



## 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 převezmáte 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, 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, mluvte 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