



První dny/týdny s přijatým dítětem

- **Zjistěte si o dítěti co nejvíc** - bude vám pak bližší, lépe se na něj naladíte, zorientujete se v jeho zkušenostech, v jeho životní historii.
- Zjistěte si, jak probíhaly všední dny Vámi přijatého dítěte, jak o něj bylo pečováno.
- **Na začátku sžívání se vyhýbejte změnám** – i když se vám to, jaký režim mělo dítě dříve nebo jak o něj bylo pečováno, moc nelíbí, snažte se alespoň nakrátko zachovat co nejvíce z obvyklého prostředí a zkušeností dítěte (snažte se dodržovat stejný rytmus a zavedený denní režim, používejte stejné pomůcky a věci), tak můžete dítěti zajistit hladkou a klidnou adaptaci na nový domov.
- Pro dítě má obrovský význam čich – pokud to jde, vezměte s sebou z dosavadního prostředí nějakou osobní věc (látkovou plenu, přikrývku, plyšovou hračku apod.), zůstane v nich totiž známá vůně. Neperte je a nechte je co nejvíce v blízkosti dítěte, aby s ním v tak náročném přechodném období bylo něco ze starého prostředí. Vůně mohou probouzet i úzkost (např. vůni auta může mít dítě spojeno s náhlou změnou prostředí).
- Dítě, které převezmete do péče, je potřeba seznamovat pozvolna a postupně s Vaším dotykem, vůní, hlasem, obličejem atd. Nesmíte zapomínat, že z pohledu dítěte se může jevit tato změna jako nesmyslná a těžce pochopitelná.
- Pokud je to možné, zpočátku zůstaňte (dva až tři měsíce) s dítětem v klidném domácím prostředí, příliš necestujte, nestěhujte se, nezvěte příbuzné a přátele, nespěchejte s přírůstkem do rodiny (např. i se zvířaty). Domov se stane dítěti domovem mnohem dříve a trvaleji, jestliže bude předvídatelný a neměnný a jestliže tam budete výhradně pro něj.
- Pamatujte si, že i pro čtyřleté dítě může být školka ještě příliš náročná. Buďte připraveni na to, že si dítě necháte doma o trochu déle, nebo nechávejte dítě ve školce jen na dopoledne, vyzvedávejte dítě včas nebo dokonce o trochu dříve. V dítěti totiž snadno naroste pocit opuštěnosti a bude jej možná potřeba hodně ujišťovat o tom, že se na vás může spolehnout. Jakmile dítě přesvědčíte o své stálosti a dítě získá důvěru a jistotu, že se pro ně vždy vrátíte, bude si ve všech směrech mnohem více věřit.
- Ať už k Vám dítě přijde v jakémkoliv věku, zacházejte s ním tak, jako by bylo nedonošené nebo právě narozené (hodně dítě noste, držte, mazlete se s ním, voňte k němu, hladte, pozorujte je, koupejte je, zpívejte mu). Aktivně vyhledávejte oční kontakt. Buďte citliví i na chvíle, kdy si dítě bude potřebovat odpočinout a zůstat v klidu.
- V souvislosti s tím buďte i nekompromisní vůči příbuzným a přátelům, obzvláště malé děti nenechávejte delší dobu v jejich těsném kontaktu, je nutné, aby se nejprve vytvořilo **bezpečné citové připoutání** k Vám, pečujícím osobám, pak teprve je čas seznamovat dítě s okolím, dalšími lidmi, příbuznými, přáteli...



Koupejte se s dítětem, povzbuzuje to tělesný kontakt, uvolňuje, je u toho legrace. Pokud by vám to dělalo obtíže, raději se společného koupání zdržte, je třeba, abyste si to užívali oba.

Zkuste dítě masírovat, pro dítě je to velmi příjemné. Může to být bezpečný způsob, jak mít s dítětem fyzický kontakt i v době, kdy dítě ještě nemůže přijmout mazlení.

Vyhradte si stálý čas pro dítě, zaveďte si pravidelnou dobu, kterou budete trávit společně s dítětem a kdy nebudete mít na práci nic jiného, než spolu být.

Zpívejte dítěti.

Očekávejte nepořádek, chaos, obzvláště v prvním období Vás dítě potřebuje v daném okamžiku, nemůže čekat, až budete mít v domácnosti vše hotové.

Pokud dítě prožívá velké záchvaty vzteku nebo se vyhýbá blízkosti, potřebuje zažít bezpečí a jistotu s rodičem, který mu nikdy neublíží, ale vždy mu pomůže. Cítí se strašně daleko od vás a musí být blíž, aby se mohlo uzdravovat. Houpejte dítě v náručí, obejměte ho, mluvejte konejšivě...

Očekávejte, že budete kritizováni a někdy i obviňováni, že si dítě přisvojujete, rozmazlujete ho a děláte víc, než byste měli. Pamatujte, že vy znáte své dítě nejlépe ze všech.

Zajímejte se o svět dítěte, vaše dítě je zajímavé, úžasné stvoření, malý člověk, kterého zatím neznáte. Nesnažte se ho stále něco učit, nesledujte jen úspěchy ve vývoji, zlepšení chování a jeho výkony... Buďte zvědaví, co cítí, co mu jde hlavou...

Respektujte věk dítěte, většina výše uvedených doporučení se týká spíše menších dětí, s dětmi v pubertě bude vše trochu jinak.

Pamatujte, že jste ani nezpůsobili, ani nevytvořili problémy svého dítěte.

Mějte dobrý podpůrný systém sami pro sebe, kontakty na odborníky, psychology, vzdělávejte se.

Upraveno z knihy: Čítanka pro rodiče (Naděje na uzdravení), Natama, 2012



První dny/týdny s přijatým dítětem

- **Zjistěte si o dítěti co nejvíc** - bude vám pak bližší, lépe se na něj naladíte, zorientujete se v jeho zkušenostech, v jeho životní historii.
- Zjistěte si, jak probíhaly všední dny Vámi přijatého dítěte, jak o něj bylo pečováno.
- **Na začátku sžívání se vyhýbejte změnám** – i když se vám to, jaký režim mělo dítě dříve nebo jak o něj bylo pečováno, moc nelíbí, snažte se alespoň nakrátko zachovat co nejvíce z obvyklého prostředí a zkušeností dítěte (snažte se dodržovat stejný rytmus a zavedený denní režim, používejte stejné pomůcky a věci), tak můžete dítěti zajistit hladkou a klidnou adaptaci na nový domov.
- Pro dítě má obrovský význam čich – pokud to jde, vezměte s sebou z dosavadního prostředí nějakou osobní věc (látkovou plenu, přikrývku, plyšovou hračku apod.), zůstane v nich totiž známá vůně. Neperte je a nechte je co nejvíce v blízkosti dítěte, aby s ním v tak náročném přechodném období bylo něco ze starého prostředí. Vůně mohou probouzet i úzkost (např. vůni auta může mít dítě spojeno s náhlou změnou prostředí).
- Dítě, které převezmete do péče, je potřeba seznamovat pozvolna a postupně s Vaším dotykem, vůní, hlasem, obličejem atd. Nesmíte zapomínat, že z pohledu dítěte se může jevit tato změna jako nesmyslná a těžce pochopitelná.
- Pokud je to možné, zpočátku zůstaňte (dva až tři měsíce) s dítětem v klidném domácím prostředí, příliš nescestujte, nestěhujte se, neztejte příbuzné a přátele, nespěchejte s přírůstkem do rodiny (např. i se zvířaty). Domov se stane dítěti domovem mnohem dříve a trvaleji, jestliže bude předvídatelný a neměnný a jestliže tam budete výhradně pro něj.
- Pamatujte si, že i pro čtyřleté dítě může být školka ještě příliš náročná. Buďte připraveni na to, že si dítě necháte doma o trochu déle, nebo nechávejte dítě ve školce jen na dopoledne, vyzvedávejte dítě včas nebo dokonce o trochu dříve. V dítěti totiž snadno naroste pocit opuštěnosti a bude jej možná potřeba hodně ujišťovat o tom, že se na vás může spolehnout. Jakmile dítě přesvědčíte o své stálosti a dítě získá důvěru a jistotu, že se pro ně vždy vrátíte, bude si ve všech směrech mnohem více věřit.
- Ať už k Vám dítě přijde v jakémkoliv věku, zacházejte s ním tak, jako by bylo nedonošené nebo právě narozené (hodně dítě noste, držte, mazlete se s ním, voňte k němu, hladte, pozorujte je, koupejte je, zpívejte mu). Aktivně vyhledávejte oční kontakt. Buďte citliví i na chvíle, kdy si dítě bude potřebovat odpočinout a zůstat v klidu.
- V souvislosti s tím buďte i nekompromisní vůči příbuzným a přátelům, obzvláště malé děti nenechávejte delší dobu v jejich těsném kontaktu, je nutné, aby se nejprve vytvořilo **bezpečné citové připoutání** k Vám, pečujícím osobám, pak teprve je čas seznamovat dítě s okolím, dalšími lidmi, příbuznými, přáteli...



Koupejte se s dítětem, povzbuzuje to tělesný kontakt, uvolňuje, je u toho legrace. Pokud by vám to dělalo obtíže, raději se společného koupání zdržte, je třeba, abyste si to užívali oba.

Zkuste dítě masírovat, pro dítě je to velmi příjemné. Může to být bezpečný způsob, jak mít s dítětem fyzický kontakt i v době, kdy dítě ještě nemůže přijmout mazlení.

Vyhradte si stálý čas pro dítě, zaveďte si pravidelnou dobu, kterou budete trávit společně s dítětem a kdy nebudete mít na práci nic jiného, než spolu být.

Zpívejte dítěti.

Očekávejte nepořádek, chaos, obzvláště v prvním období Vás dítě potřebuje v daném okamžiku, nemůže čekat, až budete mít v domácnosti vše hotové.

Pokud dítě prožívá velké záchvaty vzteku nebo se vyhýbá blízkosti, potřebuje zažít bezpečí a jistotu s rodičem, který mu nikdy neublíží, ale vždy mu pomůže. Cítí se strašně daleko od vás a musí být blíž, aby se mohlo uzdravovat. Houpejte dítě v náručí, obejměte ho, mluvejte konejšivě...

Očekávejte, že budete kritizováni a někdy i obviňováni, že si dítě přisvojujete, rozmazlujete ho a děláte víc, než byste měli. Pamatujte, že vy znáte své dítě nejlépe ze všech.

Zajímejte se o svět dítěte, vaše dítě je zajímavé, úžasné stvoření, malý člověk, kterého zatím neznáte. Nesnažte se ho stále něco učit, nesledujte jen úspěchy ve vývoji, zlepšení chování a jeho výkony... Buďte zvědaví, co cítí, co mu jde hlavou...

Respektujte věk dítěte, většina výše uvedených doporučení se týká spíše menších dětí, s dětmi v pubertě bude vše trochu jinak.

Pamatujte, že jste ani nezpůsobili, ani nevytvořili problémy svého dítěte.

Mějte dobrý podpůrný systém sami pro sebe, kontakty na odborníky, psychology, vzdělávejte se.

Upraveno z knihy: Čítanka pro rodiče (Naděje na uzdravení), Natama, 2012