

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Konečně prázdniny!? Aneb na co si dát o prázdninách pozor.

Dějiny: Nařízením Josefa II. ze dne 24. května 1786 byly hlavní prázdniny přesunuty ze září a října na červenec a srpen. Poprvé hlavní prázdniny začaly v červenci v roce 1787.

Následujících několik bodů je stručným postupem jak reagovat v případě komplikací při prázdninových radovánkách:

Přehřátí organismu: Nejvíce ohrožení nebezpečím z přehřátí organismu jsou především malé děti, zejména kojenci, hned po nich staří lidé, osoby s oběhovým onemocněním a onemocněním srdce a obézní jedinci

- **Úpal:** Úpal je stav, který nastane při jakémkoliv vystavení organismu vysokým teplotám. Příčiny úpalu mohou být vnitřní – nadměrná vnitřní tvorba tepla, nedostatek tekutin a solí k tvorbě potu, nebo vnější – dlouhodobá vysoká teplota okolí. Mezi příznaky úpalu patří bolest hlavy, závrať, nevolnost až zvracení, zrychlené dýchání a tep. Stav se může velmi rychle zhoršovat až do bezvědomí s křečemi, příp. šokem, bývá provázen vysokou horečkou. První pomocí při úpalu je uložení postiženého na chladné, stinné místo a jeho postupné ochlazování pomocí obkladů, především hlavy, současně ochlazujeme kůži průvanem, ventilátorem a podobně. Postiženému dáváme opatrně pít, nejlépe po malých doušcích iontový nápoj, nebo slabě slanou vodu, vhodný je i studený velmi mírně oslazený čaj s citronem. Při těžším průběhu, např. bezvědomí postiženého umístíme do stabilizované polohy a transportujeme k lékaři.
- **Úžeh:** Někdy je úpal provázen úžehem, který vzniká přímým podrážděním mozkových blan slunečním zářením. Příznaky jsou podobné, jen mohou přicházet s časovým zpožděním po slunění, např. večer nebo v noci. Úžeh nejčastěji nastává po opálení sluncem, kůže může být i spálená. Ostatní příznaky jsou podobné jako u úpalu. Prevencí je především dostatek tekutin. **I plně kojené děti by měly dostat napít vody nebo čaje,** doporučuje se fenykl nebo heřmánek, samozřejmě neslazený. Mateřské mléko sice také žízeň zažene, ale v danou chvíli je moc teplé, když je i maminka přehřátá. Dále potíží z horka předejdeme střídavým ochlazováním (koupání, sprchování, zvlhčování kůže), pokrývkou hlavy a zvlhčováním vlasů, zvláště u dětí. Děti v kočárku, i když stojí ve stínu, se přehřejí velmi snadno, proto se v horkých dnech vyvarujte dlouhým pobytům venku. Novorozenci a kojenci mají ještě sníženou regulaci teploty, takže snadno prochladnou, ale zároveň se i snadno přehřejí.
- **Kousnutí:** V takovém případě nejprve zastavte krvácení. Postiženou končetinu držte nahoře, výše než srdce, tok krve se zeslabí. Ránu nevymývejte ani nedezinfikujte. Přiložte na ni tlakový obvaz a převažte obinadlem. Pokud je dítě vylekané a bledé, třese se, má zpocené čelo nebo je mu nevolno, je pravděpodobně v šoku. Tehdy je položte na záda, podložte mu nohy a přikryjte je. Nedávejte mu pít. Co nejrychleji je odveďte k lékaři.

Pozor, vždy je nutné najít majitele psa a zjistit, zda zvíře nemá vzteklinu. Pokud pes není očkovan, vyšetří jej veterinář. Když se vám nepodaří majitele najít nebo dítě pokouše neznámé zvíře, například liška, hrozí dítěti několikatydenní pobyt v nemocnici.

Řezné rány: Velký předmět zapíchnutý v ránu nikdy nevytahujte (např. kus dřevěné zbraně), rána by krvácela ještě silněji. Kolem úlomku opatrně přiložte obvaz a dítě dopravte k lékaři. Když si dítě odře koleno nebo se pořeže sklem, odstraňte z rány drobné kaménky nebo úlomky skla. Jestliže rána silněji krvácí a nestačí rychloobvaz nebo náplast, přiložte tlakový obvaz. Ránu nevymývejte. Poraněného odveďte k lékaři. Cestou držte končetinu co možná nejvýše. Lékař zjistí, zda nejsou poškozeny šlachy a vazy nebo pořezané cévy, popřípadě zda není třeba ránu zašít, vyčistí ji a obváže. Při poranění znečištěným předmětem, například rezavým hřebíkem, hrozí infekce, proto je třeba vědět, zda dítě bylo očkováno proti tetanu, případně zajistit přeočkování.



Bodnutí hmyzem: Bodnutí včely, vosy nebo sršně je velmi bolestivé. Místo vpichu někdy oteče, zčervená a pálí. Bolest zmírníte, když na postižené místo přiložíte led nebo studený obklad. Místo vpichu nestlačujte, žihadlo vytáhněte pinzetou. Komáří štípnutí by se nemělo škrábat. Nejnebezpečnější je bodnutí do ústní dutiny, zejména do jazyka, hltanu, jícnu nebo hrtanu. Na těchto místech totiž velmi rychle opuchne sliznice a člověk se začne dusit. Přiložte ke krku studený obklad, popřípadě dejte dítěti cucat led. Okamžitě vyhledejte lékaře. Někteří lidé jsou na bodnutí hmyzem alergičtí. Zblednou, je jim nevolno, mají pocit mrazení, začnou se dusit. V takovém případě ihned zavolejte záchranku.

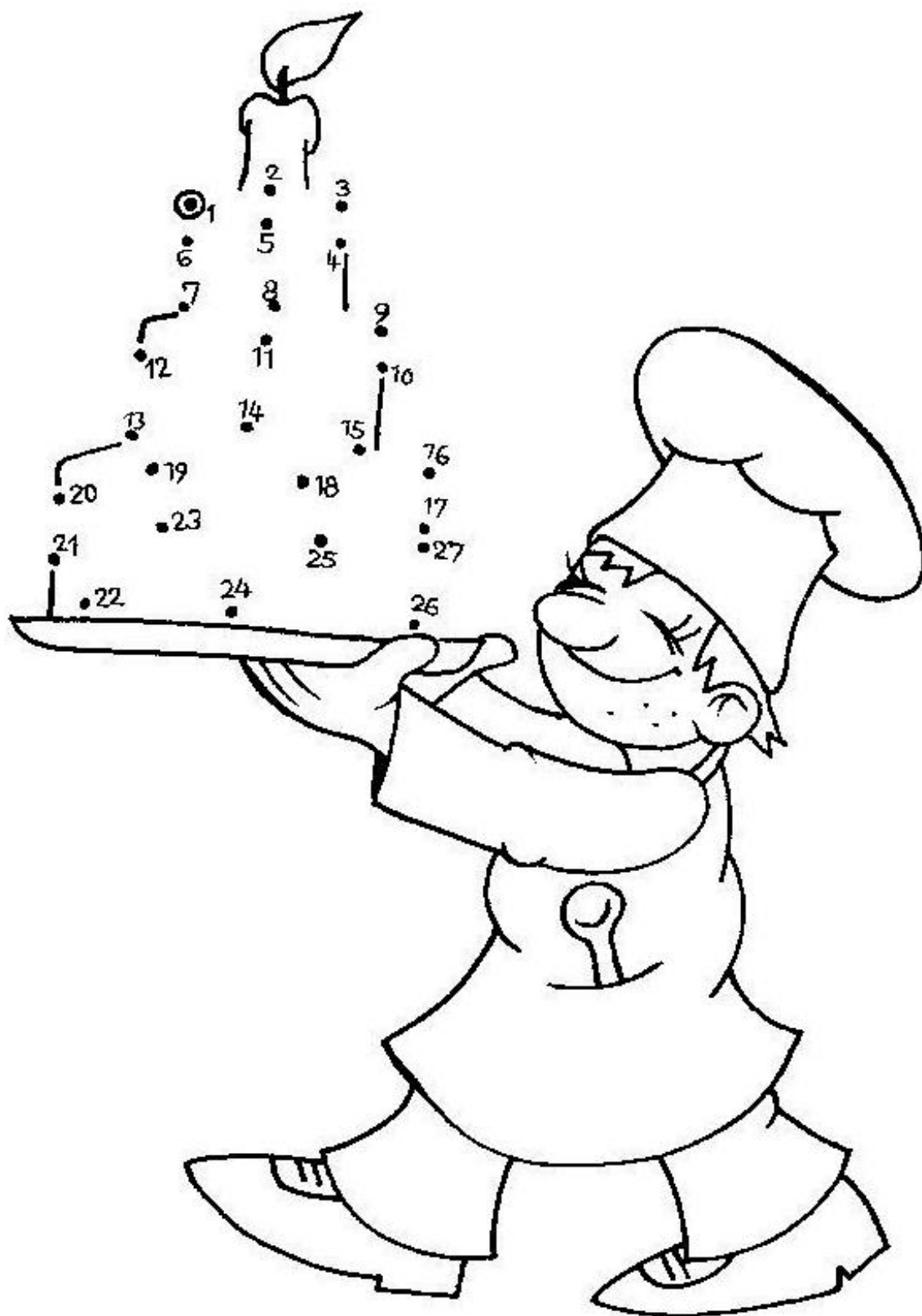
Zlomeniny: Zlomí-li si dítě ruku, zavěste ji do třícípého šátku. Pokud jej nemáte, znehybněte končetinu tak, že ji obvážete, přiložíte k ní dvě tyčky a vše svážete. Při vážnější zlomenině může kost protrhnout svalstvo a kůži a trčí z rány ven. Ránu nečistěte, pouze ji překryjte sterilní gázou. Volejte záchranku nebo dítě dopravte k lékaři. Udeří-li se dítě do hlavy a je v bezvědomí, zjistěte, zda dýchá. Pokud ano, uložte ho do stabilizované polohy. Pokud se mu nezvedá hrudník a z úst či nosu neproudí vzduch, je třeba ihned začít s umělým dýcháním. Hrozí-li nebezpečí, že si dítě poranilo páteř, nehýbejte s ním a neukládejte ho do stabilizované polohy. Okamžitě volejte záchranku.

Kousnutí klíštětem: Základem úspěšného hledání klíštěte je pečlivá prohlídka celého těla. Každý večer prozkoumejte celé tělo, zda se u vás toto zákeřné zvířátko neuchytilo. Nespoléhejte na to, že vás místo, kde je přisáté klíště, začne svědit. Klíšťata jsou natolik „fikaná“, že před samotným přisáním místo nasliní. Ve slinách jsou obsažené protizánětlivé látky, které brání vzniku svědění. Nepříjemné pocity se mohou objevit až za několik hodin, což už může být pozdě.

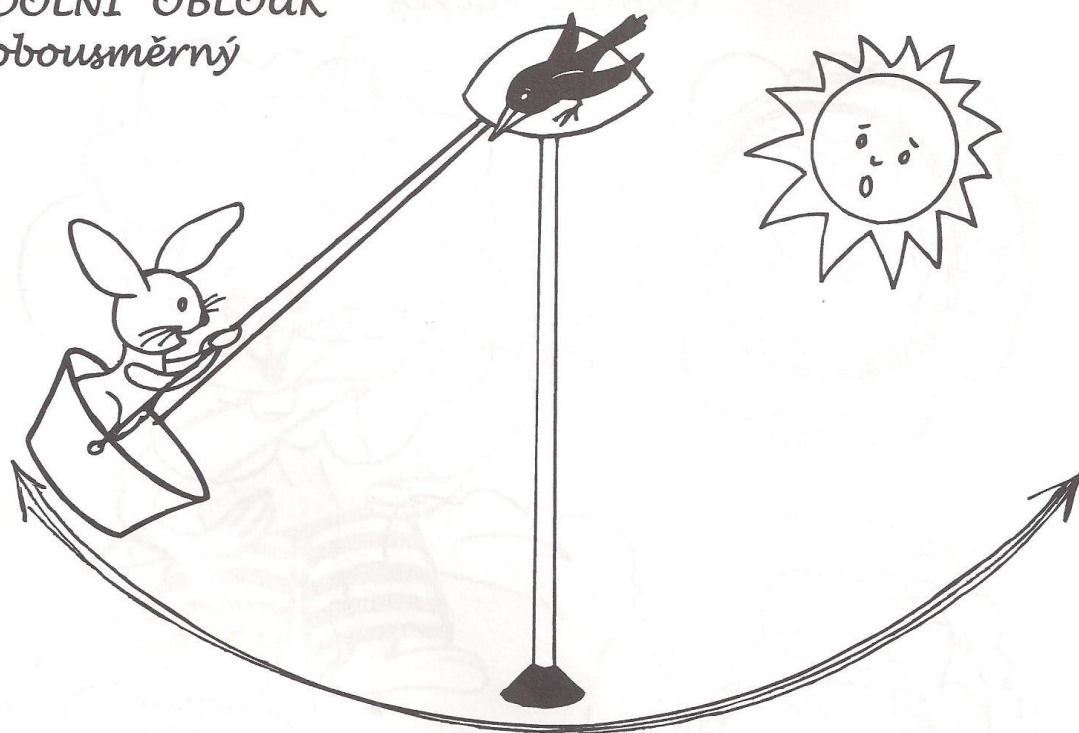
Nejprve místo přisátí desinfikujte jódem nebo jinou desinfekcí. Klíště nevytáčíme, ale pomocí malé pinzety opatrně uchopíme těsně u kůže tak, abychom klíště nerozmáčkli, a prudkým trhnutím je vyškubnete. Speciální plastové pinzety na klíšťata je možné zakoupit v lékárně. Po vyjmutí klíštěte místo znovu desinfikujte.

Zdroj: www.maminko.cz

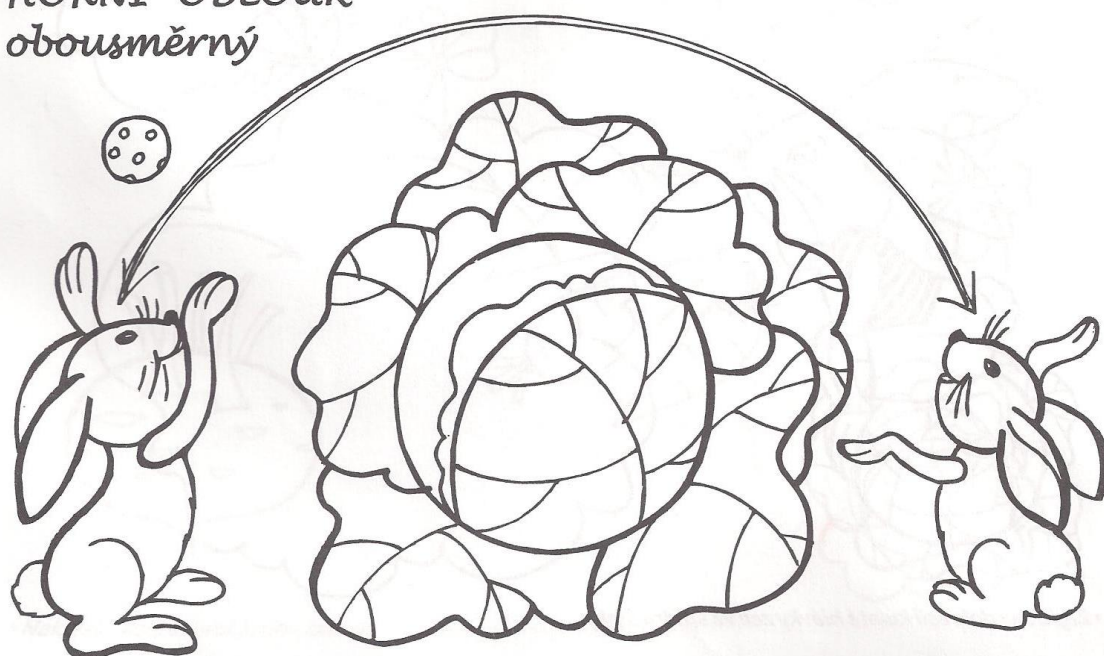
Spojování čísel



DOLNÍ OBLOUK
obousměrný



HORNÍ OBLOUK
obousměrný



Zdroj: písanka předškoláka

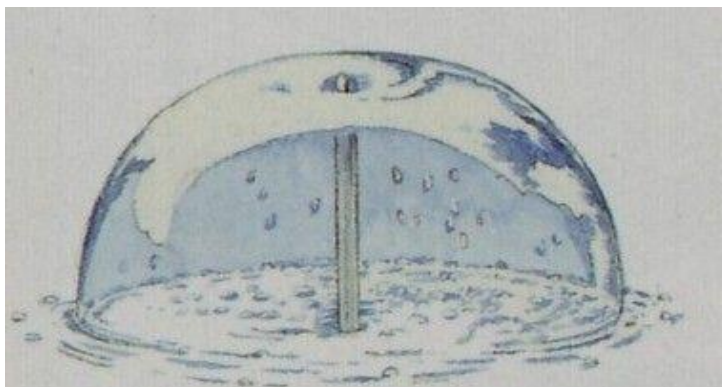
Pitný režim a děti

Voda je jednou ze základních podmínek pro vznik a udržení života ve formě, jak ji známe z naší planety. Je tedy velmi důležitá i pro nás. Nejen z hlediska množství, ale také kvality. Proto je nezbytné pro správné fungování organismu dodržovat pitný režim.

Potřebné množství tekutin uváděné v běžném pitném režimu, o kterém se dočtete dále, odpovídá standardnímu příjmu tekutin. **V horkých dnech se ale zmíněná množství mění na pouhé nezbytné minimum, k dosažení optimální hydratace organismu musíme rozhodně přidat.** Tekutiny navíc nesmíme zapomenout přidat také při průjmu nebo horečce - tím poctivěji, čím je dítě menší.

Dostatek tekutin = příjemnější prázdniny

Pitný režim bychom měli dodržovat pokud možno stále. Dostatečný přívod tekutin je důležitý kromě jiného jako jedna z forem prevence proti přehřátí organismu, zejména v období s vyššími venkovními teplotami. Přestože se jedná o dodržování poměrně jednoduchých zásad, mají každoročně záchranáři hlavně v horkých dnech s dehydratovanými lidmi dost práce. Je pouze na nás, jestli jim budeme práci také zbytečně přidělovat, nebo si budeme raději užívat letního volna. Osobně volím tu druhou variantu. Přeji Vám příjemné dodržování pitného režimu.



Kolik tekutin vypít za den?

Kojenci si zpravidla vystačí s mateřským mlékem. Přesto jim, hlavně těm nekojeným, můžete v lékárně vybrat dětský čaj, který je vhodný již od narození. Nezapomeňte ale, že by se na jeho přípravu měla použít převařená kojenecká voda a čaj by mělo pít dítě vlažný. Dětem, které již zvládají 2-3 příkrmy za den (kolem 6 měsíců), je vhodné kromě mléka nabídnout i zeleninové nebo ovocné šťávy. Neměly by se však používat koncentrované, ale vždy zředěné vodou v poměru aspoň 1:1. Od 9 měsíců věku již dětem nemusíme převařovat kojeneckou vodu, stačí kvalitní pitná voda z kohoutku. Roční dítě by už mělo vypít, včetně mléka, aspoň 1 litr tekutin za den. Dětské tělo má větší podíl vody než tělo dospělého, a proto má také poměrně větší potřebu tekutin. Správné množství tekutin závisí u dítěte na jeho věku a hmotnosti. Čím je dítě menší, tím více tekutin na kilogram své hmotnosti potřebuje.

OKÉNKO PRO RODIČE

Základní potřebu tekutin si alespoň orientačně můžeme vypočítat podle následující tabulky:

1 rok	1-1,3 l/den	120 ml/kg/den
2 roky	1,3-1,5 l/den	115 ml/kg/den
3-7 let	1,6 l/den	75 ml/kg/den
7-10 let	1,8 l/den	60 ml/kg/den
10-15 let	2,1-2,5 l/den	50 ml/kg/den
dospělí	2,5 l/den	40 ml/kg/den

Např. šestileté dítě, které váží 28 kg, bude mít doporučený denní příjem tekutin 75 ml x 28 kg = 2100 ml (tj. 2,1 litru).

Pro starší děti a dospělé má přibližně polovinu tekutin vypitých během dne představovat stolní (neperlivá) voda. Zhruba třetinu pak polévky, bylinné a ovocné čaje, přírodní džusy, zeleninové šťávy, minerálky nebo mléčné výrobky. Slazené limonády by měly zaujímat do 11 % z celkového denního objemu. Do pitného režimu se počítá také ovoce s vysokým obsahem vody. Příjem tekutin by měl být rovnoměrně rozdělen do celého dne, v horkém počasí nám nejlépe prospějí vlažné nápoje.



Zdroj: www.lekarnice.maminky.cz

Svatý Cyril a Metoděj

V letošním roce slavíme **výročí 1150 let** od příchodů bratrů Cyrila a Metoděje, kteří významným způsobem ovlivnili život našich předků Velké Moravy.

Oba bratři pocházeli ze Soluně. Cyril, vlastním jménem Konstantin, se narodil kolem r. 827 jako nejmladší ze sedmi dětí. Byl vychován v Konstantinopoli, kde působil v diplomatických službách. Jeho starší bratr Metoděj, rodným jménem snad Michal, byl úředníkem státní správy na území obydlené Slovany, kolem r. 840 se ale stal mnichem a přijal jméno Metoděj.



Roku 863 na žádost knížete Rostislava přišli na Velkou Moravu. Aby jejich mise byla úspěšná, zavedli do bohoslužeb slovanský jazyk, pro který Konstantin vytvořil vlastní písmo a s jeho pomocí přeložil do staroslovánštiny téměř celý Nový Zákon, žalmy a misál, Metoděj přeložil životopisy církevních otců a nechal přeložit zbytek bible.

Po několikaletém působení na Velké Moravě odjeli bratři do Říma (asi r. 867). Docílili příslibu papeže Hadriána II., že slovanská řeč bude uznána za další liturgický jazyk (tehdy byly v západní církvi jako liturgické jazyky uznávány pouze řečtina a latina), a Metoděje papež vysvětil na kněze. Před návratem na Velkou Moravu však Konstantin onemocněl a 14. února 869 zemřel – před smrtí ještě stačil vstoupit do kláštera a přijmout řeholní jméno Cyril.

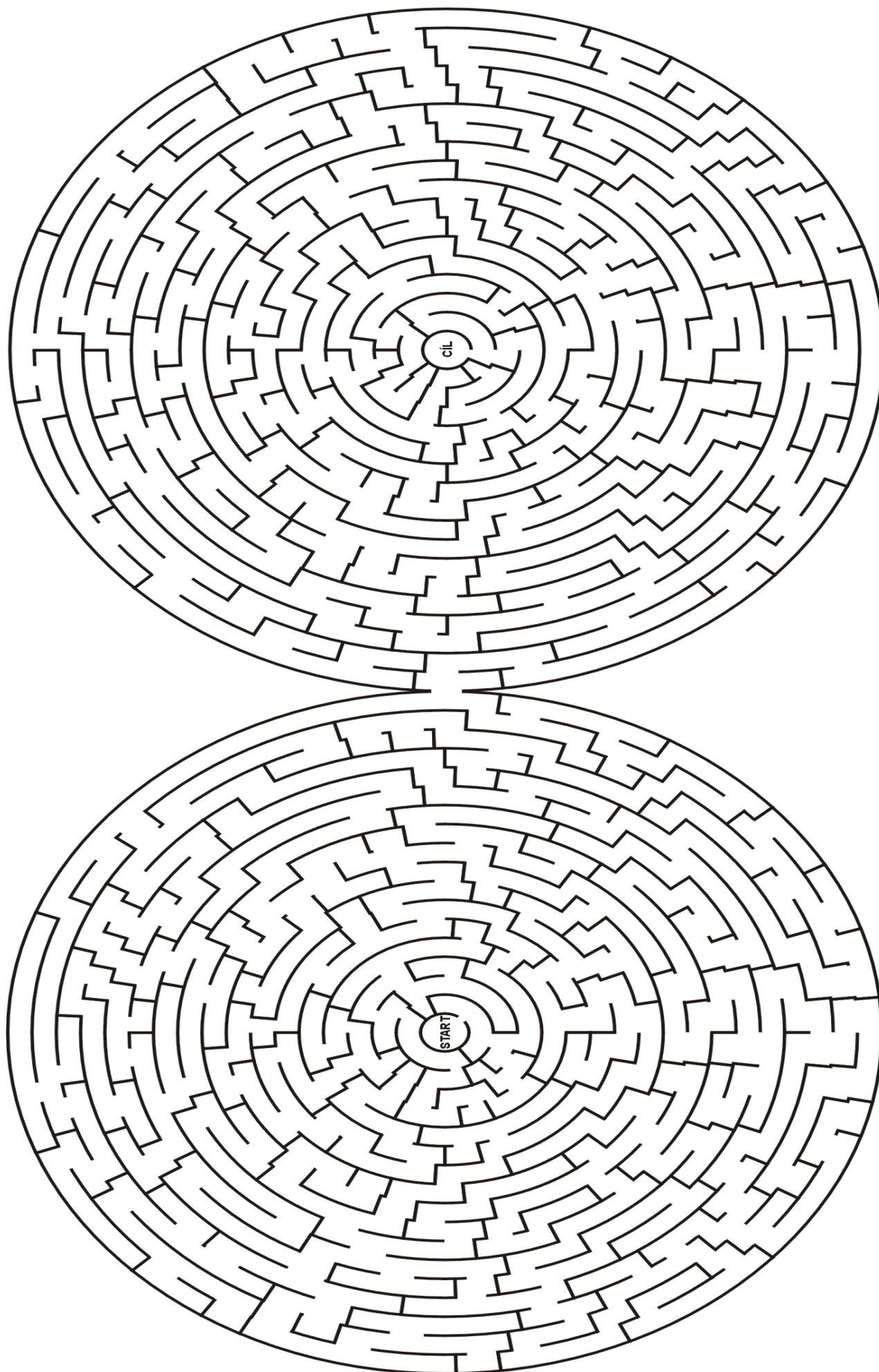
Metoděj byl vzápětí jmenován arcibiskupem Panonie (část Maďarska, Velká Morava a část Rakouska) se sídlem na Velehradě (není jisté, zda je totožný s dnešním Velehradem na Moravě). Po návratu na Velkou Moravu jej však salcburský arcibiskup nechal uvěznit, neboť Panonii považoval za své misijní území. Metoděj se dostal na svobodu až po více než dvou letech na zákrok papeže Jana VIII., který jej potvrdil v úřadě a potvrdil i slovanský liturgický jazyk.

Metodějovou smrtí 6. dubna 885 končí i období slovanské liturgie na Velké Moravě (v Čechách se na některých místech udržela až do 11. století). Jeho žáci (asi 200 kněží, jáhnů a podjáhnů) museli opustit Velkou Moravu a uchýlili se do Bulharska a Chorvatska; staroslovanský jazyk (v upravené podobě) dosud žije v pravoslavné liturgii slovanských zemí.

Ⲁ	Ⲃ	Ⲅ	Ⲇ	Ⲉ	Ⲋ	Ⲍ	Ⲏ
a	b	v	g	d	ε	ž	dz
Ⲑ	Ⲓ	Ⲕ	Ⲗ	Ⲙ	Ⲛ	Ⲝ	Ⲟ
z	i	i	g	k	l	m	n
Ⲡ	Ⲣ	Ⲥ	ⲧ	ⲩ	ⲫ	ⲭ	ⲭ
o	p	r	s	t	u	f	x (kh)
ⲱ	ⲳ	ⲵ	ⲷ	ⲹ	ⲻ	ⲽ	ⲿ
o	ts	č	š	št	w/ə	i	y
ⲱ	ⲳ	ⲵ	ⲷ	ⲹ	ⲻ	ⲽ	ⲿ
æ/e	yu	ž	yž	š	yž	f	i/v

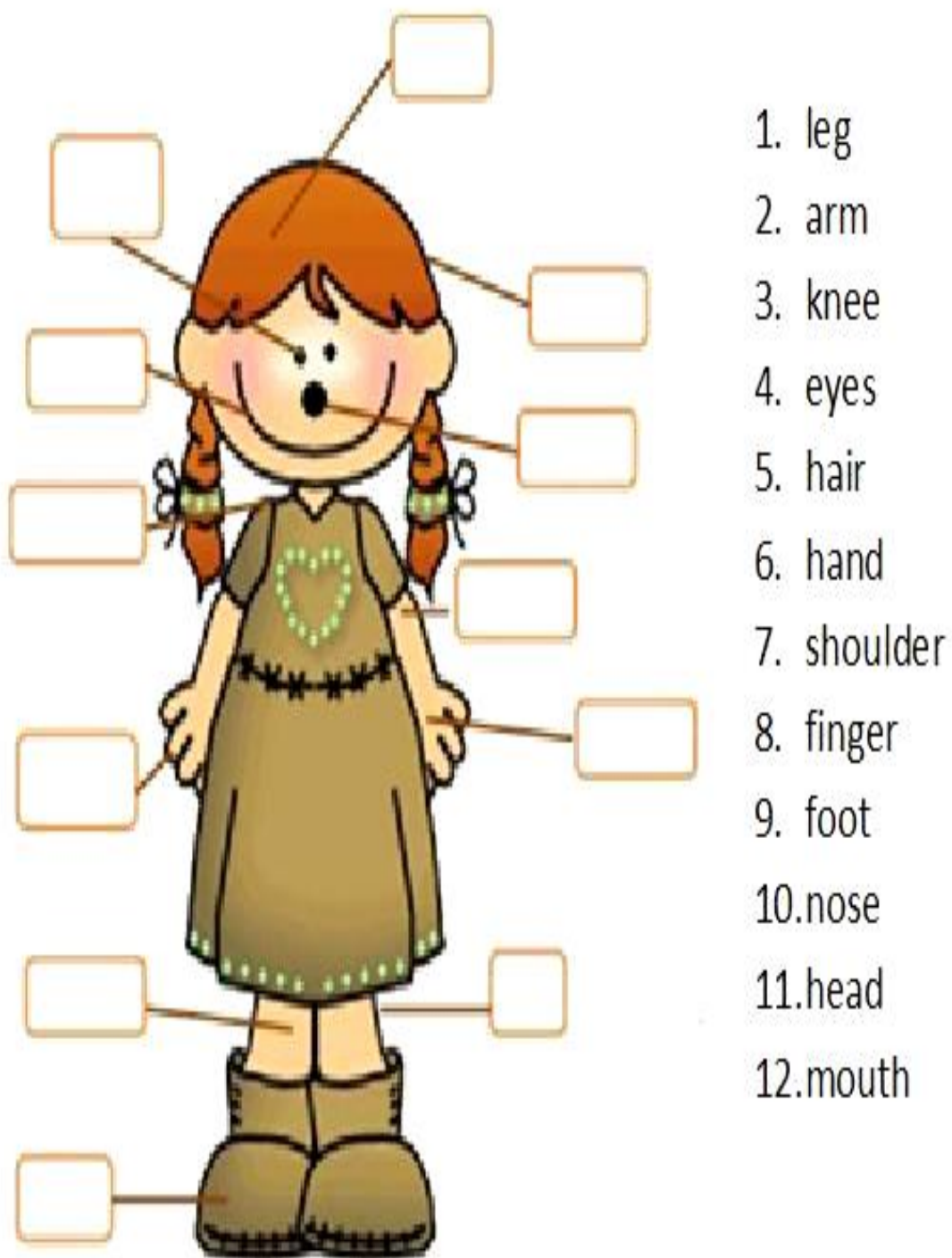
Úcta sv. Cyrila a Metoděje se šířila z jihovýchodní Evropy postupně do celé církve; papež Jan Pavel II. je prohlásil spolupatrony Evropy. **Jejich svátek si připomínáme 5. července.**

OKÉNKO PRO DĚTI



zdroj: www.bing.com

**Angličtina pro školáky, aby přes prázdniny nezapomněli:
Zkus doplnit do rámečků:**



Bajky**O pyšné lampě**

Na stole stála svítící lampa, čistá a vyleštěná. Její světlo bylo zářivé a dopadalo na stůl i do celého pokoje.

Lampa byla na sebe velmi pyšná. Ani stůl, ani knihy nesvítily, jen ona zářila. Řekla: "Podívejte se na mě, nikdo z vás neumí svítit. Svítím víc, než měsíc na obloze i s hvězdami. Dovedu svítit tak, jako slunce!" Co se tak chlubila, hrálo si u stolu malé kotě. Zatáhlo za cíp ubrusu a bác. Lampa spadla a zhasla. "Proč nám nesvítíš teď?", řekla kniha. "Už ze mne nikdo nemůže číst, když nesvítíš! Ale podívej se, měsíc svítí dál!

Stačilo malé kotě, aby tě sfouklo, ale měsíc, hvězdy i slunce vyzařují světlo navěky."

Poučení: Pýcha předchází pád!

Lev a myš.

Král džungle-mocný lev odpočíval po jídle, když mu před nosem proběhla malá myška. Lev vymrštil tlapu a myšku chytil. Chtěl ji rozmačkat za to, že rušila jeho klid. Myška začala prosit: "Nezabíjej mě, mocný lve, někdy ti třeba pomůžu zase já." Lva pobavila její řeč, jak by mu malá liška mohla pomoci! Ale myšku přece jen pustil. Zanedlouho přišli do džungle lovci a chytili lva do sítě. Bezmocný lev se svíjel v síti na zemi. Zatímco lovci poodešli, potichu přišla malá myška a řekla lvovi: "Neboj se, já ti pomohu, jsem ti přece zavázána." Lev si jen

smutně povzdechl, nevěřil jí. Ale myška už svými ostrými zoubky hryzala síť a rychle se jí podařilo překousat několik provazů, až díra byla dostatečně velká a lev přes ni mohl utéci.

Ponaučení: I slabý může pomoci silnému.

Liška a vrána



Hladová liška se potulovala po kraji. Nikde nebylo nic k snědku. "Kdybych někde sehnala kousek sýra", řekla si. A ku podivu, zrovna v té chvíli nad ní zakroužila vrána, a v zobáku měla pěkný kus sýra, který právě ukradla z okna v jednom domě. Sedla si na větev a začala si na sýru pochutnávat. Hladová liška přemýšlela, jak se dostat k chutnému soustu vysoko nad ní. To by ale nebyla mazaná liška, aby si nedovedla poradit. Začala vráně lichotit: "Jaký jsi to krásný pták! Tvé peří se leskne jako stříbro, je hebké jako hedvábí! Tvůj postoj je vskutku královský. Měla bys být králem všech zvířat. Jistě i tvůj hlas je překrásný, umíš zpívat? Vrána se pýchou už nadouvala, a chtěla ukázat, že zpívat umí. Jakmile otevřela zobák, kus sýra jí vypadl, liška jej zachytila a utíkala do své nory, aby si na něm

pochutnala.

Poučení: Dej si pozor na lichotky, málokdy jsou myšleny vážně.

Chlubivý člověk.

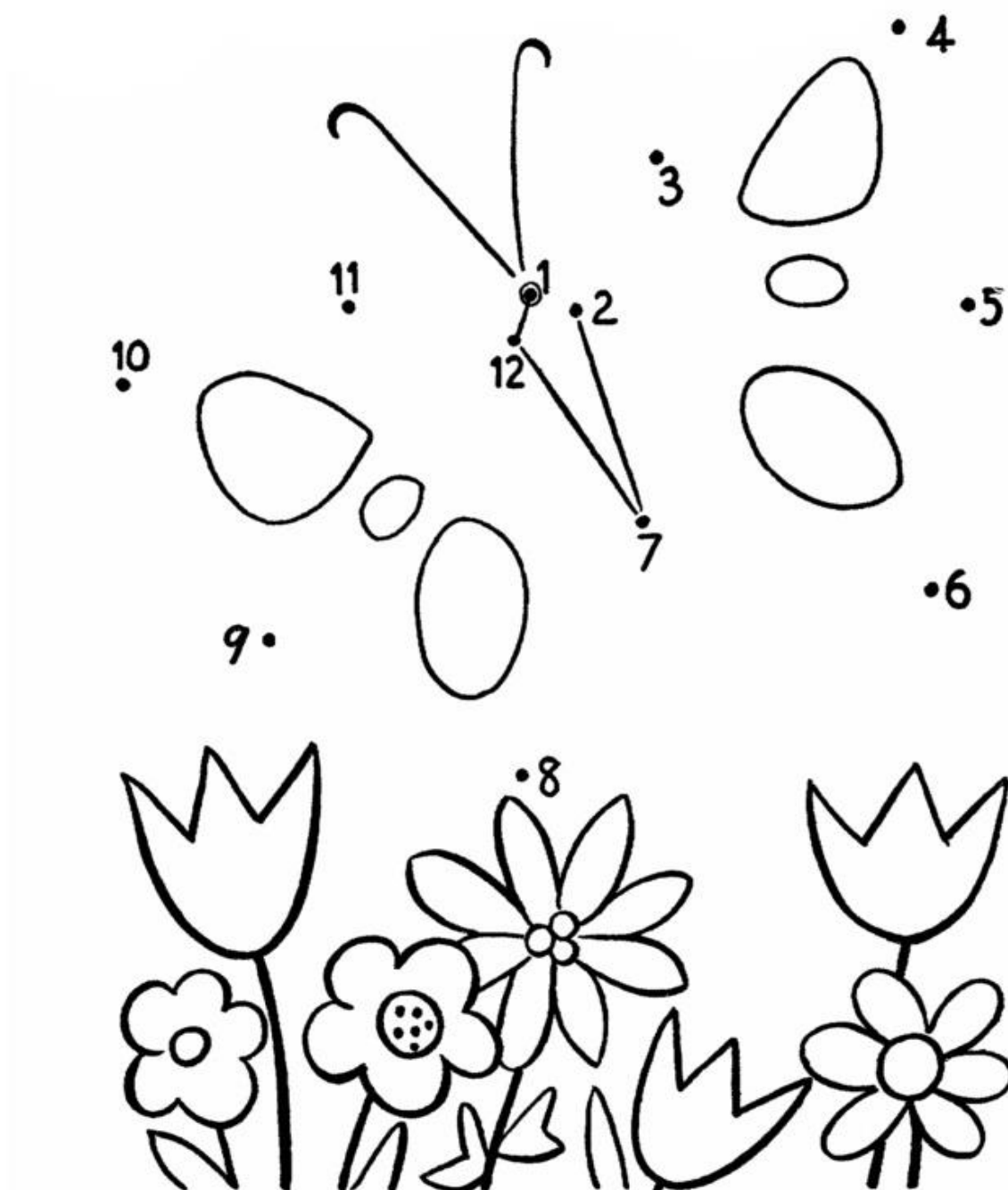


Jeden chlubivý člověk vyprávěl, kde všude byl a které kraje procestoval. Byl jsem v Africe, tam jsem holýma rukama ulovil lva! V Americe jsem přišel na závody nejrychlejších lidí na světě, a když jsem s nimi závodil, vyhrál jsem. I na sněmu nejchytřejších lidí na světě jsem byl a tam jsem uhodl tu nejtěžší hádanku. A v daleké tramtárii, kde voda zatopila celou krajinu, a lidé musili jezdit na loďkách od domu k domu, jsem dokázal přeskakovat široká jezera. "Však se tam běžte zeptat", řekl

cestovatel. A tak řečnil ještě dost dlouho, až jeden člověk, který ho poslouchal, řekl: "Ale přece se nemůžeme vydat tak daleko, abychom se na to zeptali, můžeš nám i zde ukázat, co všechno umíš, jak daleko umíš skákat!" Až teď na cestovatele začali všichni křičet: "Ano, ukaž nám to!" Ale zahanbený cestovatel už utíkal docela obyčejnými skoky pryč.

Ponaučení: Jenom skutky mluví za tebe, netřeba se chlubit!

Léto je tady - Spoj čísla, vybarvi obrázek a dokresli Sluníčko:



Už jste to někdy slyšeli? Kdo vlastně jsem?

PŘEDSTAVTE SI, CO VŠECHNO UŽ JSEM

O SOBĚ SLYŠELA: ŽE DUPU JAKO



ŽE KOUKÁM JAKO



, ŽE ŠKRÁBU

JAKO



, ŽE ŠTĚKÁM JAKO



ŽE ŘVU JAKO



, ŽE SE VRACÍM

Z HŘIŠTĚ DOMŮ JAKO



A HLADOVÁ

JAKO



, ŽE NĚKDY CHODÍM

PRUHOVANÁ JAKO



A JINDY

STRAKATÁ JAKO



.

Mimořádná okamžitá pomoc – před nástupem do školy

Co je mimořádná okamžitá pomoc?

Dávka pomoci v hmotné nouzi určená k řešení akutního stavu nouze fyzické osoby.

V jakých případech lze poskytnout mimořádnou okamžitou pomoc?

- pokud osobě, která nespĺňuje podmínky pro přiznání příspěvku na živobytí, s přihlédnutím k jejím příjmům, celkovým sociálním a majetkovým poměrům, hrozí vážná újma na zdraví (například pokud nemá dostatečné prostředky k nákupu základních potravin),
- **pokud osoba nemá vzhledem k příjmům a celkovým sociálním a majetkovým poměrům dostatečné prostředky:**
 - k úhradě nezbytného jednorázového výdaje (např. správního poplatku při prokázané ztrátě osobních dokladů, při vydání duplikátu rodného listu nebo dokladů potřebných k přijetí do zaměstnání, jízdného v případě ztráty peněžních prostředků a v případě nezbytné potřeby úhrady noclehu),
 - na úhradu nákladů spojených s pořízením nebo opravou nezbytných základních předmětů dlouhodobé potřeby (např. pračky, ledničky),
 - **na úhradu odůvodněných nákladů souvisejících se vzděláním nebo zájmovou činností nezaopatřeného dítěte (např. náklady na zájmové kroužky, školní pomůcky) a na zajištění nezbytných činností souvisejících se sociálně-právní ochranou dětí,**
- pokud je osoba ohrožena sociálním vyloučením (např. osoba propuštěná z výkonu trestu odnětí svobody, z dlouhodobé hospitalizace ve zdravotnickém zařízení, z dětského domova nebo výchovného ústavu, osoba bez přístřeší, oběť trestného činu),
- v případě, že osobu postihne vážná mimořádná událost (např. povodeň, vichřice a vyšší stupně větrné pohromy, zemětřesení, požár, jiná destruktivní událost, ekologická nebo průmyslová havárie) a její celkové sociální a majetkové poměry jsou takové, že jí neumožňují překonat nepříznivou situaci vlastními silami.

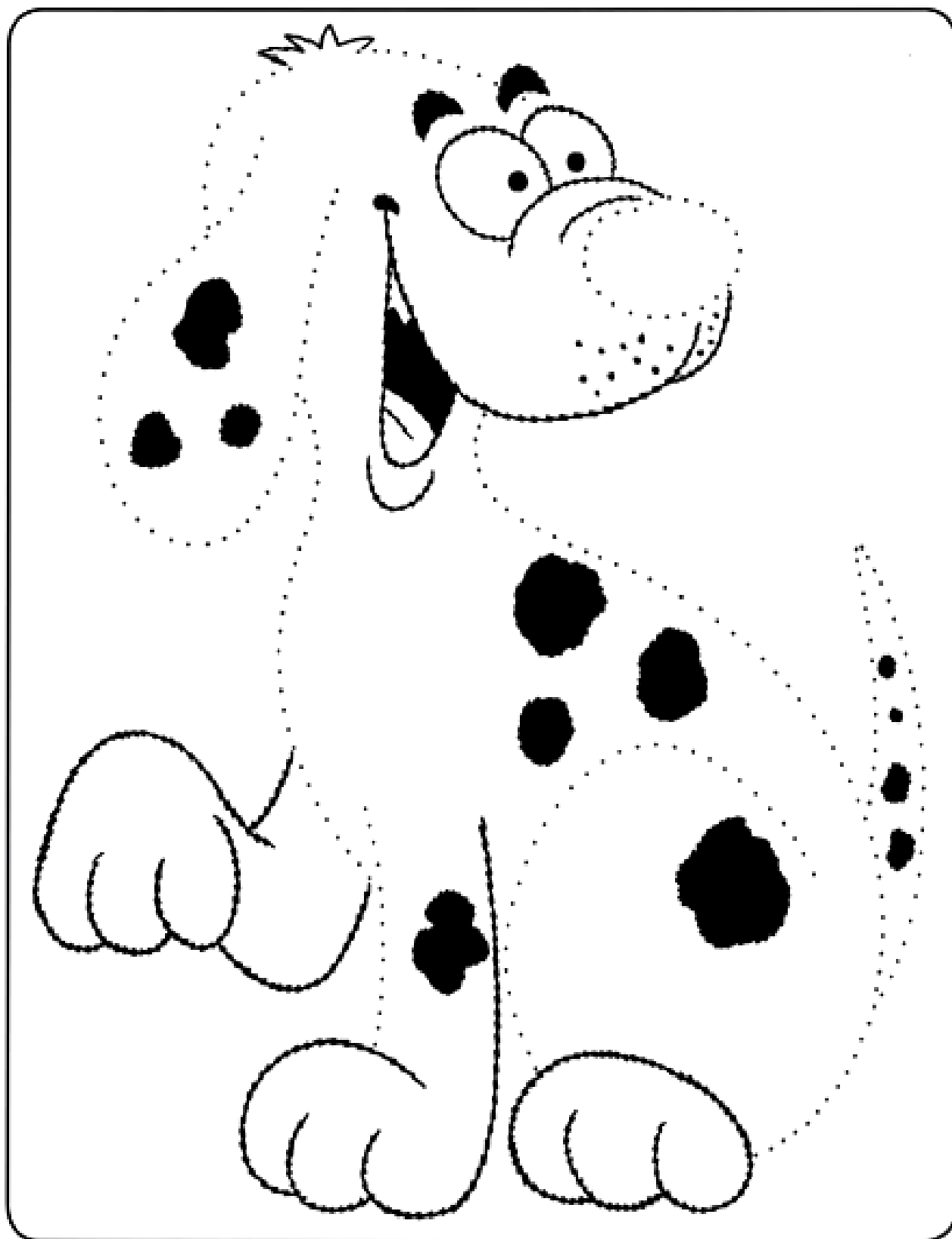
Postup získání dávky MOP pokud je rodina v hmotné nouzi pro školní vybavení a kroužky:

- zajít na ÚP – oddělení hmotné nouze (HN) – kam spadá dle místa trvalého pobytu
- vyžádat si formulář na tuto dávku a vyplnit jej
- jako přílohu formuláře dát seznam potřebných školních pomůcek a jejich přepokládané ceny
- odevzdat vyplněný formulář na HN, záleží na
- Dle individuální domluvy je finanční částka poté zaslána žadateli předem na účet nebo složenkou
- následně musí žadatel doložit dané pracovníci doklady o zakoupení jednotlivých položek v dané výši.

Postup při placení zájmových kroužků je podobný

- peněžní částku zasílá ÚP přímo na účet organizace, která kroužek otevírá.

Dokresli si pejska – jak se bude jmenovat?



Co dělá dítě šťastným?

Když rodiče sní o budoucnosti, zcela určitě před sebou vždy vidí, jak jejich děti procházejí životem s úsměvem na tváři. Všichni rodiče si přejí, aby jejich děti byly stále šťastné – ale dá se štěstí naučit? Nebo se člověk musí šťastným narodit? Co je to vlastně dětské štěstí?

Rodiče často říkají, že všechno, co chtějí, je, aby byly jejich děti zdravé a šťastné. Jako rodiče můžeme hodně ovlivnit fyzické zdraví našich dětí, i když samozřejmě některé nemoci nebo nehody neovlivníme. Známe jejich potřeby vhodného stravování, čerstvého vzduchu a pohybu, jejich potřebu spánku, tepla, oblečení a ochranné ruky. Ale víme něco o tom, co dělá dítě šťastným?

Anton A. Bucher, profesor pedagogiky na Univerzitě v Salcburku, už provedl několik anket mezi tisíci 6–13letých dětí v Rakousku i Německu. Chtěl zjistit, co dělá současné děti doopravdy šťastnými a kdy se dítě cítí šťastné, a kdy ne. Anketa jasně ukazuje, jak důležití jsou přátelé a rodina pro štěstí dítěte, a také to, že mnohé děti se cítí ve škole nepříjemně. To zcela určitě souvisí se skutečností, že mnohé děti jsou – nebo se alespoň cítí – ve škole přetěžovány a stresovány. Nemůžeme přestat děti posílat do školy jen proto, aby byly šťastnější, ani nemůžeme změnit školský systém nebo vyměnit neoblíbeného učitele, ale je toho spousta, co můžeme udělat, abychom vychovali šťastné dítě a pomohli mu, aby se cítilo dobře.

Zapojit se do vzdělávání

Když se rodiče osobně zapojí do procesu vzdělávání, jejich dětem se bude ve škole dařit lépe, a budou se tak cítit více v pohodě a šťastnější. Existuje mnoho různých typů aktivit, které mohou rodiče dělat. Někteří rodiče a rodiny mohou mít čas se zapojit mnoha způsoby. Jiní třeba mají čas jen na jednu nebo dvě aktivity. Ale ať je vaše úroveň zapojení jakákoli, pamatujte si: Pokud v tom vytrváte, můžete mít na vzdělání a štěstí svého dítěte ohromný vliv. Zapojení rodiny do vzdělávání může znamenat: Čtení pohádky před spaním vašemu předškoláčkovi... každodenní kontrolování domácích úkolů... komunikace s učiteli o tom, jaké dělá dítě pokroky... hlasování ve volbách školské rady... pomoc vaší škole při stanovování vysokých akademických norem... osobní zapojování do školních oslav a akcí. Anebo může být zapojení rodiny tak jednoduché, že se projeví pouhou otázkou položenou dětem: „Jak bylo dnes ve škole?“ Ale ptejte se každý den. To dá vašim dětem jasně na vědomí, že jejich práce ve škole je pro vás důležitá a že jste tu pro ně, abyste jim s učením pomohli.

Stále podporovat

Jak ukázal výzkum, rodina je pro štěstí dítěte velice důležitá. Zároveň se děti ve škole většinou necítí moc šťastné. Z toho jasně plyne, že rodina by měla dítě podporovat a stát za ním v řešení jeho problémů ve škole. Pokud si učitel z jakéhokoli důvodu na vaše dítě stěžuje, mělo by být samozřejmostí, že nejprve vyslechnete, jak se na věc dívá vaše dítě. Mělo by vědět, že za ním vždycky budete stát a že s vámi může počítat – bez ohledu na skutečnost, že mu možná budete muset doma vážně domluvit nebo ho nějak potrestat. Ale vědomí, že může za všech okolností počítat s vámi i s vaší podporou, dokonce i – a hlavně – v obtížných situacích, dodá dítěti sílu a větší pocit pohody a štěstí.

Dokázat naslouchat

Pocit, že jste nějak oceňováni druhými (přáteli, rodinou, komunitou), je klíčový. Uznání, které dáváte na vědomí jinému člověku, na něj může mít ohromně pozitivní vliv. My, dospělí, příliš rychle zapomínáme, jak moc to pro nás znamenalo, když jsme byli malí – znamenalo to pro nás celý svět, a totéž platí i pro dnešní děti. Někdy to může být těžké, protože v každodenním životě často nemáme dost času na to, abychom třeba naslouchali něčemu, co je pro nás „jen“ nějaké dětské žvatlání. Začíná to příběhy o tom, co dítě zažilo ve školce, a pokračuje tím, co se dělo ve škole. Ale pro dítě je to velmi důležité, je to jeho svět a bude mnohem šťastnější, když bude mít pocit, že tento jeho svět je pro jeho rodiče také důležitý.

Dodávat štěstí a zvyšovat sebeúctu

Snažte se co nejlépe naučit svoje dítě odkud pochází štěstí; chvalte jeho úsilí, nikoli vlastnosti. Nezahrnujte dítě poznámkami jako: „No ty jsi dneska tak krásná“ nebo „Ty jsi tak chytrý!“ Místo toho chvalte jejich snažení tím, že jim budete říkat něco jako: „Krásně jsi postavil/a tu věž z kostek, jsem na tebe moc pyšná!“ Děti nemají kontrolu nad svým vzhledem ani duševními schopnostmi. Když budete chválit něco, nad čím kontrolu mají – postavení věže z kostek – povzbuzujete je, aby vkládaly do svých činů úsilí, a získávaly tak pozitivní reakce. V zásadě je učíte tomu, jak tvrdě pracovat a snažit se neustále se zlepšovat, což je cesta ke štěstí. Abyste ještě více podpořili píli a snahu, udělte svému dítěti povinnosti odpovídající jeho věku. Dokonce i dvouleté dítě může pomoci prostřít stůl. Naučte dítě, jak si má ustlat postel nebo být vaším malým pomocníkem v kuchyni. Děti jsou hrdé na to, když mohou pomáhat svým rodičům, a navíc je tak průběžně učíte nové dovednosti. Jakmile dítě zvládne nějakou dovednost, bude se snažit opět vynaložit nějaké úsilí a zkusit něco jiného, co je pro ně nové. Je to právě pocit, že jste schopní a že dokážete dělat různé věci, které vedou ke štěstí. Prázdná chvála štěstí nepřinese. Když víte, že děláte nějaké věci dobře, ohromně to posílí vaši sebeúctu.

Dávat si pozor na slova

Nemluvte o problémech v chování vašeho dítěte, pokud by to dítě mohlo slyšet. Takováto diskuse o dětech jim vlastně říká, co od nich očekáváte, a hlavně malé děti budou považovat za absolutní pravdu vše, co řeknete. Pokud uslyší, že vykládáte prarodičům, jak jsou žárlivé, jak špatně se chovaly nebo jak jsou plaché a bojácné, nebo když je označíte za „malé ďábly“ či za „problémová děcka“, budou si myslet, že říkáte pravdu, a uvěří, že tyto problémy ve svém chování nemohou nijak ovlivnit. Navíc se může stát, že tyto problémy, které třeba byly původně jen malé nebo byly jen následkem špatného dne, se promění v trvalé, protože dítě si řekne: „Když mamka/taťka tvrdí, že jsem plachá/chý, tak asi doopravdy jsem.“

Pozitivní myšlení

Všichni známe lidi, kteří mají k věcem dobrý postoj. Jsou pozitivní, optimističtí a plní naděje – a je to na rodičích, aby právě takový postoj vyvinuli u svých dětí. Jednoduše to znamená snažit se vždy na věci dívat pozitivně; například – chtěli jste si vyjet na kole, a zrovna začalo pršet? Jděte místo toho do kina. Spadla vám sklenice a rozbila se? No a co, střepy přece přinášejí štěstí.

V každodenním životě je samozřejmě obtížné dívat se na všechno s úsměvem a nacházet dobrou stránku ve všem, co se nám přihodí. Ale to je otázka zvyku. Pokud se vám podaří v dítěti posílit pozitivní myšlení prostřednictvím vašeho vlastního chování po většinu času, dáváte svým dětem obrovskou výhodu. Budou zvyklé být šťastné, protože budou vidět „sklenici napůl plnou“, což znamená, že budou očekávat, že se jim přihodí hlavně dobré věci.

Rozvíjet jejich záliby

Další nutnou podmínkou pro štěstí vašeho dítěte je nějaká záliba, láska k něčemu, ať už je to psaní, fotbal, nebo něco jiného. Děti, které mají nějakou zálibu, jsou šťastné, protože v jejich životě existuje něco, co dělají s velkou láskou. Díky zálibám se děti něčemu věnují, něco se naučí, mohou dělat něco vzrušujícího. Například čtenář, který si vychutnává každé slovo v knize, kterou čte, nebo malý fotbalista, který trénuje, aby mohl dát gól za svůj tým. Už jen to zapojení do oblíbených aktivit udělá děti šťastnými

Mezilidské vztahy

Jedno z nejvýznamnějších zjištění už citovaného výzkumu je, že lidé, kteří mají pevné vztahy s druhými, bývají ti nejšťastnější. Příležitost dávat a dostávat lásku, přátelství a podporu od rodiny, přátel, spolužáků a jiných lidí je základní podmínkou štěstí. Pozitivní zpětná vazba od druhých lidí, láska, respekt, povzbuzení jsou největším zdrojem štěstí. Společenské vztahy také mohou zmírňovat stres a zvyšovat pocit jistoty a vytvářet jiné pozitivní emoce, a to všechno vede ke štěstí.

Začíná to už v době před školkou a v době chození do školky, kdy mají rodiče – nebo spíše ve většině případů matka – odpovědnost zařídit dítěti setkávání s jinými dětmi nebo zapojení do skupin jiných dětí, aby s nimi dítě mohlo mít nějaké interakce a začalo se učit „společenskému životu“.

Zdroj: 23.9.2008 | Indra Hildebrandt-Sochor



OKÉNKO PRO DĚTI



Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz, Redakční rada; Bc. Miluše Tománková, Mgr. Lada Rektoříková, Ing., Bc. Pavla Nesrstová: NEPRODEJNÉ!

Naši službu podporují



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



Zlínský kraj

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz