Financováno Evropskou unií | NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ | Duševní zdraví dětí a adolescentů

BEZ OBAV Jak vyrůst nad strachy dětí

NEWSLETTER PRO RODIČE | SRPEN 2026

Adaptace na změny



Milí rodiče,

prázdniny jsou v plném proudu a my doufáme, že si společně s dětmi užíváte letní dny. Pomalu se blíží období, které pro některé děti přinese nové začátky, ať už půjde o nástup do nové školy, nové třídy nebo setkání s novými spolužáky a učiteli.

Tento měsíc se proto zaměříme na to, jak děti podpořit v období změn a nových začátků. Přinášíme tipy, které mohou usnadnit adaptaci na nové prostředí, pomoci dětem cítit se jistěji v novém kolektivu a lépe zvládat změny, které je čekají.

Děkujeme, že jste s námi.

Váš tým Bez obav 🤍

Průběžně sbíráme vaše zpětné vazby k našemu newsletteru. Vyplňte nám prosím dotazník, který je **anonymní** a poskytne nám cenné zprávy o tom, co v newsletteru zlepšit tak, aby pro vás byl co nejužitečnější.

Moc děkujeme za všechny odpovědi!



Všechny newslettery na jednom místě!

Tudy!

STUDIE MĚSÍCE

Pro některé děti bývá začátek školního roku obdobím velkých změn. Mohou nastupovat do nové školy nebo třídy, poznávat nové spolužáky i učitele. Tato studie sledovala děti při přechodu z prvního na druhý stupeň a zkoumala, co ovlivňuje jejich pocit, že do školy patří – tedy že se ve škole cítí dobře, jsou přijímané a mají své místo mezi spolužáky i učiteli.

Co výzkum ukázal a co si z něj můžeme odnést?

💙 **Velké školní změny nemusí být tak náročné, jak se na první pohled zdají.**
Studie ukázala, že většina dětí přechod na druhý stupeň zvládla dobře a samotná změna neměla nepříznivý vliv na to, jak se ve škole cítily.

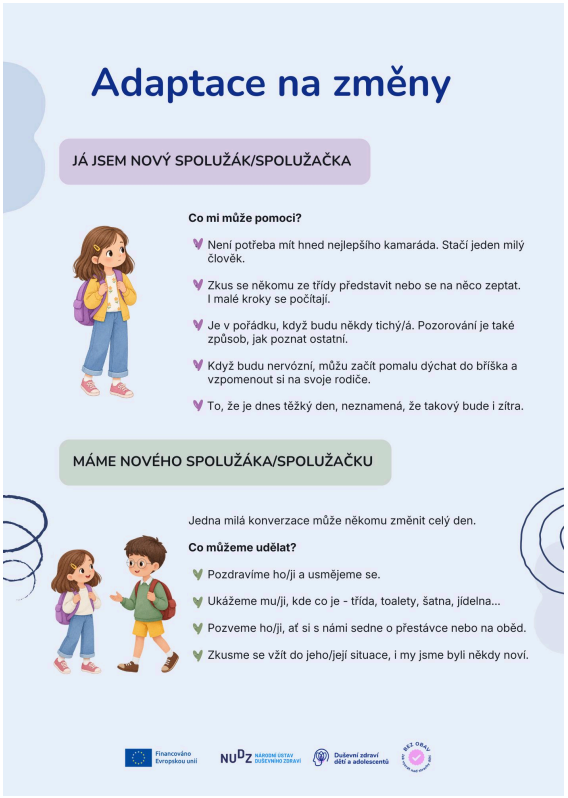
💙 **Zkušenosti z předchozí školy si děti přenášejí dál.**
To, jak se dítě cítí ve škole dnes, ovlivňuje i to, jak bude zvládat další změny. Pokud se dítě dlouhodobě cítí osamělé nebo má potíže se začleněním mezi vrstevníky, je dobré situaci řešit co nejdříve a neočekávat, že se obtíže vyřeší samy přechodem do nového prostředí.

💙 **To, jak se dítě ve škole cítí, je stejně důležité jako akademické výsledky.**
Dětem pomáhalo prostředí s jasnými pravidly a podporujícím přístupem, který respektoval jejich odlišnosti. Právě díky tomu měly větší pocit, že jsou ve škole přijímané a že do kolektivu patří. Vedle známek se proto vyplatí zajímat se i o to, jestli se dítě ve škole cítí dobře, má kamarády a chodí do školy rádo.

💙 **Oceňujte pokrok, nejen výkon.**
Dle studie se nejlépe cítily děti, které měly pocit, že ve škole záleží i na jejich snaze, ne jen na známkách nebo porovnávání s ostatními. Když dítě ví, že nemusí být nejlepší, ale že se počítá i jeho úsilí, snáze si buduje jistotu v novém prostředí.

MATERIÁL MĚSÍCE

Připravili jsme si pro vás materiál zaměřený na změny spojené s nástupem do nové školy nebo nového kolektivu. Najdete v něm praktické tipy pro děti, které přicházejí do nové třídy, jejich spolužáky i rodiče, kteří mohou dítěti pomoci první dny a týdny v novém prostředí zvládnout.





Materiál k vytisknutí najdete tady 👉🏼



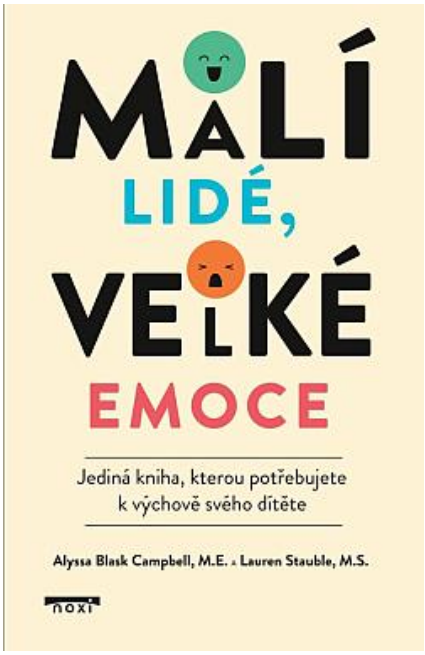
Na našem webu najdete další tipy, pracovní listy a podklady zaměřené na duševní zdraví a péči o něj.

Webové stránky DZDA

Bez obav společně: TIPY PRO RODIČE A DĚTI

V sekci Bez obav společně pro vás každý měsíc připravujeme tipy, které vám mohou být pomocníkem při plánování kvalitního času s dětmi a rodinou, vlastním seberozvoji a dalším vzdělávání.

Knižní tipy - pro rodiče





Malí lidé, velké emoce

(Alyssa Blask Campbell, M.Ed. a Lauren Stauble, M.S.)

Kniha nabízí praktické tipy, jak dětem pomáhat porozumět vlastním emocím a postupně se učit je zvládat. Zaměřuje se také na to, jak mohou rodiče děti provázet náročnými situacemi.

První třídou bez pláče

(Tereza Beníšková)

Praktický průvodce pro rodiče budoucích prvňáčků. Věnuje se nástupu do školy, domácí přípravě, vztahům se spolužáky i učiteli a nabízí tipy, jak dítě v prvním školním roce podpořit.

Knižní tipy - pro děti





Strašidýlko Stráša

(Alena Mornštajnová)

Příběh o malém strašidýlku, které se potýká se strachem. Dětem ukazuje, že bát se je přirozené, a kniha může být příjemným pomocníkem při společném povídání o strachu a odvaze.

Eda to nevzdá

(Lu Fraserová a Sarah Warburtonová)

Příběh malého havrana Edy, který se učí létat a zjišťuje, že ne všechno se podaří hned napoprvé. Kniha dětem ukazuje, že chyby a nezdary k učení patří a že s trochou odvahy, podpory má smysl zkoušet to znovu.

Tip na pohádku

Rozzum v divočině (2024)

Dobrodružný příběh robotky Roz, která ztroskotá na opuštěném ostrově a postupně se učí žít mezi jeho zvířecími obyvateli. Film citlivě otevírá témata přátelství, péče o druhé, přizpůsobení se novému prostředí i hledání svého místa.



A to je vše k srpnovému tématu o adaptaci. Doufáme, že vám téma líbilo a budeme se těšit zase v září!

A na závěr ještě jednou prosíme o vyplnění zpětnovazebního dotazníku, který je anonymní a ve kterém nám můžete sdělit, co na newsletter zatím říkáte, co vám v něm chybí nebo naopak přebývá. Moc děkujeme za váš čas!

Tento newsletter jste dostali do své e-mailové schránky, protože jste se přihlásili k jeho odběru.
Pokud jej už odebírat nechcete, klikněte sem pro zrušení odběru.