



Moje
rodina, moji
přátelé a já

→ Rodina pro vaše dítě představuje nezpochybnitelné útočiště a zároveň i první pole působnosti v oblasti experimentování. Zde dítě zažívá, jak spolu lidé navzájem jednají, zjišťuje, o čem se baví, jak hovoří a jak se pohybují. Jakmile dítě okruh svého působení rozšíří, odnese si s sebou i získaná pravidla či způsoby chování.

Rozvoj osobnosti

Není tomu ještě tak dávno, kdy se dítě nepovažovalo za samostatnou osobnost, kterou je nezbytné podporovat. Uvedený přístup se začal pomalu prosazovat teprve v polovině 20. století. Dítě začalo dostávat jak ze strany svých rodičů, tak ze strany širšího okolí možnost objevovat, kdo je, co se mu líbí a co ne, co umí obzvlášť dobře a mu už tak dobře nejde. Čím lépe zná dítě samo sebe, tím snazší mu připadá objevovat a rozvíjet svoji osobnost, prosazovat se vůči ostatním a uzavírat kompromisy.

Občas bývají rodiče překvapeni zjištěním, jak výrazná osobnost už jejich dítě je,

a když se chová určitým způsobem, ptají se: „Kde to jenom vzalo?“ Stačí se ovšem porozhlédnout po sousedech, příbuzných či přátelích dětí a zjistit, kdo z nich hovoří či jedná stejně – záhadě se pak rychle přijde na kloub.

Základy pro vývoj osobnosti vašeho potomka se tvoří právě v rodině, kde dítě také poprvé zažívá uplatňování PRAVIDEL SPOLEČNÉHO ŽIVOTA. Těšte se ze zvědavosti svého dítěte i z jeho nadšení, s nímž kráčí vstříc neustálému rozvoji vlastní osobnosti!

1

Znát své jméno a adresu

→ „Jméno je klam a mam,“ nechává říkat Goethe svého doktora Fausta. Básník samotný měl však o významu těchto indicíí nejspíše jinou představu – vždyť byl sám otcem. Pro děti má jejich vlastní jméno, zejména pak jméno křestní, velký význam. Možná si sami vzpomenete na situaci, kdy někdo, například učitelka ve školce, špatně vyslovil či napsal vaše jméno nebo kdy ostatní děti vymýšlely na vaše jméno rýmy. Jistě se vám to zdálo hrozné, a možná jste za to dotyčnou osobu dokonce nenáviděli.

Vaše dítě vnímá hanobení svého jména podobně. A má pravdu! Je možná spousta Dvořáků, ale jen jeden z nich se jmenuje Jakub a bydlí v Zahradní ulici. A i když jsou ve školce dvě Jany, má přece každá z nich své příjmení. Vaše dítě by tedy mělo znát své plné jméno i svoji adresu, aby se vymezilo vůči ostatním a aby sebe samo mohlo pocítovat jako jedinečné. Současně mu to dodává na jistotě.

Jestliže vaše dítě dokáže říct svoje jméno a adresu, získává tím ZÁCHRANNOU SÍŤ, POTŘEBNOU VÝBAVU, která mu dodá odvahu k výletům do světa.

Vyrobte spolu s dítětem jeho vlastní vizitky! Sdělte mu tím, že je jedinečné. Kromě toho uvidí, jak vypadá jeho jméno a adresa v psané podobě, a může si vzít vizitku s sebou, až půjde navštívit kamaráda nebo až se vydá na výzkumnou cestu.

→ *Potřebovat budete: 20 malých kartonových kartiček (formát A8); barevné tužky; přístroj na laminování a fólie, máte-li je k dispozici (v opačném případě nechte vizitky laminovat v obchodě s kopírovací službou), využít můžete také transparentní samolepicí fólii.*

Napište křestní jméno a příjmení vašeho dítěte velkými tiskacími písmeny na lístek a nechte svého potomka, aby je podle vzoru napsalo na kartičky, vždy z jedné strany. Pak může tuto stranu vizitky ještě pestře pomalovat či ozdobit různými vzory.

Na druhou stranu kartiček napište čitelně vaši adresu a telefonní číslo. A vizitky jsou hotové. Pokud se poté ještě rozhodnete vizitky laminovat nebo opatřit samolepicí fólií, ochráníte je před blátem a deštěm stejně jako před prstíky od čokolády.

→ Malé děti o sobě hovoří ve třetí osobě. Slovo „já“ ještě nepoužívají, neboť je zatím nedokážou k sobě samým přiřadit. To by se však mělo změnit nejpozději v předškolním věku. Vaše dítě může rozvíjet svoji osobnost jen tehdy, pokud ví, že se jedná o jeho vlastní „já“. Váš potomek se učí významu slova „já“ prostřednictvím komunikace s vámi. Pokud mu sdělíte: „Něco ti přečtu“ nebo „Dovedu

tě do školky“ a následně odpovídajícím způsobem jednáte, může dítě vysledovat vztah mezi slůvkem „já“ a osobou, která je vyslovuje.

Napadlo vás už, že svému dítěti ještě často říkáte: „Maminka to spraví“ nebo „Tatínek to hned přinese“, když hovoříte sami o sobě? Nejpozději po nástupu dítěte do školky byste měli dbát na to, abyste o sobě mluvili v ich-formě. Čím častěji, tím lépe!

„Nejsem skvělá?“ volá šestiletá Verunka, když vyšplhala vysoko do koruny stromu. Přestože je šplhání na strom nebezpečné – Verunka dokázala něco skutečně skvělého. Především s ohledem na to, že jinak je spíše úzkostlivá. Matka, místo aby se pustila do nadávání, hlasitě zatleská, otec zapíská na prsty. Verunka září. Právě něco dokázala a dostalo se jí za to uznání.

V životě vašeho dítěte nepůjde vždy vše hladce. Dítě zažije i pády, přičemž bude

muset **VSTÁT A OPĚT POKRAČOVAT V CESTĚ**. To se mu podaří jen tehdy, pokud bude mít dostatek sebedůvěry, pokud bude vědět, co dokáže a že může dokázat ještě víc. Zárodky tohoto pocitu přitom vznikají v dítěti už bezprostředně po porodu: Pokaždé, když se dítětem zabýváte, pocituje: Jsem tak důležité, že o mě ostatní pečují. Tato víra se v dítěti ustavičně rozvíjí. Každý člověk, vaše dítě stejně jako vy, se stále ubezpečuje, že představa, kterou má o sobě samém, odpovídá skutečnosti. Nepřestávejte proto dítěti

ukazovat, JAK JE TATO ČINNOST DŮLEŽITÁ, a nezapomínejte přitom zdůrazňovat vše, co dítě umí obzvlášť dobře. Jen tak získá váš potomek základy k tomu, aby navázal a rozvíjel přátelství a vyrovnal se s vlastními chybami i s různými zklamáními. Sebedůvěru svého dítěte můžete posilovat tím, že mu poskytnete příležitost, aby samo sebe zažilo jako „strůjce“ – například necháte dítě něco rozhodnout. Nechte je někdy například vybrat, kam se vydáte na nedělní výlet. Chvalte své dítě vždy, je-li to možné a smysluplné – ovšem jen tehdy, pokud něco dobře udělá nebo pokud dokáže něco, co na vás skutečně zapůsobí. Vnímejte také chyby a nezdary svého dítěte a připomeňte mu situace, kdy se dokázalo ze svých chyb poučit.

Abyste uvedené „milníky“ mohli vždy pohoťově prezentovat, můžete svému potomkovi například založit „knihu úspěchů“. Obstarejte společně s ním silný sešit, nejlépe s pevnou vazbou. Nechte dítě, ať dá obálce podobu podle svého uvážení. Do této knihy budete nyní – sami nebo společně s dítětem – zaznamenávat vše, co se vašemu potomkovi obzvlášť podaří. Pokud pro to budete mít i nějaký „důkaz“, například v podobě namalovaného obrázku či fotografie, můžete jej do knihy vlepit rovněž. Zapisujte také situace, kdy se vašemu dítěti podařilo překonat strach či vyvarovat se určité chyby. Po knize můžete sáhnout vždy, když se bude vaše dítě cítit nespokojené samo se sebou.

4

Strávit více hodin bez rodičů

→ Už po nástupu do školky si vaše dítě zvyká na to, že se vás musí na nějakou dobu vzdát. Uvedená situace bude pro dítě více či méně zatěžující. Díky lákavým novým možnostem, které školky nabízejí, i díky existenci určitého rámce jistoty pro vaše dítě nemusí být vždy tak obtížné. Je však nezbytné, aby se váš potomek naučil vzdát vaší přítomnosti V CIZÍM PROSTŘEDÍ. O své potomstvo se koneckonců nemůžete starat po celý život. Uvedený krok

k samostatnosti je vhodné učinit pokud možno před nástupem do školy, aby vaše dítě bylo náležitě vyzbrojeno pro vstup do nového životního úseku.

Dítě se bude stále znovu ocitát v situacích, kdy bude odkázáno samo na sebe a kdy nesmí propadnout panice. Musí proto vědět, na koho se může obrátit a co má dělat.

Nejlepší bude, pokud začnete trénovat s dítětem společně, například až vaše sousedé pozvou k sobě na oslavu. Upustíte

od záměru objednat si k dítěti chůvu, a místo toho svému potomkovi vysvětlíte, že budete u sousedů. V přítomnosti dítěte uložte číslo svého mobilu, případně číslo sousedů, do telefonu. Jednou toto číslo krátce zvolte, aby se uložilo do záznamu opakované volby. Nyní stačí, aby dítě, pokud dostane strach, stisklo tlačítko opakované volby. Dejte svému dítěti najevo, že **že MŮŽE ZAVOLAT**

KDYKOLI a že se nebudete zlobit. Vysvětlete mu, že se jedná o trénink pro budoucího školáka a že si později poznačíte dobu, po kterou vydrželo samotné. Důležité je nereagovat podrážděně, pokud dítě zavolá už po čtvrt hodině. Nezapomeňte je pochválit za to, že vydrželo samo tolik minut, a zaznamenejte tuto událost do „knihy úspěchů“ (viz stranu 24)!

5

Pojmenovat obavy a umět s nimi zacházet

Čtyřletá Lena se zdráhá odjet s rodiči na dovolenou. Před pár měsíci viděla televizní zprávy, v nichž se hovořilo o válce. „Žádný strach, to je v zahraničí,“ řekli jí rodiče. A teď má Lena jet právě do zahraničí!

Strachy jsou způsoby chování zděděné z dob, kdy lidé ještě byli vystaveni trvalému nebezpečí ze strany nepřátel – obávali se pronásledování a zabití. Nervový systém spouští alarm, jsme nanejvýš bdělí a pozorní, chvějeme se a máme husí kůži. Tedy zcela normální reakce. Avšak obavy, které se zahnízdí a proti kterým se nic nepodnikne, mohou začít život vašeho dítěte i život váš velmi silně ovlivňovat.

Ne vždy je přitom možné vystopovat původ strachu tak přesně jako v případě Leny. O to je důležitější, aby se děti naučily brát

své strachy na vědomí, pojmenovat je a aby s nimi uměly celkově zacházet. Něco takového ovšem není jednoduché, protože obavy se mohou vztahovat na mnohé: na tlustého pavouka, na tmou či na duchy a příšery ve sklepe. Mohou se projevit při jízdě výtahem nebo ve chvíli, kdy má dítě spát samo v místnosti. Pokud má být dítě odvážné a nemá se nechat strachem zcela ovládnout, potřebuje, abyste je od malička učili, že smí mít obavy a že společně s ním budete hledat cesty, jak si se strachem poradit.

Nebagatelizujte strach svého dítěte. Jakmile se vám svěří, že má obavy, měli byste se zajímat o to, z čeho tyto obavy má a **ODKUD MOHOU POCHÁZET**. Dejte přitom dítěti najevo, že se nebudete zlobit – i když se třeba navzdory vašemu zákazu dívalo u kamaráda na televizi a věci, které vidělo, mu nahnaly strach. Zkoumejte také své vlastní

CO ZJISTILI VĚDCI

Téměř každé třetí dítě trpí strachem

Obavy patří k životu a jsou pro vývoj dítěte důležité. Existují ovšem strachy, které mohou děti silně omezovat a způsobovat jim onemocnění. Univerzitní klinika v Kolíně nad Rýnem podnikla výzkum ke zjištění, o jaké strachy se jedná, a oslovila proto 300 dětí ve věku mezi 11 a 17 lety. Výsledek: Téměř třetina dětí si dělala starosti, že přijde o rodiče. Šestina dětí má strach odmítnout a nepodat požadovaný výkon. O obavách svých dětí přitom nevěděla ani polovina rodičů. To ukazuje, jak je důležité nezapomínat na rozhovory s dětmi.

chování: Poskytujete svému dítěti dostatek jistoty, že se na vás může obrátit s každou starostí a trápením? Stojíte při něm, i když právě nedokázalo to, co si předsevzalo nebo co jste po něm jako rodiče žádali?

Pokuste se společně zjistit, jak by bylo možné na obavy vyzrát. Pokud se dítě bojí duchů ve skříni, společně se do ní podívejte, nepokoušejte se však duchy „vyhánět“, protože tím byste jen potvrdili jejich existenci! Pokud se vaše dítě obává, že při balancování na zídce spadne, může po ní přecházet, zatímco se vás drží za ruku. Pochvalte dítě za to, že se svému strachu postavilo a že nad ním zvítězilo.

Přiznejte i své vlastní obavy! Řekněte dítěti, odkud tyto obavy pocházejí, ale také mu ukažte strategie, které vám umožnily se s obavami vypořádat. Klidně se v přítomnosti dítěte pochvalte, pokud jste zvládli situaci, která vám naháněla strach.

6

Umět se sám

zabavit

→ „Nudím se.“ Věta, kterou malé děti ještě vůbec neznají. Objevují napínavé věci všedního dne a nadšeně o nich zpravují své okolí. Čím však bude dítě starší, tím častěji budete zmíněnou větu slyšet – především pokud už dítě objevilo, že média nabízejí stále něco napínavého. Je tedy důležité, aby

si dítě samo začalo nacházet aktivity, jimž by se mohlo věnovat. Posílí tak své sebevědomí i schopnost hledat vlastní řešení a podněty a nespolehat pouze na ostatní.

Aby se vaše dítě naučilo zaměstnat samo, smíte a musíte i vy také jednou myslet na sebe. Pokud vaše dítě už nechodí

v poledne spát, zavedte „polední klid“. Vysvětlete dítěti, že si chcete odpočinout nebo pro sebe něco udělat. Nastavte budík a dejte dítěti na vědomí, že se smí až do zazvonění

zaměstnat samo – aniž by zapínalo televizi, počítač, playstation apod. Takto vyhrazený čas by se měl v závislosti na vašem denním režimu pohybovat v rozmezí 15–30 minut.

7

Slavit svoje

narozenyiny

→ Narozenyiny jsou důležitým dnem. Oproti ostatním svátkům je nyní v centru pozornosti jediná osoba. Jedná se o den, kdy vaše dítě každý rok znovu prožívá svoji jedinečnost. Čím více členů rodiny a přátel se na tomto zcela výlučném dni podílí, tím více jistoty a sebedůvěry vaše dítě zažívá. Pocit jeho vlastní hodnoty se umocňuje, což mu dává **SÍLU A ODVAHU** do života. Pokuste se mít v tento den na dítě více času, například při příjemné snídani s narozeninovým dortem. Splňte dítěti jedno zvláštní, možná už dlouho hýčkané přání.

Dbejte na to, aby se všichni lidé, kteří jsou pro vaše dítě důležití, dnešní den alespoň krátce ohlásili, aby oslavenci pogratovali. Připomeňte událost dědečkovi či tetě

nebo v naléhavém případě kupte pohlednici či malý dárek jejich jménem. Dárky nemusí být vůbec velké. Vaše dítě by mělo mít následující pocit: Jsem tak důležitý, že na mě dnes všichni myslí. Tento pocit může obzvlášť podtrhnout narozeninová oslava. Naplánujte party společně se svým dítětem. Můžete si vymyslet hledání pokladu v lese či rytířské odpoledne, během kterého si děti mohou vyrobit vlastní znak. Budete překvapeni, kolik dětí o této party ještě dlouho vypráví, zatímco na návštěvu zábavního parku zapomenou už následující den. Hezká je také klasická domácí narozeninová oslava – s dortem, gumovými medvídky, s nafukovacími hady i s bubnováním na hrnce...

8

Umět říct „ne“

„Ne! Nech toho,“ říká pětiletý Alexandr, když ho chce babička políbit. „Tvoje pusy jsou tak mokré!“ Babička se zděsí. Alexandrova matka se ale spokojeně usmívá: Je na syna pyšná, protože udělal přesně to, co chtěla. Ona sama bývá také někdy zklamaná, když Alexandr něco odmítne. Ví ale, jak je důležité se rozhodnout.

Odmítnutí je důležitým předpokladem prevence před sexuálním zneužitím a patologickým chováním. Dítě, které se naučilo říkat „ne“, se však může v mnoha situacích ubránit. Naučilo se totiž rychle pojmenovávat svá přání.

K tomu, aby se vaše dítě naučilo přesvědčivě odmítat, potřebuje váš vzor:

Pokud budete říkat „ne“, vysvětlíte dítěti, proč. Následně také trvejte na tom, aby bylo vaše „ne“ dodrženo. Jakmile vysloví nesouhlas vaše dítě, musíte někdy svá přání odložit. Vždy, když to bude možné, musíte **BRÁT ARGUMENTY DÍTĚTE VÁŽNĚ**. Poproste také příbuzné a přátele, aby „ne“ vašeho dítěte co nejvíce akceptovali. To platí zvláště pro všechno, co souvisí s jeho tělem.

Je samozřejmé, že nemůžete odmítnutí dítěte vyhovět vždy. Můžete se však dotazovat, proč se dítě vyslovuje odmítavě. Tak se dozvíte mnohé o myšlenkách a pocitech svého dítěte – a mnohé se o sobě dozví i vaše dítě.

9

Projevit zájem

→ Nám lidem je zvědavost takřkajíc vrozená. Vědci vycházejí z předpokladu, že každý člověk má potřebu něčeho nového, neznámého, **TAJEMNĚHO**. Právě proto, že

je pro vaše dítě svět ještě nový a neznámý, vůbec nemůže za to, že se stále ptá a všechno chce pochopit. Udivuje pouze skutečnost, že mnohé děti tuto zvědavost zjevně

ztrácejí – převáží u nich spíše potřeba jistoty. Chtějí stále vědět, co se bude následně dít, čímž zůstávají na důvěrně známé půdě.

Důležité přitom je, aby okolí zvědavost dítěte dovolovalo a podporovalo.

Zvědavost představuje velmi důležitý základ pro učení. Čím zvědavější je dítě, tím více se také dozvídá. A čím více dítě ví, tím lépe si jakožto žák dokáže vštípit vše, co se mu ve škole sděluje. K získání trvalých vědomostí ovšem pouhá zvědavost nestačí – nové se musí podrobit přesnějšímu zkoumání. A právě to činí dítě, když klade otázky. Ukazuje tím, že se o nové skutečně zajímá.

Základem pro zvědavost a zájem je různorodá nabídka – čím rozmanitější jsou věci, které vaše dítě vidí a zažívá, tím silněji se probouzí jeho zvědavost a tím spíše se v něm může rozvinout zájem o určitou věc, ať

už se projeví doma, na zahradě, na výletech a procházkách městem, na dovolené...

Pokuste se spojit své osobní zájmy s posilováním zálib svého dítěte. Navštivte například společně muzeum nebo se přihlaste do kurzu šplhání, běžte spolu na fotbalový stadion nebo si udělejte výlet do botanické zahrady.

Doma můžete **RADOST, KTEROU MÁ DÍTĚ Z OBJEVOVÁNÍ**, podpořit nejlépe tak, že je vtáhnete do svých činností – zejména do těch, které nevykonáváte každý den, jako je osázení balkonu nebo psaní gratulace. Otázky vašeho dítěte vás na oplátku podnítí k tomu, abyste na mnohé obvyklé věci nahlédli z jiného úhlu. Těšte se z toho, co všechno vaše dítě objevuje, pokud je mu to dovoleno. Nechte se jeho zvědavostí, nadšením a radostí z objevování nakazit.