

5 tipů, jak podpořit děti při důležitých životních milnících

Co vezme každého rodiče za srdce? Předávání dítěte ve školce nebo pozorování, jak dítě prochází školní branou s aktovkou na zádech, která vypadá dvakrát větší než školák či školačka.

Tyto zlomové okamžiky mohou být pro dítě i rodiče skutečným přerodem. Může to být vzrušující a zároveň přinést mnoho náročných okamžiků spojené s přípravou či přizpůsobení se změnám.

Co můžete udělat pro to, abyste pomohli dětem navyknout si v prvních týdnech na nové prožitky i rutiny a vytvořit dlouhodobý pozitivní dopad? Ať už jedná o předškoláky nebo teenagery, zde je pět strategií, které vám mohou pomoci se situací.

Věnujte pozornost svým vlastním emocím

Když se děti stanou o krok blíže nezávislosti a samostatnosti, může to u rodičů a pečovatелů vyvolat smíšené pocity. Možná cítíte úzkost z toho, že vaše dítě nastupuje do školy nebo si kladete otázku, zda je normální, že máte takové obavy. Jindy zase můžete cítit radost, štěstí a hrdost. A co teprve, když cítíte všechny tyto emoce najednou!

Z praxe víme a výzkumy¹ ukazují, že postoj rodičů ke škole a změnám ovlivňuje to, jak tyto události prožívají samy děti. Naučit se zvědomovat reakce, jak odpovídáte či jaké emoce vyzařujete, tak může dětem pomoci prožít tyto události pozitivněji.

Příprava a praxe pomáhají s velkými milníky

Je rozdíl mezi tím, když berete miminko do jeslí nebo předškoláka do školky, a tím, když pomáháte dětem školního věku a teenagerům přizpůsobit se na nové prostředí.

Trocha přípravy a praxe může velmi pomoci bez ohledu na jejich věk nebo fázi vývoje.

Dětem pomáhá při nových zážitcích cítit se příjemněji, když vědí co je čeká. Je dobré zamyslet se nad tím, co již děláte a co dalšího můžete udělat, abyste je seznámili s jejich novým prostředím.

Batolatům a malým dětem pomůže k pocitu bezpečí, když v novém prostoru mají jednu či dvě známé tváře. Pokud je to možné, využijte seznamovacích dní a aktivity s ostatními dětmi. Poskytnout jim možnost nacvičit si, co se bude dít. Například obléknout se, sbalit si tašku nebo znát cestu do školy. To vše může pomoci k hladkému průběhu.

Samozřejmě existuje i něco jako příliš mnoho tréninku a přípravy. Když věci nejdou podle plánu a očekávání, zkuste se na to dívat z té světlejší stránky. Zítra je nový den!

Vytvořte si rutiny a rituály

Pravidelné denní rutiny poskytují dětem pocit bezpečí a mohou být oporou, když zažívají změny mimo domov. Rutiny pomáhají rodinám být organizovanější a vytvářejí pocit klidu. Dobrým prvním krokem je připravit se na ranní shon už večer předem.

Rituály a malé tradice mohou také poskytnout pocit stability a pohodlí. Například fráze před spaním, velké obejmutí, společný vtip, oblíbené jídlo nebo pravidelná zábavná společná aktivita.

Podpora dětí v zásadních milnících života: pět tipů

Naslouchání

Není možné věnovat dětem vždy plnou pozornost. Avšak aktivní naslouchání může mít velký význam. Přerušit to, co právě děláte, a věnovat jim plnou pozornost vysílá dětem důležitý vzkaz: jsi pro mě důležitý*á a záleží mi na tobě.

Někdy se nejlepší příležitosti naskytou, když to nejmeně čekáme. Pokud můžete, udělejte si krátkou přestávku a opravdu se nalaďte na dítě. Vytvořením bezpečného a příjemného prostředí, kde s vámi mohou mluvit o svých úspěších i neúspěších. Právě to dětem pomáhá získat nástroje, které potřebují ke zdravé komunikaci, řešení problémů a společnému překonávání výzev.

Realistická očekávání

Přechod do školky, předškolního zařízení nebo školy může být pro děti i rodiče náročný. Uvědomění, že ne všechno a vždy půjde podle plánu, tak může být osvobozující. Očekávejte výzvy jako jsou změny nálady a únava. Pamatujte, že je v pořádku, když věci nejsou dokonalé. Věnujte pozornost tomu, co funguje, přizpůsobte se změnám a zůstaňte co nejoptimističtější. Tím dáte příklad odolnosti a pomůžete dětem modelovat, jak se i vy adaptujete na velké změny.

Konkrétní tipy s ohledem na věk dítěte:

- **Miminka a batolata** prospívají v rutinách a se známými tvářemi a místy. Setkání s jedním nebo dvěma pedagogy a dalšími malými dětmi jim pomáhá cítit se bezpečně. S ohledem na věk si s dítětem promluvte o tom, co se bude dít, ještě než k tomu dojde. Příchody a odchody mohou trvat o něco (nebo o hodně) déle, protože batolata objevují a prosazují svou nezávislost. Připravit se předem a zůstat v klidu může pomoci, aby vše proběhlo lépe.

- **Děti školního věku** mohou procházet obdobími, kdy si myslí, že škola je skvělá, ale po několika dnech nebo týdnech se rozhodnou, že je strašná. Budte co nejlépe připraveni na vzestupy a pády, aktivně naslouchajte a chvalte je, když se věci daří. Když děti vidí, že rodiče jsou klidní a sebejistí, pomáhá jim to cítit se podobně. A to dodává rodičům energii, což zase prospívá dětem. Je to jako koloběh, který na sebe neustále navazuje.

Výzkum² ukazuje, že podporující vztahy s rodiči jsou zásadní, když děti přecházejí ze základní školy na střední školu. Někdy je těžké naslouchat, aniž byste chtěli všechno napravit, zejména pokud vaše kdysi upovídané dítě najednou potřebuje trochu více prostoru při vystupování ze své komfortní zóny. Vytvořte si příležitosti, kdy spolu můžete v klidu komunikovat, naslouchat, porozumět si a mluvit. Předvídatelnost je prospěšná i pro teenagery, přestože se zdá být opak pravdou. Povzbuzujte je, aby si vytvořili systémy pro udržení pořádku, dodržovali rutiny a vyhradili si dostatek času jak na domácí úkoly, tak i na zábavu.

Realistická očekávání

Pokud máte vy nebo vaše dítě velké potíže s adaptací na nové prostředí, promluvte si pedagogy, lékařem nebo jinými relevantními odborníky.

Zdroje:

1 Dockett, S., Perry, B., & Kearney, E. (2012). Family transitions as children start school. *Family Matters*(90), 57-67.

2 Kiuru, N., Wang, M. T., Salmela-Aro, K., Kannas, L., Ahonen, T., & Hirvonen, R. (2020). Associations between Adolescents' Interpersonal Relationships, School Well-being, and Academic Achievement during Educational Transitions. *Journal of Youth and Adolescence*, 49 (5), 1057-1072. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01184-y>

Projekt je realizován v rámci projektu Ministerstva zdravotnictví ČR, jehož cílem je zavedení programu Triple P do českého prostředí. Projekt „Program pro pozitivní rodičovství v České republice „Triple P“ je financován grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci Fondů EHP a spolufinancován ze státního rozpočtu.