

Hra na vztekání

- 1) **Domluvte se** s dítětem, že budete hrát hru na vztekání
- 2) **Hrajte si spolu na situaci**, kdy dítě přepadne vztek (můžete mu i říct něco, co jej obvykle rozčílí)
- 3) Požádejte dítě, ať dá **znamení, až bude cítit dostatek vzteku**.
- 4) Poté se dítě **učí zklidnit se, ovládnout nebo zpracovat vztek** (můžete i spolu vymýšlet i nějaké **finty a nápady**, jak se zklidnit – například hrát si s oblíbenou hračkou apod.). Můžete se také ptát, jak jej můžete **podpořit**, aby se mu to dařilo (Co můžete udělat vy – nepřebíráme však za dítě řešení situace).
- 5) Až se dítě uklidní, dá vám vědět. Dítě **oceňte za úspěšnou hru!** Pokud se zklidnění nepodařilo, řekněte, že nevádí, příště to půjde líp.

