

PRÍRUČKA PRE RODIČOV

AKO PODPOROVAŤ SVOJE DIEŤA V RÔZNORODOM KOLEKTÍVE

Praktické rady na budovanie rešpektu a otvorenosti voči iným deťom

Každý rodič chce, aby jeho dieťa bolo šťastné, sebavedomé a dobre vychádzalo s ostatnými. V dnešnom svete, kde sa stretávajú rôzne kultúry, názory a životné skúsenosti, je dôležité, aby sa deti už od malička učili rešpektu, empatii a otvorenosti.

Táto príručka ponúka praktické rady, ako rodičia môžu podporiť svoje dieťa v zmiešanom kolektíve, naučiť ho vnímať rozdiely pozitívne a pomôcť mu stať sa človekom, ktorý rešpektuje a prijíma ostatných.

Milí rodičia, každý z nás si želá, aby bolo naše dieťa šťastné, malo dobrých kamarátov a cítilo sa v škôlke bezpečne. V dnešnom farebnom svete, kde je každé dieťa iné a jedinečné, je najkrajším darom, aký im môžeme dať, schopnosť prijímať ostatných s rešpektom a otvoreným srdcom.

Deti sa nerodia s predsudkami – tie sa učia od nás, dospelých. Táto príručka vám ponúka jednoduché tipy, ako byť pre vaše dieťa tým najlepším sprievodcom vo svete kamarátstva bez rozdielu.

1. Prečo je dôležité učiť deti kamarátstvu bez rozdielu?

Keď deťom ukážeme, že svet je pestrý a zaujímavý práve preto, že sme každý iný, dávame im do života ten najlepší základ.

- **Dieťa s otvoreným srdcom:**
 - **Bude odvážnejšie a istejšie:** Nebude sa báť nových situácií ani nových detí.
 - **Bude mať viac kamarátov:** Ľahšie si nájde cestu k ostatným, lebo bude v každom hľadať to dobré.
 - **Bude lepšie riešiť hádky:** Naučí sa počúvať aj druhých a chápať, prečo sa niekto cíti inak.
 - **Bude lepšie pripravené na život:** Pretože v živote sa vždy bude stretávať s rôznymi ľuďmi.

2. Budme pre naše deti tým najlepším príkladom

Deti nepočúvajú ani tak to, čo hovoríme, ale sledujú, čo robíme. Vy ste ich najväčším vzorom.

- **Ako na to v bežnom živote?**

- **Hovorte o ľuďoch s úctou.** Aj o susedoch, pani predavačke či o ľuďoch v televízii.
- **Ukážte zvedavosť, nie strach.** Ak stretnete niekoho, kto hovorí iným jazykom, usmejte sa.
- **Odpovedajte na detské otázky jednoducho a pozitívne.**
- **Tip:** Keď sa dieťa na ulici opýta: „Mami, prečo má ten pán inú farbu pleti?“, vaša najlepšia odpoveď je pokojná a vecná: „**Vieš, ľudia na svete majú rôznu farbu pleti, tak ako majú rôznu farbu vlasov alebo očí. Nie je to pekné, aký je svet farebný?**“

3. Ako deťom ukázať, že svet je zaujímavý?

Využite hry a príbehy, ktoré sú deťom blízke.

- **Nápady na spoločné chvíle:**

- **Čítajte si rôzne knižky:** Vyberajte rozprávky, kde sú hrdinovia rôzni – dievčatko na vozíku, chlapec, ktorý prišiel zďaleka, alebo zvieratká, ktoré sa skamarátili, aj keď bolo každé iné.
- **Pozerajte pekné rozprávky:** Pozerajte príbehy, ktoré ukazujú silu priateľstva a pomoci. Potom sa o nich porozprávajte: „Páčilo sa ti, ako myška pomohla slonovi?“
- **Ochutnajte spolu niečo nové:** Uvarte si jedlo z inej krajiny. Je to skvelý spôsob, ako spoznávať svet všetkými zmyslami.
- **Zahrajte sa hru „Hádaj, čo robím“,** kde si činnosti ukazujete len rukami a telom. Deti tak zistia, že rozumieť si môžeme aj bez slov.

4. Čo robiť, keď je naše dieťa smutné, lebo sa s ním nechcú hrať?

Každé dieťa občas zažije pocit, že je samo. Vtedy potrebuje cítiť, že ste pri ňom.

- **Ako mu pomôcť?**

- **Počúvajte ho a berte jeho pocity vážne.** Namiesto „To nič, to prejde,“ povedzte: „Vidím, že ťa to trápi. Povedz mi, čo sa stalo.“ Objatie často pomôže viac ako tisíc slov.
- **Spoločne hľadajte riešenie.** Opýtajte sa: „Čo by ti pomohlo, aby si sa cítil lepšie? Skúsime niečo vymyslieť?“

- **Posilňujte jeho sebavedomie.** Pripomeňte mu, v čom je úžasné a jedinečné.
- **Porozprávajte sa s pani učiteľkou.** Je vaším partnerom a môže si všímať veci, ktoré vy nevidíte. Spoločne nájdete cestu, ako dieťaťu pomôcť.

5. Ako naučiť deti riešiť hádky bez slz a kriku?

Konflikty sú v škôlke na dennom poriadku. Sú dôležitou lekciou, ako sa naučiť spolu vychádzať.

- **Ako na to?**
 - **Učte ho pomenovať pocity:** „Hneváš sa, lebo ti zobral autíčko? Skús mu povedať: ‚Hnevám sa, vráť mi ho, prosím.‘“
 - **Vedte ho k empatii:** „Ako by bolo tebe, keby ti niekto pokazil vežu z kociek?“
 - **Budte príkladom.** Keď dieťa vidí, že vy riešite nezhody pokojne, bude vás napodobňovať.

6. Čo robiť, keď dieťa povie niečo škaredé o inom dieťati?

Deti často len opakujú, čo niekde počuli, bez toho, aby tomu rozumeli. Vaša pokojná reakcia je kľúčová.

- **Ako reagovať?**
 - **Nekričte a netrestajte.** Zachovajte pokoj.
 - **Opýtajte sa, prečo si to myslí.** „Prečo si myslíš, že dievčatá nevedia stavať z kociek tak dobre ako chlapci?“
 - **Ukážte mu iný pohľad.** „Ale veď včera postavila Evička ten najkrajší hrad. Pamätáš sa? Každý je šikovný v niečom inom.“

7. Ako naučiť dieťa, aby sa zastalo kamaráta?

Byť odvážnym kamarátom je jedna z najdôležitejších vlastností.

- **Ako ho to naučiť?**
 - **Rozprávajte sa o tom.** „Čo by si urobil, keby niekto nechcel požičať hračku tvojmu kamarátovi?“
 - **Dajte mu jednoduché nástroje.** Naučte ho jednoduché vety, ktoré môže použiť: „**Nechaj ho, on je môj kamarát!**“ alebo „**Pod' sa hrať s nami!**“
 - **Vždy ho pochváľte.** Ak vám povie, že sa niekoho zastalo, povedzte: „Som na teba veľmi hrdý/á. To bolo od teba veľmi odvážne a pekné.“

ZÁVER

Výchova dieťaťa s otvoreným srdcom je jedno z najkrajších dobrodružstiev. Začína sa u nás doma – naším príkladom, našimi slovami a našou láskou. Spoločne tak môžeme vychovať generáciu, pre ktorú bude farebný svet plný rôznych kamarátov tým najprirodzenejším a najkrajším miestom pre život.