

4 ZÁZRAČNÉ OTÁZKY PRO PŘEKONÁNÍ NEPOHODY

Ve chvílích, kdy to už už vypadá, že se nálada doma nepěkně zvrtně, si Deborah Kris doporučuje odpovědět na 4 zázračné otázky:

1/ Má někdo z nás hlad?

Hlad ovlivňuje náladu. Někdy to je prostě jen svačina, která pomůže dětem, aby se zklidnily.

2/ Nepotřebujeme se všichni vyspat?

Pokud málo spíme, klesá naše emoční odolnost.

3/ Není něčeho příliš?

Cítíme se zahlceni a potřebujeme chvíli vypnout. Děti mohou být unavené i z televize, počítače či tabletu.

4/ Nepotřebujeme se hýbat?

Pohyb zlepšuje náladu, uvolňuje stres, zlepšuje naše soustředění.