



# Projekt DITEAM12

## Rozmanité a inkluzivní týmy pro děti do

### 12 let

Budování pozitivního vztahu s  
dítětem



Asociación  
**Mi Hijo y Yo**



European  
Paralympic  
Committee

PEDAGOŠKI INŠTITUT



SCHOLA EMPIRICA

**NEOMA**  
PSICOLOGIA Y DEPORTE



# Co se dnes naučíte?

- Proč je důležitá schopnost zůstat pozitivní?  
Jak by mohla tato dovednost pomoci dětem / rodičům / trenérům?  
Jak lze této dovednosti dosáhnout?

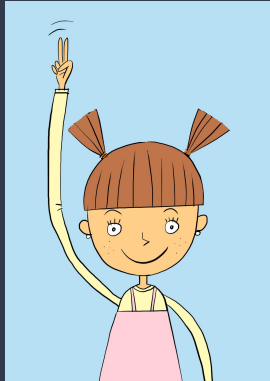


# Schopnost zůstat pozitivní?

Věda říká, že je přirozené, že se lidé více zabývají negativními myšlenkami než pozitivními, a to platí zejména pro děti.

Tato negativita je obvykle poháněna strachem nebo pochybnostmi, které produkují stresové chemikálie v mozku.

Chcete-li žít šťastnější život, je nezbytné se naučit, jak zdůraznit pozitivní myšlení a zlepšit svůj pohled na život.



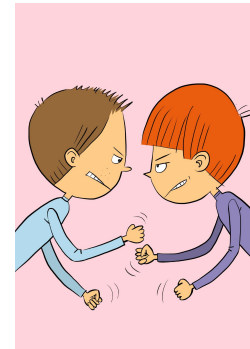


- Proč je důležitá schopnost zůstat pozitivní?

Jak by mohla tato dovednost pomoci dětem/ rodičům / trenérům?

Pokud strávíme více času vytvářením pravidel, ukázněním a trestáním našich dětí namísto budování silných a pozitivních vztahů, může to mít za následek také to, že děti nebudou schopny pozitivního myšlení.

Ve skutečnosti se děti budou cítit odpojené a emocionálně nejisté.  
Rodiče se budou cítit vystresovaní a nešťastní.



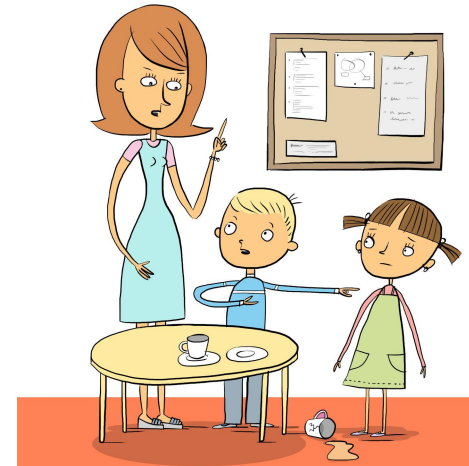


- Proč je důležitá schopnost zůstat pozitivní?

Jak by mohla tato dovednost pomoci dětem/ rodičům / trenérům?

Mnoho rodičů dětí s náročným chováním tráví spoustu času snahou zabránit tomu, aby byly zlobivé.

Když rodiče tráví více času budováním pozitivních vztahů se svými dětmi, často potřebují méně ukázněvání.

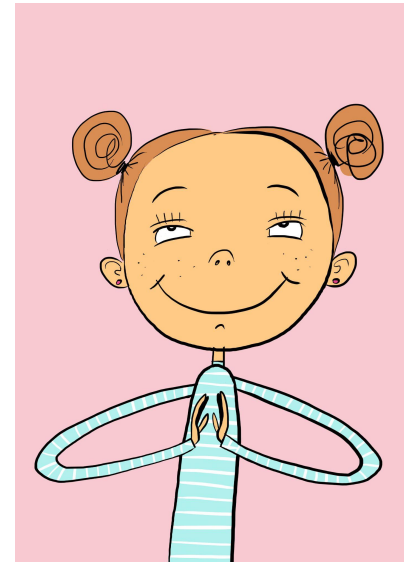




- Proč je důležitá schopnost zůstat pozitivní?

Jak by mohla tato dovednost pomoci dětem/ rodičům / trenérům?

Čím více času rodiče/trenéři tráví hraním a chválením svých dětí, tím méně často se jejich děti chovají nevhodně a hledají negativní pozornost.



# Individuální čas se svým dítětem/žákem

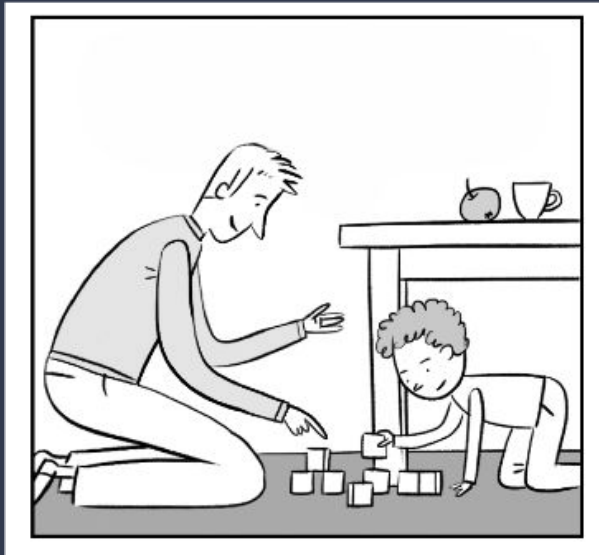
Strategie budování pozitivního vztahu s dítětem

Hra je pro děti velmi důležitá. Pomáhá jim rozvíjet zdravou mysl. Pokud rodiče/trenéři ukážou, že to, co děti dělají, je pro ně důležité, zlepšuje to jejich vztah.

Individuální čas strávený s dětmi jim pomáhá cítit, že jejich rodiče / trenéři si jich cení jako jednotlivců a oceňují věci, které dělají.



# Jak lze této dovednosti dosáhnout?



1. Vyhradte si čas jeden na jednoho. Vyberte si čas, kdy pravděpodobně nebudete vyrušováni a kdy vaše dítě nemá nic jiného na práci. Vypněte televizi. Řekněte svému dítěti, že se chcete dívat, jak si hraje, a že si může vybrat, co bude dělat. Ujistěte se, že vaše dítě ví, že se na něj díváte. Musíte sedět blízko svého dítěte a věnovat mu plnou pozornost.





# Jak lze této dovednosti dosáhnout?



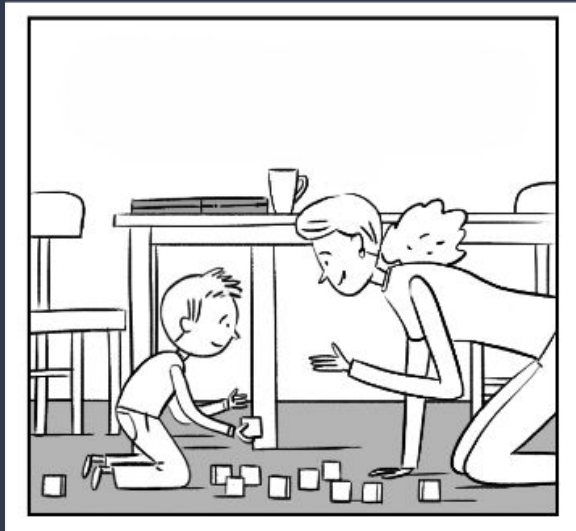
5. Nechte věci pokračovat dětským tempem. Děti musí dělat věci ve vlastním čase. Snažte se jim dát ten čas, nespíchejte.

6. Dávejte co nejméně pokynů. Samozřejmě budete muset zasáhnout, pokud dítě udělá něco, co dělat nesmí, ale obecně, když se účastníte hry, nechte dítě vést.

5. Snažte se neklást příliš mnoho otázek. Otázky jako „Co to kreslíš“ nebo „To bude věž?“ mohou odvrátit pozornost dítěte od úkolu.



# Jak lze této dovednosti dosáhnout?



6. Poslouchejte, co vaše dítě říká. Poslouchat vaše dítě je důležitější než s ním v tuto chvíli mluvit. Pokud mluvíte, měli byste popsat, co vaše dítě dělá. Pokud se vaše dítě zeptá na otázku, můžete odpovědět, ale neříkejte mu, co má dělat. Vraťte dítěti možnost volby: "Zajímalo by mě, co se teď rozhodneš udělat?,"

7. Nabídněte jenom nezbytnou pomoc, aby to byl úspěch dítěte. Hrajte po jeho boku a kopírujte to, co dělá, ale snažte se mu nechat iniciativu. Pro děti, které nemají vysoké sebevědomí, je obzvláště důležité, aby od dospělých po celou dobu nedostávaly pokyny.

8. Vyslovujte pouze pozitivní komentáře a vyhněte se těm kritickým. Pamatujte, tohle je dětská hra. Vaším úkolem je projevovat zájem a dítě podporovat.



# Jak lze této dovednosti dosáhnout?



9. Během času stráveného s dítětem se snažte ignorovat negativní chování.

10. I když svému dítěti pomůžete vybrat si vhodnou kreativní aktivitu, může stále projevovat negativní chování. To je nejlépe řešeno ignorováním – vezměte si na chvíli např. časopis, dokud se hra nevrátí do akceptovatelných mezí.

11. Je na vás, jak dlouho hra trvá, ale upozorněte dítě před koncem hry (např. konec za 2 minuty).

# Jak lze této dovednosti dosáhnout?



12. Když umíte věnovat svému dítěti pozornost během hry, začněte to dělat i jindy. Můžete např. věnovat pozornost kresbě vašeho dítěte, když loupete brambory, nebo když myjete nádobí.

Vaše dítě se také musí naučit, že se na něj nemůžete soustředit pořád, např. když sledujete svůj oblíbený televizní pořad nebo telefonujete s kamarádem.



# Aktivity

## Modelování pozitivního sportovního přístupu pro děti

- Naučte děti podporovat svůj tým, i když zrovna prohrává.
- Poukažte na sportovce, kteří nejsou na prvním místě. Můžete si promluvit se svými žáky o tom, jak moc se sportovec snažil, navzdory neúspěchu.
- Po zápase se zeptejte svých žáků, zda se bavili, místo aby zdůrazňovali, zda vyhráli nebo prohráli.
- Zaměřte se na požitek, účast, úsilí a sportovního ducha.



# Aktivity

## Být pozitivní a povzbudivý v juniorském sportu

- Přemýšlejte o tom, jak by se váš žák mohl cítit, kdybyste na něj zakřičeli něco jako *"Jak jsi to mohl přehlédnout?"* nebo *"Nemůžeš běžet rychleji?"*
- Porovnejte tyto pocity s tím, jak by se dítě cítilo, kdybyste řekli: *"Skvělá střela – příště to zkus zase takto!"* nebo *"Pokračuj – už tam skoro jsi"*.
- Váš tón a řeč těla mají často velký vliv i na vašeho žáka. Pokud si váš žák myslí, že jste na něj naštvaní, může to ovlivnit jeho sebevědomí a radost ze sportu.
- Buďte pozitivně naladěni a bavte se. To pomůže vašemu žákovi cítit se stejně.



# Možné výhody individuálního času s dítětem



- Zlepšuje vztah mezi rodičem/trenérem a dítětem
- Buduje sebeúctu dětí
- Děti mají pocit, že jsou ceněné a milované.
- Buduje dětské dovednosti v oblasti učení a řešení problémů.
- Hra pomáhá rozvíjet dětskou kreativitu a jejich porozumění světu.
- Individuální čas s dítětem / žákem vám dává šanci dozvědět se hodně o zájmech a schopnostech dítěte.



# Mluvení o pocitech

Existuje 6 základních emocí: Šťastný, Smutný, Naštvaný, Znechucený, Překvapený a Vystrašený.

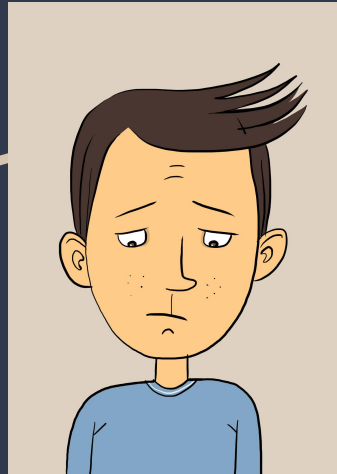
Jak stárneme, učíme se identifikovat spoustu dalších emocí, jako je vzrušení, frustrace, hrdost, osamělost, mírumilovnost, vina nebo zmatení.

Uvědomte si dětské pocity - dokonce i ty obtížné.

Když mluvíte o pocitech, posuňte se na dětskou úroveň.

Komentování pocitů by mělo být specifické a mělo by souviset s chováním dítěte.

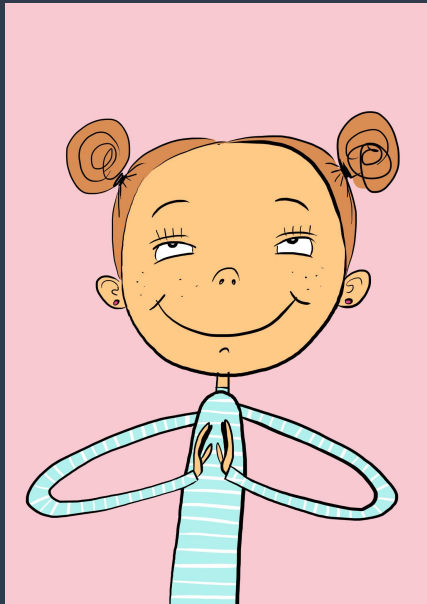
Podělte se o své pocity s dítětem.







# Možné výhody mluvení o pocitech



- Pomáhá dětem spojit pocity s řečí těla.
- Děti se naučí, že všechny pocity jsou v pořádku.
- Můžeme vidět a dozvědět se o pocitech našeho dítěte.
- Pro děti je také snazší porozumět našim pocitům.
- Pomáhá dětem rozpoznat pocity u jiných lidí.
- Dává jim možnost volby, jak se chovat.



# Osvědčené postupy

Příklady osvědčených postupů při  
dosahování klidu, trpělivosti a  
pozitivního chování u dětí

# Příklad dobré praxe



Maya and her grandmother are playing dress up...



Maya pulls out a fancy scarf.



Maya finds a dress to wear...





# Zamyslete se!

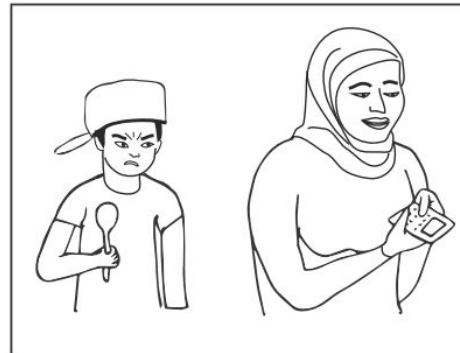
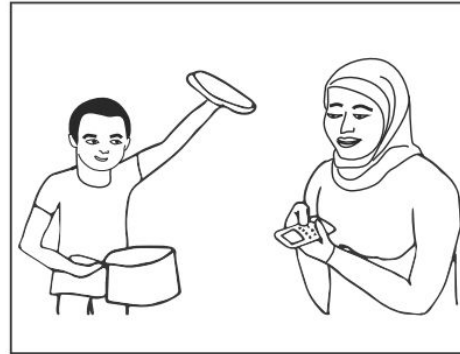
Otázky pro ilustrovaný příběh:

- Jak si hraje babička s Mayou, aniž by kontrolovala hru?
- Jaký je to pocit Mayu?



# Když nevěnujeme pozornost...

Adam is playing with pots and pans while Mother  
is sms-ing





# Zamyslete se!

- Otázky pro ilustrovaný příběh:
- Jak se cítil Adam, když ho matka ignorovala?
  - Co dělá Adam, aby upoutal pozornost své matky?
  - Co si matka myslí o Adamovi?
  - Jak by mohla matka Adamovi věnovat pozornost?

# Mluvení o pocitech s dětmi



Alex is helping his mother sort out the washing...





# Zamyslete se!

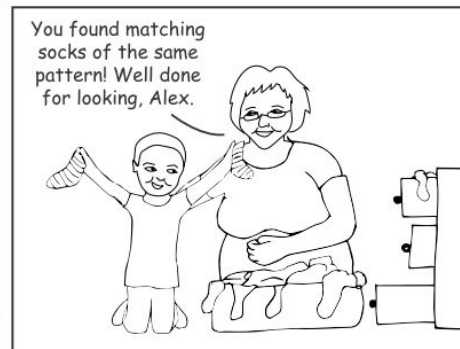
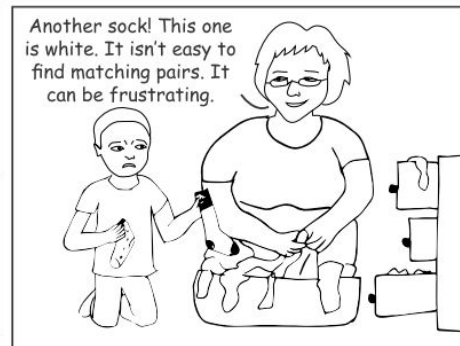
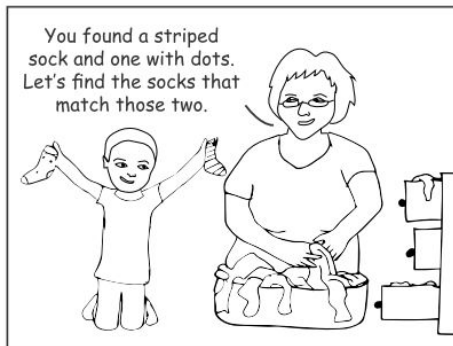
- Otázky pro ilustrovaný příběh:
- Identifikujte Alexovy a matčiny pocity v tomto příběhu.
  - Je nutné, aby matka Alexe opravovala?
  - Jak se Alex cítí?
  - Jak by Alexova matka mohla více podporovat jeho emoce?
  - Jak by mohla jeho matka reagovat jinak?



# Mluvení o pocitech s dětmi



Alex's mother tries a positive approach  
to encourage Alex while sorting out the washing...





# Zamyslete se!

- Otázky pro ilustrovaný příběh:
- Co dělá Alexova matka tentokrát jinak?
  - Jak povzbuzuje Alexe, aby hledal dál?
  - Jak uznává Alexovy city?
  - Jak můžete pomoci svému dítěti, aby si všímalo svých pocitů?



# Co jste se naučili?

Pokud strávíme více času vytvářením pravidel, ukázněním a trestáním našich dětí namísto budování silných a pozitivních vztahů, může to mít za následek také to, že děti nebudou schopny pozitivního myšlení.

Hra je pro děti velmi důležitá. Pomáhá jim rozvíjet zdravou mysl. Pokud rodiče/trenéři ukážou, že to, co děti dělají, je pro ně důležité, zlepšuje to jejich vztah. Individuální čas strávený s dětmi jim pomáhá cítit, že jejich rodiče / trenéři si jich cení jako jednotlivců a oceňují věci, které dělají.

Být si vědom emocí je pro děti velmi důležité. Když rodiče mluví o svých pocitech, pomáhá to dětem rozvíjet emocionální kontrolu.



# Zdroje

Lachman M.J and Hutchings J. with Lucie Cluver, Frances Gardner, Sibongile Tsoanyane, and Catherine Ward, illustrations by Shifran Perkel and Orli Setton, 'Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version | Facilitator Manual', Fifth Edition: February 2018, WHO, UNICEF.

Havrdová E., Vyhnanáková K., (2018) Dobrý začátek: Ověřené postupy pro rodiče. Schola Empirica, ISBN: 978-08-905748-7-8

Webster-Stratton, C., (2005) The Incredible years, A Trouble-shooting guide for parents of children aged 2-8 years. The Incredible Years, Seattle, 2019. ISBN: 978-1-892222-04-6

Hutchings, J. (2013), Little Parents Handbook. University of Wales Bangor School of Education. ISBN: 978-1842201312

Palmer, S. (2008), Detoxing Childhood: What Parents Need to Know to Raise Bright, Balanced Children, Orion, ISBN 978-0-7528-8370-0

Palmer, S. (2006), Toxic Childhood. How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it. Clays Ltd., ISBN 978-0-7528-8091-4