



# JAK MŮŽE DÍTĚTI POMOCI RODINA & PŘÁTELÉ

Zaměřujeme se na to, jak zmírnit velké obavy a strachy, se kterými se můžou děti potýkat. Rádi bychom vám poskytli konkrétní tipy, jak můžete podpořit dítě v situaci, kdy se necítí dobře. Zde je několik užitečných technik založených na principech nového programu pro rodiče, které můžete s dítětem vyzkoušet a zjistit tak, zda byste se chtěli do programu zapojit. Vyzkoušejte jen to, co uznáte za vhodné - rozhodně nemusíte zvládnout vše. Tato jednoduchá cvičení podpoří dítě v tom, aby se zamyslelo nad svými strachy, což může být první krok k jejich úspěšnému překonání. I malé věci mohou vést k velké změně!

Věci, ze kterých má naše dítě strach:



## UZNĚJTE EMOCE DÍTĚTE

Pokud dítě říká, že má strach nebo je nervózní, dejte mu najevo, že jeho obavy slyšíte a rozumíte tomu, jak se cítí.

Pokud vám dítě neřekne, jak se cítí, ale vy vnímáte, že pociťuje strach nebo je nervózní, pokuste se hádat, jak se dítě může cítit, např.: "Zdá se mi, že máš strach/bojíš se..." nebo "Zdá se mi, že jsi nervózní...". Zeptejte se dítěte, jestli to, co říkáte, opravdu cítí. Tímto způsobem můžete s dítětem téma otevřít. Už to, že zůstanete klidní a budete dítěti pozorně naslouchat, může velmi pomoci. Nemusíte mít odpovědi na to, co dítě říká.



## PODPORUJTE ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Řešení problémů vlastními silami může být pro dítě posilující a silný zážitek v porovnání s tím, když se dítě spoléhá na to, že ho dospělý zachrání nebo daný problém vyřeší za něj. Pokud dítěti chcete s problémem pomoci, požádejte ho, aby pojmenovalo, s jakým konkrétním problémem se potýká. Následně dítě podpořte v tom, aby se snažilo nalézt řešení pomocí vlastních nápadů (hravá i nezvyklá řešení jsou vítána!). Nakonec dítě požádejte, aby si zvolilo nejlepší z navržených řešení, které si vzápětí vyzkouší.



## ZAJÍMEJTE SE

Mnoho rodičů zjišťuje, že ujišťování typu "Všechno je v pořádku!" "To zvládneš." nebo "Není důvod k obavám.", úzkostným dětem z dlouhodobého hlediska moc nepomáhá (ačkoliv se to občas může zdát jako rychlé řešení situace). Namísto ujišťovacích vět se můžete dítěte zeptat: "Čeho se obáváš?", "Co přesně je pro tebe děsivé na \_\_\_?" nebo "Co si myslíš, že se stane?" Pokud se na to cítíte, buďte otevření ohledně věcí, které ve vás samotných v minulosti vzbuzovaly obavy/kterých jste se báli a jak jste se s tím vypořádali.



## BUĎTE EMPATIČTÍ A CHÁPAJÍCÍ

Dejte dítěti najevo, že pocity, které má, jsou normální, např. "Mnoho dětí se v takové situaci cítí nervózní nebo mají strach.", "Je to naprosto v pořádku se takto cítit.", nebo "Kdybych měl/a takové myšlenky, tak bych také měl/a starosti."



## BUDIŤE SEBEDŮVĚRU

Snažte se vyhledávat situace, ve kterých dítě může samo zkusit nové věci a pomáhejte tak budovat samostatnost a posilovat sebedůvěru dítěte. Může jít o opravdu velmi základní činnosti jako je příprava oblíbené svačiny nebo třeba pomoc při pečení koláče. Dejte dítěti najevo, že věříte v jeho schopnosti, povzbudte ho a pochvalte ho za snahu.



## BUĎTE POZITIVNÍ

Chvalte dítě za odvážné chování/zvládnání náročných situací - snažte se být konkrétní, např.: "To jsi zvládl/a skvěle, i když jsi měl/a strach!" (konkrétně pojmenujte, co dítě udělalo)