

TIPY NA SEBEPÉČI PRO VÁS I CELOU RODINU.  
Květen 2021

**Pondělí  
03.05.**

Dobrý květnový, pondělní den!  
Všimli jste si, jak vše kolem kvete a voní?

Tento týden mám pro vás opět připraveny tipy  
k zamyšlení i pobavení. ☺

Pro dnešní den je vzkaz tento:  
Budme dnes laskaví.

\*\*\*

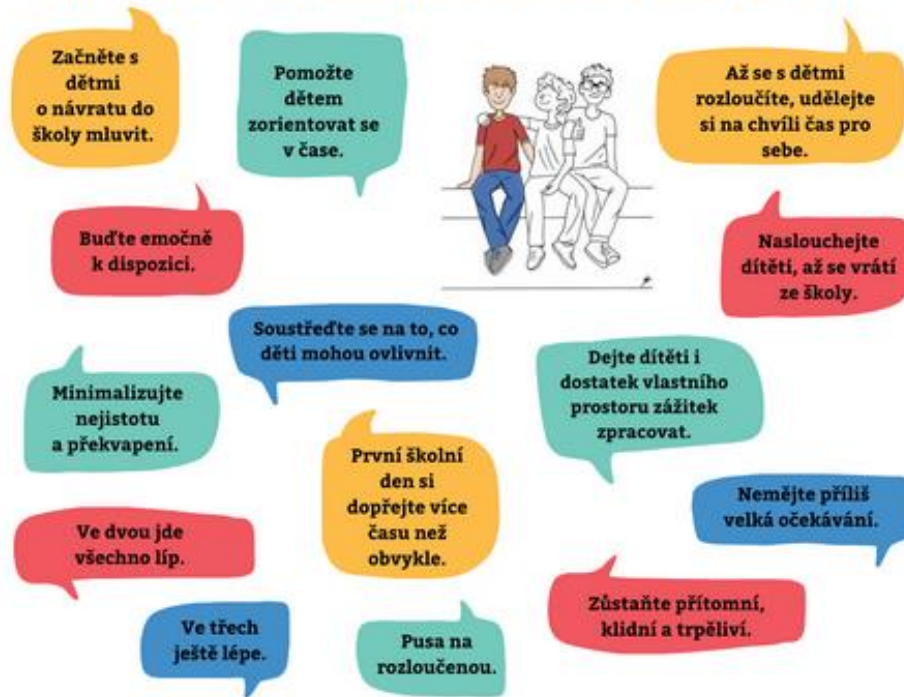
Co je to laskavost? Jak se projevuje? Kdy být  
laskavým je pro vás nejtěžší, a kdy vám to jde  
samo?



<p>Úterý 04.05.</p>	<p><b>EMPATICKÉ NASLOUCHÁNÍ MÍSTO ODMÍTAVÉHO NASLOUCHÁNÍ</b></p> <p>Chci ti naslouchat:</p> <p>Chci tě změnit:</p>  <p>     Jak ti mohu pomoci?      A jak to zvládáš?      Chceš o tom víc mluvit?      To musí být náročné. Jak ti je?      Záleží mi na tobě.      A co si o tom myslíš?      To je mi opravdu líto. Pokud bys něco potřeboval/a, jsem tady.      Jsem tady - až si budeš chtít promluvit.      Vypadá to, že je toho opravdu hodně. Co pro tebe můžu udělat?      Ty z toho naděláš. Moc si to beráš.      Můžu tě obejmout?      To musí být těžké.      A co bys teď potřeboval/a?      Jo, život není paříčko.      Hlavu vzhůru!      Rozumím tomu dobře, že.....?      A co kdybys.....?      Mohlo to být ještě horší.      Je to tvoje chyba, kdybys.....      Ono se to spravi.      Proč nezkusíš.....?      Nedělej si starosti.      A co kdybys.....?   </p> <p>Centrum LODÍKA</p>	<p>Komunikace je základ. Často si neuvědomujeme, jak silnou stopu mohou zanechat slova.</p> <p>A ať je myslíme sebelíp, mohou mít na druhého opačný účinek.</p> <p>Vyberte si dva tři pozitivní příklady z obrázku vlevo a zkuste je začlenit do vašeho slovíku. Najděte si takové, které jsou vám nejbližší.</p>
<p>Středa 05.05.</p>	<p><b>Kdo se bojí švora? Víte, že tzv. „ucholák, uchavec“ vůbec neleze do uší a je velice užitečný?</b> Třeba tím, že se živí <b>mšicemi</b> – např. <b>vlnatkami</b> či <b>sviluškami</b> (roztoč poškozující rostliny).</p> <p>Příroda tedy nestvořila žádného tvora jen tak. I ten nejpodivnější živočich má v ekosystému své místo. Ať vypadá sebedivněji.</p>	<p>Odkaz na celý článek naleznete zde:  <a href="https://www.zelenadomacnost.com/blog/index.php/2021/04/22/kdo-se-boji-skvora/?fbclid=IwAR2N1QUyEdMHH3te67gJChWDFY5-pExsBJYPZSvyL57Wr586_XImwN-Jsic">https://www.zelenadomacnost.com/blog/index.php/2021/04/22/kdo-se-boji-skvora/?fbclid=IwAR2N1QUyEdMHH3te67gJChWDFY5-pExsBJYPZSvyL57Wr586_XImwN-Jsic</a></p>
<p>Čtvrtek 06.05.</p>	<p>Zde je několik tipů, jak dětem pomoci při začleňování se do prezenční (rotační) výuky. Některé z nich se mohou hodit i poté ☺ Mrkněte a nechte se případně inspirovat.</p>	

## JAK DĚTEM USNADNIT NÁVRAT DO ŠKOLY ?

Primární je dětem pomoci se na tuto změnu dobře připravit.



Dětem v procesu změny pomáhá dostatek času, předvídatelnost, vaše empatie a podpora.



[www.centrumlocicka.cz/koronavirus](http://www.centrumlocicka.cz/koronavirus)  
[www.detatvibeznasili.cz](http://www.detatvibeznasili.cz)

Více (vč. vysvětlivek k bublinám) na <http://centrumlocicka.cz/main-menu/koronavirus>

Pátek  
07.05

### DĚTEM CHYBÍ KAMARÁDI.

A tak je následující příspěvek věnován tomu, jak jim pomoci.

#### Proč jsou pro děti kamarádi tak důležití?

- Děti se při hře a v interakci se svými kamarády učí regulovat své

emoce, rozvíjet sociální dovednosti, vyrovnat se se stresem, formuje se jejich identita a je podporována sebejistota.

- Díky vztahům s vrstevníky mají děti možnost zažívat modely vztahů, které jsou dobrovolné, rovnocenné a postavené na jejich vlastní motivaci.

**Pokud nemohou společný čas se svými přáteli zažít, mohou se děti a dospívající lehce cítit osamocené.**

- Dítě se stáhne a vidíme pokleslou náladu, větší únavu, méně energie, či je naopak více podrážděné a má problémy se soustředit.
- Nebo se prostě jen tak "motá kolem", provokuje a vyvolává konflikty.
- Děti se totiž ve skupině svých kamarádů navzájem přirozeně regulují. A bez této obvyklé stimulace hledají často záminku, jak "upustit páru", která se normálně uvolní v pohybu, na hřišti či při hře. Chybí jim osobní fyzický kontakt, interakce a pohyb.

**Jak můžete pomoci svému dítěti, kterému chybí jeho přátelé?**

Inspirace vlevo v boxíku,  
nebo na [www.centrumlocika.cz/koronavirus](http://www.centrumlocika.cz/koronavirus)

Zůstat v aktivním kontaktu se svými kamarády dětem umožní zmírnit pocit samoty, zůstat součástí party, posílit přátelství a později se o to snadněji do kolektivu zapojit.

## DĚTEM CHYBÍ KAMARÁDI. HODNĚ

Mít své přátele a být s nimi v kontaktu je pro zdravý vývoj dítěte nesmírně důležité.

Promluvte si s dětmi, jak jsou na tom se svými kamarády. Je důležité se s nimi na toto téma bavit. Vytvořte tak příležitost, kdy budou mít možnost vyjádřit své emoce. Empaticky jejich pocity vnímat. Neříkejte, jak by se mohly nebo měly cítit. Nepřidávejte „ale...“ Pouhé vědomí, že rozumíte, může vašemu dítěti pomoci.

Povzbudte děti, aby své pocity sdílely se svými kamarády. Můžete navrhnout, že se možná kamarádi vašeho dítěte cítí stejně a také uvítají příležitost si popovídat.

Aktivně dětem pomozte vytvořit příležitost se s kamarády potkat. Některé děti potřebují pomoc v kontaktování svých kamarádů. Interakce, které byly dříve snadné a zábavné, nyní cítí jako vynucené a trapné. Zdráhají se oslovit své přátele, protože mají pocit, že se nebudou mít o čem bavit.

**Frekvence je důležitější než délka.**

Pro sociální interakce děti v aktuálních podmínkách je užitečnější mít časté kratší interakce místo delších, ale jen čas od času.

**Nebojte se slova NUDA.**

Děti se prostě nudí. Nuda může vést k volné hře, podpoří kreativitu a chuť zkoušet nové věci.

Sdílejte, jaké to je pro vás - nebýt v obvyklém kontaktu se svými přáteli.



[www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)  
[www.centrumlocika.cz/koronavirus](http://www.centrumlocika.cz/koronavirus)

**Sobota  
08.05.**

Co jste už všechno letos na jaře zasadili?  
Pěstujete za okny či ve foliovníku rajčata, okurky?

Pozorovali jste někdy, jak rychle, a nebo pomalu některá  
semínka klíčí, podle druhu i podmínek, které jim poskytneme?

### **A co semínka vašich myšlenek?**

Které vyživujete především, a která by si zasloužila více péče či  
pozornosti?

Mrněte na obrázek vpravo.





**Neděle  
09.05.**



"Možná se nemůžeme vrátit zpět  
a změnit začátek, ale můžeme znovu  
začít tam, kde právě jsme,  
a změnit konec."

~ C. S. Lewis

[www.korenyakridla.cz](http://www.korenyakridla.cz)

A je tu konec týdne.

Chyby, které děláme, se nedají vrátit zpět,  
ale je dobré vědět, že i tak nemusí nic být  
ztraceno.

Ať do dalšího týdne vstoupíte s vírou a nadějí.