

# Začni se (konečně) domlouvat

*3 základní kameny  
úspěšné domluvy s dětmi*



**Kateřina "KT" Brei**  
[Mazli mě.cz](http://Mazli mě.cz)

# Začni se (konečně) domlouvat

Průvodce pro rodiče

3 základní kameny  
úspěšné domluvy s dětmi

---

**Ing. Kateřina “KT” Brei**

Autorka projektu Mazli mě  
a knihy Vyřeš to bez křiku

[Mazli mě.cz](http://Mazli.mě.cz)

# Obsah

Úvod	01
O čem je domluva	03
Kdo je KT?	05
3 kroky k domluvě	07
Základy	09
Stěny	11
Střecha	13
Komínek: Extra tip	15
Dáme si recap?	16
Další vymazlené zdroje	17
Závěr	18
Tohle není konec	20
Stále mě nemáte dost?	21



Kapitola I

## Úvod

Moji milí fandové pomazlení,

s velikou radostí vás vítám ve svém eBooku zdarma – Začni se (konečně) domlouvat aneb 3 základní kameny úspěšné domluvy s dětmi.

Napsala jsem ho takříkajíc na vaši zakázku, a to po vyslyšení a přečtení toho, co vás trápí s dětmi:

- ***S ním se není možné domluvit!***
- ***Ani jeden z nich mě vůbec neposlouchá!***
- ***Ona mě úplně ignoruje!***
- ***A pak se mi ještě směje!***

Víte, já si myslím, že **s dětmi je možné se domluvit vždy.**

Jenže nás dospělé často nikdo domlouvat nenaučil, takže se nemáme od čeho odpíchnout. I když bychom to sebevíce chtěli jinak, spadáme do toho jediného, co známe – příkazů, zákazů, rozkazů.

***Nedebatuj. Nediskutuj. Takhle to bude. To sníš. To sneseš.***

A ono to nefunguje.

Nebo když tu drkotající káru teda ztěžka dostrkáte přes cílovou čáru, dosáhnete svého a děťátko si čepici nasadit nechá, tak si ji pak strhne v sekundě, kdy se podíváte jinam. Nebo si uklidí hračky, ale za hodinu to vypadá, že nic jako úklid u vás neprobíhalo nejmíň měsíc. A nemít toho psa, tak na drobcích po bytě můžete hezky v měkkém spát.

Nicméně není třeba házet flintu do žita a smutnit.

**Domlouvání je dovednost.**

Já vám dnes moc ráda ukážu první tři kroky na cestě k jejímu mistrovství, kdy k láskyplné domluvě už často nejsou ani potřeba slova a vystačíte si jen s výrazem očí, brouknutím a obejmutím. Ale to už se trochu předbíháme, pojďme teď začít zlehka.

Co je základem úspěšného domlouvání?

## O čem je domluva?

*Abychom se mohli domluvit, potřebujeme znát svou motivaci.*

*Abychom mohli mít motivaci, potřebujeme si porozumět.*

*Abychom si mohli rozumět, potřebujeme se slyšet.*

*~ KT z Mazli mě*

V zásadě bych mohla celý tenhle eBook shrnout jen svým citátem výše. Ale to by vám moc k užitku nebylo, co? A tenhle eBook je právě o těch **praktických změnách**. Mohou v mžiku oka vklouznout do vašeho denního programu s dětmi, a pak nést ovoce, které chcete sklízet. :)

**Jak se k tomu dostat prakticky?**



Možná vás při čtení mého citátu napadlo, že jde o nějaké tři na sebe navazující koncepty. (A možná se vám tam objevila taky pohádka o slepičce, ale zůstaňme teď u těch konceptů, jo? :))

Pojďme si je teď společně definovat jako tři na sebe navazující logické celky a vtělit je do **tří jednoduše uchopitelných kroků**, které svedete snadno provést i při nedostatku času (a nervů...).

Mimochodem, když říkám domluvu s děťátkem, tak sice mluvím o člověku mladším, než jste vy, ale tenhle princip zcela upřímně funguje naprosto s každým.

Ukazujete v něm totiž sebe tak, jak skutečně jste, a projevujete skutečný a upřímný zájem o toho druhého. **A to otevírá srdce naslouchání a mysl nastavuje na hledání společného řešení.**

V tomhle eBooku se ale soustředíme na rodiče dětí ve věku 0–7 let, takže následné příklady domlouvání budou poplatné tomuto věkovému rozmezí. Nicméně využívejte beze strachu taktéž s babičkami, dědečky, tetami, strejdy a kamarády.

Pokud se nebojíte, co by se mohlo stát, kdybyste se najednou doma slyšeli a viděli tak, jak doopravdy jste, tak to vyzkoušejte i s manželem či manželkou ;)

Ještě než vám povím, jak na tu domluvu, aby vás to oba bavilo, chci se vám představit. Možná se teď vidíme úplně poprvé (těší mě, že vás poznávám :)), tak ať víte, kdo vám to tu sdílí své rozumy. I to, jak se ta KT na svou cestu dostala.

Snadno pak sami poznáte, jestli by vám Mazli mě svedlo ušetřit jednu dvě slepé uličky na cestě ke klidnému, radostnému a svobodnému životu s dětmi.



## Kapitola III

# Kdo jsem a jak jsem se dostala od IT k životu s láskou bez podmínek?


Jsem Kateřina Brei, ale většina rodičů mě zná jako **KT z Mazli mě**.

Toulání po hlubinách lidské mysli a duše se věnuji již přes 20 let. V roce 2001 jsem začínala z osobní potřeby. Chtěla jsem změnit vnímání sebe samotné – **tak často jsem slyšela, že jsem „moc“ nebo „málo“**, až jsem tomu nakonec sama uvěřila.

Ještě o fousek déle fušuju do ajťáckého řemesla. V posledních letech to bylo jako softwarová inženýrka se specializací na návrh a programování komplexních IT systémů pro velké korporáty. Každý den jsem hledala **jednoduché průchody skrz složité a protichůdné situace** tak, aby byli všichni zúčastnění spokojení.

Když jsem se stala maminkou, uvědomila jsem si, jak skvělý trénink na rodičovství to byl. 😊





V roce 2019 se mi narodil syn a já s upřímným překvapením zjistila, že mi **chybí zdravé a efektivní způsoby, jak zvládat běžné náročné situace** v mateřství. A nejenže jsem vůbec netušila, jak pečovat o sebe, ale navíc jsem byla přesvědčená, že **na něco takového jen pomyslet** by bylo silně zvykané. O tom, že by mohly **existovat nějaké mé hranice**, které by okolí muselo respektovat, jsem tehdy ani nesnila.

To vše mě přimělo k dalšímu studiu. Tentokrát jsem se ponořila do vývojové psychologie, výzkumu dětského mozku a vlivu raných zážitků na to, jak různé situace prožíváme a reagujeme jako dospělí.

Studovala jsem mnoho zdrojů, ale žádný mi neseseděl zcela. Postavila jsem si proto **svůj vlastní přístup**, který je založený na nalezení svého vlastního směru, napojení na svůj vlastní vnitřní kompas. Tedy po tom, co do něj zase dáme baterky, aby nám mohl něco signalizovat.

**Prizmatem svého vnitřního kompasu od té doby hodnotím všechny vstupy a rozhoduji se, jaký život chci žít, kým chci být a co chci předávat svému synovi.**

Jakmile se mě na to začaly maminky z okolí (i zcela náhodné na hřišti :D) ptát, rozhodla jsem se si to zjednodušit a začít tvořit články a další zdroje, na které bych je mohla odkazovat. A neříkat to vždy vše znovu :)

A tak propojením osobního rozvoje, návrhu komplexních systémů, uvolněním se do role ženy a mých zkušeností jako maminky v roce 2021 vzniklo Mazli mě. Od té doby ladím vaše srdce na pomazlení a ukazuji vám, jak je možné najít si tu svou cestu. Také to, že po ní smíte kráčet. I když je třeba jiná než vše, co jste doposud znali a viděli kolem sebe.

## 3 kroky ke snadné domluvě s děťátkem, která vás bude bavit – oba!

V mém citátu (už nemusíte otáčet zpět, abyste si ho znovu přečetli. Ale můžete, jestli chcete :) je „domluva“ hned na prvním řádku. Je vrcholem našeho snažení a **konsenzus je naším cílem** (já jsem spokojený, ty jsi spokojený). Jak se k němu dostaneme? Budeme stavět odspodu. Nevynechejte žádný z kroků, jinak by vám to moc stabilně nestálo.

Proč nehledáme kompromis? Ten považuju za stav prohra/prohra. Obě strany totiž odcházejí s pachutí toho, že musely něco obětovat, aby se teda nějak dohodly a mohly konečně tuhle otravnou situaci dát za sebe. Považuju za moudré mířit spíše na zmíněný konsenzus. Ten vnímám jako výhra/výhra. **Oba tam máme něco, co je pro nás fajn a těšíme se na to.**

Po domlouvání se také cítíme dobře, vyslyšení a vnímání. **Naše potřeby byly validovány vyslechnutím a opečováním.** Bud' hned, nebo rozumíme tomu, proč to ihned nejde, a víme, kdy přesně to bude. A víme, že to bude dodržené. Vidina toho, že i ten druhý člověk, kterého máme moc rádi, bude spokojený, to celé dělá ještě lepší.



Z mého architektonicky precizně vypracovaného nákresu na předchozí stránce **vyplývají ony zmíněné tři kroky**. S lehkostí vás provedou domlouváním až k úspěšné finální domluvě, kterou budete vy i dítě schopni, a hlavně ochotni realizovat.

Jaké kroky to jsou?

## Pojďme postavit náš Domlouvací domeček

Bude to **stavba na zelené louce**, takže si představte scénu – spousta štavnaté zeleně jiskřící se kapkami rosou, tady stromeček, támhle srnka a tuhle... hromada dřeva čekající na zručné ruce, které z něj vybudují domov. No dobře, to je trošku jiná stavba, ale vlastně... ne o tolik.

I když nebudeme stavět klasický dům, budeme pracovat na tom, abyste domov vytvořili. **Domov plný přijetí a porozumění mezi vámi a vaším dítětkem. Domov, kde se vzájemně vyslechnete a domlouváte se tak, abyste byli spokojení oba.** A jako u každé stavby začneme od základů, protože bez nich to celé spadne při prvním zafoukání větru aka první větší nesnázi při domlouvání.

Namísto lopaty vezměte do hrsti rozum. Nebudeme kopat do země, ale do zaběhaných nervových cestiček v našem mozku. Já vím, že možná teď máte zajeté, že „*to nepůjde*“, „*s ním se nedá domluvit*“ a byť jen náznak neuposlechnutí vás točí do červených čísel. **Když ty emoce přijdou, a ony přijdou, neodmítejte je. A už vůbec se nepranířujte, že je máte.**

Emoce jsou přirozené a víc s nimi pracujeme v mé knížce *Vyřeš to bez křiku*, kde se učíme, jak jim porozumět a využít jejich sílu ve svůj prospěch. Pro teď si řekneme, že vás nemusí strhnout jako rozbouřená řeka. Možná jim hned na první dobrou nesvedete plně porozumět a využít jejich potenciál, ale co udělat hned teď můžete, je **rozhodnout se, že je ihned nevychrlíte na své okolí – především ne na své dítětko.**

Přijměte je s laskavostí: „**Aha, tohle mě popíchlo, teď jsem naštvaná. Jasně, budu se tomu věnovat, ale až bude čas. Teď se soustředím na něco jiného.**“ A pokračujte v domlouvání s dítětkem dle návodu.

Nejde o to emoce potlačit, ale o to **regulovat jejich projev**, aby nenadělal škodu. Důvod, proč přišly, opečujte – ale až ve správný čas.

# Základy: Slyšíme se

Základ každé domluvy je jako základ domu. Bez něj bude vaše stavba vratká a rozpadne se při první zkoušce, kdy budete řešit něco složitějšího.

Základ spočívá v uctivém přístupu – ke svému dítětku i k sobě. Žádné halekání přes celý byt, žádné hektické rozkazy a našťvané odsekávání.



Nejdřív přijďte blíž, dejte dítětku ruku na rameno, navažte oční kontakt. Počkejte, až vám věnuje plnou pozornost, a pak domluvu otevřete otázkou: „**Můžu? Chtěla bych se domluvit na xy. Máš chvíli?**“

Když máte pozornost dítětko, poděkujte mu za to, že vám ji věnovalo, a předejte informace i kontext – co se děje, proč je důležité teď jednat. Například: „**Děkuju, žes přerušil své hraní, abychom se mohli domluvit. Za hodinku potřebujeme odejít na autobus za babičkou. Venku je zima, tak si vezmeme nějaké teplé oblečení.**“ Vyhněte se obecným frázím, jako jsou „mělo by se“, „dělá se“ či „to se musí.“

Neztrácejte čas ani vágními prohlášeními a slovním salátem. Nabídněte prostá fakta: „**Půjdeme ven. Venku sněží. Zohledníme to oblečením.**“

Podstatné je, že dáváte informace, ne rozkazy, a mluvíte tak, aby vás dítětko mohlo slyšet a porozumět vám. Bez zbytečných emocí, bez nucení. Pokud se vám nevěnuje hned, dopřejte mu prostor přepnout se: „**Vidím, že si teď hraješ. Potřebuješ dokončit, co panáček dělá, a pak se domluvíme?**“ Dítětko většinou přikývne. „**Dobře, já počkám.**“

Základním kamenem domluvy je trpělivost a uctivost. Když k domluvě přistoupíte klidně a s respektem k vám oběma, postavíte pevný základ, který unese i ty nejtěžší situace.

Co znamená ten respekt k vám oběma, k rodiči i dítětku?

Já jako maminka si zasloužím respekt a úctu. A stejně tak děťátko.

Já si **zasloužím být vyslechnuta ve svých potřebách**, které se momentálně dají shrnout do „vyrazit včas a v klidu, nespěchat a nebýt v nervech“, a **nejinak je tomu i u děťátka**, které si touží svou hru v klidu dokončit nebo uzavřít nějakou její část, nespěchat a nebýt v nervech.

Už vidíte, jak jste si podobní? :)

Když k děťátku přistoupíte s úctou a respektem a v mysli budete mít respekt i k sobě, vaše děťátko se k vám automaticky připojí. Svým přístupem totiž nastavíte komunikační rámec té aktuální debaty na laskavé: „**Ted' se budeme domlouvat**“, namísto neefektivního a útočného „*Přicházím si tě podrobit, bude to po mém a ty do toho nemáš co mluvit.*“

A to ani nemluvím o starém známém, že:

**Děti se chovají k okolí tak, jak se doma jejich nejbližší chovají k nim.** Jednoduše to berou jako etalon toho, že takto se k sobě chováme. Takže když Domlouvací domeček rozšíříte i na své širší okolí, pomůžete děťátku s orientací v tom, jak to tedy u vás doma funguje, když někdo něco chce od druhého člověka.



## Stěny: Rozumíme si

Základy jsme položili – slyšíme se, nasloucháme si. Teď je čas začít stavět stěny našeho Domlouvacího domečku a vytyčit si tak prostor, ve kterém se budeme s děťátkem pohybovat. O jaké stěny jde?

Jsou to potřeby a emoce nás obou, které si sdílíme ve stejném tónu, s jakým jsme domluvu otevírali v minulém kroku – tedy s úctou a respektem k tomu druhému. Přijímáme se s nimi, ať jsou jakékoli. Neposuzujeme je, nekomentujeme, nesrovnáváme, nesnažíme se je měnit. Jen sdílíme a posloucháme sdílené.



Prvním krokem je, že mluvíme sami za sebe. Ne, není to známkou sebestřednosti nebo že si o sobě moc myslíte.

Právě naopak. Když to dobře uchopíte, můžete díky tomu snadno vyjádřit své pocity a potřeby, aniž byste kohokoliv obviňovali, vyčítali nebo do něčeho tlačili.

Příkladem pro naši situaci budiž:

***„Ráda bych, abychom vyrazili v klidu a nespěchali.  
Když musíme pospíchat, cítím se pak nervózní a ve stresu.“***

Stejně důležité je dát prostor děťátku, aby mohlo vyjádřit svoje potřeby a emoce. Stačí se jednoduše zeptat:

***„Jak bys to chtěl s tím vyražením udělat ty? Máš nějaké přání, co ještě doma, nebo co bys chtěl dělat cestou na autobus?“*** a také  
***„Jaké to je pro tebe, když pospícháme?“***

Děťátko tak díky našim otázkám získává nejen příležitost sdílet své myšlenky a vidět, že jeho názor a pocity jsou důležité, ale učí se také reflektovat své vlastní emoce a potřeby.

V této fázi domluvy se stavíte na stejnou stranu s dítětkem. Nejste proti sobě – spolupracujete. **Nejedná se o tlačení do nějakého konkrétního řešení, ale vzájemné naslouchání.** Předáváte si informace o sobě samotných, a to nejenom pro teď, ale i do budoucna. Příště si už dítětko bude pamatovat, že nerada pospícháte a že když jste nespěchali, tak jste mohli prozkoumat hromadu hlíny, kterou jste objevili u chodníku.

Objevíte tím společně řešení pro situace „vyrážení“ fungující pro vás oba. A příště ho budete moci připomenout a rovnou v tuto chvíli navrhnout:

**„Chceš to udělat jako minule, že jsme měli ještě čas na hraní venku?“**

Tento přístup navíc vytváří u dítětko další pozitivní návyk:

**Než odpoví na požadavek, nejdříve se zamyslí nad tím, co mu druhý člověk říká, co od něj chce a co to pro něj znamená.** Co se stane, když bude nebo nebude souhlasit? Učí se tím porozumění druhému člověku, čímž jednak vzniká hlubší a upřímný vztah založený na zájmu o druhého člověka. A druhá také schopnost v budoucnu nepřijímat slepě jako ovečka jakýkoliv rozkaz včetně těch, které mu uškodí.

**Bude se umět ptát po důvodech a motivacích druhého člověka, což je dovednost, kterou mnozí z nás dospělých teprve objevují a jsou spíš jako ty ovečky, na které stačí houknout nebo se zamračit a už kmitají.**

(Nic si z toho nedělejte, já taky byla :) Dá se s tím i pracovat, ale teď k tomu nechci odbíhat, tak za chvíli, jo?)

Jakmile vám dítětko posdílí své pocity a potřeby, poděkujte mu:

**„Děkuju, že jsi mi to řekl.“**

Je jedno, jestli s vámi souhlasí nebo je zcela proti. Za to neděkujete. Vyjadřujete vděčnost za to, že s vámi komunikuje a věnuje svůj čas diskuzi s vámi. Projevujete tím, že si vážíte jeho upřímnosti a důvěry. Oceňujete, že se s vámi cítí bezpečně a nebojí se sdílet své potřeby. Bez obav, že byste je zlehčili, smetli ze stolu nebo se mu vysmáli.

A pokud to náhodou máte nahnuté a dítětko se do toho sdílení moc nehrne, není třeba to vzdávat. Povězte s otevřeným srdcem jemu i sobě:

**„Vím, že jsme to měli takové divoké, když jsme se dřív domlouvali. Já bych to chtěla dělat jinak. Laskavěji. Chceš to zkusit se mnou?“**

# Střecha: Domlouváme se

Máme pevné základy, slyšíme se. Také jsme oba zaostřeni na stejný bod v čase a prostoru, vnímáme se navzájem. Tím jsme postavili stěny, v rámci kterých se můžeme bezpečně pohybovat. Teď je čas položit **střechu našeho Domlouvacího domečku**: najít společné řešení, které bude vyhovovat nám oběma.

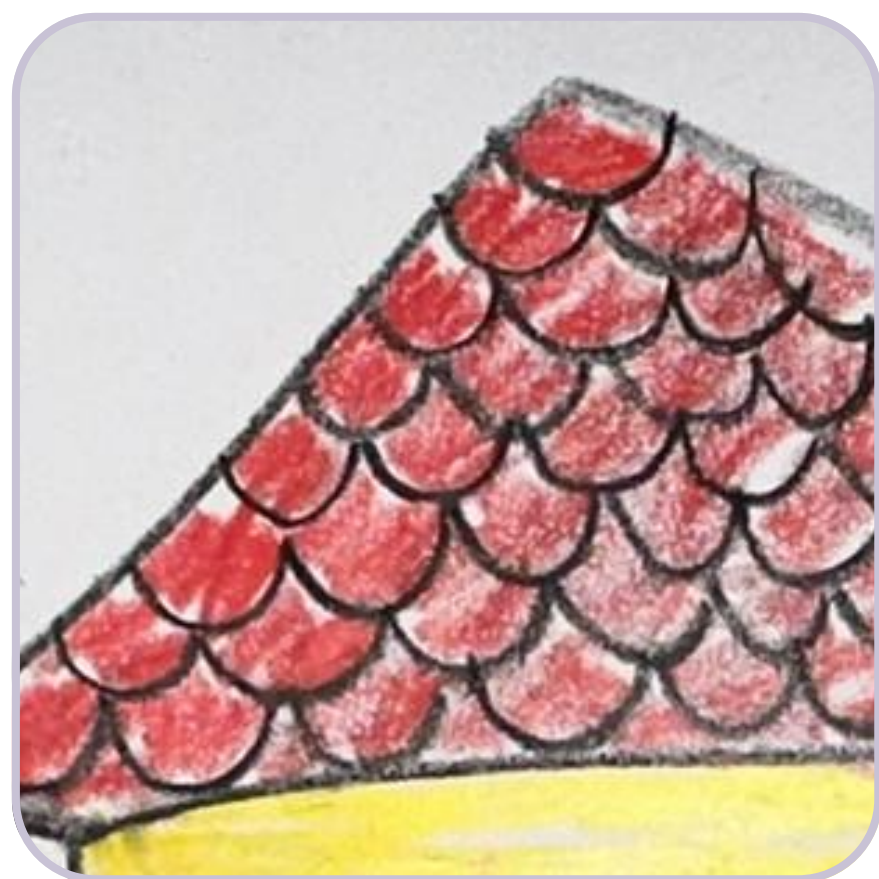
V tuhle chvíli si možná říkáte, že to **domlouvání je jen vrchol procesu**. Máte pravdu. Celý jeho úspěch závisí na práci, kterou jsme odvedli předtím – v naslouchání, v porozumění sobě i druhému. A také v tom, jak jsme si dopředu **nastavili svá očekávání**.

Když budeme přicházet s tím, že se jdeme domlouvat, ne si rozkazovat, a budeme srozuměni s tím, že **je možné a zcela v pořádku, že nám to domlouvání ze začátku trochu času zabere**, než se nám to oběma zaběhne, tak bude domluva krásně fungovat.

Bude totiž o společném hledání cesty, kde se potkají všechny naše potřeby.

A v blízkém budoucnu se nám to vrátí tím, že dřívější dlouhosáhlé domluvy budou otázkou několika sekund.

Ověřeno i s batolátkem 😊



Je fajn se na začátku ujistit, že si navzájem dobře rozumíte. Můžete třeba shrnout to, co jste ze sdílení děťátka vyrozuměli, a zeptat se ho:

**„Rozumím správně, že by sis chtěl ještě dohrát a pak vyrazit, abychom mohli venku na chvíli zastavit, když něco zajímavého objevíme?“**

Protože možná jste to správně nepochopili. Možná se děťátko nesvedlo vyjádřit přesně tak, jak chtělo. Nebo si možná až ve chvíli, kdy to uslyší zvenku, **uvědomí, že tomu něco chybí**. Také tím dáváte děťátku najevo, že je v domluvě plně zahrnuto, jeho přání mají hodnotu a chcete mu skutečně upřímně porozumět a nezůstat u svých domněnek.



Následně přichází čas hledat řešení. I zde je meritem domluvy přijít s návrhy, nikoli rozkazy. Místo rozkazů „*Ted' uděláme toto.*“ nebo „*Musíš to udělat takhle.*“ saháme spíše po otevřeném a k vyhodnocení vybízejícím:

„*Potřebovala bych, abychom...*“ nebo „*Jak bys to chtěl udělat ty?*“ následované „*Šlo by to takto?*“ a „*Co kdybychom ted' zkusili tohle?*“

Kromě vyřešení aktuální situace tímto přístupem také děťátku ukazujete, že **komunikace a domlouvání nejsou o moci, ale o spolupráci.**

Pár příkladů, abyste chytili ten koncept přemýšlení nad situacemi:

- **Situace Schody:**
  - Maminka chce jít po schodech, aby měla nějaký pohyb, ale děťátko ani trochu nechce. Nožičky jsou stráááášně unavené.
  - Možné řešení: Maminka děťátku nabídne vyprávění speciální pohádky, kterou si vyprávějí jenom na schodech.
- **Situace Hřiště:**
  - Maminka chce brzo odejít z hřiště, děťátko chce zůstat navždycky.
  - Možné řešení: Domluví se na děťátkem definované sadě posledních věcí ala 10x zhoupnout, 5x sklouznout, 3x vylézt průlezku a že pak půjdou.
- **Situace Pohádky**
  - Děťátko chce ještě koukat na pohádky a maminka by ráda, aby už dělalo něco jiného.
  - Možné řešení: Maminka nabídne společnou činnost. Třeba že upečou bábovku, zahrají si deskovku či na hudební nástroj, půjdou se projít... Prostě co dělají rádi spolu.

Když se vrátíme k našemu příkladu s odchodem na autobus za babičkou, může to vypadat třeba takto:

„*Potřebovala bych, abychom si ted' nachystali věci a nastavili budík. Pak si můžeme ještě hrát, a jakmile budík zazvoní, bude posledních deset minut na dohrání a uklizení hraček. Když budík pak zazvoní podruhé, bude čas se jít obléci. Chtěl bys to tak se mnou zkusit?*“

Mimochodem, tohle **využití budíku** považuju za jednu z nejlepších vychytávek, kterou jsem si při mateřství vymyslela. Je to skvělý pomocník pro děťátko, ale i pro vás, pokud jste jako já, a když se do něčeho zaberete, tak ztratíte pojem o čase a hráli byste si do aleluja :)

## Komínek: Extra tip – potvrzení domluvy

Jestli si chcete svůj Domlouvací domeček úplně vyšperkovat, mám pro vás ještě komínek k instalaci.

Jde o ujištění se, že oba z domluvy odcházíme se stejnou dohodou v mysli a za chvíli nedojde ke zmatkům.



Provedeme ho prostou otázkou, na kterou necháme odpovědět děťátko:

**„Co bude teď a co bude pak?“**

Zareagovat zvládne už maličké batolátko. Na „Co bude teď?“ buď řekne, nebo ukáže na hračky, jako že si bude hrát. A na „Co bude pak?“ zase slovy či třeba znakováním dá najevo, že půjdete „tapi tapi“.

Finální třešničkou na dortu je pak stvrzení domluvy i pomocí tělesné paměti – plácněte si.

U nás (a dle vašich referencí už i v dalších rodinách :)) se vžilo moje

**„Placáka na to?“**

Možná vám to přijde jako nepodstatná drobnost, když „jste se přece domluvili“, ale tenhle malý fyzický akt má pro děťátko velký význam. Stvrzuje domluvu, posiluje pocit, že jste v tom spolu, a tím ještě více upevňuje vaše společné rozhodnutí.

**Gratuluju! Máme postaveno! Teď máte svůj Domlouvací domeček, který vám bude krásně sloužit jako bezpečné útočiště při jakékoliv budoucí domluvě – jednoduché i složitější.**

**Jděte do něj pozvat i své děťátko :)**

## Dáme si recap?

Jak to tedy může probíhat v té naší autobusovo-babičkové situaci?

### 1. Základy: Slyšíme se

- „Můžu? Chtěla bych se domluvit ohledně odjezdu za babičkou. Máš teď chvíli? Děkuju.“
- „Za hodinku potřebujeme odejít na autobus za babičkou. Venku je zima, tak si vezmeme nějaké teplé oblečení.“

### 2. Stěny: Rozumíme si

- „Ráda bych, abychom vyrazili v klidu a nespěchali. Když musíme pospíchat, cítím se pak nervózní a ve stresu.“
- „Jak bys to chtěl s tím vyražením udělat ty? Máš nějaké přání, co ještě stihnout doma, nebo co bys chtěl dělat cestou na autobus?“

### 3. Střecha: Domlouváme se

- „Rozumím správně, že by sis chtěl ještě dohrát a pak vyrazit dřív?“
- „Potřebovala bych, abychom si teď nachystali věci a nastavili budík. Pak si můžeme hrát. Chtěl bys to tak zkusit?“

### 4. Komínek: Extra tip – potvrzení domluvy

- „Co bude teď a co bude pak?“ a „Placáka na to?“

Zdá se vám to až moc úžasné? Úplně stejně to s dětmi zvládnete i vy ;)



## Další vymazlené zdroje od KT

Domlouvání může nabývat mnoha podob a nuancí v závislosti na tom, jaké další faktory hrají v dané situaci roli.

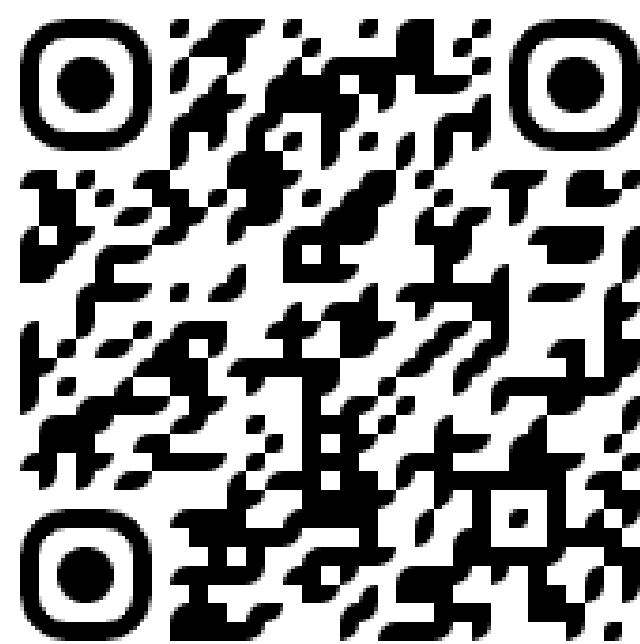
Ač **základní principy zůstávají stále stejné**, tak trochu jinak budete přistupovat k domluvě, pokud máte miminko, jinak s batolátkem či školkáčkem a jinak s děťátkem, které už začalo chodit do školy. Je moudré také **zohlednit naturel děťátka**, tedy to, zdali je veselé a dovádivé, klidné a hloubavé nebo opatrnější a obezřetné.

Abych podržela stavební analogii, tak někomu, kdo chce bydlet v lese, nebudete nutit novostavbu s betonovou stěrkou v koupelně a rovnou střechou, a naopak milovníka kubismu nenadchnete dřevěným domem s rustikální kuchyní a muškáty v oknech.

Pokud zrovna nejsou fanoušci mobilhousů, tak ale **všichni chtějí, aby jejich dům měl pevné Základy, Stěny a Střechu. Komínek je volitelný :)**

Proto jsem jako bonus pro vás vytvořila stránku, na kterou budu přidávat různé další materiály, které vám s domlouváním s dětmi pomohou.

Klikněte **sem** nebo načtete QR kód vedle.  
(<https://mazlime.cz/zacni-se-domloutvat/bonusy>)



Heslo pro přístup je **DomlouvaciDomecek**.  
(Pohlídejte si velká a malá písmena ;))

Věřím, že pro vás budou bonusy stejně užitečné jako tento eBook. Přidávám je na základě poptávky od vás, takže pokud byste uvítali nějaký konkrétní, dejte mi vědět na e-mail **KT@mazlime.cz**. :)

## Závěr

Děkuju vám za čas, který jste spolu se mnou věnovali tomu, aby vám bylo doma lépe a lehčeji. Každá domluva, kterou vyšvihnete levou zadní díky mému domečku „**Slyšíme se – Rozumíme si – Domlouváme se**“, vás povede blíže k tomu, abyste doma mohli žít tak, jak si přejete.

Chápu, že se vám do stavění Domlouvacího domečku možná nechce s tím, že „**to bude na dlouho a já to potřebuju rychle**“. Ale končí snad po příštím oblékání nebo čištění zubů svět? Pokud takovéhle info nemáte potvrzené (a pokud jo, tak mi to dejte vědět :)), pak se mi jeví jako moudré před rozhodnutím v současnosti **uvažovat trochu do budoucna**.

Rozhodnutí konečně se začít skutečně domlouvat se vám vrátí ihned při další obdobné situaci, jelikož ji **vyřešíte za daleko kratší čas a dost možná s nulovými nervy**. Jen co si vzpomenete, že už to vlastně umíte jinak a nabídnete děťátku možnost se k vám přidat a nestát proti sobě.

Může být proto výhodné sáhnout po Domlouvacím domečku primárně v těch **situacích, které zažíváte nejčastěji a nejvíce vás trápí** – zmíněné oblékání, hygiena, odchody, úklid... Změníte jednu z nich a v tu chvíli se okamžitě zjednoduší i všechny následující. A s každou další domluvou se pozitivní efekty budou kaskádovitě šířit i do všech dalších domlouvání.

**A kdyby to přece jen drhlo, tak pamatujte: Nejste v tom sami.**

Máte své děťátko. A to nechce nic jiného na světě, než abyste jako jeho máma nebo táta byli šťastní a spokojení. Jen vám chybí trocha dovedností kolem domlouvání, laskavosti k sobě a nastavení hranic okolí. Nic, co by se nedalo zmáknout. A na to zase máte Mazli mě.

Tak vidíte, že není možné, abyste to nedotáhli. Jen je třeba udělat ten první krok a nebát se ani si nenadávat, když to hned nepůjde.

Jakmile tedy příště budete po děťátku něco chtít (jo, klidně až po tom, co to na něj zase houknete z kuchyně nebo k němu přijdete a rozkážete) se zastavte a vzpomeňte si na ten domeček, co jsme spolu tady postavili.

**A pak ho postavte společně s vaším děťátkem. :)**

Líbil se vám můj průvodce? Opečoval vás? Pomohl?  
Dejte mi vědět! Budu mít radost :)

A stejně tak se nestyďte napsat, jestli vám něco nebylo jasné, potřebovali byste poradit s aplikací ve vašem specifickém případě, protože „*No, ale takové raubíře jako já nemá doma nikdo! A v jejich čele je tatínek!*“ xD

Anebo jestli vás v tomhle eBooku třeba **něco naštvalo**.

I to je super – emoce jsou jeden z projevů našeho vnitřního kompasu, takže pro vás mám hned dvě dobré zprávy:

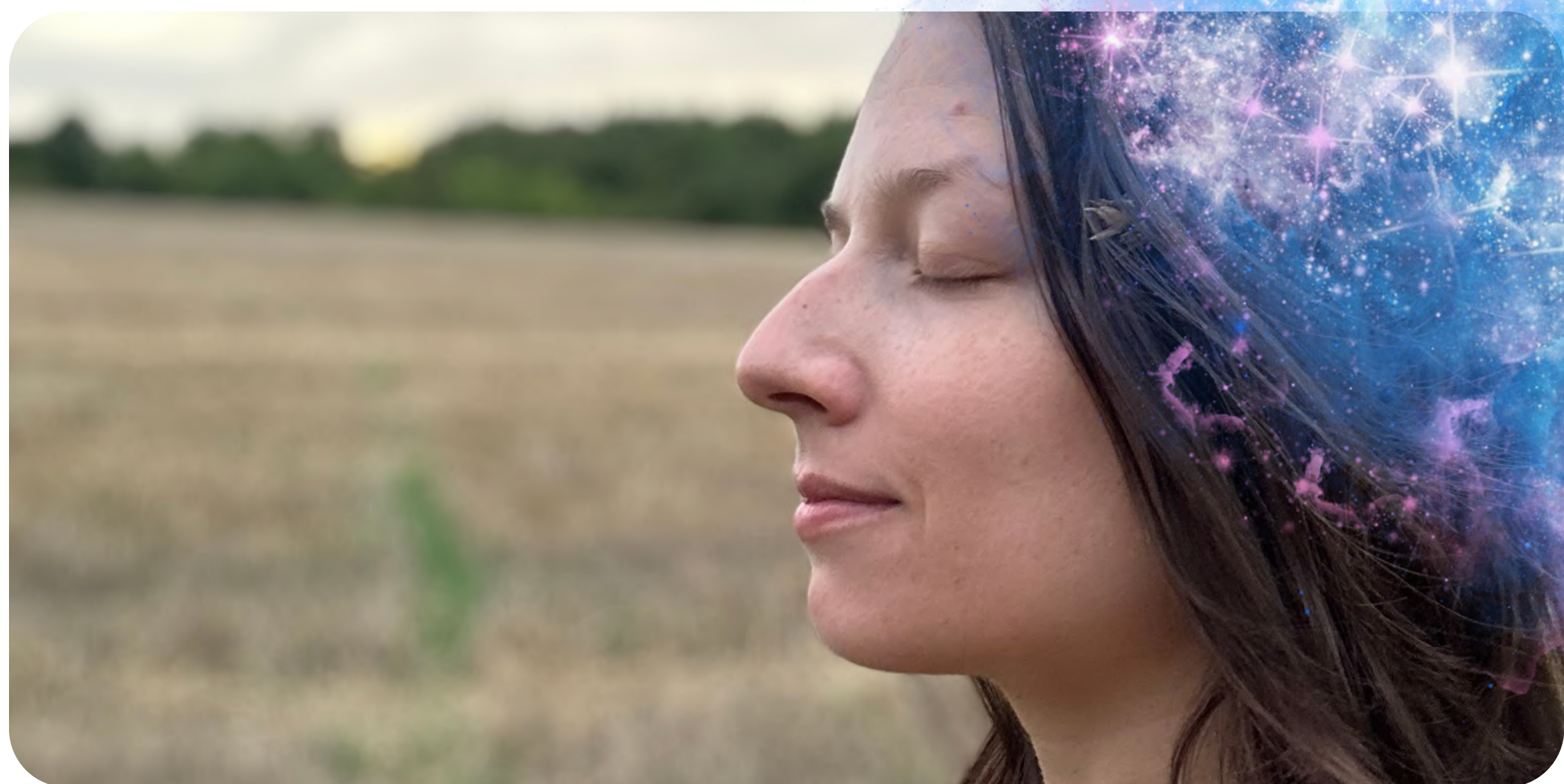
1. Váš vnitřní kompas skvěle funguje!
2. Hned vám dodává téma k prozkoumání a polazení :)

Napište mi své dotazy a podělte se o svá uvědomění, nápady, a hlavně o to, **jak vám s dětmi to domlouvání jde** po přečtení mého eBooku. Raduju se už dopředu z vašich zpráv, tak mi je nezapomeňte poslat 😊

Tady je mail přímo na mě, aby mi to neuteklo:

[KT@mazlime.cz](mailto:KT@mazlime.cz)

Nu, a co když se vám to líbilo tak moc, že se vám ještě nechce končit?



## Pak je dobře, že tohle není konec :)

Po 9 měsících pilné práce přišla na svět má kniha *Vyřeš to bez křiku*. Je pro rodiče, kteří si nevědí rady s emocemi svých dětí (a svými), a chtějí se mnou **vykročit za nalezením jejich vlastní cesty rodičovstvím**.

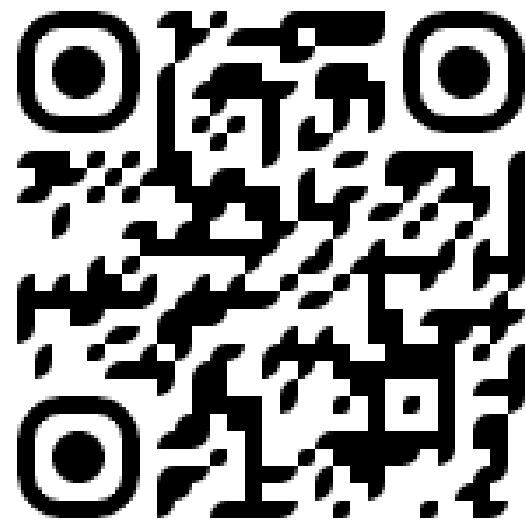


Chcete taky vědět, jak:

- **Proměnit náročné situace s dětmi** jednou provždy? Ne k horšímu! :) Právě naopak – z pohromy na láskyplné propojení.
- Nespadnout do **módu útok-útěk-zamrznutí**, když se děťátko propadne do emocí? Jak s klidem zvládnout své emoce a pomoci mu?
- Najít laskavé, efektivní a funkční řešení jakékoliv stresové situace, a dokonce se domluvit, jak si děťátko může **o své potřeby příště říci bez křičení**, bouchání a balistických útoků hračkami na písku? :)
- **I vy můžete nebýt jako ta zmíněná ovečka**, co slepě poslouchá rozkazy okolí včetně těch, které uškodí jí i jejímu jehňá... děťátku? Taková, na kterou stačí zvednout hlas nebo jenom obočí a ona už frčí, dle příkazu, i když uvnitř cítí, že takhle to nechce?

Mohla bych psát ještě hodnou dobu, ale nechám raději mluvit maminky a tatínky, kteří už *Vyřeš to* četli a nechali mi pro vás recenze.

Najdete je spolu s ukázkovými kapitolami z mé knihy na **této stránce** (Adresa: <https://mazlime.cz/vyres-to>)  
Nebo načtete telefonem QR kód vedle.



Přeju si, ať si *Vyřeš to bez křiku* najde právě ty rodiny, do kterých dokáže přinést život s dětmi a láskou bez podmínek. Jste to vy? :)

## Stále mě nemáte dost?

Fajn, na těchto místech toho ode mě najdete ještě víc:

- [Mazli mě Blog](#)
  - Najdete na něm články ve verzi pro maminky i tatínky.
- [Profil Mazli mě na Instagramu](#)
  - Tady se realizuje moje graficky tvořivá část. Svými fotkami, ilustracemi a videi ladím vaše srdce na pomazlení 😊
- [Facebook Fan Page Mazli mě](#)
  - Raději Facebook než Instagram? Pak zamiřte na fanpage Mazli mě.
  - Kratší zamyšlení na aktuální témata aneb „cvrnklo mě do nosu“ publikuji na obou sítích jako storýčka
- [Facebook skupina Mazli mě](#)
  - V bezpečném prostředí soukromé uzavřené facebookové skupiny *Mazli mě – život s dětmi a láskou bez podmínek* otevíráme osobnější trápení a nacházíme spolu laskavé cesty z nich.

Těším se tam na vás :)

Mějte se nádherně a žijte svůj život s dětmi a láskou bez podmínek. Žijte ho podle sebe. Je váš a nikoho jiného.

*Vaše KT z Mazli mě*

