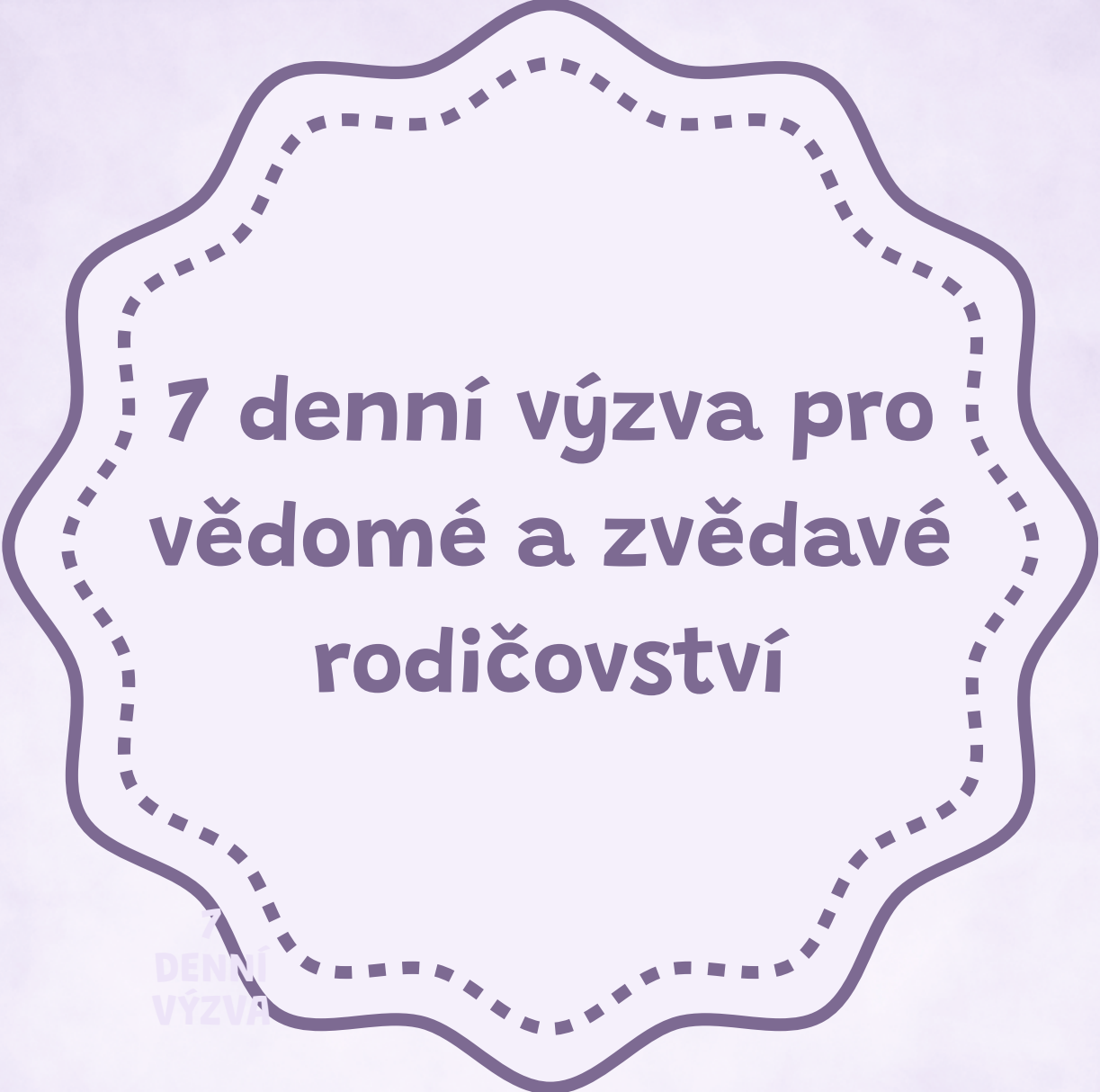




7 denní výzva pro vědomé a zvědavé rodičovství

7
DENNÍ
VÝZVA

**Týdenní zastavení, které ti pomůže znovu vidět své
dítě i sebe s větším klidem a radostí.**

minivěda
ROZVÍJÍME DĚTSKÝ POTENCIÁL

Výzva pro vědomé a zvědavé rodičovství

Proč tato výzva vznikla

Každý den se staráme, pečujeme, vysvětlujeme a učíme. Ale v tom všem nám často uniká to nejcennější, chvíle, kdy jsme s dítětem opravdu přítomní.

Tato výzva vznikla proto, abys měl/a **příležitost na chvíli zvolnit**, zhluboka se nadechnout a znovu se podívat na své dítě ne jako na „malého člověka, kterého musíš vychovávat, ale jako na bytost, která tě každý den učí vidět svět nově.

Nečeká tě žádné plnění úkolů, žádné hodnocení ani dokonalost. Jen 7 dní, **7 krátkých zastavení**, která tě pozvou k pozorování, vnímání, blízkosti a údivu.

Co ti výzva přinese

Klid - na chvíli vypneš autopilota a budeš vnímat to, co se děje právě teď.

Jistotu - uvědomíš si, že nejdůležitější věci už děláš dobře.

Propojení - poznáš své dítě trochu jinak a zároveň se přiblížíš i sám/sama sobě.

Radost - zjistíš, že kouzlo každodennosti se skrývá v maličkostech.

Jak výzva funguje

Každý den tě čeká jeden dopis od tvého dítěte. Není to úkol, spíš pozvání ke krátkému pozastavení, zamyšlení nebo pozorování.

U každého dne najdeš tři možnosti, jak se zapojit:

- **Pro zaneprázdněné** - stačí si přečíst a chvíli pozorovat.
- **Pro vnímavé** - můžeš zkusit konkrétní malý krok.
- **Pro nadšence** - doplň si pár myšlenek nebo odpovědí do záznamu dne.

Každý večer uzavírá mini rituál - krátká věta, kterou si můžeš říct pro sebe. Pomůže ti vnímat den s vděčností a klidem, i když byl chaotický.

Tyto dny nejsou o tom, aby ses změnil/a, ale o tom, aby ses znovu přiblížil/a. Ke svému dítěti. K sobě. K radosti z obyčejných chvil.

“Nejde o to dělat víc. Stačí si víc všímat.”

1
DEN

Den pozorování

“Všimni si, kdy jsem ponořený do hry.”



Ahoj mámi, tati,
dnes tě nechci o nic prosit. Jen tě zvu, abys mě chvíli pozoroval/a.
Nemusíš mi radit, vysvětlovat ani ukazovat, jak se to „má dělat“. Stačí, když se na mě chvíli díváš a necháš mě dělat věci po svém.

Vím, že občas spěcháš nebo přemýšlíš, co všechno ještě musíš stihnout, ale když mě pozoruješ, i jen na chvíli, vidíš mě tak, jak mě svět tvoří - zvědavého, soustředěného, odvážného.

Dnes ti chci ukázat, co všechno dokážu, když mi dáš prostor.

Dnes můžeš zkusit:

Pro zaneprázdněné:

Jen si během dne všimni chvíle, kdy jsem opravdu ponořený do hry. Zastav se na pár vteřin a nic neměň.

Pro vnímavé:

Sedni si ke mně. Nezasahuj, jen mě pozoruj. Možná uvidíš něco nového, třeba, jak přemýšlím, když něco nejde podle plánu.

Pro nadšence:

Počkej, až mě uvidíš plně zaujatého. Pak si zapiš, co přesně mě pohltilo. Co jsem dělal, co říkal, jak jsem se tvářil. A napiš si i to, co jsi u toho cítil/a ty.

Večerní mini rituál

Najdi si chvíli klidu. Zavři oči a vzpomeň si na moment, kdy ses dnes jen díval/a beze slov, beze spěchu. Podívej se na mě ještě jednou i když už spím a řekni si v duchu:
“Děkuji, že mi ukazuješ, jak být tady a teď.”

Co jsem dnes dělal/a, když jsem byl/a zaujatý/á?

Co jsem si uvědomil/a o svém dítěti?

Jaký okamžik mi zůstal v srdci?



„Když mě jen pozoruješ, cítím, že jsem pro tebe důležitý takový, jaký jsem.“

Den otázek

„Všímej si, na co se ptám a jak odpovídáš.“



Ahoj mámi, tati,
víš, že když se tě neustále na něco ptám, není to proto, že nic nevím? Ptám se, protože si chci s tebou povídat, chci něčemu porozumět, chci s tebou přemýšlet nebo chci slyšet, jak přemýšlíš ty.

Když odpovíš rychle, je to fajn, ale když se zastavíš a řekneš třeba:
„To je zajímavá otázka, pojďme to zjistit spolu,“ rozsvítí se mi v hlavě světýlko.

Dnes tě zvu do světa mých otázek.
Nehledej správné odpovědi. Pojď je vymyslet společně.

Dnes můžeš zkusit:

Pro zaneprázdněné:

Jen si všimni, kolikrát se mě během dne na něco zeptáš ty. A kolikrát se ptám já tebe.

Pro vnímavé:

Když se tě na něco zeptám, zkus neodpovídat hned. Zeptej se mě zpátky: „A co si myslíš ty?“ Uvidíš, kam až mě moje myšlenky dovedou.

Pro nadšence:

Zapiš si během dne alespoň jednu mou otázku, která tě zaujala. Večer o ní přemýšlej, co o mně prozrazuje? Co se tím vlastně snažím pochopit?

Večerní mini rituál

Večer si sedni na chvíli v tichu. Vzpomeň si na moji dnešní otázku, která ti zůstala v hlavě. Nehledej odpověď. Jen ji nech chvíli znít. A pak si v duchu řekni:

„Děkuji, že mě znovu učíš se ptát.“

Jaké otázky jsem dnes slyšel/a od svého dítěte?

Která mě překvapila nebo pobavila?

Co jsem si díky ní uvědomil/a o sobě nebo o něm?



„Když posloucháš moje otázky, učíš mě, že přemýšlet má cenu.“

Den emocí

„Vnímej, jak cítím.“



Ahoj mámi, tati,
víš, někdy se směju nahlas, jindy brečím kvůli maličkosti. Někdy se zlobím, i když vlastně nevím proč. A někdy se jen dívám do dálky a v hlavě se mi toho děje tolik, že ani nevím, co říct.

Nepotřebuju, abys moje emoce hned spravil/a. Stačí, že je uneseš se mnou. Když mě necháš se vyplakat, vydechnout nebo zasmát, učíš mě, že všechny pocity mají své místo. A že i když jsem smutný nebo vztekly, pořád mě miluješ.

Dnes ti chci ukázat svůj vnitřní svět. Neboj se do něj vstoupit – i když je někdy bouřlivý.

Dnes můžeš zkusit:

Pro zaneprázdněné:

Jen si všímej, jaké emoce u mě během dne vidíš. Nemusíš nic říkat – stačí si je pojmenovat v duchu.

Pro vnímavé:

Když mám silné pocity, zkus místo „neplač“ říct třeba: „Vidím, že tě to trápí.“
Tvoje přijetí mi pomůže zklidnit se víc než slova o tom, co bych měl dělat.

Pro nadšence:

Večer si napiš tři emoce, které jsem dnes prožil/a, a tři tvoje, které jsi cítil/a, když jsi mě viděl/a. Zkus v tom najít, co vás spojovalo.

Večerní mini rituál

Najdi si tichou chvíli, možná až já budu spát. Zavři oči a vzpomeň si, kdy jsem dnes něco silně prožíval/a. Nepřemýšlej, jestli jsi to zvládl/a správně. Jen si řekni:
„Děkuji, že mi připomínáš, že všechny pocity mají své místo.“

Jaké emoce jsem dnes u svého dítěte nejvíc vnímal/a?

Jak jsem na ně reagoval/a?

Co by moje dítě asi potřebovalo slyšet nebo cítit víc?



„Když uneseš moje emoce, učíš mě, že i bouřka může být bezpečná.“

Den důvěry

„Zkus mě nechat udělat něco po svém.“



Ahoj mámi, tati,
vím, že mi chceš pomoci. Chceš, abych to zvládl snadno a aby to dopadlo dobře.
Ale dnes tě chci poprosit o něco jiného, nech mě to zkusit samotného

Možná to neudělám dokonale. Možná to pokazím, nebo mi to bude trvat dlouho. Ale právě tehdy se učím nejvíc.

Když mi důvěřuješ, říkáš mi tím: „Věřím ti. Zvládneš to. A když ne, jsem tu.“

Tvoje důvěra je pro mě jako křídla, nevidíš je, ale díky nim rostu.

Dnes můžeš zkusit:

Pro zaneprázdněné:

Jen si všimni, kdy mám chuť něco udělat po svém. Zastav se a nech mě to chvíli zkusit, i kdybych to dělal pomalu.

Pro vnímavé:

Vyber si během dne jednu situaci, ve které bys mi normálně pomohl/a, a zkus to tentokrát nechat na mně. Jen sleduj, co se stane.

Pro nadšence:

Večer si zapiš, kdy ses mi rozhodl/a důvěřovat. Jaké to bylo pro tebe i pro mě? A co ses o mně (nebo o sobě) díky tomu dozvěděl/a?

Večerní mini rituál

Až bude klid, vzpomeň si na chvíli, kdy jsi mi dnes důvěřoval/a. Možná jsi měl/a chuť zasáhnout, ale zvládl/a jsi to nechat být. Usměj se a v duchu si řekni:
„Děkuji, že mi ukazuješ, že pustit neznamená ztratit.“

V jaké situaci jsem dnes dítěti opravdu důvěřoval/a?

Co zvládlo, i když jsem tomu nevěřil/a?

Jak jsem se cítil/a, když jsem ho nechal/a jít vlastní cestou?



„Když ti věřím, dávám ti odvahu růst.“

Den klidu

„Bud' dnes se mnou jen tak.“



Ahoj mami, tati,
někdy mám pocit, že všechno kolem nás pořád spěchá. Že i chvíle, kdy jsme spolu, mají nějaký cíl, něco se naučit, stihnout, vyřešit.

Ale víš, co mám nejraději? Když jen jsme. Když se nikam nejde, nic se neplánuje a nikdo neříká, že už je čas. Když si jen sedneme, díváme se na oblaka, nebo spolu mlčíme.

V těch chvílích cítím, že jsi tu doopravdy, ne tělem, ale srdcem.

Dnes tě zvu k tomu, abys prostě byl/a se mnou. Bez očekávání, bez cíle. Jen tak.

Dnes můžeš zkusit:

Pro zaneprázdněné:

Najdi během dne pár minut, kdy odložíš telefon, myšlenky i povinnosti. Jen dýchej a buď chvíli vedle mě.

Pro vnímavé:

Zkus si se mnou sednout u stolu, na gauč nebo venku. Nemluv, jen se dívej a vnímej, jak spolu dýcháme, a možná mě i poškrábej na zádech.

Pro nadšence:

Večer si napiš, kdy jsme spolu opravdu jen byli. Jak se změnila tvoje nálada, když jsi zpomalil/a? A co udělalo se mnou to, že jsi nikam nespěchal/a?

Večerní mini rituál

Až se den ztiší, poslechni si ticho kolem sebe. Vzpomeň si na chvíli, kdy jsme byli spolu jen tak. Bez slov, bez plánů, jen přítomní. A v duchu si řekni:

„Děkuju, že mě učíš, že nemusím pořád něco dělat, abych byl/a dost.“

Kdy jsme dnes spolu opravdu jen byli?

Co se stalo, když jsem zpomalil/a?

Jak jsem se cítil/a já a jak mé dítě?



„Ticho mezi námi je někdy to nejkrásnější, co můžeme sdílet.“

Den překvapení

„Všimni si, čím tě dnes překvapím.“



Ahoj mami, tati,
víš, co mám na světě nejraději? Že žádný den není stejný. Každý přináší něco nového –
i když děláme ty samé věci jako včera.

Někdy tě možná překvapím tím, jak přemýšlím. Jindy tím, že něco udělám jinak, než
bys čekal/a. A občas možná i tím, že tě rozesměju ve chvíli, kdy to nejméně čekáš.

Dnes tě zvů, abys na chvíli viděl svět mýma očima. Zkus hledat malé zázraky, ne
dokonalost. A nech se překvapit.

Dnes můžeš zkusit:

Pro zaneprázdněné:

Jen si všímej, co mě dnes rozesmálo nebo zaujalo. Možná tě to taky potěší.

Pro vnímavé:

Když udělám něco jinak, než bys čekal/a, neopravuj mě hned. Zkus se podívat,
proč jsem to udělal/a právě tak. Možná v tom uvidíš něco, co tě pobaví nebo
inspiruje.

Pro nadšence:

Večer si napiš tři věci, kterými tě dnes něco nebo někdo překvapil, já, příroda
nebo den samotný. A přidej, co sis z toho odnesl/a.

Večerní mini rituál

Až bude ticho, zavři oči a vzpomeň si, co tě dnes překvapilo. Nemusí to být nic velkého,
možná jen něco, co jsem řekl/a nebo udělal/a. Usměj se a řekni si v duchu:

„Děkuju, že mi připomínáš, jak krásné je nečekané.“

Čím mě dnes moje dítě překvapilo?

Jak jsem na to reagoval/a?

Co nového mi dnešek ukázal o mém dítěti nebo o mně?



„Když se necháš překvapit, svět se znovu rozzáří.“

Den spojení

“Vnímej chvíle, kdy jsme si opravdu blízko.”



Ahoj mami, tati,
víš, kdy se cítím nejlíp? Když jsi tu se mnou. Ne když všechno klape, ani když máme plán. Ale když jen jsi.

Když se smějeme, díváme si do očí, obejměš mě nebo se na mě podíváš tak, že vím, že mě vidíš. V těch chvílích cítím, že k sobě patříme.
Nemusíš nic říkat, nic dokazovat. Stačí, že jsi tady, opravdu.

Dnes tě zvu, abys vnímal/a všechny ty drobné okamžiky, kdy se naše světy dotknou. Protože právě v nich roste naše blízkost.

Dnes můžeš zkusit:

Pro zaneprázdněné:

Jen si všimni, kdy jsme si dnes blízko, třeba při jídle, při hře nebo jen když jdeme a držíme se za ruku.

Pro vnímavé:

Když se mě dnes dotkneš, obejměš nebo se na mě podíváš, zastav se na chvíli a vnímej ten okamžik naplno.

Pro nadšence:

Večer si vzpomeň na tři okamžiky, kdy jsi cítil/a opravdové propojení. Jaké to bylo? Co ti pomohlo být se mnou naplno, bez spěchu a přemýšlení?

Večerní mini rituál

Až se den ztiší, podívej se na mě, i kdybych už spal/a. Nech myšlenky odejít a zkus cítit jen to pouto mezi námi. A v duchu si řekni:
„Děkuju, že mi připomínáš, co znamená být opravdu spolu.“

Kdy jsem dnes cítil/a, že jsme si blízko?

Co tyto chvíle umožnilo?

Jak můžu takové momenty vytvářet častěji?



„Spojení neroste z velkých gest, ale z malých chvil, kdy jsme tu jeden pro druhého.“

Děkuji, že jsi tu byl/a

Děkuji, že jsi si dopřál/a těchto sedm dní pro sebe a své dítě. Možná to vypadalo jednoduše, jen pár krátkých dopisů, pár zastavení, pár vět, ale právě v těch malých chvílích se dějí ty největší věci.

Každý okamžik, kdy ses zastavil/a, kdy jsi pozoroval/a, naslouchal/a, důvěřoval/a vytvářel prostor pro blízkost, porozumění a klid.

Rodičovství nemusí být o dokonalosti. Stačí přítomnost, kterou jsi během těchto dní vědomě trénoval/a. Ta zůstává i když výzva končí.

Jak pokračovat po výzvě

Vracej se k malým momentům.

Každý den si všimni jedné věci, která tě na tvém dítěti potěší nebo překvapí. Nemusíš ji zapisovat, stačí si ji v duchu pojmenovat.

Zkus krátký večerní rituál.

Než půjdeš spát, vzpomeň si na jednu chvíli blízkosti. Řekni si potichu: „Dnes jsem byl/a přítomen/přítomná. To stačí.“

Kdykoli se ztratíš v chaosu, vrať se k jednomu dni výzvy.

Otevři si stránku, která tě zrovna volá a žij ji znovu. Tato výzva se k tobě může vracet znovu a znovu, pokaždé trochu jinak.

„Zvídavost se rozvíjí, když jí dáme prostor.
A blízkost, když jí dáme čas.“



Děkuji, že jsi kráčet/a touto cestou.
Dominika