

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



PODZIMNÍ PROCHÁZKA

- NAJDI HEZKÝ KAŠTAN A DEJ SI HO DO KAPSY 
- SÁHNI NA VYSOKÝ STROM 
- MALUJ VĚTVIČKOU
- NAPODOB ZVUK V OKOLÍ
- POSLOUCHEJ SE ZAVŘENÝMA OČIMA 
- UDĚLEJ SI Z LISTŮ KYTKU 
- DOTKNI SE TRÁVY 
- NAJDI KYTKU 
- UKAŽ NĚCO → červeného  → modrého → žlutého → hnědého
- oranžového → zeleného → černého

DESATERO PRO RODIČE A PRVNÁČKA

Desatero pro prvňáčka

1. Zním svoje jméno a příjmení, vím, jak se jmenují rodiče.
2. Umím se obléknout i převléknout do cvičebního úboru, a to tak rychle, aby nikdo z mých kamarádů nemusel na mne čekat. Umím na tkaničce udělat mašličku.
3. Umím uklidit knížky, pastelky a hračky tam, kam patří.
4. Dovedu kreslit tužkou a pastelkami i malovat barvami.
5. Poznám barvu červenou, modrou, zelenou, žlutou, hnědou a černou.
6. Umím vystříhnout obrázek nůžkami.
7. Dovedu si připravit svačinku na ubrousek a po jídle si umýt ruce.
8. Dovedu poslouchat maminčino vyprávění se zájmem a v klidu.
9. Televizní pohádky, filmy a písničky pozorně sleduji a povídám si o nich s rodiči.
10. Do aktovky si sám uložím věci, a to tam, kam patří.

Desatero pro rodiče prvňáčka

1. Každý den kontroluji aktovku za přítomnosti svého prvňáčka.
2. Každý den ostrouhám tužky, dítě jich má mít v zásobě několik.
3. Pomáhám dítěti v přípravě školních pomůcek za jeho přítomnosti, společně je dáváme do aktovky.
4. Školní pomůcky koupím raději až po poradě s vyučujícím.
5. Přípravu na vyučování rozdělím dítěti na kratší časové intervaly, nejlépe 2x 15 minut.
6. Příprava na vyučování by měla probíhat v klidném a příjemném prostředí, aby se dítě mohlo soustředit na svou práci.
7. Příprava na vyučování má být pravidelná, aby si dítě upevnilo pracovní návyky.
8. V klidu si povídám s dítětem o tom, co prožilo ve škole, snažím se odpovědět na jeho dotazy.
9. O společných kulturních zážitcích (rozhlas, televize, kino, divadlo, koncerty) si s dítětem vyprávím, snažím se mu vysvětlit, čemu nerozumělo. Tím rozvíjím nenásilnou formou jeho rozumové vnímání.
10. Svě dítě raději pohladím, pochválím za drobné úspěchy. Snažím se nezlobit se, když se mu ve škole něco nedaří.



www.tuftodisegni.com

BEZPEČNÉ VYJÁDŘENÍ FRUSTRACE PRO DOSPĚLÉ, KTERÉ NEOHROZÍ VZTAH S DÍTĚTEM

Jak mohou dospělí vyjádřit frustraci přijatelným způsobem?

- Přiznejte své pocity v hravé formě (pokud se dítě nebojí): „Wow, jsem taaak našťvaná, teď tě chytííím!“
- Dupejte, dělejte hluk, bouchejte spolu s dítětem pokličkami od pánví
- Jděte do lesa nebo do přírody, běhejte a křičte (aby se dítě nebálo, můžete například napodobovat zvuky ptáků)
- Nafukujte balónky
- Nadávejte vymyšlenými slovy, která nejde pochopit
- Zhluboka dýchejte, pozorujte, co se děje uvnitř
- Silně stlačujte a otevírejte pěsti, nebo namáhejte a uvolňujte jiné části těla
- Uklízejte
- Tančete, nebo se volně pohybujte s dítětem
- Sdílejte emoce s jiným vnímavým a přijímajícím dospělým: manžel/ka, kamarád/ka (dítě by to nemělo slyšet)
- Sepište své pocity na papír

Je lepší **nesnažit se vyřešit konflikt s dítětem a vychovávat ho, dokud se emoce neuklidní**. Úkolem dospělého v tomto okamžiku je udržet vztah s nejmenšími ztrátami. A diskutovat o situaci s dítětem (pokud bude potřeba) můžeme později, až se všichni uklidní.

Dítě snáz zvládá vyjádření emocí ze strany dospělých, pokud:

- necítí, že dospělý je našťvaný kvůli dítěti a nedokáže zvládnout své pocity;
- nenese zodpovědnost za náladu blízkého dospělého;
- pokud vztah s dospělým nezávisí na chování dítěte.

(Rodičovství hrou, 2018)

DOPLŇ ZVÍŘECÍ RODINKU



samec: <i>kokous</i>
samice:
mládě: <i>kuře</i>

sliepice

koza



samec:
samice:
mládě: <i>jehně</i>

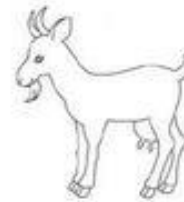
sele

ovce



samec: <i>byk</i>
samice:
mládě:

kočka



samec: <i>kozol</i>
samice:
mládě:

beran

kisla



samec:
samice:
mládě: <i>kotě</i>

pes

kráva



samec:
samice: <i>fersa</i>
mládě: <i>štěně</i>

hacour

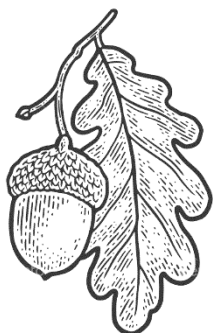
BÁSNIČKY-PODZIM

Zkuste se společně s dětmi naučit básničku o podzimu:

Foukej, foukej větříčku

Foukej, foukej, větříčku,
shoď mi jednu hruštičku.

Shoď mi jednu nebo dvě,
budou sladké obě dvě.



Podzim

Padá listí zlaté, rudé,
jeho plná zahrada.

A co potom padat bude,
až to listí opadá?

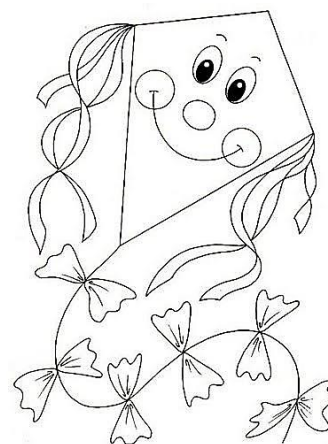
Potom bude padat sníh,
co ho bude ve větvích.

Co ho bude všude, všude,
jen to slunce bude rudé.

Přišel podzim do zahrady

Přišel podzim do zahrady,
všechny barvy namíchá,
s každým lístkem ví si rady,
barvy na něj nadýchá.

Konec léta je tu, děti,
podzimní už přišel čas, listí k zemi s větrem letí,
plno zlata je tu zas.



VYTVOŘTE SI PODZIMNÍ OZDOBU DO KVĚTINÁČE

Co bude potřeba: kus kartonu z krabice, nůžky, lepidlo, barevný papír, špejli, lepicí oči
Návod:

Vyrobíme **dva motivy – podzimní strom a draka. Podzimní strom je oboustranný, draka oblepíme z obou stran barevným papírem**, ale oči, nos a pusku má pouze zepředu, zezadu je celý žlutý bez ozdob. Nejprve nastříháme **barevné papíry**. Na draka jsou potřeba dva kusy žlutého podkladu, oči, pusa a nos. Jako ozdobu použijeme kousky barevného papíru. Na stromeček budou potřeba drobné listy ve žluté, oranžové a červené barvě a také hnědý obdélník jako kmen (dva kusy).

U **stromu** nalepíme **kmen, poté natřeme korunu stromů lepidlem a pustíme se do lepení listů** – nejprve jednu stranu, poté druhou. Při tomto tvoření si děti procvičí jemnou motoriku.

Podobně nalepíme také **draka**. Natřeme jednu stranu lepidlem a na to přichytneme žlutý barevný papír, poté nalepíme druhou stranu. Nakonec na přední stranu draka dolepíme oči, nos a pusku a také barevné fáborky.

Do kartonu vsuneme **špejli a ozdoby jsou hotové**. Špejli můžeme vsunout **do prázdné dutinky**, lze také proděravět karton uvnitř podélně a prorazit špejli nahoru napříč dutinkami (jde to pouze u pořádně silné krabice) nebo špejli přilepit ze zadní strany a mít ozdoby pouze jednostranné.



JAK DĚTEM VYSVĚTLIT ZÁSADNÍ ZMĚNY V ŽIVOTĚ

Dnešní doba přináší mnoho změn. A někdy rodič tápe, jak nejlépe změny komunikovat se svými dětmi. Podívejte se jak nejlépe mluvit s vašimi dětmi o nemoci babičky či změnách spojených se střídavou péčí.

Jak se dětmi tedy mluvit?

Říkejte vždy pravdu.

I v situacích, které se mohou jevit jako náročné jako třeba nemoc, rozvod nebo nový partner se nesnažte dítě před realitou schovat. Žádnou ani malou lží dítě neochráníte! Naopak narušíte vaši vzájemnou důvěru a připravíte dítě o možnost, něco se v této situaci naučit.



Vaše dítě je kompetentní!

Zvládne si poradit v situacích, do kterých se v životě dostane, pokud ve vás bude mít dostatečnou podporu. Proto mu důležité věci vždy říkejte, nezatajujte. Děti si často poradí se situací po svém a mnohdy nás i překvapí, s jakou grácií se se změnou vyrovnávají.

Mějte v patrnosti, kolik má vaše dítě let.

Například o nemoci babičky budete mluvit jinak s předškolákem a jinak s pubertální dcerou.

U dětí v předškolním i mladším školním věku je velmi užitečné dítěti říct zásadní informace v pár srozumitelných větách – bez velkých emocí či interpretací. Příliš nevysvětľujte právě proto, že Vaše obavy a strachy nemusí mít Vaše dítě stejné – není dobré vsadit jim do hlavy nějaké navíc.

"Babička je nemocná. Budeme se teď chodit se o ni starat. Co potřebuješ ode mě vědět?"

Počkejte, na co se dítě doptá samo. Většinou vždy s nějakým dotazem přijde – nemusí to být hned, může to trvat i pár dní. Odpovězte vždy na to, na co se dítě ptá.

Puberťák víc než kdokoli jiný ocení, když s ním jednáte na rovinu – i když by vám to otevřeně asi nepřiznal.

Nesnažte se pocity dětí měnit, zlehčovat nebo je či řešit za ně.

Dítě vám může sdělovat i své pocity, které ohledně situace má – „Mami (tati), mně se tam k babičce nechce. Víš, já jsem nějaký smutný vždycky, když k babičce jdeme.“

Takovou situaci nehodnoťte ani nevysvětľujte, že by to mělo mít dítě jinak – dítě tohoto věku nedokáže dohlédnout, jak je důležité se s babičkou vidět, protože je možné,

že zemře. Dítě tam jít nechce proto, že zažívá nepříjemné pocity, ne proto, že by nemělo rádo babičku.

Mluvte s ním o tom, jak se cítí a co s tím pocitem dělá – „Vidím, že jsi smutný. Co tak většinou děláš, když jsi smutný? Zkusil jsi to i teď? Víš, já jsem teď taky smutná, ale je pro mě důležité za babičkou chodit. Pomáhá mi, když dělám tohle...“ V takové situaci je také úplně v pořádku dítěti umožnit za babičkou nejít.

Komunikujte řešení, ne problém!

„Tobě se nechce k babičce? Aha, a co potřebuješ ode mě? Chceš se se mnou na něčem domluvit?“

„Slyším, že je pro tebe náročné ohlídat si všechny věci do školy, když se teď střídáš u mě a u táty. Je to nová situace pro všechny – jak si s tím zkusíš poradit? Jak ti mohu s tou situací pomoci já a jak táta?“

Slyším, že máš problém, ale navrhní, jak ho zkusíš řešit. Je užitečné učit děti už od malička říkat, co potřebují.

Základním předpokladem, na kterém vše stojí, je váš vztah a důvěra. Změna v životě nám nestojí za to, abychom si s dětmi zničili vztah. Proto je tolik důležité, jakým způsobem s dětmi mluvíme. Buďme v tom s nimi, buďme jim oporou, ale nepřipravme je o příležitost se něco nového naučit, nechme je zakoušet svou kompetenci.

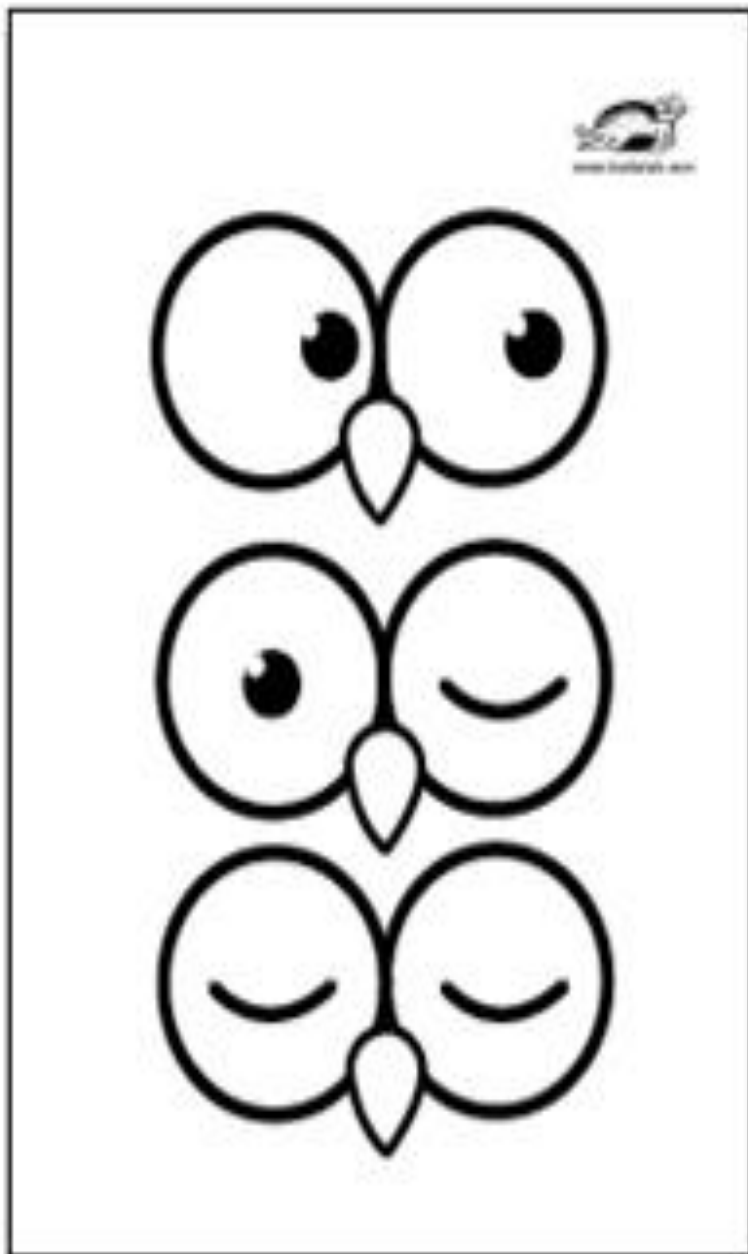
(akademierodičovství,2017)



UDĚLĚJTE SI PODZIMNÍ SOVU Z LISTÍ

Co bude potřeba: listí ze stromů, soví oči z návodu, které na sovu lepidlem nalepíme

Návod:



PODZIMNÍ VĚNEC

K podzimu neodmyslitelně patří listí všech barev. Pusťte se s námi do vyrábění kouzelného věnce z listí, nebo z vřesu či šípků.

Co bude potřeba: slaměný podklad (nebo svázané paličky do kruhu), aranžérský drát či lepidlo, barevné listí, nůžky

Návod:

Na slaměný podklad nebo svázané paličky připevníme drátek a postupně začneme přidávat listí. Ty připevňujeme na podklad a obmotáváme okolo drát. Bohatšího dojmu docílíme rovnou dvou listů přes sebe, je však potřeba větší množství materiálu (listů). Barevně se neomezujte jen na žluté a červené listy, přirozeného dojmu docílíte i sem tam zeleným listem. Pokud si chcete udělat věnec i z něčeho jiného (šípek, vřes, břechtan) postupujte úplně stejně.



ŠVESTKOVÝ KOLÁČSuroviny:

- 1 hrnek cukr krupice
- 2 hrnek polohrubá mouka
- 1/2 hrnek olej
- 3/4 prášek do pečiva
- 3/4 hrnek mléka
- 2 vejce
- sůl (špetka)
- švestky

Postup:

- Nejprve připravíme plech běžné velikosti, cca 35×40 cm. Vytřeme ho lžící oleje a vysypeme moukou.
- Švestky opláchneme, necháme je okapat, poté je vypeckujeme.
- Troubu předehřejeme na 170 °C.
- Do větší mísy nasypeme mouku, cukr, prášek do pečiva a špetku soli, vše lžící dobře promícháme.
- Přilijeme olej, mléko, rozklepneme dvě celá vejce.
- Elektrickým mixérem prošleháme, až se všechny ingredience hezky pospojují.
- Těsto vylijeme do připraveného plechu a rovnoměrně rozetřeme po celé ploše.
- Povrch těsta poklademe rozpůlenými švestkami, řeznou stranou vzhůru.
- Pokud jsou švestky kyselejší, posypeme je ještě dvěma lžícemi cukru.
- Koláč dáme péct do vyhřáté trouby na 40 minut.

**RÝŽOVÝ NÁKYP SE ŠVESTKAMI**Suroviny:

- 2 vejce
- 1 l mléka
- 0.5 kg rýže
- 1-2 lžičky mleté skořice
- 1 balíček vanilkový cukru
- 1 sklenice švestkového kompotu

Postup:

- V mléce si nejprve uvaříme rýži. Uvažujeme na půl kila rýže jeden litr mléka. Při vaření ji občas zamícháme, aby se nám v mléce nepřipálila. Po uvaření můžeme rýži mírně osladit. Do částečně vychladlé rýže vmícháme vejce.
- Připravíme si formu k zapékání a dobře ji vymažeme máslem. Na dno formy rozprostřeme polovinu uvařené rýže. Na vrstvu rýže poklademe vypeckované švestky, posypeme je skořicí a vanilkovým cukrem. Na švestky rozprostřeme druhou polovinu rýže. Formu vložíme do vyhřáté trouby a rýži se švestkami zapékáme při 150 °C asi půl hodiny. Hlídáme si povrch, který by měl být zlatavý, okraje opečené. Hotový rýžový nákyp se švestkami můžeme servírovat společně se zbylým švestkovým kompotem.



BÁBOVKA Z DÝNĚSuroviny:

- 1/2 ks dýně (hokkaido)
- 400 g polohrubá mouka
- 200 g cukr krystalový
- 200 ml olej rostlinný
- 200 ml mléka
- 2 vejce
- 1 balíček kypřící prášek do pečiva
- 2 lžíce kakaový prášek

Postup:

- Dýni Hokkaido omyjeme, nakrájíme na kousky. Strouháme na hrubém struhadle. Do mísy k dýni přidáme mouku, cukr, vejčka, kypřící prášek do pečiva, olej a nakonec jsem přidala i mléko, nakolik bylo těsto hustší. Vše dokonale promícháme. 3/4 těsta vylijeme do vymazané a krupicí vysypané bábovkové formy a do zbylého těsta přidáme kakao.
- Takto připravené těsto vylijeme také do formy. Pečeme cca 40-45 minut při 180 stupňů. Po vychladnutí bábovku překlápíme na talíř. Poprášíme moučkovým cukrem.

DÝŇOVÝ DŽEM SE SKOŘICÍSuroviny:

- 1 ks citron
- 1 kg cukr krupice
- 1.2 kg dýně
- 5-6 lžiček mletá skořice
- 1 balíček celá skořice
- 1 pomeranč

Postup:

- Dýni omyjeme, odkrojíme stopku, rozpůlíme a vydlabeme. Dýni nakrájíme na menší kousky.
- Nakrájenou dýni dáme do širšího hrnce, přidáme špetku soli, celou skořici, vymačkaný pomeranč a zalijeme asi 1,3 l vody. Dýni vaříme 20 minut doměkka. Voda se nám částečně vypaří. Mezitím z citronu vymačkáme šťávu.
- Z uvařené dýně vyndáme skořici. Dýni rozmačkáme vidličkou nebo šťouchadlem na brambory. Pokud chceme mít džem hladký, použijeme mixér. K dýni přidáme větší část cukru, citronovou šťávu a dále vaříme a mícháme, dokud se cukr nerozpustí.
- Hotový džem ochutnáme a podle chuti ještě doladíme cukrem. Nakonec vmícháme mletou skořici. Horký dýňový džem plníme do čistých sklenic. Dýňový džem skladujeme v chladu a po otevření sklenice v ledničce.

POZOR NA PODVODNÉ PROZVÁNĚNÍ

Český telekomunikační úřad (ČTÚ) varuje před podvodným voláním, tzv. „wangiri“, při kterém útočník krátce prozvoní tuzemského uživatele ze zpravidla zahraničního telefonního čísla. Zpětné volání pak přijde volajícího na vysoké částky..cz



V současné době se jedná **nejčastěji o vyzvánění z čísel, která začínají předvolbou + 94** patřící Srí Lance. Podvodná volání tohoto druhu bývají zpravidla ze zahraničí.

Prakticky jedinou obranou proti astronomickému účtu za telefon je proto na taková **prozvánění z cizích zahraničních čísel nijak nereagovat**. „V opačném případě hrozí, že budou (uživatelé) nuceni zvýšenou cenu tohoto volání uhradit, přičemž s ohledem na skutečnost, že hovor uskuteční ze své vůle, nelze příliš spoléhat na úspěch v případném reklamačním řízení,“ vysvětlil úřad.

Před podvodnými telefonáty varují dlouhodobě také bankovní domy. Útočníci se představí jako zástupci banky nebo bezpečnostní experty a z lidí se snaží pod různými záminkami a údajně výhodnými nabídkami, nebo naopak falešnými varováními **získat přihlašovací údaje do internetového bankovníctví**.

Tito domnělí pracovníci banky, bezpečnostní experti aj. svými tvrzeními vystraší osobu, které volají, přičemž jejich hlavním cílem je získat její peníze. Sdělí, že je nutné, aby finanční prostředky byly z vlastního účtu okamžitě převedeny na jiný účet s tím, že budou po vyřešení celé věci následně vráceny, což se samozřejmě nestane, nebo pod záminkou, že byl počítač uživatele údajně napaden hackerem, nabízeli telefonicky pomoc při odstranění údajného viru a zabezpečení počítače. Pokud podobné podvodné volání zaregistrujete, vůbec na něj nereagujte a s útočníky se neberte. Uvedené osoby tímto způsobem mohou vylákat i další citlivé údaje, které následně zneužijí.



Nereagujte na telefonní hovory, SMS zprávy, e-maily, kde se vás někdo pokouší vmanipulovat do situace, že jsou vaše finanční prostředky v ohrožení a vy musíte udělat další kroky pro jejich záchranu. Kdyby byly vaše peníze v ohrožení, tak banka sama zareaguje a učiní další opatření. V případě pochybností vždy kontaktujte svou banku.“









V této souvislosti banky varují, že v rámci ověření nebo kontroly odchozích transakcí nikdy nežadají po uživateli kompletní údaje z platební karty, přihlašovací údaje do internetového bankovníctví ani autorizační SMS, hesla a PIN.

Lze předpokládat, že tento trend ještě poroste, tedy že útočníci budou volat svým obětem stále častěji. Pro oběti vishingu je podle expertů totiž takřka nemožné identifikovat reálné číslo volajícího, což významně ztěžuje práci policejním vyšetřovatelům. Zdroj: <https://www.novinky.cz/internet-a-pc/bezpecnost/clanek/>




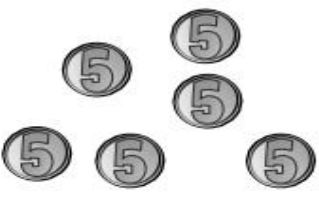


POČÍTÁME S DĚTMI

Typ: počítání můžete vyzkoušet i s opravdovými penězi.

1) Nakupujeme ovoce. V každé skupině vybarvěte mince, které k nákupu použijeme.

			
3 Kč	6 Kč	5 Kč	7 Kč
			

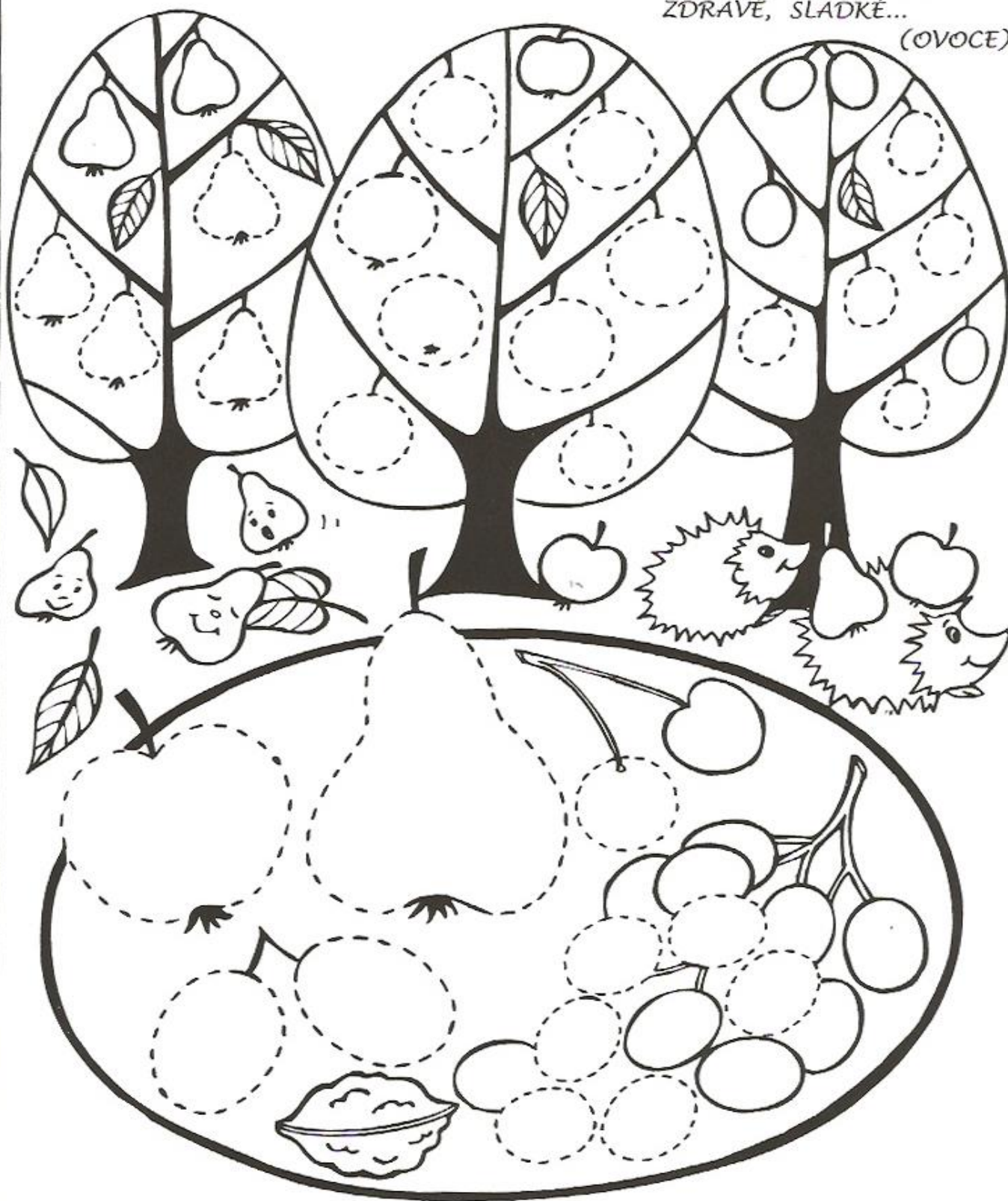
2) Jak zaplatit? V každé skupině vybarvěte vhodné mince.

		
6 Kč	8 Kč	5 Kč
		
10 Kč	9 Kč	7 Kč

SKLÍZÍME OVOCE

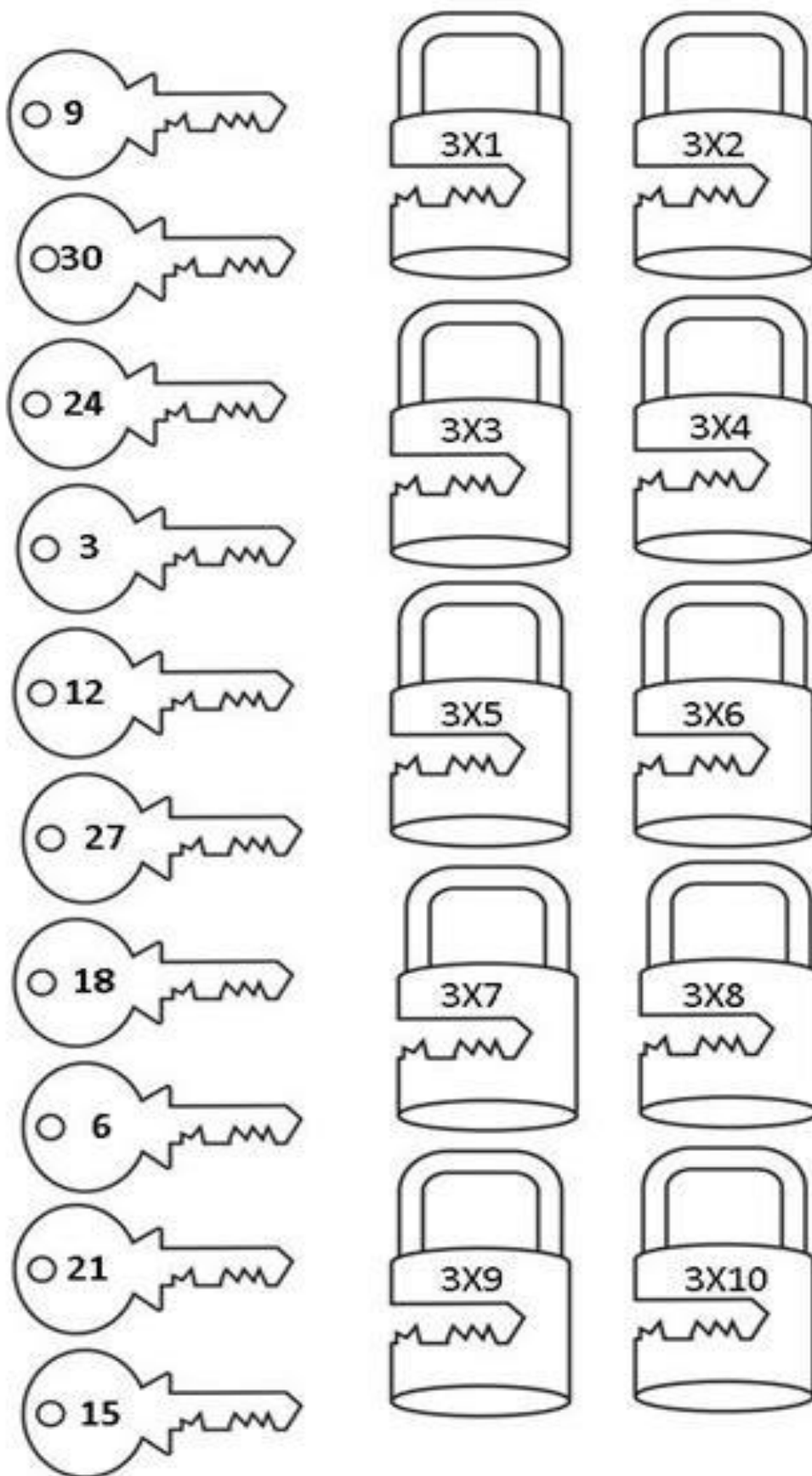
PYŠNĚ VISÍ NA STROMĚ,
VŮNI ŠÍŘÍ V ZAHRADĚ.
V ZIMĚ ZDOBÍ POLICE,
ZDRAVÉ, SLADKÉ...

(OVOCE)



• Ovoce *POJMENUJ*, *DOKRESLI* a vybarvi správnými barvami.

Poznáš který klíč patří k zámku? Spočítej násobky čísel na zámku a přiřaď klíč.



ÚZKOST I SEBEPOŠKOZOVÁNÍ. KVŮLI OPATŘENÍM PŘIBÝVÁ DĚTÍ S VÁŽNÝMI PSYCHICKÝMI PROBLÉMY

Úzkosti, poruchy nálad a sebepoškození. To jsou podle psychologů a psychiatrů u dětí v pubertě nejčastější problémy, kterých v důsledku koronavirové epidemie za poslední rok výrazně přibýlo. Negativní dopad na psychiku má podle odborníků distanční výuka, nulová socializace nebo i časté problémy v rodině. Jak tedy poznat, že má dítě problém a jak s ním o tom mluvit?

„V posledních třech až čtyřech měsících vidím markantní **nárůst dětských klientů s úzkostmi, panickými atakami** nebo **fobiemi vycházet na ulici**. Děti se odpojují od on-line výuky, jsou úplně vyhořelé, nezvládají nároky spojené se samostudiem a extrémně jim **chybí volnočasové aktivity**,” říká dětská poradenská psycholožka Lucie Hubertová. Přibývá ale i dětí, které kvůli závažnosti svých potíží končí na psychiatrii. Nejčastěji bývají děti a adolescenti hospitalizováni kvůli **úzkostným a depresivním stavům**, které často vyústí i do **pokusů o sebevraždu**.

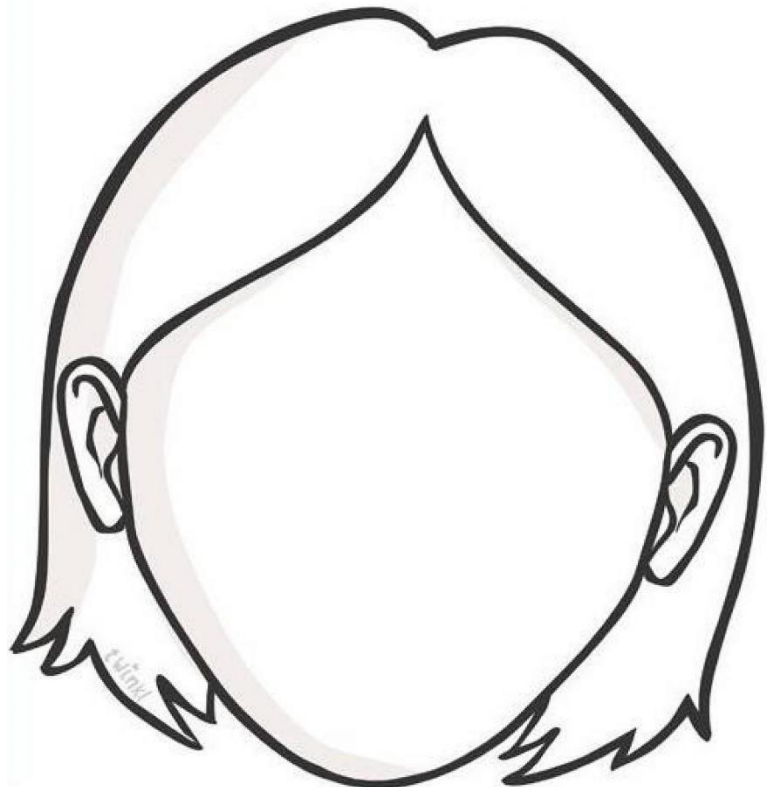
Narostlo hlavně **sebepoškození** u dětí pubertálního věku a **poruchy příjmu potravy** - anorexií a bulimií trpí čím dál mladší děti.

I **konflikty rodičů se silně přenáší na děti**, ačkoliv si to často neuvědomují. Když rodina nefunguje, děti se mohou chovat úzkostně a bezradně.

JAK POZNAT, ŽE MÁ DÍTĚ PROBLÉM?

Děti na změnu režimu a izolaci reagují různě, a to především podle svého temperamentu, osobnostního založení a rodinného zázemí.

- Důležité je si tak všimnout, **jestli se u dítěte nemění jeho chování**. Je obecně vhodné sledovat, zda dítě dobře spí, jí, komunikuje, jestli má zájem navazovat vztahy s vrstevníky a nemá potíže ve škole. Dále je s ním třeba **komunikovat a o dítě se zajímat**. Rodič pak nejlépe pozná, jestli je něco špatně.
- Nápadná může být **izolace, zanedbávání péče o sebe, extrémní únava a spavost, nechť k jídlu, ale také nadměrná chuť k jídlu, neklid a nesoustředěnost a poruchy spánku**. Všechny tyto projevy jsou v určité míře pochopitelné a přechodně neznamenají žádný problém, ale pokud trvají dlouho, zhoršují se nebo přechází jeden projev do druhého, tak stojí za naši pozornost.
- Za jasně varovný signál odborníci považují právě **sebepoškození nebo poruchy příjmu potravy**. Je důležité **všimnout si tělesných změn dítěte**, jako jsou **řezné rány na předloktí nebo jiných částech těla**.



Poruchy příjmu potravy zejména u dívek připisuje hlavně tomu, že ztratily své zájmové aktivity a byly zavřené jen doma. Trávily tak spoustu času na internetu, což vedlo k přehnanému soustředění na svou postavu, začaly nadměrně cvičit nebo se striktně zdravě stravovat. V takových situacích už je podle psychologů třeba vyhledat odbornou pomoc.

Ačkoli je podle odborníků pro některé rodiče těžké si přiznat, že má jejich dítě problém, je třeba si uvědomit, že je to běžné a neobviňovat se. Právě **v chování rodičů mají děti totiž svůj největší vzor. "Je dobré nahlédnout sám na sebe, jakým způsobem se rodič vypořádává a hovoří o svých trápěních a emocích, dítě toto přejímá,"** vysvětluje psycholožka Plýhalová.

"Jestli dítě doma vidí ustaraného rodiče, který se evidentně trápí, ale o ničem nemluví, bude to pro něj příkladem, jak své problémy `řešit'. Úměrně věku se dá s dětmi mluvit o ledasčem, ony pak budou o něco klidnější, když o situaci budou víc vědět," míní dětská psycholožka Aneta Hrabovská z organizace Theraplay.

Někdy se ale děti vlastním rodičům zdráhají otevřít. **"Nabídněte jim možnost promluvit si s někým, koho znají a komu důvěřují.** Možná o tom nechtějí mluvit s vámi, protože vás nechtějí zranit. Dobrým rozcestníkem bývá i školní psycholog," radí Plýhalová.

U citlivějších dětí, zejména těch v pubertě, je **důležité postupovat pomalu a mluvit pravdivě a na rovinu.** "Velké děti jsou citlivé na faleš, manipulaci a neupřímnost. Neurčujeme proto diagnózy, **nevyhrožujeme blázcem nebo pastákem, tudy cesta nevede.** Naopak připusťme, že někdy může být zle, a přesto jsme normální," radí Pöslová.

Experti se shodují, že starší dospívající děti potřebují volnost, kterou jim současná epidemická situace bere. Psychiatrička Duchoňová popisuje, že jde o věk, kdy se dítě chce už odpoutat od rodiny a trávit čas s vrstevníky, což je teď omezené. "Rodiče by jim měli umožnit alespoň nějaký kontakt s kamarády a nadržet je v přísné izolaci," podtrhuje.

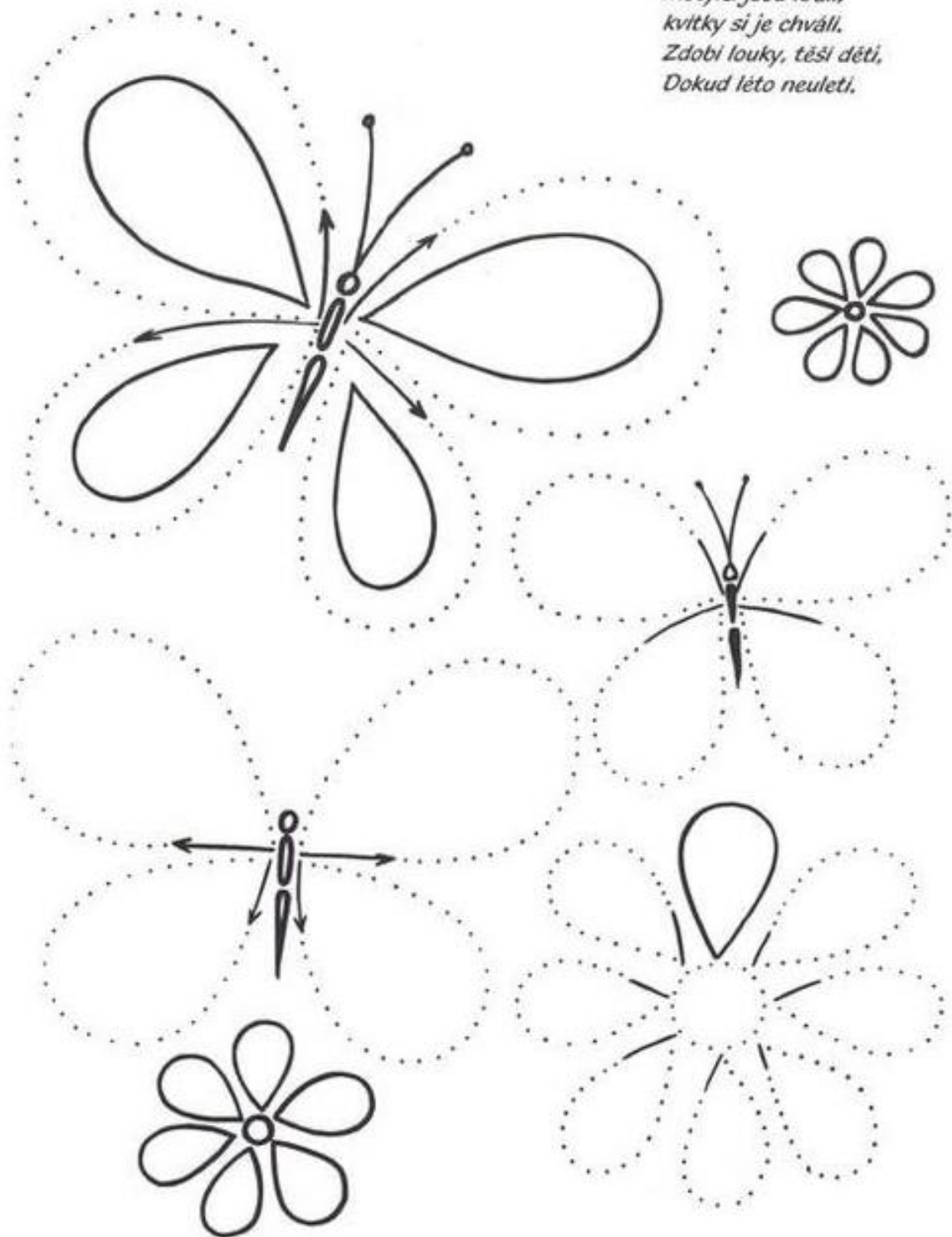
Základem pro zdravé řešení problémů, ale také způsobem, jak jim předcházet, je podle psychologů vybudování prostoru pro otevřenou a nenásilnou komunikaci. Děti se také musí cítit v bezpečí a svým rodičům důvěřovat. Toho lze podle Lucie Vaškové z Centra zvyšování psychické odolnosti docílit tak, že budou rodiče děti brát vážně, budou se zajímat o jejich názory, respektovat je a netlačit je do toho, aby naplňovaly jejich představy o tom, jaké mají být.

Vedle toho je také důležité dítě učit zvládat i nepříjemné situace, naučit ho problémy řešit a nevyhýbat se jim, dodává Vašková. A to pokud z něj rodiče chtějí vychovat psychicky odolného jedince, který si umí v životě poradit i ve složitých situacích.

Zdroj:

<https://zpravy.aktualne.cz/domaci/vaznych-psychickyh-problemu-u-deti-pribyva-odbornici-radi-j/r~a47509d6ace411ebb234ac1f6b220ee8/>

*Motýlci jsou králi,
kvitky si je chválí.
Zdobí louky, těší děti,
Dokud léto neuletí.*



Listečky květů a křídla motýlů mají tvar slzičky. Pozorně ji dokreslí a obrázek vybarví pestrými barvami.

Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: [_](#) Redakční rada: Mgr. Lada Rektoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Mgr. Monika Fritzová, Bc. Tereza Tomčalová, Mgr. et Bc. Alena Matesková: NEPRODEJNÉ!

