

10 KRŮČKŮ K DĚTSKÉ MYSLI



SOS DĚTSKÉ
VESNÍČKY



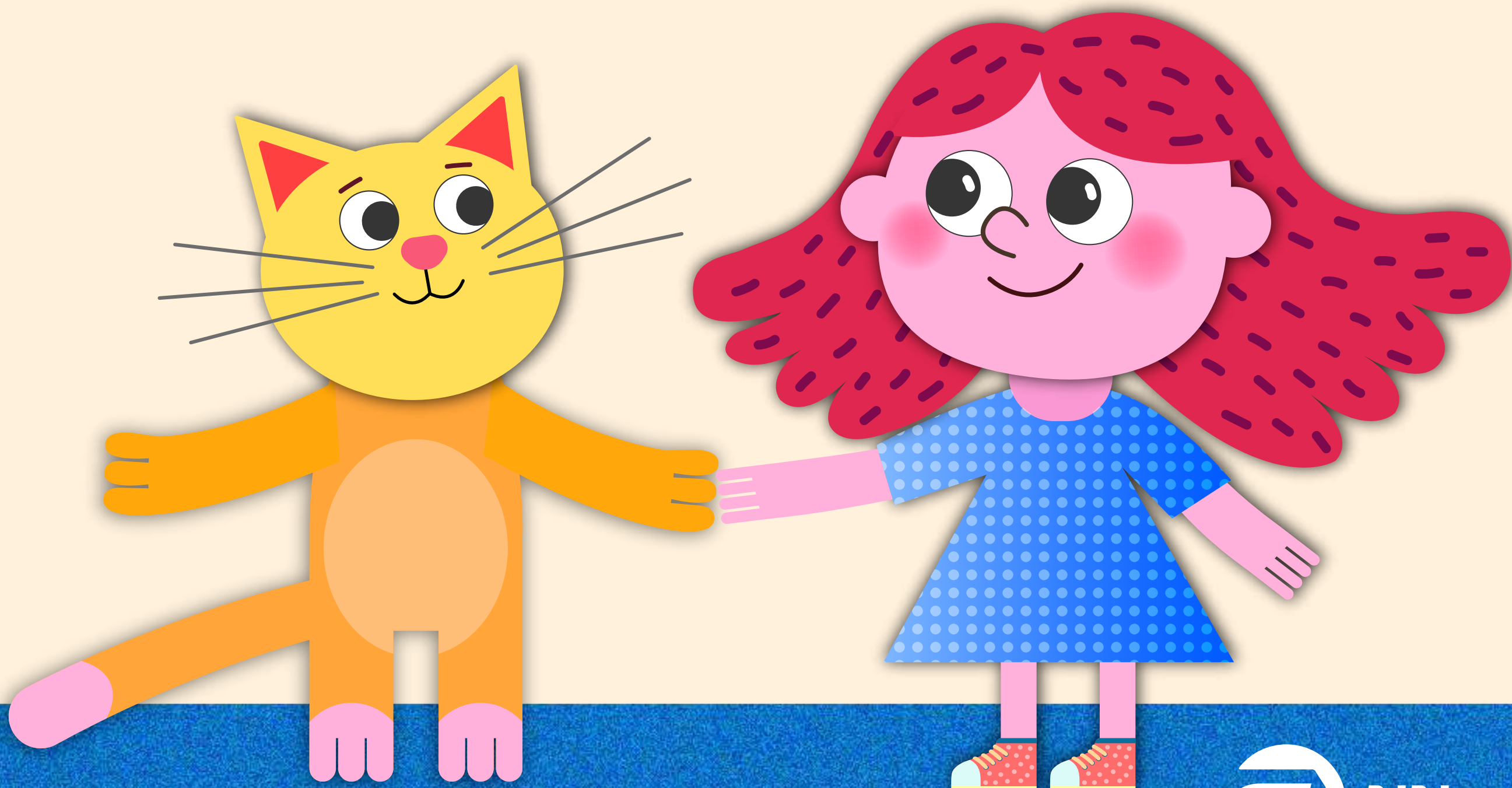
NN

Ilustrace: Elena Pokaleva



PRAKTICKÉ TIPY PRO RODIČE,

**jak porozumět dětem
a podpořit jejich
duševní pohodu**



SOS DĚTSKÉ
VESNÍČKY



NN

NUDA JAKO LÉK

Nuda často vypadá hrozivější, než ve skutečnosti je. Když dětem nepřipravíme žádný program, jejich hlava se po chvíli rozběhne sama a vznikají hry a nápady, které bychom my sami sotva vymysleli. Chvilé bez zábavy jsou navíc důležité i proto, že se děti učí žít bez neustálé stimulace a zvládat drobné psychické nepohodlí.



DROBNÉ RADOSTI

Drobné radosti jsou malé signály, které dětem ukazují, že jsme v duchu stále s nimi. Když každý večer rozsvítíme stejné světýlko nebo přidáme krátký vzkaz do svačiny, vytváříme v jejich dni něco předvídatelného.

Posilujeme tím v dětech pocit jistoty, díky které lépe zvládají každodenní úkoly.



**SOS DĚTSKÉ
VESNÍČKY**

ROZTANČENÉ EMOCE

Pusťme hudbu a zatancujme si s dětmi – jen tak, uprostřed obyčejného dne. Nemusíme nic umět, i bez talentu během těchto malých, bláznivých chvil vzniká pocit bezpečí, radosti a blízkosti. Ukazujeme dětem, že domov je místo, kde se mohou smát, uvolnit, být samy sebou.



SÍLA DĚTSKÉ FANTAZIE

Povzbuzujme děti, ať si vymýšlejí vlastní příběhy. O hrdinech, zvířatech, o tom, co vyvádí ponožka. Není to jen tak obyčejná hra – skrze příběhy si děti zpracovávají to, co je uvnitř trápí, a nacházejí způsob, jak se vyrovnat se svými nejistotami a strachy.



POVOLENÉ SLABOSTI

Děti se učí o světě hlavně pozorováním, a pokud vidí nás dospělé jako neomylné postavy, ocitají se pod zbytečným tlakem. Když přiznáme chybu, dítě pochopí, že selhání není konec světa, ale běžná součást života.



TAJEMSTVÍ DĚTSKÉHO KOUTKU

Dopřejme dětem jejich vlastní malý prostor, ať už je to deka přehozená přes židle, domeček z krabice nebo skrytý koutek v pokoji. Takové místo jim dává pocit kontroly, bezpečí a možnost na chvíli si odpočinout od povinností.



SOS DĚTSKÉ
VESNÍČKY

ZVUKY, KTERÉ UKLIDŇUJÍ

Jemné zvuky můžou dětem po dni plném ruchu pomoci ke zklidnění. Když si spolu na pár minut pustíme zvuk šumícího moře, déšť nebo příjemnou melodii, dítě se snáz zklidní a lépe zvládne i běžné večerní rituály – převléknout se, najíst se a jít spát.



SOS DĚTSKÉ
VESNÍČKY

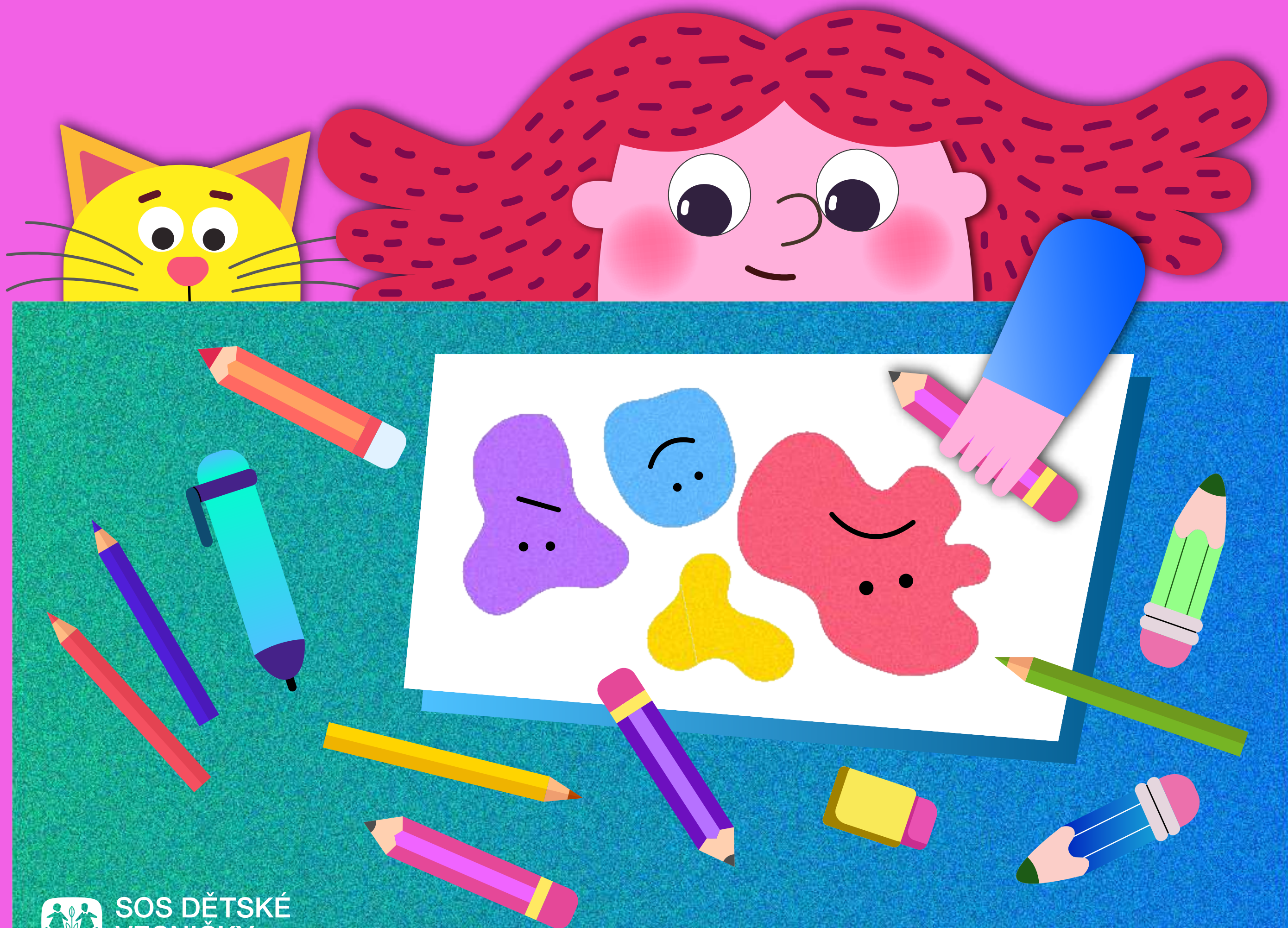
POMALÉ DNY

**Udělejme si občas den, kdy se nikam nespěchá.
Bez kroužků, bez plánů. Dětem to dá prostor být samy
sebou; nemusejí plnit očekávání, určují si vlastní rytmus.
V takovém dni si dětský mozek stihne zpracovat všechno,
co se během týdne odehrálo. Třídí si zážitky, ukládá
nové informace, propojuje, co se naučil, a zbavuje se
zbytečností. Navenek tedy vše vypadá klidně,
ale uvnitř se děje spousta užitečné práce!**



MAPA POCITŮ

Místo otázky „jak ses dnes měl?“ může pomoci malá mapa dne. Vyznačme si společně barvičkami nálady, které se u dítěte během dne střídaly. Je to jednodušší než hledat slova. Pomůže nám to pochopit, co dítě trápilo nebo těšilo. A zároveň je to hezký rituál, který otvírá prostor pro nenásilný rozhovor.



KOUZLO NEDOKONČENÝCH VĚCÍ

Nechat něco rozpracované je pro děti nečekaně užitečné. Učí se tak vracet k věci, i když už není spojena s kouzlem nového. Trénujeme s nimi takto trpělivost i schopnost dotahovat. Nechme rozestavěné kostky nebo rozmalovaný obrázek klidně pár dní na očích.

**Děti si tak zvykají, že se k věcem dá vracet
a že dokončení přináší uspokojení.**





**SOS DĚTSKÉ
VESNIČKY**



NN Životní pojištění • Penze

Texty: Jana Nevřalová

Ilustrace: Elena Pokaleva

