

UNIVERZÁLNÍ RADY PRO KAŽDÉHO RODIČE



1

VÝZNAMNOST

Pocit významnosti je základní lidskou potřebou, která je stejně důležitá pro děti jako pro dospělé. Významnost se týká pocitu, že jsme důležití, unikátní, a že náš život má smysl. Posilujte v dětech pocit, že to co dělají je důležité.

2

JISTOTA

U dětí je naplnění potřeby jistoty zásadní pro jejich zdravý vývoj a pocit bezpečí. Důležité je, aby děti věděly, že se na své rodiče nebo pečovatele mohou spolehnout, a že jejich domov je místem, kam se mohou vždy obrátit pro útěchu a podporu.



3

SPOJENÍ

Důvěra je základem pro každý pevný vztah. Když děti vědí, že se na dospělé ve svém životě mohou spolehnout, cítí se milované a v bezpečném spojení se svými nejbližšími. Vždy se snažte být pro děti dostupní a otevření, ať už potřebují povzbudit nebo se podělit o své problémy.



4

SEBEHODNOTA

Sebehodnota, neboli pocit vlastní hodnoty, je základem pro to, jak děti vnímají sami sebe, i jaký mají vztah k okolnímu světu. Sebehodnota je zároveň významným ochranným faktorem proti mnoha psychickým problémům, včetně úzkosti a deprese. U dětí, které si cení a respektují sebe sama, se také výrazným způsobem snižuje pravděpodobnost, že se stanou obětí negativních vzorců myšlení.



5

RŮST

Podpora zvědavosti a přirozené touhy dětí učit se je základem pro jejich růst. Poskytněte dětem knihy a další materiály, které je inspirují k průzkumu a objevování. Růst a seberozvoj jsou pro děti nesmírně důležité, protože základy položené v mladším věku mají dlouhodobý dopad na jejich celkový život.



Zde je několik praktických tipů, jak to můžete začít dělat hned teď!

1

VÝZNAMNOST

- **Aktivní naslouchání** - Kdykoli vaše děti mluví o svých zážitcích nebo plánech, věnujte jim plnou pozornost. Dokážete jim tak, že to co říkají, je pro vás skutečně důležité.
- **Společné plánování** - Zapojte děti do rozhodovacích procesů v rodině, ať už jde o plánování víkendových aktivit nebo třeba výběr nových věcí do domácnosti. Dokážete jim tím, že jejich názory mají váhu a vliv.
- **Ocenění přínosu** - Když děti přispějí k domácím pracím nebo pomohou mladším sourozencům, oceňte je. Můžete jim říci, jak jejich pomoc zlepšila den nebo usnadnila rodinné soužití. Posílíte v nich tím pocit zodpovědnosti a významnosti.
- **Vzdělávací momenty** - Využijte chyby jako příležitost k učení, nikoli ke kritizování. Proberte s dětmi, co se stalo, proč se to stalo, a jaké to mělo důsledky.
- **Vedení příkladem** - Budte modelovým příkladem toho, jak vaše vlastní rozhodnutí ovlivňují svět kolem vás. Pokuste se dětem vysvětlit své vlastní zkušenosti a rozhodnutí, včetně toho, co se povedlo a co ne. Děti se učí pozorováním a napodobováním.
- **Povzbuzení k samostatnému myšlení** - Povzbuzujte děti, aby přemýšlely o důsledcích svých rozhodnutí a zvažovaly různé možnosti před tím, než se rozhodnou. Podpořte tím u dětí kritické myšlení a zvýšíte jejich sebevědomí.

2

JISTOTA

- **Pravidelnost a rutina** - Vytvořte dětem jasný denní režim, který jim pomůže cítit se bezpečně. Rutiny dodávají dětem pocit předvídatelnosti a kontroly nad jejich životem.
- **Jasná pravidla** - Stanovení srozumitelných pravidel a jejich důsledné dodržování poskytuje dětem jasný rámec, což může zvýšit jejich pocit bezpečí. Důležité je, aby pravidla byla věkově odpovídající a vysvětlená tak, aby jim děti rozuměly.
- **Emocionální podpora** - Budte emocionálně dostupní pro své děti. Naslouchejte jejich obavám a radostem bez soudů a kritiky. Důležité je ukázat, že jejich pocity jsou platné a že domov je místo, kde mohou vyjádřit své emoce bezpečně.
- **Fyzický kontakt** - Obětí, pohlazení, nebo držení za ruku mohou dětem poskytnout okamžitý pocit bezpečí a pohody. Fyzický kontakt pomáhá budovat důvěru a ukazuje dětem, že jsou milovány a chráněny.
- **Posilování sebevědomí** - Povzbuzujte děti v jejich snahách a oslavujte jejich úspěchy. Posílení sebeúcty a sebedůvěry je klíčové pro jejich pocit bezpečí.
- **Ochrana před stresem a konflikty** - Snažte se chránit děti před rodinnými spory a stresujícími situacemi. Děti by neměly být zatěžovány dospěláckými problémy.

3

SPOJENÍ

- **Budte konzistentní** - Děti potřebují vědět, že se na vás mohou spolehnout. Důslednost ve vašem chování a reakcích jim dává pocit jistoty a bezpečí.
- **Otevřená komunikace** - Vytvořte prostředí, kde se děti mohou svobodně vyjadřovat bez strachu z posměchu nebo trestu. Poslouchejte aktivně, co mají na srdci, a snažte se reagovat empaticky.
- **Společný čas** - Společně strávený čas je základem pro budování důvěry. Vyhradte si čas jen pro ně, ať už se jedná o hry, sport, čtení nebo jen společné povídání.
- **Ukažte pochopení a podporu** - Budte oporou svým dětem v dobrých i špatných chvílích. Ukažte, že jste tu pro ně, bez ohledu na to, co se děje.
- **Respektujte jejich soukromí** - Ačkoliv je důležité být informován o jejich životě, je také klíčové respektovat jejich potřebu soukromí. Tím dětem ukazujete respekt k jejich osobě a podporujete jejich sebevědomí.
- **Uznání a ocenění** - Vyjadřujte pravidelně, jak jste na ně hrdí, nejen za úspěchy, ale i za to, jakými lidmi jsou. Pozitivní posílení pomáhá budovat sebeúctu a důvěru.



SEBEHODNOTA

- **Posilujte jejich silné stránky** - Identifikujte a oceňte schopnosti a talenty vašich dětí. Povzbuzujte je, aby se dále rozvíjely v oblastech, ve kterých vynikají.
- **Nastavte reálné cíle** - Pomáhejte dětem stanovit si cíle, které jsou výzvou, ale zároveň dosažitelné. To zahrnuje učení se novým dovednostem nebo zlepšení ve školních předmětech. Oslavujte i malé úspěchy na cestě ke vzdálenějším cílům.
- **Učte je, jak čelit neúspěchu** - Vysvětlete, že neúspěch je přirozenou součástí učení a růstu. Povzbuzujte je, aby se z každé zkušenosti poučily a pokračovaly dál, což pomůže rozvíjet jejich odolnost.
- **Otevřená komunikace** - Vytvořte doma prostředí, kde se děti mohou svobodně vyjadřovat a cítit se vyslyšené. Zajímejte se o jejich myšlenky, pocity a zážitky a reagujte s pochopením a podporou.
- **Modelujte pozitivní chování** - Děti se často učí pozorováním. Buďte jim dobrým příkladem tím, že budete řešit vlastní výzvy pozitivně a s odhodláním.
- **Zapojení do rozhodování** - Nechte děti, aby se podílely na řešení otázek, které se jich týkají. To může zahrnovat výběr volnočasových aktivit nebo rozhodnutí o některých aspektech domácího života.



RŮST

- **Poskytněte přístup k rozmanitým zdrojům** - Vytvořte doma prostředí, které bude podporovat objevování a kreativitu. Knihovny, muzea a vědecká centra jsou také skvělé zdroje pro rozšiřování obzorů.
- **Povzbuzujte otázkami** - Buďte otevření všem otázkám, které vaše děti kladou, a společně hledejte odpovědi. Ukázka zájmu o jejich zvědavost a společné hledání odpovědí může být pro děti velmi motivující.
- **Provozujte společné aktivity** - Strávíte-li čas s dětmi tím, že děláte věci, které je zajímají, posílíte jejich zájem a zvědavost. Ať už to znamená experimentování v kuchyni, tvoření umění, nebo výlety do přírody.
- **Využijte každodenní situace jako učící momenty** - Běžné činnosti, jako je vaření nebo nákupy, mohou být příležitostí k učení. Zapojte děti do rozhodování, počítání nebo diskuse o tom, jak věci fungují.
- **Podporujte samostatný průzkum** - Umožněte dětem, aby samy prozkoumaly své zájmy.
- **Oslavujte neúspěchy jako příležitosti k učení** - Učte děti, že neúspěch je přirozenou součástí učení a objevování. Diskutujte o tom, co se může naučit z toho, co se nepovedlo, a jak to může zkusit znovu jiným způsobem.

Každý den přináší nové příležitosti, jak svým dětem ukázat, že jsou milovány, chápány a oceňovány.

I malé krůčky mohou vést k velkým změnám.