

Tipy pro rodiče:

Co můžete zkusit doporučit dítěti, když se necítí dobře?

Milí rodiče,

nabízíme vám seznam 30 tipů, které vám mohou sloužit jako inspirace v tom, jak reagovat, pokud má dítě špatnou náladu, trápí se kvůli známám, anebo na něj padá tíha povinností. Seznam může být užitečný i pro další rodinné příslušníky a všechny dospělé, kterým záleží na duševní pohodě dítěte.

Nejlepší způsob je provádět následující tipy preventivně, aby děti měly možnost osahat si některé způsoby ještě před stresovou situací. Pokuste se je začlenit do každodenního života. Každému vyhovuje něco jiného, proto zkoušejte, experimentujte a pomozte dítěti najít, co mu funguje. Netrapte se, pokud nějaké tipy zrovna nezaberou. Užitečná je především pravidelnost a opakování jednotlivých způsobů. Děti si později v kritickém okamžiku vzpomenout na tipy, které jim pomohou zvládat nepříjemné pocity.

Díky těmto doporučením nezbavíte děti starostí, ani se nestane, že by se již nikdy nestresovaly, ale můžete je naučit, jak zvládat snáze každodenní starosti a dát jim návody, co dělat, když se necítí dobře. Zároveň můžete dítěti předat zprávu o tom, že mít obavy, trápení nebo strach je úplně normální, nemusí se za to stydět a nechávat si tyto pocity pro sebe.

Většina aktivit se dá dělat se zapojením všech členů rodiny. Děti nejvíce přejímají způsoby a zvyky rodičů, které každodenně vidí. **Pokud sami půjdete dítěti příkladem, bude pro ně snazší tyto aktivity praktikovat.**

1. Zpomal a soustřeď se na svůj dech

Stresuješ se, protože nic nestíháš? Zastav se, zavři oči a zhluboka se nadechni, počítej do 5 a vydechni. Opakuj alespoň 5x.

2. Zavolej kamarádovi

Sdílená radost je dvojnásobná radost, sdílená bolest je poloviční bolest. Máma, táta, babička, kamarád, učitel - vyber si toho, komu věříš, a mluv, mluv a mluv. Nenechávej si své trápení pouze pro sebe. Uleví se ti, uvidíš.

3. Poslouchej hezké melodie

Rychlou, pomalou, českou nebo zahraniční? Pust' si, na co máš chuť. Veselá muzika nás povzbuzuje k činnosti, relaxační muzika uklidňuje. Když jsme smutní, můžeme si pustit veselou píseň nebo naopak hodně smutnou, abychom se mohli pořádně vyplakat. Udělej si klidně svůj playlist písní pro dobrou, ale i špatnou náladu. Využít můžeš třeba Spotify.

4. Sněz něco zdravého

Ovoce, zelenina, oříšky. Díky nim do těla dostaneš látky, které ti mohou zlepšit náladu. Pozor si dej na sladkosti, brambůrky, velké množství pečiva. Ty naopak mohou způsobovat podrážděnost, úzkost nebo únavu.

5. Zapiš si do deníku, jak se cítíš

Kup si nějaký hezký sešit, do kterého tě bude těšit psát. Deník je výjimečný v tom, že můžeš psát cokoliv a nikdo tě nebude soudit. Napiš tam všechno, co potřebuješ. Nestyd' se za to, co cítíš nebo se ti honí hlavou. Není nutné vést si každodenní záznamy. Využij ho vždy, když budeš mít chuť si srovnat myšlenky, zaznamenat si důležité životní momenty nebo projevit své niterné pocity.

6. Dej si přestávku

Někdy toho máme tolik, že máme pocit, že si nemůžeme dát ani chvíličku přestávku. Ale opak je pravdou. I 10 minut přestávky může zlepšit náš další výkon. Zavři na chvíli oči a představ si nějaké pěkné místo, protáhni

se nebo se projdi. Co raději vynech, jsou sociální sítě, počítačové hry apod. - ty tvůj mozek pouze zahltí dalšími podněty.

7. Jdi se projít ven

Pozoruj přírodu a objevuj její poklady. Čerstvý vzduch okysličuje mozek a pohyb sám o sobě vyplavuje do těla hormony, které zlepšují náladu. Když s sebou vezmeš kamaráda nebo domácího mazlíčka, chmury zmizí raz dva.

8. Napiš si, za co jsi vděčný

Špatný den může způsobit, že všechno vnímáme negativně jako bychom ho viděli skrz černé brýle. Vzpomeň si na všechno, za co můžeš být vděčný, a sepiš si to hezky na papír. Nejsou ty brýle najednou barevnější?

9. Řekni někomu, že ho máš rád

Emoce jsou nakažlivé. Uděláš někomu radost a sám se budeš cítit mnohem lépe. Blízké vztahy s ostatními nám pomáhají zvládat těžké chvíle.

10. Obleč si něco pohodlného

I to, čeho se dotýkáme, má vliv na naši mysl. Máš svou oblíbenou mikinu nebo pyžamo, tak šup do něj. Na dotek může být příjemná i měkoučká příkrývka nebo srst domácího mazlíčka.

11. Připomeň si, jak daleko ses dostal

“Každému se někdy nedaří”, slýcháváme často ve svém okolí. A je to 100% pravda, jenomže na to pod návalem emocí zapomínáme a často vnímáme pouze cizí úspěchy a vlastní nedostatky. Vzpomeň si, co jsi už dokázal, co ses naučil, kam ses posunul. A všechno si to sepiš. Je to lepší?

12. Vypij šálek čaje

Uvař si, přičichni a vychutnej si v klidu hrneček tvého oblíbeného čaje. Obecně se doporučují bylinkové čaje např. heřmánkový nebo meduňkový.

13. Vyhod' negativní myšlenky

Napadla tě nějaká negativní myšlenka. Napiš jí na kus papíru, roztrhej a hod' do koše. Vyhodit ji můžeš se slovy: “Stop! Už na to nebudu myslet!” Myšlenky, které zůstávají pouze v hlavě, mají tendenci se neustále vracet. Ty vyřčené nebo jinak zhmotněné se dají usměrnit.

14. Slož si kompliment

Je úžasné, když jsme laskaví k ostatním, ale ještě lepší je, když dokážeme být laskaví sami k sobě. Něco se ti nedaří? Hod' to za hlavu. Najdi si na sobě něco pěkného, pochval se, usměj se na sebe, pohlad' se, řekni sám sobě: “Mám se rád.”

15. Protáhni se nebo si zacvič

Skákej na trampolíně, tancuj, běž se projet na kole nebo na skateboardu, házej nebo dribluj s míčem, dělej jakýkoli pohyb, který ti je příjemný. Pohyb vyplavuje endorfiny a ty zlepšují náladu. A to chceš!

16. Přivoň si k něčemu voňavému

Příjemná vůně zlepšuje náladu. Důležité je vybrat si takovou vůni, která ti voní. Na zklidnění se obecně doporučuje levandule a meduňka. K osvěžení pomáhá máta, eukalyptus nebo citron.

17. Dělej, co máš rád

Maluj, sportuj, přečti si knihu, poslouchej muziku, skládej puzzle, foukej bubliny z bublifuku, zahraj si deskové hry s někým, koho máš rád.

18. Pořádně se vyspi

Nedostatek spánku může způsobovat nedostatek energie, potíže se soustředěním, ale i úzkost. Doporučuje se spát 7 - 8 hodin denně. Kolik toho naspíš ty? Pro zajímavost si můžeš vést i záznamy. Zkus je porovnat třeba se svými kamarády, spolužáky, rodiči.

19. Dej si vanu, nebo sprchu

Teplá lázeň je relaxační. Abys posílil zklidňující účinek, můžeš si přidat oblíbenou vůni, zapálit si svíčky. Do vany si sebou neber žádný mobil ani počítač a pokus se zajistit, že tě nikdo nebude rušit.

20. Plakej, pokud to potřebuješ

Jsi smutný, je toho už tolik, že se to nedá vydržet. Puť to a plakej. Tělo ze sebe tuto energii dostává ven díky slzám. A hlavně se není za co stydět. Holky i kluci pláčou.

21. Prohlédni si fotografie nebo něco vyfoť

Máš schované své oblíbené fotografie nebo obrázky? Vyndej je a prohlédni si je. Připomenout si hezké momenty v životě nám vždycky rozveselí den. Pokud takové ještě nemáš, tak si je udělej. Vyvolej si ty nejlepší a vytvoř si vlastní fotoalbum nebo si zarámuj ty nejdůležitější.

22. Uklid' si, poskládej, nebo uspořádej věci

Uklidit znamená uklidnit se. Když třídíme věci, třídíme si i myšlenky. Naše psychika má raději, když ví, kde co je a kde co najde. Čisté a uklizené prostředí tak má pozitivní vliv na naši náladu. Nepořádek naopak může zvyšovat úzkost a frustraci.

23. Udělej něco laskavého

Úsměv, pozdrav, pochvala, pomoc druhým lidem s maličkostmi je něco, co nás nic nestojí, ale má to obrovský vliv na naši vnitřní spokojenost. Zjistilo se, že když jsme laskaví k druhým, vyplavují se endorfiny a další hormony štěstí, díky nimž se cítíme dobře.

24. Řekni si o pomoc

Poděl se o své trápení s někým dalším. Může se stát, že kamarádi nebo rodiče si nebudou vědět rady. V tom případě se můžeš obrátit například na školního psychologa nebo třeba na Linku bezpečí (anonymně, zdarma, 24 hodin denně, tel. 116 111). Společně pak můžete hledat způsoby, co s tím.

25. Bud' kreativní

Poskládej origami, nakresli obraz, vytvoř si památníček nebo koláž. Vař, upeč něco dobrého. Emoce, které cítíš, můžeš přeměrovat do jakékoliv aktivity, kterou máš rád.

A co říct, když se dítě trápí kvůli známám ve škole?

1. Připomeň si minulé úspěchy – co už ses naučil nebo zvládl

Jak dlouho ti trvalo naučit se jezdit na kole? Už ses toho hodně naučil a během toho jsi překonal hodně překážek. Připomeň si, co jsi neuměl a nyní zvládáš. Sepiš si tyto věci na viditelné místo a neustále tak budeš mít své úspěchy na očích.

2. Ujisti se, že jsi udělal vše, co bylo v tvých silách

Připravoval ses dostatečně? Udělal jsi maximum a stejně to nedopadlo podle tvých představ? V tom případě si nemáš co vyčítat. Udělal jsi, co jsi v tu chvíli udělat mohl. Zkus se zaměřit ne na špatný výsledek, ale na řešení. Co můžu udělat příště, abych to lépe zvládl.

3. Nezapomeň, že chyby dělá každý

Žádný učený z nebe nespádl a všichni děláme chyby. Je přirozené, že jsme smutní, naštvaní, někdy i zoufalí z neúspěchu. Záleží ale jen na tobě, jak se s odstupem budeš na chybu dívat. Zkus se na ni podívat jako na příležitost naučit se něco nového.

4. Řekni si – “Příště to zvládnu.”

Neslyším tě, pořádně nahlas si řekni: “Příště to zvládnu.” Takto sám sebe namotivuješ k aktivitě. Klidně si vymysli nějaké své heslo, pokřik, který ti pomůže, když budeš mít chuť to vzdát.

5. Buď svůj vlastní fanoušek!

Co bys řekl svému nejlepšímu kamarádovi, kterému se něco moc povedlo? Tak přesně takhle hezky pochval sebe! Ty přece sám víš nejlíp jak moc se snažíš, tak se za to odměň. Vezmi si tužku a papír a napiš alespoň 3 věci, které ti opravdu jdou. Schovej si svůj seznam a postupně přidávej další a další pochvaly. Když budeš mít pocit, že se ti nedaří, najdi a přečti si svůj seznam.

Pokud jste dospělý, který má starost o dítě, a nevíte si rady, můžete se se svými dotazy obrátit na tyto kontakty:

Linka pro rodinu a školu 116 000 anonymní, nonstop

Rodičovská linka 606 021 021 nebo pomoc@rodicovskalinka.cz - můžete volat opakovaně, anonymně