

Adaptace na změny

JÁ JSEM NOVÝ SPOLUŽÁK/SPOLUŽAČKA



Co mi může pomoci?

- ♥ Není potřeba mít hned nejlepšího kamaráda. Stačí jeden milý člověk.
- ♥ Zkus se někomu ze třídy představit nebo se na něco zeptat. I malé kroky se počítají.
- ♥ Je v pořádku, když budu někdy tichý/á. Pozorování je také způsob, jak poznat ostatní.
- ♥ Když budu nervózní, můžu začít pomalu dýchat do břicha a vzpomenout si na svoje rodiče.
- ♥ To, že je dnes těžký den, neznamená, že takový bude i zítra.

MÁME NOVÉHO SPOLUŽÁKA/SPOLUŽAČKU

Jedna milá konverzace může někomu změnit celý den.

Co můžeme udělat?

- ♥ Pozdravíme ho/ji a usmějeme se.
- ♥ Ukážeme mu/ji, kde co je - třída, toalety, šatna, jídelna...
- ♥ Pozveme ho/ji, ať si s námi sedne o přestávce nebo na oběd.
- ♥ Zkusme se vžít do jeho/její situace, i my jsme byli někdy noví.



JSEM RODIČ DÍTĚTE, KTERÉ MĚNÍ ŠKOLU

Změna školy je velký krok. Dítě potřebuje vaši podporu a porozumění.

Před změnou

- ♥ Pokud je to možné, projděte si cestu do školy a budovu školy předem.
- ♥ Zeptejte se dítěte, jestli je něco, co by před nástupem do školy potřebovalo vědět.

První dny a týdny

- ♥ Neporovnávejte dítě s ostatními.
- ♥ V prvních týdnech dejte větší prostor pocitům dítěte než akademickému výkonu.
- ♥ Dopřejte dítěti čas, aby si na změnu zvyklo.
- ♥ Oceňujte snahu i malé úspěchy.



★ A malý vzkaz i pro vás rodiče

Nemusíte to mít vše perfektně pod kontrolou. Dítě nepotřebuje dokonalé podmínky, ale vaši oporu.

Změny bývají náročné. S časem, podporou a bezpečím se ale nové prostředí může stát místem, kde se dítě bude cítit dobře.



Financováno
Evropskou unií

NU^{Dz} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
dětí a adolescentů

