



### Tri kroky čo robiť, keď dieťaťu chýbajú kamaráti zo škôlky

Práve v týchto dňoch sa mi viaceré maminky pošťožovali, že ich deti sú smutné a aj si takmer každý deň poplačú, lebo im chýbajú kamaráti zo škôlky, s ktorými boli zvyknuté sa hrať, s ktorými trávili spolu veľa času.

Čo robiť? Ako malému „škôlkárenskému“ dieťaťu pomôcť a vysvetliť, že s kamarátmi sa teraz stretávať nemôže? Je jasné, že mu chýbajú širšie sociálne kontakty, ktoré napríklad mladší súrodenec doma pokrývať nestačí a rodič – nech sa snaží ako chce – tiež rovesníkov nenahradí.

Rodič si v komunikácii s dieťaťom môže pomôcť napríklad aj takouto „trojkrokovou“ komunikáciou s dieťaťom:

#### 1. P – Pomenujte pocit dieťaťa:

- „Viem, že si **smutný**, chýbajú ti kamaráti.“
- „Je ti **ľúto**, že nemôžeš ísť do škôlky.“
- „**Trápi ťa**, že teraz nemôžeš za kamarátmi.“

Nehovorte tieto vety ako opytovacie (Si smutný? Je ti ľúto?), ale povedzte ich ako oznamovacie vety. Takýmito výrokmi dieťaťu komunikujete, že mu rozumiete. Že plne chápete a presne viete čo práve prežíva, čo teraz cíti. Oznamovacou vetou zdieľate jeho pocity, prežívate ich spolu s dieťaťom a tým ich buď zmierňujete (pri smútku, pri negatívnych pocitoch), alebo znásobujete (pri radošti, pri pozitívnych pocitoch).

#### 2. Z – Zadajte pravidlo:

- „**Ale všetky** škôlky sú **teraz** zatvorené.“
- „**Ale teraz nikto** nechodí do škôlky.“
- „**Ale všetci** kamaráti aj pani učiteľky sú **teraz** doma.“

Povedzte tieto vety pokojne a jasne, tak ako by ste hovorili všeobecnú informáciu, všeobecnú pravdu o ktorej sa nediskutuje (ako napríklad – slnko je žlté, tráva je zelená .... do škôlky sa teraz nechodí...). Na otázku dieťaťa „...a prečo?...“ mu pokojne a primerane jeho veku situáciu vysvetlite.

#### 3. D – Dajte dieťaťu dve možnosti na výber:

- „**Môžeš si ale vybrať, môžeš sa rozhodnúť** : môžeš kamarátovi zatelefonovať cez telefón, alebo zavolať cez skype, aby ste sa aj videli“
- „Môžeš kamarátovi zatelefonovať, alebo mu napíšeme spolu list“
- „Môžeme napísať list, alebo kamarátovi nakreslíš obrázok“

Dajte vždy len dve možnosti – obidve pozitívne, pre dieťa prijateľné a aj pre vás vykonateľné. Dovoľte dieťaťu, aby rozhodlo ono, ktorú z týchto dvoch možností si vyberá, pre ktorú sa rozhodne. Pretože sa nemôže rozhodnúť ísť teraz do škôlky, ale aspoň môže rozhodnúť o tom, či napíše list, alebo budete telefonovať. Takáto „taktika“ dieťaťu pomôže zvládnuť jeho pocity, s ktorými nevie, čo má robiť, ako sa s nimi zmieriť.

Takáto „taktika“ je súčasťou tréningu rodičovských zručností - techniky, ktorá sa volá filiálna terapia. Ak sa potrebujete naučiť zvládať náročné každodenné výchovné situácie s vašimi deťmi, môžete sa prihlásiť aj na kurz, ktorý v tejto koronakríze poskytujeme aj online, prostredníctvom videohovoru cez Skyp. Kurz obsahuje 7 lekcií, každý týždeň jednu, v trvaní cca 1,5 hodiny.

O cene a podmienkach kurzu Vás rada informujem telefonicky na 0948 878 876.

**PaedDr. Tatiana Gandelová, špeciálna pedagogička**



**ABC – Súkromné centrum špec.pedagogického poradenstva, Námestovo, Trstená, Tvrdošín**