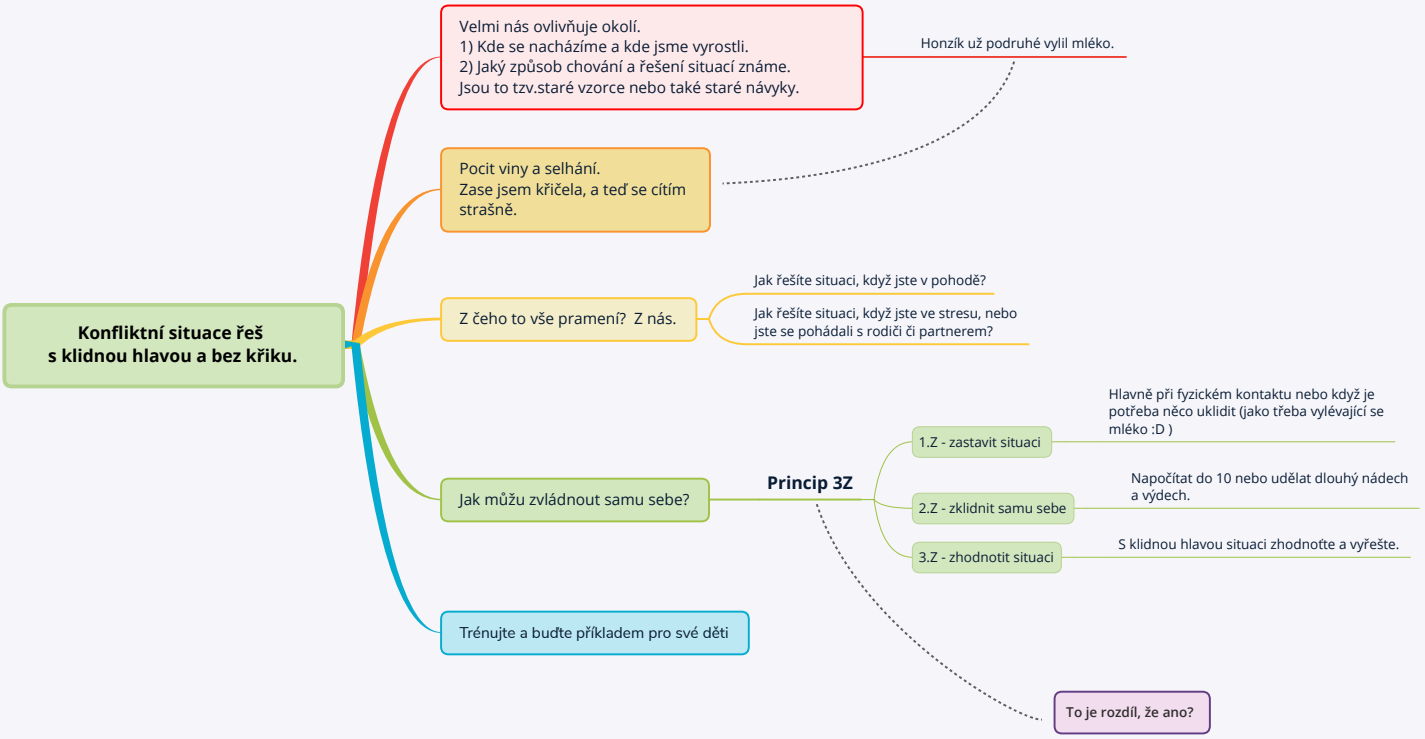
Konfliktní situace řeš
s klidnou hlavou a bez křiku.
Velmi nás ovlivňuje okolí.
1) Kde se nacházíme a kde jsme vyrostli.
2) Jaký způsob chování a řešení situací známe.
Jsou to tzv.staré vzorce nebo také staré návyky.
Honzík už podruhé vylil mléko.
Pocit viny a selhání.
Zase jsem křičela, a teď se cítím strašně.
Z čeho to vše pramení? Z nás.
Jak řešíte situaci, když jste v pohodě?
Jak řešíte situaci, když jste ve stresu, nebo jste se pohádali s rodiči či partnerem?
Jak můžu zvládnout samu sebe?
Princip 3Z
1.Z - zastavit situaci
Hlavně při fyzickém kontaktu nebo když je potřeba něco uklidit (jako třeba vylévající se mléko :D)
2.Z - zklidnit samu sebe
Napočítat do 10 nebo udělat dlouhý nádech a výdech.
3.Z - zhodnotit situaci
S klidnou hlavou situaci zhodnoťte a vyřešte.
Trénujte a buďte příkladem pro své děti
To je rozdíl, že ano?