

Jak podpořit děti v těžkých chvílích



Pro rodiče
a pečující
2024

Metoda Dobrá POMOC

P – Příběh

Každé dítě potřebuje smysluplně porozumět tomu, co se děje. Pomozte jim tím, že srozumitelně převyprávíte události – od momentu, kdy bylo vše v pořádku, až po současnost. Zakončete příběh třemi pozitivními výhledy do budoucna, které dítěti dodají naději. Například: „Stále se budeš scházet s kamarádem Petrem, hrát fotbal, a já ti budu vždy na blízku. Spolu to zvládneme.“

O – Orientace

V situacích, kdy se děje mnoho věcí najednou, mohou mít děti tendenci vinit se z toho, co se kolem děje. Je důležité jim vysvětlit, co se děje. Když rodiče prožívají emoce, řekněte jim například: „Ted' jsem smutná a potřebuji se vyplakat, aby mi bylo lépe. S tebou je ale všechno v pořádku, jsem ráda, že si hraješ.“

M – Možnosti

Dětem dává pocit síly, když mají možnost něco ovlivnit. Nabídněte jim volbu, i když jde o drobnosti: „Chceš si povídat ted', nebo až později? Dáš si k jídlu chleba, nebo rýži?“ Tyto malé možnosti jim vrací pocit kontroly a bezpečí.

O – Opečování

Blízkost a podpora druhých pomáhají dětem vyrovnat se s emocemi. Obejmutí, úsměv nebo sdílený humor mohou zlepšit náladu a dát dítěti pocit, že je vše v pořádku. Lidská blízkost je důležitou „psychologickou imunitou“ pro zvládání těžkých okamžiků.

C – Cvičení, pohyb

Pohyb je skvělým způsobem, jak uvolnit nahromaděný stres a emoce. Dopřejte dětem krátké, ale intenzivní pohybové aktivity, které jim pomohou vrátit se do emoční rovnováhy.

**Metoda POMOC vám pomůže podpořit děti v náročných situacích,
vrátit jim pocit bezpečí a ukázat, že i těžké chvíle lze zvládnout**

