

Ako zvládnuť ranné lúčenie

Rituál krok za krokom vrátane viet, ktoré fungujú — a tých, ktoré situáciu predlžujú.

Päť krokov ranného rituálu

- 1.** Vyzlečte sa spolu a pomenujte, čo sa deje: „Teraz si dáme bundu na háčik, potom ťa odveziem do triedy a potom idem do práce.“
- 2.** Zavedťe jeden pevný znak rozlúčky — tri pusy na ruku alebo zamávanie z toho istého okna. Vždy rovnaké, vždy raz.
- 3.** Povedzte, kedy sa vrátite, v zrozumiteľnom čase: nie „o štyri hodiny“, ale „prídem po tebe po olovrante“.
- 4.** Odíďte. Pokojne, bez otáčania. Aj keď dieťa plače.
- 5.** Doma sa k tomu vráťte bez výsluchu: „Dnes ráno to bolo ťažké, však. Zajtra ideme zase a ja prídem po olovrante.“

Prečo práve rituál

Rituál nemá plač odstrániť. Má dieťaťu dať istotu, že vie, čo príde. Predvídateľnosť je v tomto veku najsilnejší zdroj bezpečia.

Vety, ktoré pomáhajú

- ☐ „Vidím, že sa ti nechce. Aj tak teraz ideme.“
- ☐ „Je mi ľúto, že je to ťažké. Prídem po olovrante.“
- ☐ „Tri pusy a potom idem.“
- ☐ „Pani učiteľka ti pomôže, keď budeš niečo potrebovať.“

Vety, ktoré situáciu predlžujú

- ☐ „Budeš tam len chvíľku.“ (ak to nie je pravda)
- ☐ „Veľké deti neplačú.“
- ☐ „Keď nebudeš plakať, kúpim ti niečo.“
- ☐ „Tak ja teda ešte chvíľu ostanem.“

Tri veci, ktoré plač zhoršujú

Predlžovanie lúčenia. Tajný odchod, keď sa dieťa zabaví. A dlhé vysvetľovanie práve vtedy, keď je dieťa zaplavené emóciou.

Náš rituál

Napíšte si ho — v strese sa naň ľahko zabúda. A ak je rodičov viac, nech ho robia obaja rovnako.

AKO SA LÚČIME

Sledujte smer, nie dĺžku

Zapisujte si pár dní, ako dlho plač trval a ako rýchlo sa dieťa zapojilo. Dôležité nie je, či ráno plače — ale či sa to postupne skracuje.

ZÁZNAM
