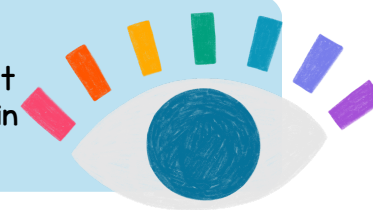


# PODPORA DĚTÍ WELLBEING

TIPY PRO RODIČE

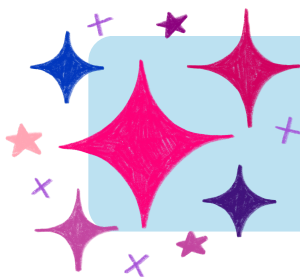


**Budme přítomní**  
věnujme plnou pozornost  
každý den alespoň 10 min  
(u jídla, před spaním)



**Naslouchejme**

i banality jsou důležité, dítě  
je zvyklé, že může přijít,  
když nastane potíž

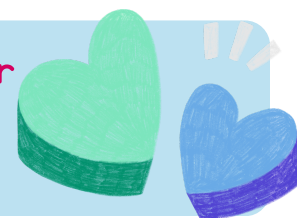


**Podporujme sebeúctu**

respekt k jinakosti,  
možnost dělat chyby,  
ocenění snahy, procesu



**Naše chování je vzor**  
ukazujeme, jak zvládáme  
náročnou situaci, jaké  
prožíváme emoce a jak



**Učme řešit potíže**

zklidnit se, identifikovat  
problém, hledat možnosti  
řešení - otázky typu: Co by  
udělal moudrý člověk?

