

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ
PROJEKT PODPORA IMPLEMENTACE DĚTSKÝCH SKUPIN

VÝCHOVA SRDCEM

2020

Věra Quinn



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



#dětskéskupiny



Obsah

Úvod	3
1 Výchova srdcem	5
2 Emoce a pocity	7
2.1 Děti mají právo své emoce projevovat.....	9
3 Začněte sami u sebe.....	11
4 Pečující osoby pečují o sebe.....	15
5 Já a moje kolegyně/kolegové.....	21
5.1 Jak pokračovat v péči o vztahy v kolektivu	25
6 Já - pečující osoba a děti.....	26
6.1 Jak pokračovat v péči o sebe, jste-li právě s dětmi.....	30
7 Vztahy a spolupráce s rodiči dětí v dětské skupině.....	31
7.1 Na začátku společné cesty.....	33
7.2 Pečujte o důvěru rodičů.....	34
7.3 Jak podporovat vztahy a spolupráci s rodiči	35
7.4 „Náročný rodič“	36
8 Emočně náročné situace	37
8.1 Nástup dítěte do dětské skupiny	37
8.2 Začněte u sebe	38
8.3 První setkání	38
8.4 Pocit bezpečí.....	39
8.5 Období vzdoru.....	40
Závěr.....	43
Použité zdroje a literatura:.....	45

Úvod

Dětství v předškolním věku je krátký úsek našich životů, ze kterého si mnozí z nás příliš nepamatují. Paradoxně však tyto první roky našeho života tvoří základ pro naši schopnost překonávat v životě překážky, rozhodovat se, rozvíjet se a v neposlední řadě schopnost navazovat a udržovat vztahy s ostatními. Pozorujete-li malé děti očima dospělého člověka, zdá se, že svět kojenců, batolat či předškoláků je plný bezstarostných her a zábavy. Pravda je však taková, že děti nás od prvního okamžiku svého života velmi pečlivě pozorují. S velkým citem pro detaily sledují, jak se mění náš hlas, jak se nám povolují či zatínají svaly v obličeji, jak reagujeme na určité situace a osoby, které nás obklopují.

Během své praxe jsem rodiče dětí, o které jsem pečovala, mnohdy upozorňovala na jednu skutečnost. Než děti poprvé promluví nebo se poprvé rozběhnou za míčkem, mají před Vámi již velký náskok. Během doby, kdy jste je krmili, přebalovali, vozili v kočárku nebo nosili v náruči, Vás děti pozorovaly. Z toho, co viděly, se učily o vztahu k sobě i o vztazích s ostatními. Ve chvíli, kdy děti začínají prožívat tzv. období vzdorů, vědí přesně, které knoflíky zmáčknout. Je to právě proto, že Vás pečlivě sledovaly očima i svým srdcem.

Nejdelší studie provedená univerzitou Harvard trvala 75 let. Psychiatr Robert Waldinger, čtvrtý ředitel projektu, zveřejnil výsledky studie, ve kterých mj. uvádí hlavní zjištění studie. Tímto zásadním zjištěním je, že vztahy, které během svého života prožíváme, ovlivňují a určují, jak šťastně, smysluplně a v jaké zdravotní kondici náš život prožijeme. Nejedná se o hmotné statky rodiny, ale o vztahy, které se v ní tvoří. Ty nás činí šťastnými. Nejen naše zaměstnání, ale především vztahy, jaké s kolegy udržujeme a budujeme, mají vliv na naše zdraví i pocit naplnění. Není důležitý počet přátel, ale kvalita vztahu s nimi, která nám pomáhá procházet životními zkouškami a rozvíjet se jako osobnost.

Na počátku všech vztahů je nejdůležitější vztah k nám samotným. Ten si utváříme právě v počátečním období našeho života do 6 let. Emoce, které každý z nás prožívá, jsou ukazatelem toho, jak dobře si při budování zdravého vztahu k sobě i ostatním vedeme. Proto je úkol a role pečující osoby o děti v předškolním věku zcela zásadní.

Na následujících stránkách budete mít možnost načerpat poznatky z více než dvacetileté praxe práce s dětmi a jejich rodiči od lektorky Věry Quinn, která ve spolupráci s projektem Podpora implementace dětských skupin Ministerstva práce a sociálních věcí zpracovala tuto příručku. Program „Výchova srdcem“ je vytvořen pro rodiče a pečující osoby se záměrem poukázat na důležitost vnímání a „práci“ s emocemi při péči o děti.

Přejeme Vám, aby jednotlivé aktivity a poznatky, které zde naleznete, byly dobrým pomocníkem v rámci plnění poslání pečující osoby o děti v předškolním věku. Také Vám přejeme, abyste vždy nacházeli čas a odvalu pečovat o sebe i o vztahy, které ve svém životě prožíváte. Nejvíce si však přejeme, abyste svoji práci pečující osoby vykonávali s láskou, radostí a chutí dívat se na svět očima dítěte.

Věra Quinn



1 Výchova srdcem

Pečujete-li o děti ve věku do 6 let, jste jejich průvodcem během bezesporu nejdůležitějších let života. Jste přítomni mnoha okamžikům, během nichž se děti setkávají se situacemi poprvé. Jste jednou z nejvýznamnějších osob, díky které se děti učí o světě a společenství, do kterého se narodily.

Vaším úkolem je pečovat o děti v období, kdy se jako malé, bezmocné bytosti, ocitly ve velkém světě. Postupně poznávají hranice, které jim dávají pocit bezpečí nebo v horším případě omezují jejich zdravý vývoj.

Jako pečující osoba o děti v předškolním věku máte za úkol podporovat a udržovat jejich přirozený zájem poznávat nové věci, učit se, rozvíjet vrozené talenty. Pomáháte jim vytvořit si zdravý a pevný základ při vnímání, vyjadřování i prožívání svých emocí.

Každý den strávený s dětmi je pro Vás příležitostí pomoci jim vytvářet láskyplné, radostné a šťastné zážitky, které se později mění ve vzpomínky na dětství. Díky těmto zážitkům i prožitkům se dítě učí o vztazích s ostatními a také si vytváří vztah samo k sobě. Tato poznání a vztah, který si dítě vytvoří k sobě v předškolním období, jej bude ovlivňovat po celý život.

Péče o vývoj dítěte v předškolním věku je jedním z nejdůležitějších povolání a posláních na této planetě. Nepečujete totiž „jen“ o dítě, ale o budoucího dospělého člověka, občana, zaměstnance, otce či matku. Pečujete o bytost, která bude v budoucnu pečovat o dobro ostatních lidí i o zemi, ve které žije.

Při své práci pečující osoby se nikdy nesečkáte se dvěma stejnými dětmi, protože to je nemožné. Každý z nás je jedinečný, stejně tak i každé dítě, které během své praxe poznáte, je jedinečné. Proto se musíte neustále učit nacházet si k němu cestu. Je nutné se učit, jak s jednotlivými dětmi hovořit, jak si získat jejich důvěru, aby se právě od Vás nechaly vést a cítily se v bezpečí. Také se budete muset naučit více poznávat sami sebe, s čímž Vám pomohou okamžiky, kdy se na sebe podíváte očima dítěte.

Existuje mnoho knih a mnoho teorií o výchově a péči o dítě. Rodiče dětí v předškolním věku si mohou vybrat předškolní zařízení s různým zaměřením. Dětské skupiny, státní mateřské školky, lesní školky, anglické školky, waldorfské školky, Montessori školky, logopedické školky nebo školky pro děti se speciálními potřebami se v mnohém liší, jedno však mají společné. Ve všech zařízeních jsou na jedné straně pečující osoby s vlastními příběhy a prožitky, na straně druhé nevinné a čisté děti vstupující do života s jejich rodiči.

Věřím, a během své praxe jsem měla mnohokrát možnost si ověřit, že výchovné teorie a odlišnost našich názorů jsou druhořadé. Chcete-li pomoci dětem zdravě a šťastně vyrůstat, být dobrým partnerem rodičům při péči o jejich děti, chcete-li vidět svět očima dětí a být schopni vidět jedinečnost každého dítěte, se kterým se setkáte, je důležité umět se dívat a vnímat svým srdcem.

Znáte ten svíravý pocit na hrudi, kdy *cítíte*, že byste měli konat určitým způsobem, ale po *zamyšlení* se uděláte mnohdy pravý opak? Kolikrát jste svého rozhodnutí litovali?

Z vlastní zkušenosti, ale i z rozhovorů se svými klienty, znám mnoho příběhů, kdy rozhodnutí srdcem, v mnohdy závažných životních situacích, vedlo k jejich zlepšení. Naše srdce je moudré a inteligentní, proto *vychováváme srdcem. Dívejme se srdcem na sebe, na děti, o které pečujeme, na jejich rodiče i na své kolegyně a kolegy. Vnímejte krásu a důležitost práce pečující osoby a nezapomeňme...VŽDY začínejme u sebe!*

*„Nový výzkum ukazuje, že lidské srdce je mnohem více než účinné čerpadlo, které nás udržuje při životě. Naznačuje, že srdce je také přístupovým bodem ke zdroji moudrosti a inteligence, který nám umožňuje prožít náš život ve větší rovnováze, s větší kreativitou a zvýšenými intuitivními schopnostmi. To vše je důležité pro navýšení osobní efektivity, zlepšení zdraví, vztahů a k dosažení většího naplnění.“
(McCraty, 2015)*

2 Emoce a pocity

Jazyk, kterým s námi hovoří naše srdce

Chceme-li rozumět řeči svého srdce, je nutné vnímat své emoce, umět je pojmenovat a mít odvalu je prožívat. Naše srdce k nám promlouvá pomocí emocí a pocitů. Rozdíl mezi těmito dvěma pojmy je, že emoce jsou krátkodobé a rychle se mění. Pocity na druhou stranu mohou přetrvávat mnohem delší dobu. V následujících kapitolách se budeme věnovat převážně vnímání emocí a technikám pracujícím s emocemi.

Při čtení následujících řádků myslte nejen na sebe, ale také na každé dítě, o které pečujete nebo jste kdy pečovali...

Emoce nelze nemít! Emoce nás provází po celý život a jsou našim kompasem, rádcem a zpětnou vazbou. Skutečnost je taková, že dokážeme vnímat a prožívat emoce nejen vlastní, ale i jiného člověka v naší blízkosti nebo člověka nám blízkého. Emoce jsou hybnou silou veškerého lidského konání, ovlivňují rozhodování i všechny vztahy. Díky emocím zjišťujeme, jaké jsou naše aktuální potřeby a jsou-li naplněny. Je důležité zmínit, že emoce mají vliv nejen na lidskou náladu, chování, psychickou pohodu a zdraví, ale ovlivňují také zdraví našeho těla. Emoce, které nemůžeme nebo odmítáme naplno prožít, se ukládají v lidském těle.

S těmito „uloženými“ emocemi pak pracují psychoterapeuti, maséři, hlasoví koučové apod., protože „uložené“ emoce se nevytrácí, ale naopak se násobí. V dospělosti nás tyto uložené emoce mnohdy překvapí a zachováme se v určitých situacích tak, jak si sami nepřejeme.

Často se mi svěřují maminky, že se na své malé děti dokáží nepřiměřeně rozhněvat kvůli maličkostem. Přestože každé ráno vstávají s rozhodnutím své chování změnit, u snídaně už se opět objevuje křik. Frustrované maminky se tak ocitají v kole svých předsevzetí a snahy něco změnit. Prožívají zklamání, hněv a pocit, že jako matky selhávají. Pochopí-li takové maminky, že hněv i agrese jsou jen vnějším projevem vnitřního zranění, mohou přes své emoce objevovat dávné potlačené emoce z dětství a dospívání. Tyto potlačené emoce se mění v pocity nedostatečnosti, opuštěnosti, nízké sebehodnoty apod.

Robert Plutchik (1980) rozlišuje osm základních emocí:

- štěstí,
- očekávání,
- hněv,
- odpor,
- akceptování (*sympatie*),
- strach,
- překvapení,
- smutek.

Z jejich kombinací podle Plutchika vznikají další emoce:

- láska,
- submise,
- bázeň,
- zklamání,
- lítost,
- pohrdání,
- agresivita,
- optimismus.

Tyto emoce pak mají mnoho dalších nuancí. (Švancara, 2003)

Psychologové rozdělují emoce také na *kladné* a *záporné*. Dle mého názoru může být toto rozdělení při péči o děti škodlivé. Vycházíme-li z faktu, že emoce nemůžeme nemít a jsou součástí veškerého našeho chování, znamenalo by to, že prožíváme-li emoci agrese nebo lítosti, prožíváme něco negativního, což si mnozí z nás můžeme vyložit jako něco špatného. Mnohem vhodnější se mi zdá rozdělení emocí na *příjemné* a *nepříjemné*. Jako pečující osoba mohu tedy vnímat, že se hněvající dítě nechová špatně ani negativně, ale v danou chvíli prožívá nepříjemnou emoci.

„Idea, která není než ideou, prostým faktem poznání, nijak nepůsobí, nic nemůže; vede k činu, až je cítěna, jestliže je tu nějaký aktivní stav, který ji provází, probouzí-li snahy a tužby, totiž prvky hybné.“
Francouzský psycholog Theodule Ribot: *Psychologie des sentiments*, 1896.

Jak tedy můžeme využít řeč našeho srdce v praxi pečující osoby?

2.1 Děti mají právo své emoce projevovat

Pro děti je projevování emocí přirozené, důležité a zdravé! Emoční kompas dětí je důležitý pro jejich přežití zvláště v prvních měsících. Nezapomeňme, že emoce vznikají jako reakce na naše naplněné, nebo nenaplněné potřeby. Miminko nám tedy velmi rychle sdělí, prožívá-li emoci nepříjemnou a jeho potřeby nejsou naplněny. Pro děti v předškolním věku je většina situací v životě nová, na což reagují vyjadřováním svých emocí. Stejně tak při procesu získávání nových dovedností musí malé děti neustále vystupovat ze své tzv. zóny komfortu, aby se naučily něco nového. Vezměme si, jaké úsilí musí malé dítě vynaložit, než se naučí stavět komín z kostek či kolik úsilí věnuje nácvičku zavazování tkaniček nebo při prvních pokusech psaní.

V předchozí kapitole jsme si objasnili, že emoce provázejí veškeré naše konání. U malých dětí je tomu tak, že vzniklé emoce jako reakci na jejich činy vyjadřují prostě a jednoduše. Radostně se smějí, pláčou, hněvají, bojí apod. Stejně jako se malé děti učí všem dovednostem potřebným k samostatnému životu, učí se rozumět také svým emocím. Malé dítě často neumí pojmenovat to, jak se cítí. Neví si rady se svými pocity a emocemi. Úkolem nás dospělých tedy není vést děti k tomu, aby svůj hněv potlačovaly, nebo aby tak radostně v obchodě nevýskaly... *Naše role spočívá v roli průvodce světem emocí.*

Rodina hraje primární a zásadní roli při uspokojování emočních potřeb dítěte. Tvoří základ pro jeho emoční stabilitu a rozvoj.

Děti, které se ocitnou v dětské skupině, bez maminky a tatínka, v novém prostředí s cizími lidmi a dětmi, jež jim neustále berou hračky nebo do nich strkají, prožívají spoustu nových situací, které provází jejich emoční reakce. Zvláště v prvních dnech či týdnech, kdy dítě nově přichází do dětské skupiny, většinou nezažívá tolik potřebný pocit bezpečí.

Osoba, která tedy o děti v dětské skupině pečuje, má velice důležité a zásadní úkoly:

- *Nechat děti své emoce prožít bez odsuzování či posuzování, aby se dětem tyto emoce neukládaly v těle.*
- *Učit je své emoce pojmenovávat.*
- *Podporovat dítě v důvěřování svým emocím a pocitům.*
- *Učit dítě v případě potřeby sdělovat své emoce a pocity druhým.*
- *Posilovat sebedůvěru dítěte a schopnost zvládnání nových a náročných situací.*

K naplnění těchto úkolů je potřeba velká trpělivost, láskyplný přístup, otevřené srdce a **pocit bezpečí dítěte**.

Jedním z nejmocnějších prostředků, jak umožnit dítěti prožívat své emoce a učit se o vztazích s ostatními i o vztahu k sobě, je HRA. Přestože si děti ve svých hrách hrají na vše jen „jako“, emoce, které při těchto hrách prožívají, jsou opravdové. Při hře však zažívají potřebný pocit bezpečí, který jim umožní emoce prožít a „uložené emoce odžít“. Všimněte si, že děti velice rády ve svých hrách hrají postavy zlé či strašidelné, nebo si naopak vymyslí hru, při které se bojí. Agrese a strach jsou emoce, které se běžně u dětí potlačují a je na ně nahlíženo jako na negativní emoce. Často je možné slyšet věty: „Přestaň se vztekat, nemáš důvod!“ či „Prosím tě nech toho, nemáš se čeho bát!“.

Bohužel je důležitost hry a hraní ve světě dětí v posledních letech podceňována. Neexistuje nic takového, že si děti „jen“ hrají. Hlavním zdrojem a nejefektivnějším způsobem učení pro děti je právě hra, hraní si a přehrávání. Proto by tyto aktivity měly být součástí každého dne, a to nejen ve světě dětí.

Některé děti jsou více citlivé než ty ostatní, a to je v pořádku! Vztek není zlobení!

3 Začněte sami u sebe

aneb naslouchejte sami sobě

To, co děti vnímají svým srdcem, je pro ně zvláště v období do jejich 6 let velice zásadní. *Učí se a poznávají svět také díky emocím, se kterými se setkávají u svých blízkých i u lidí, kteří o ně pečují.*

Pro pečující osoby o děti v předškolním věku je tedy velmi důležité naučit se vnímat své emoce, umět je pojmenovat a pečovat o své duševní zdraví.

Pouze tehdy budou schopné vychovávat svým srdcem děti, které budou silné, empatické a zdravé. Děti, které budou schopny důvěřovat svým pocitům a intuici. Děti, které si budou vědomy své jedinečnosti i svých talentů a zároveň si budou vážit života.

Jak se cítíte? Jak se cítím? Dvě otázky, které se v mé praxi kouče ukázaly jako nejtěžší otázky, které mohu klientovi dát. Mými klienty jsou rodiče, pečující osoby, učitelky, lékaři či lékařky, zdravotní sestry, kterých se v dětství nikdo neptal na otázku: „Jak se cítíš?“. Stalo se tedy to, že oni sami si na tuto otázku v dospělosti neumí odpovědět.

Logicky však vyplývá, že chceme-li být dobrým průvodcem dítěti, aby se zdravě emočně vyvíjelo, musíme se nejdříve vyznat sami v sobě a svých emocích i pocitech.

***Děti v předškolním věku neumí skrývat či potlačovat své emoce.
Bohužel se to od nás dospělých v budoucnosti naučí.***

Chcete-li tedy porozumět řeči svého srdce, ptejte se sami sebe nejméně třikrát denně: „Jak se v této chvíli, situaci, s tímto člověkem cítím?“

Zjistíte-li, že prožíváte emoci nepříjemnou, zeptejte se sami sebe: „Co mohu udělat JÁ pro to, abych se cítil/a lépe?“. Zpočátku to pro mnohé z Vás bude nesnadné. Ráda bych Vás však vedla k tomu, abyste ve svém ptaní vytrvali. Odměnou Vám bude větší porozumění sami sobě. Budete sami sobě bližší a bude pro Vás snazší mít sami sebe rádi. Všechny tyto tři skutečnosti jsou důležité pro práci pečující osoby v dětské skupině.

„Nebud' taková citlivka!“ „Proč pořád brečíš?“ „Seš chlap ne? Chlapi nepláčou...“

Věty, které mnohé mé klienty tížily po celý život a vedly jejich kroky do poradny, protože je brzdily v naplnění jejich životního poslání. V minulosti se nahlíželo na citlivé lidi jako na slabochy. Mluvení o emocích a pocitech bylo v mnoha rodinách i mezi partnery tabu. Evoluci však nelze zastavit. Na svět se rodí děti čím dál více vědomé, vnímavé a citlivé. Vedou své rodiče k přehodnocení zavedených společenských norem a hodnot. I my dospělí se stáváme citlivějšími. Potřeba vyznat se v nás samotných v posledních letech rapidně a globálně narůstá.

Jako pečující osoba se tedy staňte silným průvodcem pro děti na začátku jejich cesty a buďte pánem svých emocí, protože...

...děti mnohem více vnímají, co cítíte a jak se cítíte, když jim něco sdělujete než to, co jim sdělujete!

Následující tabulka je inspirována kolem emocí R. Plutchika. (Švancara, 2003)

Pro mnohé z nás je velmi těžké své emoce pojmenovávat, mnohdy nám chybí „správná“ slova. V tabulce naleznete sedm primárních emocí a jejich nuance.

TABULKA EMOCÍ:

KLID								
spokojenost	ohleduplnost	intimita	láskyplnost	důvěra	péče			
relaxace	zamyšlenost	citlivost	vyrovnanost	bezpečí	vděk			
SÍLA								
víra	význam	ocenění	respekt	hrdost	vědomí			
sebejistota	náročnost	hodnota	stojící za to	úspěch	překvapení			
SMUTEK								
nuda	osamělost	sklíčenost	zoufalství	vyřazenost	provinilost			
lhostejnost	osamocení	prázdnota	bezmoc	pocit oběti	kajícnost			
netečnost	opuštěnost	podřazenost	zranitelnost	vyločenost				
ŠTĚSTÍ								
radost	zájem	pocit bezpečí	hrdost	příjetí	síla	klid	důvěra	optimismus
svoboda	pobavení	stálost	důležitost	úcta	vliv	naděje	citlivost	tvůrčivost
nadšení	zvědavost	spolehlivost	sebejistota	naplnění	odvaha	láska	hravost	inspirace
ZNECHUCENÍ								
vyhýbavost			odpor		zklamání		opovržení	
váhavost	nechuť	odpudivost	hnus	znechucení	rozladění	odsouzení	nesouhlas	
VZTEK								
kritičnost	odměřenost	frustrace	agresivita	zloba	nenávisť	ohrožení	ubliženost	
vzdor	podezíravost	podrážděnost	nepřátelskost	zlost	nahněvanost	žárlivost	zranění	
skepticismus	uzavřenost	naštvanost	popudlivost	zuřivost	podrážděnost	nejistota		
STRACH								
ponížení	odmítnutí	podřízenost	nejistota	úzkost	vystrašenost			
zesměšnění	odcizení	bezvýznamnost	méněcennost	starosti	ustrášenost			
neúcta	nedostatečnost	nehodnost	pochybnosti	zahlcení	zděšení			

Aktivita č. 1 – Emoční deník

- 1) Okopírujte si tabulku na každý den. Během dne si aspoň třikrát prožívané emoce zaznamenejte.
- 2) Na konci dne se zamyslete nad tím, zda jste měli možnost zaznamenanou emoci prožít nebo jste ji museli v danou chvíli potlačit (např. vztek, pocit studu, pocit zklamání, strach apod.).
- 3) Jedná-li se o emoci potlačenou, posaďte se a v klidu se k emoci ve své mysli a srdci vraťte. Následně emoci plně prožijte. V prožívání pokračujte, dokud se nedostaví pocit úlevy. Pro odžívání potlačených emocí si zajistěte klidné a bezpečné prostředí.

- 4) Při dlouhodobějším zaznamenávání Vašich emocí se stanou následující věci:
- naučíte se všimnout si svých emocí i pocitů a důvěřovat jim;
 - zjistíte více o sobě;
 - můžete sledovat situace, které ve Vás vyvolávají emoce příjemné nebo naopak emoce nepříjemné;
 - vyzozorované skutečnosti z Vašich záznamů o emočních reakcích mohou být podkladem k získání nových návyků chování, nebo ke zlepšení vztahů s ostatními či vztahu k sobě;
 - poskytnutí pozornosti Vašim emocím i pocitům je jedním z kroků psychohygieny a vědomého žití.

Shrňme si nyní poznatky z předchozích kapitol:

- *Emoce nelze nemít.*
- *Emoce provází veškeré naše konání a mají zásadní vliv na naše rozhodování i chování.*
- *Emoce nám sdělují, jsou-li naše potřeby naplněné či nikoliv.*
- *Emoce prožíváme příjemné a nepříjemné.*
- *Jsme schopni vnímat emoce vlastní, emoce osob v naší blízkosti či osobám nám blízkým.*
- *To, jak jsme schopni své emoce vnímat a prožívat, úzce souvisí s naším duševním i fyzickým zdravím.*
- *Dítě v předškolním věku vnímá velmi silně emoce dospělých, učí se z nich o vztazích s ostatními a také si díky nim tvoří vztah k sobě.*

Následující kapitoly budou věnované práci s emocemi při běžných, častých a emočně náročných situacích v praxi pro osoby pečující o děti ve věku 0-6 let.

4 Pečující osoby pečují o sebe

Práce pečující osoby o děti v předškolním věku je krásná, kreativní, smysluplná a obohacující. Je to ovšem také práce velmi psychicky i fyzicky náročná. Po celou dobu, co jste s cizím dítětem, zodpovídáte za jeho současný, ale i budoucí život. K tomu, abyste byli schopni plnit svoji práci svědomitě, neustále vytvářet vhodné podmínky pro rozvoj a vývoj dítěte, je potřeba, abyste pečovali v první řadě sami o sebe.

V této spojitosti ráda zmiňuji pravidlo kyslíkové masky. Když letíte letadlem, letuška Vás na začátku letu informuje o tom, že v případě poklesu kyslíku v kabině nejprve nasazujete kyslíkovou masku sobě a teprve poté dítěti, které s Vámi cestuje. Další příklad nalezneme v přírodě. Lvice, která uloví potravu, se nejdříve nažere sama, zbytek potravy zůstává potravou pro lvíčata.

Oba příklady se shodují a zároveň nám ukazují, že je velmi důležité postarat se nejprve o své potřeby a bezpečí. Potom jsme připraveni poskytnout svoji péči někomu jinému.

Vytvářet si zdravé návyky při péči o své zdraví je velmi důležité v rámci prevence syndromu vyhoření. V posledních letech počet osob s diagnózou syndromu vyhoření přibývá. Zejména se jedná o osoby pracující ve školství, zdravotnictví, sociální sféře či mezi osobami v managementu.

Jaro Křivohlavý uvádí definici burn-out (vyhoření) podle Pinesové a Aronsona:

„Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy“. (Křivohlavý, 1998)

Dle mého názoru dochází k vyhoření, pokud dlouhodobě ignorujeme naplňování svých vlastních potřeb, na které nás předem upozorňují naše emoce.

Je-li Vaší pracovní náplní pečovat o druhou osobu po větší část dne a pracujete-li takto dlouhá léta, je velmi snadné začít přehlížet své vlastní potřeby a zanedbávat péči o sebe. Cesta zpět ze stavu vyhoření může trvat i dlouhá léta. Proto je dobré vytvářet si zdravé návyky, které je reálně možné dlouhodobě provozovat. Můžete je zařadit jak do svého každodenního života při naplňování pracovních povinností, tak i v rámci osobního života.

Zkuste se zamyslet nad následujícími otázkami a v klidu z pohodlí domova si na ně upřímně odpovědět.

- *Kdy a jak často si udělám čas pro sebe a se sebou?*
- *Dovoluji si vnímat svoji duševní pohodu či nepohodu?*
- *Jak moje nálada a můj zdravotní stav ovlivňují mě, moji práci a mé blízké okolí?*
- *Co pro své zdraví dělám, co funguje a co naopak ne?*
- *Jaké nové návyky potřebuji, které mi pomohou zlepšovat či udržet si zdravé tělo, veselou mysl, skvělou duševní pohodu a jak je mohu zařadit do svého dne?*

Aktivity, které naleznete v této publikaci, jsou zdánlivě velmi jednoduché, o to víc jsou však účinné. Svoji jednoduchostí a časovou nenáročností jsou ideálním prostředkem péče o své mentální i duševní zdraví i při velkém pracovním vytížení či v náročných životních obdobích.

Aktivita č. 2 – Minutové zastavení

Tato jednoduchá aktivita Vám umožní rychlé spojení se sebou. Zjistíte, jak se v daném okamžiku cítíte, a velmi rychle načerpáte energii potřebnou k pokračování ve Vašem dni.

Tuto aktivitu doporučuji provádět předtím, než ráno vstanete nebo těsně než vstoupíte na pracoviště. Následně také před příchodem domů i večer před usnutím. Vhodná je také před náročným jednáním či rozhovorem.

Předem si můžete nastavit jednu minutu, abyste nemuseli sledovat čas a mohli se plně věnovat sami sobě.

Posad'te se na místě, kde víte, že nebudete rušeni. Zavřete oči a svoji veškerou pozornost obraťte k sobě. Vnímejte svůj dech. Jak se cítíte? Je Vám teplo nebo zima? Je Vám příjemně v oblečení, které máte na sobě? Jste dobře najezení nebo máte hlad? Jste odpočatí? Po dobu jedné minuty jste tu zcela pro sebe a jedině, co Vás zajímá, jste Vy sami. Vaše veškerá pozornost/energie proudí směrem k Vám. Cítíte, jak je Vám příjemně s Vámi

samotnými. Nehodnoťte se, ani se neposuzujte. Jen pozorujte, jak Vám je a jak se cítíte. Nikdo Vás nevidí a nesoudí, jste v tu danou chvíli jen sami se sebou. Vnímejte, jak se máte rádi. Pokud se nemáte rádi, zkuste se na sebe podívat svým vnitřním zrakem jako na dokonalou, čistou bytost tak, jak se díváte na děti, o které pečujete. Po uplynutí jedné minuty si poděkujte, že jste si pro sebe udělali čas a věnovali si plnou pozornost.

Aktivita č. 3 – Záměr

Záměr je skvělá aktivita, kterou doporučuji provozovat ráno před tím, než vstanete z postele a večer těsně před usnutím.

Představte si, jak chcete, aby Váš den probíhal. Představujte si, jak přicházíte do dětské skupiny, usmíváte se na všechny a všichni se usmívají na Vás. Čeká-li Vás náročný den nebo nepříjemná situace, představujte si, jak chcete, aby daná situace probíhala. Jak se chcete během jednání či rozhovoru s druhými cítit? Jak se chcete cítit po jeho skončení? Při tvorbě záměru je dobré se zaměřovat na detaily a na emoce, které chcete prožívat. Váš mozek nerozezná realitu od představy. Představu si ukládá do podvědomí a podvědomí Vás k dané představě povede.

Záměr je aktivita, která velmi rychle dodává energii a pozitivně Vás naladí. Čím více jsou představy detailní a čím více své představy procítíte, tím pravděpodobněji se zhmotní v reálném životě.

Aktivita č. 4 – Focus – cvičení pozornosti

Cvičení pozornosti je aktivita vhodná pro chvíle, kdy ztrácíte kontrolu nad svými myšlenkami a emocemi. Tato aktivita pomáhá přerušit nežádoucí myšlenkový tok, který vytváří nepříjemné emoce. Tím Vám pomáhá získat kontrolu a odstup od situace, kterou právě prožíváte.

Rozhlédněte se kolem sebe a vyberte si jednu věc, kterou v duchu pro sebe co nejdetailněji popíšete. Např. láhev s vodou: Jaký má tvar? Barvu? Co v ní je? Do jaké míry je naplněná? Je stará nebo nová? Z jakého je materiálu? Jak se z ní asi pije? Komu patří? Zkuste si sami se sebou zahrát hru a o vybraném objektu jmenujte nejméně 20 možných faktů. Pravděpodobnost, že u devátého faktu přestanete myslet na vše ostatní, je velmi vysoká.

Pokud se Vám nedaří popisovat věc, zkuste se rozhlédnout po prostoru, kde se nacházíte a popište jej. Snažte se jej vystihnout tak detailně, jako byste ho malovali nebo líčili nevidomému člověku.

Další možný způsob, jak cvičit zaměření pozornosti, je popsat co nejdetailněji cestu z místa A do místa B. Jakými ulicemi cesta vede? Jsou tam obchody? Jaké? Vede tudy trasa autobusu? atd.

Toto cvičení můžete praktikovat sami pro sebe, nebo s kolegy či kolegyněmi. Je na Vás, kolik času mu věnujete. Doporučuji však minimálně jednu minutu intenzivního směřování své pozornosti jinam než na situaci, kterou právě prožíváte a od které chcete získat odstup.

Aktivita č. 5 – 16 sekund

Dechové cvičení 16 sekund provozují i američtí vojáci a námořníci ve stresových situacích.

Získání kontroly nad dechem, který se zrychluje, jste-li ve stresu, Vám umožní opět získat kontrolu nad sebou a nad svými emocemi. Osoby pečující o malé děti mají dny plné stresujících situací. Toto jednoduché dechové cvičení pomáhá tyto situace zvládat vědomě a s klidem.

Zhluboka se nadechněte nosem, přitom počítejte pomalu do čtyř. Zadržte dech a opět počítejte do čtyř. Vydechněte ústy a během výdechu počítejte do čtyř. Po výdechu zadržte dech a opět počítejte do čtyř, než se nadechnete nosem a celý proces znovu zopakujete. Počítání probíhá pouze ve Vaší mysli.

Dechové cvičení 16 sekund doporučuji opakovat 3x až 5x. Po celou dobu se plně soustřeďte na svůj dech. Jste-li v přítomnosti dětí, můžete je do svého dechového cvičení zapojit. Děti se naučí užitečnou dechovou techniku a Vy získáte potřebný čas ke zklidnění.

Aktivita č. 6 – Třpytková láhev (tzv. sensory bottles)

Senzorické láhve jsou původně určené pro malé děti, pro děti s poruchou autistického spektra či s poruchou pozornosti. Já však tyto láhve doporučuji pro práci nejen s dětmi, ale i dospělým. Jsou to skvělé prostředky ke zklidnění, relaxaci a k získání odstupů od stresující situace.

Potřebovat budete plastové láhve, vodu, případně lepidlo. Do láhve s vodou a lepidlem přidejte třpytky nebo akrylové barvy, gumičky, kousky barevného papíru, bambulky či odřezky z barevných pastelků. Sekundovým lepidlem pak upevněte vršek. Láhev nakonec protřepejte a pozorujte, jaké obrazy se v ní tvoří.

Tyto láhve jsou skvělým pomocníkem při každodenní péči o děti, především pokud potřebujete opět najít svůj vnitřní klid a rovnováhu. Děti tuto aktivitu milují, proto je do ní můžete často zapojovat.

Děti ve věku do 6 let by měly být při používání senzorické láhve vždy pod dozorem dospělého.

Jak pokračovat v péči o sebe

Při vytváření vhodného prostředí pro děti v dětské skupině je zcela zásadní, abyste se v tomto prostředí cítili dobře. To, jak se budete na svém pracovišti cítit, je hlavně ve Vašich rukách a Vaší zodpovědnosti.

Využijte pro Váš klid a pohodu všechny své smysly. Obklopujte se barvami či vůněmi, které navozují dobrou náladu. Použijete-li éterické oleje, ujistěte se, že jsou vhodné k použití za přítomnosti dětí, popř. pozor na alergické reakce.

Nikde není napsáno, že v dětských skupinách musí hrát pouze dětské písničky. Poslouchejte při pobytu s dětmi relaxační hudbu. Hudba je jedním z mocných prostředků, jak si navodit dobrou náladu nebo zklidnit svoji mysl.

Za jeden z kroků, jak pečovat o sebe a své emoce u žen, považuji vnímání menstruačního cyklu.

Ženská menstruace prochází během jednoho cyklu čtyřmi fázemi. V každé fázi je žena jinak emočně nastavena a stejné situace v různých menstruačních fázích vnímá rozdílně. Ve velkých korporátních firmách není nic neobvyklého, že si ženy ve vysokých pozicích řídí svůj pracovní kalendář podle svého menstruačního kalendáře. Sledujete-li svůj měsíční cyklus a vnímáte-li, že v určitých dnech jste více citlivé či máte nižší práh trpělivosti, je dobré o sebe v takových dnech více pečovat a zajistit si naplnění svých potřeb. Více spánku, méně pracovních úkolů, neplánovat si schůzky s rodiči, nedělat důležitá rozhodnutí apod.

Z praxe vím, že jak kolegyně, tak kolegové ocení, když je na dny, kdy „nejste ve své kůži“, upozorníte. To umožní vytvořit si potřebné zázemí pro práci a zlepšit to vztahy s kolegy i kolegyněmi tím, že předejdete možným nedorozuměním.

Považuji však za velmi důležité upozornit na skutečnost, že toto téma je velmi citlivé a v naší společnosti stále ještě velké tabu. Přístup k danému tématu a práce s emocemi během menstruačního cyklu je velmi individuální záležitostí každé ženy, která by měla být ve všech ohledech a za všech okolností respektována.

*Zapisujte si, co se Vám povedlo, nebo co byste příště udělali jinak.
Za svoji práci a snahu si vždy poděkujte. Najděte si čas na pobyt v přírodě.
Buďte na sebe vlídní!*

5 Já a moje kolegyně/kolegové

Pro naši duševní pohodu hrají vztahy v pracovním kolektivu zásadní roli. Při náročné práci s dětmi předškolního věku platí tato skutečnost dvojnásobně. Mezi kolegy na pracovišti je velice důležitá vzájemná spolehlivost a opora při zvládání krizových situací.

Děti velmi silně vnímají naše pocity a emoce, jsou citlivé na neshody mezi dospělými. Při těchto neshodách dochází u dětí k narušení pocitu bezpečí a může se stát, že dítě cítí vinu za vzniklou situaci. Proto je důležité věnovat stejnou péči, jakou věnujete dětem a sobě, i vztahům s kolegyněmi a kolegy.

Aktivita č. 7 – Minutu ty, minutu já

I přes veškerou snahu občas nastane situace, že se nám nedaří s druhou osobou domluvit. Máte-li na věc rozdílné názory a rozhovor, který probíhá, nevede ke konstruktivnímu závěru, je vhodné použít následující techniku.

Dohodněte se na časovém intervalu jedné nebo dvou minut. Rozdělte si role tak, aby byl jeden mluvčí a druhý posluchač. Mluvčí se snaží vyjádřit k danému tématu v určeném čase, hovoří pouze za sebe. Věty začíná zájmenem „Já“. Snaží se předložit své argumenty, aniž by nějak druhou osobu obviňoval, vyčítal či dokonce zesměšňoval. Cílem řeči je vyjádřit svůj postoj k diskutovanému tématu, aniž by byl ten, kdo hovoří, jakkoliv vyrušován.

Posluchač má za úkol naslouchat a věnovat veškerou svoji pozornost mluvčímu. Nehodnotí, nevytváří si domněnky, pouze poslouchá. Posluchač by se měl zdržet jakýchkoliv projevů souhlasu či nesouhlasu a omezit mimické projevy v obličeji. Během daného časového úseku nesmí mluvčího vyrušovat. Posluchač má jediný úkol: naslouchat.

Po ukončení jedné minuty se role vymění. Role se mění tak dlouho, dokud neobjeví diskutující společný bod a řešení, které uspokojí obě strany.

V případě nespokojenosti v kolektivu mějte vždy připravený návrh řešení situace a buďte otevřeni návrhům ostatních. Kritizovat a projevovat nespokojenost umí každý.

Minutu já, minutu ty je možné využít ve větším kolektivu na poradách. Předcházíte tím vzájemnému „skákání“ do řeči. Při neshodách v kolektivu je vždy dobré sledovat své vlastní emoce, které vznikají při konfrontaci s kolegou či kolegyní. Použijte Váš emoční deník a zjistěte původ emocí, které u Vás vznikají během rozhovoru s danou osobou nebo při pomýšlení na neshody, které mezi Vámi vznikají.

Aktivita č. 8 – Inspirační karty

Krásná, hravá a kreativní aktivita, která pomáhá vytvářet a udržovat pěkné vztahy v pracovním kolektivu.

Určete si místo, pro zachování soukromí je ideální například nástěnka v kanceláři. Nástěnku si pojmenujte (např. Místo, kde jsme tu jeden pro druhého, Vzkazy od srdce, Nástěnka opory apod.). Kreativně se meze nekladou. Na nástěnku si pak vzájemně píšete citáty či vzkazy, kterými budete vyjadřovat svoje ocenění, oporu či podporu svým kolegům či kolegyním. Nástěnku můžete obohatit vlastními kresbami nebo obrázky z časopisů.

Uvidíte, jak milé a příjemné je, když ráno přijдете do zaměstnání a někdo z kolegů si všimnul, že zrovna potřebujete slyšet něco pěkného a povzbuzujícího. Můžete si také společně v kolektivu vyrobit inspirační karty, kterými pak po celý rok budete dávat svým kolegům či kolegyním najevo, že si všímáte jejich práce a ceníte si dobrých vztahů v dětské skupině.

Aktivita č. 9 – Oční kontakt

Tvrzení „Oko je do duše okno“ je pravdivé. Když jsou dva lidé zamilovaní nebo když spolu hovoří lidé, kteří si rozumí, a je jim spolu dobře, probíhá mezi nimi velmi intenzivní oční kontakt. Se zájmem si hledí do očí ve snaze poznat jeden druhého co nejvíce. Jsou to právě oči, které nám mnohdy prozradí ty nejdůležitější informace o dítěti v naší péči nebo o někom v naší blízkosti.

Cvičení „Oční kontakt“ může být zajímavým zpestřením pravidelných porad. Můžete jej s kolegy vyzkoušet na začátku dne, o kterém předem víte, že bude náročnější než jiné. Během intenzivního očního kontaktu získáte potřebné vzájemné napojení a jistotu, že jste součástí týmu a společně vše zvládnete.

Doporučuji cvičení i v případě, že se v kolektivu setkáte s osobou, se kterou si příliš nerozumíte. Budete-li odvážní a otevření nové zkušenosti, je možné, že při vzájemném pohledu do očí objevíte něco, co jste o svém kolegovi či kolegyni nevěděli a co Vám bude sympatické či blízké. Může se také stát, že Vám právě toto cvičení pomůže nalézt pochopení a respekt jeden pro druhého i přesto, že se Vaše názory v mnohém liší.

Toto cvičení jsem se naučila během výcviku kouče s Magdalenou Vokáčovou. Mnohokrát jsem jej použila na svých seminářích i při práci s dětmi. Děti jej milují a dospělí jsou vždy překvapeni, jaké emoce se u nich při intenzivním očním kontaktu objevují. Od lidí, kteří spolu pracují již řadu let a po cvičení si dávají zpětnou vazbu, často slyším: „Nikdy jsem si nevsíml/a, jaké máš zvláštní/krásné/hluboké/vlídlné oči.“

Cvičení má jednoduchá pravidla. Postavte se naproti sobě a dívejte se jeden druhému do očí. Nemluvte, nehodnoťte ani nekomentujte, co vidíte nebo v tu chvíli cítíte. V duchu si říkejte: „Vidím tě.“ Dívejte se do očí toho druhého a vnímejte, co vidíte. Ve chvíli, kdy ucítíte, že mezi Vámi vzniklo napojení, v duchu si řeknete: „Děkuji ti.“, můžete jemně poklonit hlavu a z dvojice odejít.

Zpočátku se Vám možná bude chtít smát a budete se cítit „divně“. Je to proto, že oční kontakt je velmi intimní záležitost. Intenzivním očním kontaktem se odkrýváte jeden druhému, což je něco, na co nejsme v běžném životě zvyklí a může to v nás vyvolávat různé emoce.

Své emoce můžete následně prohovořit a vzájemné prožitky sdílet. Pokud se na to necítíte, vraťte se ke svým emocím na konci dne, kdy je budete moci v klidu a bezpečí pojmenovat a odžít.

O očním kontaktu a jeho důležitosti budeme hovořit i v kapitolách o zvládání emočně náročných situacích s dětmi.

Aktivita č. 10 – Improvizace na poradě

Schopnost improvizovat se hodí každému z nás. Pro pečující osoby o děti v předškolním věku je umění improvizovat naprostá nutnost. Dokážete-li rychle a s klidem reagovat na změny, které v dětské skupině během dne probíhají, máte velikou výhodu a můžete se vyhnout mnoha stresujícím okamžikům. Vámi předem naplánovaný den s dětmi neproběhne nikdy přesně podle Vašich představ.

Improvizace nás učí reagovat nejen na nově vzniklé situace nebo na naše okolí. Díky improvizacním cvičením se také můžeme dovědět mnoho o nás samotných i o ostatních „účinkujících“. Během improvizace také máme možnost vyzkoušet si prožít situací, kterých se obáváme, nebo které jsme již prožili a chceme si vyzkoušet jinou variantu jejich řešení. To platí i pro situace, které se nás nějakým způsobem dotýkají.

Stejně jako oční kontakt, tak i improvizace může být zajímavým zpestřením porady a způsobem, jak řešit témata týkající se Vaší dětské skupiny nebo hravým prostředkem, jak se více navzájem poznat a sladit se jako tým.

Začněte tím, že si na lístečky napíšete situace, které byste chtěli v rámci improvizace zažít nebo se podívat, jak by k nim přistupoval někdo jiný. Návrhy na improvizaci se nemusí týkat pouze pracovního prostředí, ale může být pro všechny velkým přínosem přehrávat i témata z osobního a rodinného života. Vždy záleží na důvěře a vzájemných vztazích daného kolektivu. Můžete se dohodnout, že během času mezi poradami budete na papírky psát své situace, ukládat je na společné místo a na poradě se jim pak můžete věnovat. Nemá-li nikdo žádné aktuální téma, lze z lístečků losovat.

Existuje mnoho improvizacních cvičení. Pro malé kolektivy dětských skupin navrhuji následující:

Vyberte mezi Vámi dvojici, která se k sobě „na pódiu“ postaví zády. Někdo z „diváků“ přečte danou situaci a vzápětí nejlépe jemným cinknutím improvizaci odstartuje. Dvojice se po signálu svým vlastním způsobem chopí daného tématu a „zahraje si“ na osoby prožívající zmíněnou situaci. Dohodněte si předem čas, který pro improvizaci může dvojice využít.

Následující pravidla improvizace Vám mohou být inspirací, jak z této aktivity získat co nejvíce:

- **Nabídky od druhých se přijímají a rozvíjejí.** Na návrh spoluhráče neříkejte „ne“, ale zkuste větu rozvést. Např. „Ano a potom bychom mohli...“, „To je možné, já bych to viděl/a následovně...“ apod.
- **Výkony druhých se neposuzují.** Je třeba si uvědomit, že každý dané téma zpracovává ze svého subjektivního pohledu, což je v pořádku. Rozhodnete-li se dávat si zpětnou vazbu ke zpracování daného tématu, zaměřujte se na to, co fungovalo, co Vás inspirovalo nebo se Vám líbilo.
- **Chyba je součástí procesu.** Osoby pečující o děti a všichni, kteří s dětmi pracují, by měli na chybu nahlížet jako na přirozenou a nutnou součást každého procesu učení a seberozvoje.

Rozhodnete-li se toto cvičení v praxi používat, buďte k sobě navzájem vnímaví a citliví. Nenuťte sebe ani své kolegy a kolegyně do účasti a nekladte velké nároky při zpracování tématu. Improvizace by měla být odlehčením a zábavou pro celý kolektiv. Je to velmi hravá aktivita, která přinese velké obohacení.

„Nejste-li připraveni chybovat, nevymyslíte nikdy nic originálního.“ Sir Ken Robinson

5.1 Jak pokračovat v péči o vztahy v kolektivu

Budování dobrých vztahů v kolektivu dětské skupiny bude velkým přínosem pro děti a jejich rodiče, pro kolegy i kolegyně, ale hlavně pro Vás samotné. Proto se zajímejte o své spolupracovníky. Ptejte se na jejich názor, na to, jaký měli víkend nebo jak se dnes cítí. Naslouchejte tomu, co Vám přímo i nepřímo sdělují. Všimněte si práce kolegů a snažte se dávat pozitivní zpětnou vazbu. Vždy v mnohem větší míře poukazujte na to, co je na práci kolegů pozitivní a co jim podle Vás při plnění pracovních povinností funguje.

Vnímáte-li nějaký problém v dětské skupině, je dobré mít promyšlené a připravené vhodné řešení, ať už se jedná o vztahy mezi kolegy či kolegyněmi, rodiči s dětmi nebo v rámci běžného provozu. Debata o daném problému by tedy měla vypadat tak, že popíšete daný problém, jak ho sami vnímáte, zmíníte důvody, proč je tato situace podle Vás problém, a předložíte návrh (!) možného řešení. V dobře fungujícím kolektivu je pak samozřejmostí hledat společně uspokojivé řešení.

Do dobré praxe péče o vztahy v kolektivu by mělo patřit také vzájemné sdílení informací a nových poznatků o dětech ve Vaší péči, nebo informací spojených s podstatou Vaší práce. Dobře informovaný kolektiv, kde všichni mají důležité informace nejen o průběhu dne v dětské skupině, funguje efektivně a zároveň vyvolává pocit důvěry u rodičů. Vzdělávání se je další způsob, jak se vyrovnat s neustále se objevujícími novými situacemi. Také jak zajistit kvalitní péči dětem ve skupině i jak vytvářet podněcující prostředí pro Vás i kolektiv. Podporujte své kolegyně a kolegy v získávání nových vědomostí. Pravidelně zařazujte do svého ročního plánu i společné vzdělávací akce, které Vás i celý tým posílí.

6 Já – pečující osoba a děti

Děti v předškolním věku mají neustále co na práci. Přestože chodí do stejné třídy řadu dní po sobě, objevují stále nové funkce hraček i prostoru, ve kterém se nacházejí. Obnovují své hry nebo je naopak hrají se stále novým nadšením. Děti v předškolním věku mají zkrátka napilno. Učí se a získávají nové vědomosti i dovednosti. Objevují svět, do kterého se narodily, a jsou zaměstnány svým vlastním vývojem a růstem.

Energii ke svému rušnému životu děti čerpají z následujících zdrojů:

- z jejich vlastní životní (kosmické) energie,
- z fyzické potravy,
- z přírody,
- ze vztahů s ostatními lidmi a zvířaty,
- z naší pozornosti.

V tuto chvíli se budeme věnovat poslednímu bodu a tím je pozornost, kterou během dne pečující osoby dětem poskytují.

Pozornost = energie. Pro děti je pozornost opravdu důležitou energií, díky níž se mohou zdravě vyvíjet a rozvíjet. V praxi to znamená, že během své pracovní doby věnujete spoustu své energie dětem. Reagujete na jejich potřeby a provázíte je situacemi, se kterými si samy ještě neví rady. Povinnosti pečující osoby mohou tedy být mnohdy náročné a vyčerpávající. Možné je, že se během dne ocitnete v situaci, která pro Vás bude emočně náročná. Může se stát, že určité situace ve Vás vzbudí vzpomínky na vlastní dětství, příjemné i nepříjemné. Nebo v osobním životě řešíte složitou situaci, která Vás vyčerpává a trápí. Možná se právě nacházíte v předmenstruačním týdnu, během kterého mnohé ženy prožívají své emoce s větší intenzitou. Může se stát cokoli, co ve Vás vzbudí emoce, které v tu danou chvíli nebude možné prožít, protože máte odpovědnost za bezpečí skupiny malých dětí.

V takových chvílích je nutné vědět, jak se rychle postarat o svoje potřeby a uvést své nitro opět do klidu, pohodlí a pocitu bezpečí. To vše je potřeba provést tak, abyste neohrozili bezpečí dětí nebo svých kolegů či kolegyň.

Jedním z nástrojů, jak pečovat o své emoce, může být Váš emoční deník. Následující aktivity Vám také pomohou získat kontrolu nad svými emocemi přímo během pobytu s dětmi.

Aktivita č. 11 – Emoční (emoji) karty

Neskrývejte své emoce! Děti poznají, že se necítíte tak vesele, jak se snažíte vypadat. Předstíráte-li příliš horlivě, že je vše v pořádku, ve chvíli, kdy tomu tak není, děti tím jen matete a v podstatě jim sdělujete, že jejich vnitřní kompas a schopnost vnímat emoce druhých nefungují. Oslabujete tím tedy důvěru dětí ve vlastní pocity a intuici.

Pokud prožíváte nepříjemnou emoci v přítomnosti dětí, je mnohem lepší si ji co nejlépe pojmenovat. Pouhá skutečnost uznání emoce Vám ji pomůže prožít, místo abyste ji potlačovali. Tím, že zjistíte, jak se cítíte, můžete také zjistit, co pro sebe v danou chvíli můžete udělat, abyste se cítili lépe.

Určete si v dětské skupině místo, nejlépe nástěnku, na které budete karty vystavovat. Karty můžete vyrábět společně s dětmi. Namalujte na ně obličej vyjadřující různé emoce. Chcete-li, vytiskněte si emoji obrázky. Jako vždy se kreativitě meze nekladou. Na určenou nástěnku potom můžete Vy nebo děti umístit obrázek s emoci, kterou právě prožíváte.

Pravidla při používání karet se mohou lišit podle potřeb každé skupiny. Během ranního kruhu nebo skupinové aktivity můžete děti upozornit na to, že jste se dnes ráno cítili smutně nebo jste se rozzlobili, proto jste kartu s danou emoci na nástěnku umístili. Můžete také vyzvat děti, chtějí-li ostatním sdělit, jak se cítí, aby si vybraly svoji kartu, kterou na nástěnku umístí. Dále pak záleží na každém jedinci i na věku dětí, jak bude se sdělením na nástěnce pracovat. Karty by měly být přístupné všem po celou dobu společného dne.

Pojmenováním svých emocí uznáváte reálnost vzniklé emoce, umožňujete si emoci plně prožít a stáváte se dobrým příkladem pro děti, o které pečujete.

Aktivita č. 12 – Stroj času

Představte si, že jste se skupinou dětí (vhodné pro předškoláky), které běhají, pokřikují, smějí se, strkají jeden do druhého nebo se hádají o hračku. Vy zjišťujete, že z nějakého důvodu prožíváte nepříjemnou emoci a prostředí ve třídě neposkytuje vhodný klid k získání kontroly nad ní. Představte si, že vlastníte stroj času a dětem tuto skutečnost sdělte. Jistě budou nadšené a zvědavé, co s tímto strojem dokážete.

Prozradíte jim, že dokážete čas zrychlovat, potom otočte klíčkem a vše, co každý v tu chvíli dělá, musí dělat co nejrychleji. Samozřejmě, že stroj času působí i na Vás. Rychle mluvíte, pohybujete se po třídě, rychle děti objímáte. Než čas zrychlíte, je dobré děti upozornit, aby dbaly na své bezpečí i bezpečí svých kamarádů. Potom stroj zastavte. Všichni budete pravděpodobně zadýchání, děti mají zrychlený čas rády a budou si přát, abyste klíčkem znovu otočili. Vy však otočíte klíčkem na druhou stranu a čas zpomalíte. Všechny činnosti se tedy musí provádět co nejpomaleji. Děti povzbuzujte v tom, aby pohyb dělaly tak pomalu, že ani nebude možné vidět, že se hýbají. To stejné platí pro Vás.

Ve zrychleném čase přerušujete myšlenky, které Vám způsobují nepříjemnou emoci. Ve zpomaleném zase nalézáte klid k získání kontroly sami nad sebou a v konečném důsledku i nad skupinou dětí.

Aktivita č. 13 - Minutové zastavení s dětmi

Stejně jako stroj času, tak i aktivita minutové zastavení umožňuje rychle načerpat sílu, doplnit energii a zajistit si vnitřní klid.

Vyzvěte děti, aby si našly pohodlné místo. Je jedno, zda sedíte nebo ležíte. Děti požádejte, aby se s Vámi po dobu jedné minuty ztišily, nikdo nesmí mluvit ani dělat jakékoliv zvuky.

Dejte jim jednu z následujících instrukcí:

- *Naslouchejte všem zvukům v našem okolí. Kolik různých zvuků, které jste zaslechly, budete schopni vyjmenovat?*
- *Rozhlédněte se a hledejte očima předměty určité barvy, velikosti, podle užití.*
- *Naslouchejte tichu uvnitř Vás. (Budete překvapeni, jak snadné je pro děti slyšet jejich vnitřní ticho a jak krásně o něm hovoří).*
- *Vnímejte svůj dech, pozorujte, jaké to je, když se nadechnete, a co dělá hrudník a břicho, když vydechujete.*
- *Předstírejte, že jste neviditelní. Co si povídají hračky, když v této třídě nikdo není?*
- *Naslouchejte zvukům lesa. Jak zní les, když v něm neběháme a nepovídáme si? (Děti milují poslouchat zvuky lesa. Často si přejí minutu opakovat nebo prodlužovat).*

Důležité je, abyste se vždy danými pokyny řídili také. Nebo se ve chvíli, kdy děti naslouchají hračkám, můžete věnovat sami sobě a tomu, jak se cítíte.

Aktivita č. 14 – 5 minut NIC

Jako pečující osoba nemáte na starosti jen zajištění základních potřeb dětí a jejich bezpečnost. Vaším úkolem je také zařadit do společného dne vhodné aktivity. Aktivity, které dětem pomohou rozvíjet se a získávat nové vědomosti i dovednosti. Celou dobu, kterou trávíte s dětmi, dohlížíte na ně, něco připravujete, nebo po někom uklízíte, odpovídáte na otázky nebo otázky kladete. Zkrátka Vy i Vaše mysl jsou stále v pohybu. Únava a vyčerpání pečujících osob je často způsobena právě přetěžováním mysli a neustálým emočním napětím.

5 minut NIC je aktivita, kterou je možné denně využít v rámci prevence syndromu vyhoření a v rámci laskavé sebezpěče.

Do této aktivity nemusíte děti zapojovat. Důležité je vybrat si čas, kdy probíhá volná hra, nebo jste s dětmi na zahradě. Vhodné je také poprosit kolegu či kolegyni, aby Vám „5 minut NIC“ umožnili, a v případě potřeby se dětem věnovali. Vaši kolegové jistě ocení, když jim službu vrátíte.

Nastavte si čas na 5 minut. Po tuto dobu se rozhodněte, že na nic nebudete myslet, nikam nebudete směřovat svoji pozornost, nic nebudete hodnotit ani plánovat. Pokud možno nikomu na nic neodpovídejte a nevyhledávejte oční kontakt. Najděte si místo, kde můžete vše kolem sebe pozorovat. Pozorujte převážně děti, které si kolem Vás hrají. Pozorujte, jak si hrají, jak spolu hovoří, čemu věnují pozornost. Po dobu pěti minut buďte co nejvíce přítomni v okamžiku, ve kterém se nacházíte, vnímejte čas dětí. Čas, kde existuje jen „ted“ . Žádná zodpovědnost, žádné obavy z budoucnosti, žádné plány do budoucna nebo lítost nad minulostí. Pět minut nerušeně (díky kolegům) buďte s dětmi v jejich světě her, nevinnosti, zvědavosti, nadšení a objevování.

Ze všech knih, které jsem kdy přečetla, jsem se o sobě a o dětech nedozvěděla tolik, kolik jsem zjistila ze svých častých a oblíbených pěti minut pozorování dětí.

Aktivita č. 15 – Doteky z nebe

Tuto jemnou a velmi oblíbenou aktivitu u dětí i dospělých jsem nazvala „Doteky z nebe“, protože si při ní budete připadat, jako byste v nebi byli. Je to aktivita, do které opět můžete zapojit děti a která Vám poskytne potřebný čas k propojení se se sebou a ke zklidnění mysli.

Potřebovat budete nejlépe bílá peříčka, která se běžně využívají při výtvarné či pracovní činnosti. Každé dítě i dospělý bude mít své peříčko a svého partnera do dvojice, o kterého bude pečovat.

S dětmi si můžete hrát na andílky, kteří léčí svými křídly pacienta nebo jen pečují o svého kamaráda. Ve dvojicích se střídáte. Ten, o kterého je pečováno, leží nebo sedí v klidu. Pečující „andílek“ hladí svým peříčkem jemně svého kamaráda po tvářích, na čele, na rukách a po pažích. Je-li to možné, zajistěte si relaxační hudbu pro příjemný doprovod. Doteky z nebe je velmi vhodná relaxační aktivita pro většinu dětí i dospělých. Je to však aktivita velmi intimní a je proto třeba dbát na osobnost dítěte a respektovat, odmítne-li se dané aktivity účastnit.

6.1 Jak pokračovat v péči o sebe, jste-li právě s dětmi

Chcete-li si udržet tolik potřebný klid a vyrovnanost při péči o děti, je v první řadě nutné, abyste byli flexibilní ve svých představách o dni stráveném s dětmi. V případě, že se odmítnete přizpůsobit některým změnám, může se stát, že vynaložíte zbytečně velké úsilí na naplnění představy a ve finále skončíte s jednou či mnoha nepříjemnými emocemi. Občas je dobré se nechat vést dětmi místo lpění na předem naplánovaných aktivitách.

Díky přítomnosti dětí v předškolním věku se může každý den proměnit v kouzelné dobrodružství, kde tvořivost, hry a hraní nemají žádné meze. Naplňte svůj den legrací. Pozorujte a vnímejte děti svým srdcem. Všimněte si, jak jsou děti rozdílné a jaké dělají pokroky.

Když si občas nebudete vědět rady a k některému dítěti či kolegovi si budete hledat cestu trochu déle, nezapomeňte, že všichni máme právo mít své emoce, každý máme svůj příběh a Vy nejste Bůh!

Vaše představa a představa dětí o tom, jak proběhne společně strávený den, jsou většinou dvě naprosto rozdílné záležitosti.

7 Vztahy a spolupráce s rodiči dětí v dětské skupině

Rodiče jsou vstupní branou k srdci dítěte. Přichází-li dítě poprvé do Vaší dětské skupiny, je pro něj důležité vidět, jak probíhá rozhovor mezi Vámi a jeho rodiči.

Důvěra rodiče k Vám je jedním z prvních signálů pro dítě, že Vám také může důvěřovat.

Vztah s dětmi začíná při prvním kontaktu s jejich rodiči, kteří přicházejí s myšlenkou přihlásit své dítě k docházce do dětské skupiny. Je nezbytné mít na paměti, že rodiče uvažují o tom, že Vám svěřují to nejcennější, co mají. Neznají Vás, ale přesto v sobě hledají důvěru k osobě, která bude s jejich dítětem trávit čas v době, kdy oni jsou v zaměstnání. Pro mnohé z nich je nástup dítěte do dětské skupiny prvním dlouhodobým odloučením od dítěte během dne. Pro dítě je tento nástup zásadním milníkem v jeho vývoji i vztahu s rodiči. Zároveň si v tomto období rodiče mnohdy uvědomují, že něco definitivně končí a dítě poprvé „odchází z hnízda“. Rodiče již nemají absolutní kontrolu nad výchovou a péčí o své dítě. Další změna nastává při zvykání si na nový denní režim, což může být velmi emocionálně náročné. Je tedy důležité budovat s rodiči hned od počátku vztah založený na vzájemné důvěře. Svým chováním je ujistějte, že ve Vás našli vhodného partnera pro sdílení péče o své dítě.

Každá rodina si tvoří svoji rodinnou kulturu, která je souhrnem vlastních hodnot, pravidel a představ o společném životě.

Citlivě a zároveň profesionálně nacházejte oboustranný respekt mezi pravidly a hodnotami rodiny i Vaší dětskou skupinou.

Rodiče často přicházejí s velmi individuálními požadavky na péči o své dítě. Tyto požadavky jsou kladené mnohdy ze strachu, že jejich děti nezvládnou přechod z domácího prostředí do prostředí dětské skupiny. Většinou je však za nedůvěrou rodiče ve schopnosti dítěte skrytá pouze jeho nedůvěra sama v sebe. Je vhodné

snažit se rodičům v určitých věcech vycházet vstříc, ale také je seznámit s vnitřním řádem a pravidly týkajícími se pobytu dítěte v dětské skupině. Nejdůležitější při budování vztahu s rodiči je umět vždy vysvětlit PROČ, za jakým účelem jsou určitá pravidla zavedena či z jakého důvodu nemůžete jejich požadavkům vyhovět. Schopnost vnímat každé dítě individuálně a umět obhájit své postoje díky odborným i praktickým znalostem posiluje u rodičů pocit důvěry a respektu vůči Vám. Proto je nutné uplatňovat pravidla, která jsou v nejvyšším zájmu dítěte (což jsou zejména individuální pravidla každé dětské skupiny, nejedná se o zákonem dané hygienické či požární předpisy apod.).

Také je Vaším úkolem umět upozornit rodiče na to, že se jejich potřeby mnohdy liší od potřeb dítěte. Např. potřeba rodiče je, aby si dítě „moc“ neumazalo nové boty. Ovšem potřeba dítěte je objevovat, poznávat, zkoušet, běhat, hrát si s kamarády a jaké má při těchto činnostech boty, je mu úplně jedno.

Rodiče mají jasnou představu o výchově svého dítěte. vs. Rodiče nemají přesnou představu o výchově svého dítěte. Obě tvrzení jsou platná. Ve své praxi se setkáte s typy rodičů, jež mají jasnou představu o péči a výchově svých dětí. Tito rodiče neradi přehodnocují různé situace. Nechtějí opustit svou představu ani nároky kladené jak na sebe, tak i na dítě. Odlišným typem jsou rodiče, kteří „jen“ reagují na stále nové situace při výchově svých dětí. V těchto rodinách se vše řídí dle představ a přání dětí, kde rodiče nemají jasně stanovená pravidla. Další typ rodiče, se kterým se můžete setkat, je rodič vědomý. Tento typ má svou jasnou představu, ale zároveň se nechá vést potřebami svého dítěte s respektem k jeho osobnosti.

Výše jsou shrnuty nejčastější typy rodičů, se kterými se v praxi setkáváte.

Který z těchto rodičů je nejlepším rodičem? A kdo je způsobilý k tomu, aby nejlépe hodnotil kvality nejlepšího rodiče? Z jakého důvodu podle Vás rodiče občas „selhávají“ při výchově a péči o své děti?

Vaše společná cesta s rodiči by měla začít ve Vaší otevřené mysli a laskavém srdci.

Každý rodič vychovává své dítě na základě svých zkušeností z dětství, dospívání a dospělosti i na základě svých morálních, společenských či náboženských hodnot. Rodičem se učíme být.

Každý rodič má svůj příběh a Vy se stáváte jeho součástí během důležité, krásné, ale i náročné a krátké kapitoly. Nejen děti, ale i jejich rodiče prožívají mnoho svých „poprvé“ v prvních letech života dětí. Díky těmto okamžikům se učí být rodičem. Ze své pozice pečující osoby se pravděpodobně setkáte převážně s těmito rodiči. Buďte proto chápajícím a moudrým partnerem při sdílené péči o jejich děti.

7.1 Na začátku společné cesty

Ptejte se a naslouchejte! Rodiče jsou hlavním zdrojem informací ohledně dítěte, které nastupuje do Vaší dětské skupiny. Snažte se zjistit o prostředí, ze kterého k Vám dítě přichází, co nejvíce informací. Ptejte se, co má i nemá dítě rádo, jaké aktivity u něj vzbuzují zájem nebo čeho se bojí. Zajímejte se, jak rodina společně tráví volný čas. V případě, že řeč dítěte není zcela vyvinuta, zjistěte, zda používá specifická slova pro určité úkony či věci. Všimněte si, jak rodiče se svým dítětem hovoří, jaké výchovné prvky používají, když jim dítě vzdoruje, hněvá se, pláče nebo odmítá spolupracovat.

Věnujte také pozornost vztahu rodičů, shodují-li se ve výchově jejich dítěte, hovoří-li spolu se vzájemným respektem, je-li jeden z rodičů výrazně dominantní.

Hodnoty a priority rodičů se mnohdy projeví díky otázkám, které Vám kladou. To stejné platí i v opačném případě. Vaše dotazy rodičům poví mnoho o Vás. Vnímejte také informace, které rodiče sdělují neverbálně, např. jak se dívají na ostatní děti, jak reagují na ostatní rodiče či které prostory si v dětské skupině nejdůkladněji prohlíží. Zůstávejte otevřeni seznámení se i s širší rodinou dítěte a dalšími osobami, které o něj mimo dětskou skupinu pečují.

Je velmi pravděpodobné, že se v rámci své práce setkáte s rodinami pocházejícími z jiné země. Vaši práci Vám usnadní, zjistíte-li co nejvíce o kultuře, ze které k Vám dítě do skupiny přichází. Stravovací návyky, náboženské přesvědčení i představy o výchově dětí se mohou značně lišit od fungování dětské skupiny. Je potřeba citlivě, ale zároveň detailně s rodiči předem dohodnout, jaká pravidla budou ve vzájemné spolupráci fungovat. Čím přesněji si tato pravidla předem stanovíte, tím snadnější bude komunikace s rodiči. Předějete tak případným nedorozuměním, která by mohla nastat rozdílným myšlením či představami. Rodiče přicházející z jiné kultury nebo rodiče dětí se speciálními potřebami mají často větší obavy o své děti. Proto získání jejich důvěry obvykle vyžaduje citlivější přístup a trpělivost při vzájemné výměně informací.

První setkání s rodiči a informace, které získáte, jsou pro Vás cennou startovní výbavou při navazování vztahu s dítětem a péči o něj v prvních dnech i týdnech, kdy se vzájemně poznáváte.

Při každém setkání s rodiči mějte otevřenou mysl a nedělejte ukvapené závěry. Vytvoříte tím prostor, ve kterém Vám rodiče s důvěrou sdělí informace o svém dítěti a s ochotou budou naslouchat i Vám.

7.2 Pečujte o důvěru rodičů

Rodič, který Vám důvěřuje, ráno vstává a připravuje své dítě na odchod do dětské skupiny s klidným srdcem. Přivádí své dítě do šatny s vědomím, že o jeho dítě bude dobře postaráno. Klid a důvěru rodiče vnímá i dítě. Obojí mu dovoluje cítit se bezpečně a těšit se do dětské skupiny.

Důvěra rodiče je křehká a velmi cenná věc. Proto průběžně zjišťujte, jak rodiče pobyť svého dítěte v dětské skupině vnímají, jsou-li dle jejich názoru veškeré potřeby dítěte zajištěny. Nezapomínejte zohlednit také potřeby rodiče. Někteří rodiče potřebují být detailně informováni o průběhu dne svého dítěte ve Vaší skupině. Jiným stačí ujištění, že si dítě den s Vámi užilo.

V každém případě je vhodné si udělat čas na rozhovor s rodiči a pohovořit o nadcházejícím nebo uplynulém dni. Je zcela zásadní, aby pečující osoby navazovaly s rodiči přátelské vztahy. Je-li to pro Vás přijatelné, sdílejte s nimi něco málo ze svého osobního života. Díky tomu budou mít možnost Vás lépe poznat a stanete se pro ně více partnerem než autoritou, které vědomě či podvědomě občas vzdorují. Přestože s nimi budete budovat vztah založený na spolupráci a důvěře, je potřeba, abyste se vždy chovali profesionálně. Nikdy nedovolte, aby přátelský vztah s rodiči ovlivnil kvalitu, profesionalitu a bezpečnost péče o děti.

Je nutné mít na paměti, že v případě neshody či nehody budou rodiče ve většině případů hledat viníka, kterým budete pravděpodobně Vy. Je nutné si neustále uvědomovat míru zodpovědnosti za vývoj a zdraví dítěte ve Vaší péči. Během dne děti pečlivě pozorujte a při předávání informací hovořte kladně o specifické vlastnosti, chování či činnosti, které se dítě během dne účastnilo. Rodiče těší pocit, že právě jejich dítě je pro Vás důležité. Uvidí-li, že jejich dítě opravdu vidíte a vnímáte, budou ochotni od Vás v budoucnu přijmout výchovná doporučení, pokud to bude potřeba.

Pečujte o věci dětí. Občas se stane, že se nějaká ponožka ztratí. Zapomínáte-li však pravidelně čepici či rukavice na hřišti, dáváte tím rodičům i dětem najevo, že si jejich věcí nevážíte. Dodržujte sliby, časy a předem určené termíny. Vaše důslednost bude podporovat důvěru rodiče k Vám i dětské skupině.

Nezapomínejte dělat pravidelné schůzky s rodiči, ať už skupinové či individuální. Při vzájemných rozhovorech buďte vlídní, klidní a vyzařujte jistotu. Rodiče se čas od času potřebují o Vaši jistotu opřít, zvláště v dobách, kdy si sami nevědí se svými dětmi rady. Respektujte názory rodičů a vyjádřete pochopení pro jejich osobní problémy.

Nebojte se ptát, zajímat se a sdílet rady. O své rady se podělte pouze v případě, že jsou žádané.

O získanou důvěru rodičů i dětí pečlivě pečujte.

7.3 Jak podporovat vztahy a spolupráci s rodiči

Udržování dobrých vztahů s rodiči v dětské skupině je záležitostí individuální i kolektivní. Jako jedinec jste odpovědní za to, jak s rodiči hovoříte, jak před nimi vystupujete a jak se Vám daří získat si jejich důvěru. V kolektivu je dobré si vždy předem nastavit pravidla, podle kterých se všichni budou řídit. Například jak často a jakým způsobem budete rodiče hromadně informovat o dění v dětské skupině, jak budete přistupovat k případným nedorozuměním s rodiči nebo jakým způsobem budete řešit náročné situace s dětmi.

Do života dětské skupiny zařazujte pravidelně aktivity podporující spolupráci i vztahy s rodiči.

- 1) **Významné dny** – Vánoční setkání; Velikonoční dílny; Vítání jara; Den matek i otců; Dny babiček a dědečků; setkání a povídání s rodiči o jejich zaměstnání „Řekni mi maminko/tatínku, jaká je tvoje práce“ aj.
- 2) **Setkání u ohně** – Máte-li možnost, jsou pravidelná setkání u ohně skvělým způsobem, jak můžete poznat rodiče a jejich vztah s dětmi lépe. Také rodiče mohou blíže poznat Vás a vidět, jak hovoříte s dětmi a oni zase s Vámi.
- 3) **Networkingová setkání** – Setkání, na kterých rodičům umožníte vyměnit si navzájem zkušenosti ve výchově dětí, nabídnout si vzájemně pomoc nebo si mezi sebou jinak poradit.
- 4) **Mám nápad** – Určete si místo, nejlépe v šatně, kde budou rodiče průběžně psát své nápady a návrhy na společné aktivity či k celkovému zlepšení prostředí dětské skupiny. Rodiče díky tomu nabydou pocit, že jsou součástí života svých dětí i v rámci chodu dětské skupiny.

Budovat a udržovat vztahy s rodiči či nacházet s nimi společnou řeč může být psychicky náročné. Buďte tedy sami sobě oporou. Buďte k sobě vlídní. Vždy se zaměřujte především na to, co funguje, ale zároveň hledejte cesty, jak změnit a zlepšit to, co funkční není. Pečujte o své duševní zdraví. Učte se ze svých chyb. Důvěřujte sobě a své intuici.

Sdílejte své zkušenosti v rámci svého pracovního týmu. Buďte si navzájem posluchači a rádci. Podporujte se navzájem a jeden druhého podpořte při složitých jednáních s rodiči. Dohodněte se, za který provaz společně potáhnete! Važte si práce a úsilí svých kolegů i kolegyně. Vzdělávejte se a pořádejte vzdělávací akce pro svůj tým i pro rodiče v rámci dětské skupiny.

Přijměte skutečnost, že při práci s dětmi a jejich rodiči nikdy nebudete vědět všechno. Učit se budete po celou dobu práce s nimi. Dovolte si učit se od rodičů i dětí, se kterými se setkáváte. Je to nádherné, mnohdy vyčerpávající, ale velmi obohacující dobrodružství.

7.4 „Náročný rodič“

I přes veškerou snahu Vás i Vašeho týmu se občas stane, že se setkáte s rodiči, se kterými společnou řeč nenajdete. Vaše vnímání skutečnosti a názory budou více rozdílné než shodné.

V takových případech je nutné vždy vyjadřovat své požadavky, rozhodnutí i opatření v nejvyšším zájmu dítěte. Zvažte, jaké dopady tyto neshody mají na pocit bezpečí dítěte v dětské skupině, a podle toho konejte. Na rozhovory s „náročným rodičem“ buďte vždy připraveni, vyjadřujte se jasně a s respektem. Udržujte svůj vnitřní klid. Využijte podpory kolegů a kolegyně. Vnímáte-li nějaký problém, vždy situaci rodiči popište, jak ji vidíte. Uveďte důvody, proč je pro Vás situace nepřijatelná a navrhněte řešení. Buďte otevřeni k tomu, co rodiče říkají. Pro získání kontroly nad svými emocemi můžete využít techniky 16 sekund, Focus a Záměr. Ptejte se sami sebe: „Co mohu udělat já pro zlepšení situace?“ a „Kde končí a kde začíná hranice, která mi umožňuje rodiči vyjít vstříc, aniž bych slevoval/a ze svých profesionálních či osobních požadavků?“

Pamatujte:

Nejste Bůh! Je přirozené a lidské mít rozdílné názory a postoje.

8 Emočně náročné situace

Emočně náročnými situacemi nazýváme situace, při kterých jsme vyzváni k přehodnocení našeho vztahu i důvěry k nám samotným či k dítěti, o které pečujeme. Jsou to situace, kdy se dostává do střetu naše představa s realitou, naše vůle s vůlí dítěte nebo naše potřeba s potřebou dítěte. Jsou to chvíle, kdy se setkávají dva subjektivní pohledy na vzniklou situaci - „nově a jinak“ smýšlející nevinné dítě versus „zkušený“ dospělý s jasnou představou a často s vlastními „zraněními“ ze svého života. Každý, kdo pobyl s malým dítětem delší dobu, zajisté potvrdí, že takových situací vzniká při péči o něj spousta. Děti se rodí dokonalé a svojí dokonalostí nás „nutí“ stát se lepšími lidmi. V následujících kapitolách se budeme věnovat situacím, které jsou v praxi pečující osoby o děti předškolního věku časté a vzhledem k většímu počtu dětí o to více náročné.

8.1 Nástup dítěte do dětské skupiny

První společné dny jsou emočně i fyzicky náročné nejen pro děti, ale i pro pečující osoby. Děti se v prvních dnech vyrovnávají s velkými změnami v jejich dosavadním životě. Přichází z domova, kde vše bylo přizpůsobeno k okamžitému zajištění jejich potřeb. Všechna péče, pozornost i hračky patřily pouze jim. Při nástupu do dětské skupiny se jejich svět mění, děti se seznamují s novým prostředím, ostatními dětmi i dospělými. Mění se jejich denní režim, musí se přizpůsobit časovému harmonogramu dětské skupiny. Okolnostmi i okolím jsou vedeny k větší samostatnosti. Musí se dělit o hračky i pozornost, která se jim od dospělých dostává. Pro mnoho dětí je také stresující opustit v prvních dnech prostory dětské skupiny za účelem pobytu na zahradě nebo procházky. Musí odejít z místa, kde se naposledy rozloučily s rodiči a pohybovat se s „novými“ lidmi v jejich životě po okolí, které neznají. Na všechny tyto změny děti reagují projevy svých emocí, které v nich nové situace vyvolávají. V praxi se můžete setkat s dětmi, které se budou do nového kolektivu těšit. Najít si k Vám důvěru pro ně bude velmi snadné a od prvního dne se budou bez problémů loučit s rodiči v šatně a s radostí se zapojovat do všech aktivit. Ve větší míře se však pravděpodobně setkáte s dětmi, kterým bude nějaký čas trvat, než si na nově vzniklé okolnosti zvyknou. Odchod ze šatny bude se slzičkami v očích, opatrně a pomalu se budou seznamovat se svými novými kamarády i s Vámi. Několik dní či týdnů budou pozorovat, mohou-li Vám důvěřovat. Některým bude trvat, než se bez problémů zúčastní společných aktivit a den s Vámi i ostatními dětmi si užijí. Do dětské skupiny však mohou přicházet i děti velmi malé nebo více citlivé. První společné dny s takovými dětmi vyžadují velkou trpělivost, klidný a láskyplný přístup. Odchod ze šatny bude pro tyto děti

vypadat jako boj o život. Několik dní a někdy i týdnů bude ranní loučení s rodiči provázet veliký křik, pláč a stres všech zúčastněných. Naplnění klidem a trpělivostí budete muset po malých krůčcích poznávat jejich křehkou duši a citlivě vytvářet podmínky pro společný vztah důvěry i bezpečí.

Informace, které jste od rodičů získali, Vám budou prospěšné zvláště v prvních dnech, kdy se s dítětem teprve poznáváte. První dny budou pro Vás i pro dítě mnohem snazší a příjemnější, zjistíte-li od rodičů, jaké má dítě návyky doma. Co dělá rádo a co naopak ne. Jaká používá slova pro různé věci. Jakých aktivit se rádo účastní a další skutečnosti, které by Vám mohly v navazování vztahu s dítětem pomoci. Při prvních kontaktech a rozhovorech s novými dětmi se často stává hlavním mediátorem „mazlík“. Je to oblíbená plyšová hračka, přikrývka nebo akční hrdina, který provází dítě na každém kroku. Ví toho tedy o dítěti nejvíc...

*Má-li dítě „mazlíka“ – seznamte se s ním. Vztah k „mazlíkovi“ berte vážně.
Je to mnohdy největší důvěrník dítěte.*

8.2 Začněte u sebe

Přípravy na první dny s novými dětmi by měly začít u Vás. Nejlépe již doma před odchodem do dětské skupiny. Použitím již zmíněných aktivit, meditace nebo Vašich individuálních příprav udržujte své nitro v klidu a pohodě. V prvních dnech budete vynakládat velké úsilí při péči o nové děti. Budete muset dětem věnovat ještě více pozornosti a energie. Proto je nutné připravit se na náročné dny zajištěním svých potřeb a prací s emocemi, které budou první kontakty s dětmi i rodiči provázet. Buďte vůči sobě více pozorní a pečujte o sebe i své emoce na závěr dne. Snažte se být si v kolektivu vzájemně oporou. Společně si vytvářejte prostředí, které Vám zajistí potřebný klid pro práci. Dopřejte si dostatek spánku a odpočinku.

8.3 První setkání

Do dětské skupiny přichází nové dítě, které Vás nezná. Zřejmě Vás ani nechce znát, nechce s Vámi mluvit, neodpovídá Vám, možná se schovává za rodiči. Jak můžete dát někomu najevo: „Jsem tu pro Tebe, jsi tu v bezpečí, vítám Tě“? Někomu, kdo s Vámi odmítá jakkoliv komunikovat?

To nejdůležitější, co v danou chvíli chcete dítěti sdělit, musí být viděno ve Vašich očích. Oční kontakt je většinou první, který s druhou osobou provedeme. Všimněte si, že se děti dívají intenzivně do očí dospělých, kterým důvěřují ve chvílích, kdy si nejsou něčím jisti, bojí se nebo potřebují podpořit. Očním kontaktem můžeme dětem mnoho sdělit a při prvním setkání mohou být naše oči pro děti prvním signálem, že se nachází v bezpečném prostředí. Děti v nich dokáží číst a vnímat z nich mnohem víc, než si my dospělí uvědomujeme.

Klidné a otevřené srdce je prvním nástrojem při setkáních s dětmi. Oči jsou druhým a hlas je třetím. Jste-li v přítomnosti dětí, které prožívají silné a nepříjemné emoce, snažte se hovořit tichým a pevným hlasem. Čím více dítě pláče nebo se hněvá, tím tišeji hovořte. Ve Vašem hlase by se měl odrážet vnitřní klid, stejně jako v očích. Když se snažíte získat pozornost dítěte, které s Vámi odmítá hovořit nebo prožívá nepříjemnou emoci, vždy zůstávejte na úrovni dítěte. Vsedě, v kleče nebo v podřepu vyhledávejte oční kontakt, který společně s hlasem ubezpečuje dítě o tom, že Vám může v danou chvíli důvěřovat. Je-li třeba, dotkněte se jemně horní části jeho paže. Přes srdce, oči, hlas a jemný dotyk vytváříte s dítětem první důvěryhodný vztah, plný klidu, vlídnosti a bezpečí.

8.4 Pocit bezpečí

Prostředí, ve kterém se děti mohou cítit bezpečně, je pro jejich zdravý vývoj a rozvoj velmi důležité. V první řadě jej můžete vytvářet Vašimi emocemi a náladou. Cítíte-li klid a jistotu, dítě ve Vaší blízkosti má možnost cítit se stejně. Dobré a pěkné vztahy s kolegy, kolegyněmi a rodiči jsou další skutečností přispívající k vytváření vhodného prostředí pro děti. Při přípravách třídy můžete využít hudbu, zjistěte, jakou hudbu děti poslouchají s rodiči, můžete ji využít zvláště při prvních dnech. Dále je vhodné zaměřit se na barvy. Používejte teplé a veselé barvy, vhodné jsou v místě, kde děti mohou během dne odpočívat, barevné polštáře nebo čerstvé květiny. Dbejte na vhodné osvětlení. Tmavé nebo příliš osvětlené prostory mohou pro dítě působit rušivě. Nemá-li dítě mazlíka, připravte si plyšové hračky, nejlépe zvířátka, která mohou být prostředníkem mezi Vámi a dětmi. Nezapomínejte emoce prožívané dětmi pojmenovávat, zvláště v prvních dnech, kdy jsou velmi silné. Tím, že dítěti prožívané nepříjemné emoce pojmenujete, uznáte jejich skutečnost a dítě je může bezpečně prožít.

Děti potřebují prožívat pocit bezpečí proto, aby se mohly zdravě vyvíjet.

8.5 Období vzdoru

Snad nejdůležitější období v životě člověka je tzv. období vzdoru. V tomto období se formuje osobnost dítěte. Dítě si začíná uvědomovat své „Já“.

*„V období, mezi druhým a třetím rokem, mohou děti projevovat známky trucovitosti a vzdorovitého chování. Po druhém roku věku nabývá negativismus nových rozměrů a nových forem. Dítě se učí vědomě chtít (i nechít), ovládat vlastní tělo i psychické procesy. Prosazuje svou vůli i v sociálních vztazích, při čemž je nápadné zvláště odporování vůli autority, jež omezuje jeho vlastní vůli, si osvojuje princip spravedlivého řádu, v němž nachází i oporu své autonomní aktivity a sebevlády. Toto období může začínat již u osmnáctiměsíčního dítěte a trvá nejčastěji do tří let, poté se pozvolna vytrácí.“
(Říčan, Krejčířová, 2006)*

V tomto období, kdy se příjemné a nepříjemné emoce dětí střídají velmi rychle a mnohdy nepředvídatelně, je péče a opora ze strany všech dospělých osob velmi zásadní. Dítě v rámci svého přirozeného vývoje poprvé objevuje možnosti a hranice své bytosti i okolního světa.

- *Malé děti nemají téměř žádné alternativní možnosti výrazu. Ještě nedisponují dostatečně velkou slovní zásobou, s jejíž pomocí by si mohly ulevit.*
- *Malé děti jsou v omezování osobní svobody zraňovány ve svém ještě nezralém pocitu vlastní hodnoty a výbuch zlosti tuto prudkou bolest zmírní. Pak jim je v příslušném okamžiku naprosto jedno, jaké to má důsledky.*
- *Malé děti žijí v přítomném okamžiku a ve svém vlastním světě. Nedokáží zvážit důsledky svého chování, jednání, ani se vcítit do role svých rodičů.*
- *Malé děti ještě nedokážou odložit své potřeby a přání.*
- *Malé děti nedokážou modifikovat svá přání. Jejich představy jsou strnulé a neflexibilní.*
- *Občas mají naprosto nerealistická přání, jako třeba to, že se obrovský medvídek má vejít do malého batůžku (Kammerer, 2007).*

Jak se tedy zachovat v případech, když děti prožívají vzdor a odmítají spolupracovat?

Eliminujte situace, u kterých předem víte, že na ně dítě bude reagovat vzdorovitě či hněvem. V případě, že není možné se takové situaci vyhnout a dítě vzdoruje a hněvá se, je důležité, abyste po celou dobu „záchvatu“ zůstali s dítětem přítomni. Dítě Vás potřebuje jako průvodce svými emocemi. Je nutné si uvědomit, že dítě, které se vzteká, hněvá se nebo se projevuje agresivně, prožívá zároveň emoci strachu. V „záchvatu“ vzteku dítě ztrácí kontrolu nad sebou i situací. Bojí se, že to, po čem touží a co chce, se nesplní. Zároveň mnohdy neví, je-li to právě ono, co v danou chvíli chce a potřebuje. Vzniklý konflikt provází silná emoční reakce.

Situaci budete mít pod kontrolou, budete-li mít pod kontrolou své emoce.

Snažte se zůstat s dítětem na jeho úrovni. Hovořte klidným pevným hlasem a s trpělivostí čkejte, až záchvat proběhne a dítě Vám bude ochotno naslouchat. Pojmenováním uznejte emoce, které prožívá. Situaci mu jasně a stručně vysvětlete. Dítě se během záchvatu unaví a přílišné vysvětlování jej pouze mate. Vždy říkejte pravdu! Důležité je, abyste měli jasnou představu, proč po dítěti danou věc či činnost žádáte. Nevíte-li důvod vzniklého vzteku, snažte se jej zjistit. Přihlížejte k náladě dítěte a dané situaci (únava, hlad, probuzení či ospalost, horko...). Většinou neustupujte.

Kontrolujte svoje emoce po celou dobu, kdy se dítě vzteká (využívejte aktivity v předchozích kapitolách 16 sekund a Focus). Zůstávejte klidní a pevní. Ptejte se dítěte, co potřebuje, co může udělat ono samo a co můžete pro zajištění jeho pohody a klidu udělat Vy.

Dbejte na to, abyste v dítěti nevytvářeli pocit viny za to, že Vám vzdoruje.

(Nejen) po „záchvatu“ vzteku, ale i pokud dítě potřebuje, obejměte ho. Obeměte pouze dítě, které k Vám má důvěru. Naslouchejte svému srdci a intuici, povedou Vás ke správnému jednání.

Respektujte emoce, které dítě prožívá i v případě, že odmítáte chování dítěte v dané situaci.



Závěr

System péče o dítě prochází mnoha změnami nejen v České republice, ale i ve světě. S každou novou generací a v rámci evoluce lidstva přichází na svět děti s jinou úrovní vědomí. Mění se rodičovské styly, výchovné i pedagogické metody a mění se i společenské hodnoty. Díky technologiím se mění způsob, jakým mezi sebou komunikujeme. I obsah pojmů jako je rodina, se mění. Složení rodiny, jaké znali naši prarodiče, již dávno neplatí. Stále častěji se setkáváme s rodinami, kde je jen jeden rodič či smíšené rodiny s tzv. nevlastním rodičem. Mění se také materiální zabezpečení dětí a s tím související naše nároky na životní úroveň.

Co však zůstává po staletí stejné a neměnné, je řeč našeho srdce. Emoce, které prožíváme, jsou věčným tématem pro básníky, filozofy i spisovatele. Také v dnešní době je měřítkem kvalitního umění to, které v nás vyvolává silné emoce. Pokud se radujeme, pláčeme a hněváme, potom žijeme život ve všech jeho podobách. Naučme se tedy našemu srdci naslouchat a porozumět.

Jako osoby, které pečují o děti v předškolním věku, jste jedny z prvních osob, které připravují malé děti na jejich samostatný život. Pomáháte jim plnit pero inkoustem, kterým budou psát svůj vlastní příběh. Příběh dospělého člověka, který byl jednou malým dítětem.

Ptejme se tedy sami sebe, jací dospělí lidé asi vyrostou z dětí, o které pečují osoby s láskyplným, vlídným srdcem a naslouchající srdcím dětí, o které pečují?

„Jsou bolesti, v nichž člověk pouze sám si může pomoci, a silné srdce se chce jen na svou sílu spolehnout.“

William Shakespeare

Všem dětem, rodičům, kolegům i kolegyním, jejichž příběhy a setkání s nimi byly inspirací pro napsání této publikace, patří velké díky a vděk za důvěru a ochotu sdílet část své životní cesty.



Použité zdroje a literatura:

Kammerer, D. (2007). *První tři roky života dítěte: průvodce pro rodiče; zdraví a péče, výživa, psychický a motorický vývoj, s dětmi na cestách, každodenní katastrofy, kdy vyhledat lékaře*. Praha: Grada Publishing a.s.

Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing

McCarty, R. (2015). *Science of the heart vol. 2*. Boulder Creek: HeartMath Institute

Mineo, L. (2017). *Good genes are nice, but joy is better*. Dostupné z <https://news.harvard.edu/>

Říčan, P., & Krejčířová, D. (2006). *Dětská klinická psychologie (4., přeprac. a dopl. vyd)*. Praha: Grada.

Švancara, J. (2003). *Emoce, motivace, volní procesy*. Brno: Psychologický ústav FF MU



Účelová publikace.
Není určena k prodeji na knižním trhu.
Dětská skupina
Vyšlo v roce 2020, první vydání, 48 stran, 200 výtisků
Vydalo Ministerstvo práce a sociálních věcí,
Na Poříčnickém právu 1, 128 01 Praha 2
ISBN: 978-80-7421-228-4

VYTVOŘENO V RÁMCI PROJEKTU
MINISTERSTVA PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ
PODPORA IMPLEMENTACE DĚTSKÝCH SKUPIN,
REG. Č. CZ.03.1.51/0.0/0.0/15_009/0002266

www.mpsv.cz