



10 způsobů, jak dítěti dodat pocit bezpečí

Existuje spousta maličkostí, kterými můžeme pocit bezpečí (a vnitřní jistoty) u dítěte podpořit.

Body níže neobsahují všechny možnosti, ale jsou to spíše vodítka, která rodičům ukazují směr k naplňování této důležité potřeby.



1) Předvídatelnost

Dítě ví, co ho v příštích minutách/hodinách/dnech přibližně čeká. Nezažívá pocity zmatku, stresu a nečekaných změn, což významně podporuje jeho pocit bezpečí.

2) Rituály

Pomáhají dítěti udržet představu o chodu věcí, o plynutí času. Rituály představují neměnný sled určitých činností, dítě je pak může vnímat jako "malé jistoty" v průběhu dne.

3) Známé prostředí

Dítě má "svůj" okruh blízkých, "své" místo, kde bydlí, i "své" věci, se kterými si hraje. Všechno to, co je důvěrně známé, mu dodává pocit jistoty a bezpečí.

4) Být k dispozici

Rodič pro dítě představuje středobod světa, s jehož pomocí chce prožívat všechny náročné a neznámé situace. To neznamena být mu nablízku dnem i nocí, ale znamená to být k dispozici, když dítě potřebuje zvládat silné emoce nebo zážitky.

5) Fyzický kontakt

Obejmutí, pohlazení nebo jakýkoli jiný kontakt s dítětem pomáhá regulovat jeho nervový systém. Podrážděné dítě se u klidného dospělého brzy také uklidní.



10 způsobů, jak dítěti dodat pocit bezpečí

6) Naladění se na dítě

Rodič se dívá na svět skrze oči dítěte, nikoli ty své. Orientuje se podle věku, povahy a zkušeností dítěte, a nikdy neshazuje jeho pocity.

7) Klid a odpočinek

Dítě má dostatek prostoru odpočívat. Rodič ví, že přehnaný tlak na výkon není v nejlepším zájmu dítěte.

8) Respektování tempa

Každé dítě je jiné, a potřebuje na zvládnutí dílčích dovedností různé množství času. Rodič netlačí na rychlé výsledky, spíše podporuje zájem a vnitřní motivaci dítěte k pokroku.

9) Přijetí emocí

Rodič rozumí tomu, že dítě ještě nedokáže plně regulovat své emoce, a i takové ho přijímá. Právě rodičovo pochopení a přijetí napomáhá dítěti cítit se ve vlastních emocích bezpečně.

10) Vztah důvěry

Dítě se přirozeně dostává do situací, které nemá pevně ve svých rukou. Ví však, že jeho rodič mu se vším potřebným pomůže, že se na něj může spolehnout.



Pamatujte: *Není to o tom, abyste všechny zmíněné body zvládali vždy a všude na 120 %. Je však dobré mít je na paměti, a snažit se držet správného směru – jak jen to vaše aktuální možnosti dovolí. ❤️*

BEZPEČÍ – HRANICE – PŘIJETÍ – RESPEKT