

Devatero laskavé podpory pro děti a teenagery

1 Dej dítěti jistotu, že za nic nemůže.

Dítě si často vinu za rozchod rodičů přisuzuje, i když to neřekne nahlas. Říkej: „To, co se děje mezi námi dospělými, není tvoje vina.“ „I když se hádáme, stále tě mám rád a vím, že máma/táta také.“ „Ano, rozcházíme se, bojíme se, co to přinese, i my si jsme vědomi, že i pro tebe to bude náročné.“

*Afirmace: Jsem pro dítě jistotou a dokáži mu dávat najevo, že ho mám rád*a.*

2 Naslouchej, nevyptávej se.

Děti sdílí, když mají dostatek blízkosti. Dotazování bez vytvoření bezpečí vede k pocitu tlaku a strachu a spíše je zavírá. Zkus věty, které laskavě popisují realitu tak, jak ji vnímáte: „Vidím, že tě to trápí“, „Jsem tu pro tebe.“

Afirmace: Umím pro své dítě vytvářet prostor pro vyjádření beze strachu a tlaku.

3 Nezatahuj dítě do dospělých věcí.

Děti nemají být posly, soudci ani důvěrníky rodičů. Nechtej po nich, aby přenášely zprávy, hodnotily, kdo má pravdu. Nenuť je, aby si vybíraly mezi jedním a druhým rodičem. Chraň jejich vývojové hranice.

Afirmace: Dopřávám svému dítěti, aby mohlo žít svůj život s dětskými starostmi.

4 Pomoz dítěti zvládat těžké emoce.

Děti mohou také více chodit do konfliktu, s vámi, druhým rodičem, ve škole. Zčásti to může být stresem, ve kterém se nacházejí. Také mohou mít potřebu někde prostě vyjít frustraci nasbíranou z konfliktu rodičů. Mějte pro ně více trpělivosti, než když je doma klidno. Děti kromě slov nepotřebují jen slova, ale možnost vypustit napětí pohybem, dechem, tvořením. Společně chodte, dýchejte, kreslete, tančete, běhejte.

Afirmace: Mám pochopení pro frustraci svého dítěte.

5 Udržuj předvídatelnost a malé rituály.

Když se rodina rozpadá, dítě ztrácí orientaci. Pomáhá, když něco zůstává stejné: společná snídaně, dobré slovo večer, objetí při příchodu. Nedejte se odradit, i když se dítě tváří, že to (už) nechce.

Afirmace: Vytvářím pro dítě ostrůvky jistoty uprostřed chaosu.

6 Podporuj vnitřní stabilitu dítěte, tj. vztah s druhým rodičem.

Láska k oběma rodičům je základní psychická potřeba dítěte. Nikdy ji nezpochybňuj, ani když máš na druhého vztek. Bereš tak dítěti kus stability ve světě, který je sám o sobě náročný.

Afirmace: Podporuji své dítě, aby mohlo vyjadřovat svou lásku ke druhému rodiči.

7 Mluv, pomoz dítěti chápat, co se děje, jazykem, kterému rozumí.

Strach má velké oči. Když děti nerozumí, vytvářejí fantazie, které jsou horší než realita. Říkej jednoduše: „Máme mezi sebou neshody, ale pracujeme na tom.“ „Ano, oba tě máme rádi.“

Afirmace: Zajímám se o potřeby svého dítěte a vedu s ním dialog.

8 Buď (osobně) přítomen, i když nevíš, co říct.

Někdy není potřeba mluvit, jen zůstat s dítětem v tichu a doteku. Dítěti stačí jistota, že v bolesti není samo. Přinášej klid skrze sebe a svou přítomnost, ne skrze výkon.

Afirmace: Zůstávám se svým dítětem bez kritiky, i když zrovna nerozumím jeho prožívání.

9 Všiměj si signálů volání o pomoc bez represe.

Sebepoškozování, počůrávání, agrese, nemoci či „zlomení“ bývají formou zoufalé komunikace. Nepotlačuj, ale hledej, co dítě potřebuje říct jinak. Reaguj na symptomy s empatií, ne s trestem.

Afirmace: Chování dítěte, které je mimo „normu“, vnímám jako signál pro mne.