

Jak zabránit psychickému kolapsu dětí po návratu ze školy?

ET epochtimes.cz/2023/09/08/jak-zabranit-psychickemu-kolapsu-deti-po-navratu-ze-skoly

Marcela Colucci

8. září 2023

Stejně jako dospělí se i děti všech věkových kategorií mohou někdy cítit unavené kvůli nárokům a požadavkům, které jsou na ně každý den kladeny. Když dítě, které si teprve osvojuje dovednosti zvládat vlastní emoce, čeká dlouhý školní den, může se to projevit mnoha nečekanými způsoby.

Termín *psychické zhroucení po návratu ze školy* domů vynašla poradkyně a pedagožka Andrea Loewen Nair. Popisuje jím typ chování dětí, které se ve škole chovají dobře, ale domů se vracejí rozrušené, rozzlobené a plačící. Důvodem, proč se některé děti takto chovají, je to, že ve škole drží své skutečné pocity pod kontrolou. Děti mají pocit, že své skutečné emoce mohou bezpečně vyjádřit až po příchodu domů.

Dr. Monica Bliedová se domnívá, že únava se může projevovat různě v závislosti na věku a osobnosti dítěte. Bliedová je klinická psycholožka, která se specializuje na chronické zdravotní potíže a na pomoc dětem, dospívajícím a mladým dospělým, u nichž může být podezření na ADHD nebo autismus.

„Vím, že to žádný rodič nechce slyšet, ale je to kompliment, když má dítě doma emoční výbuch. Znamená to, že rodiče vybudovali prostředí, které je dostatečně laskavé a bezpečné, aby dítě mohlo být samo sebou, uvolnit se a vyjádřit, co se v něm skutečně děje, bez všech přetvárek a rigidních očekávání,“ říká Bliedová.

Klinická psycholožka Dr. Jazminová v souvislosti s *duševním zhroucením* vysvětluje, že děti se snaží chovat tak, jak se od nich ve škole a školce očekává, a dodržovat pravidla. Snaží se ze všech sil ovládat své skutečné emoce, aby se zavděčily všem kolem sebe. Ve školním prostředí se mladší děti učí udržovat duševní rovnováhu

a ovládat své emocionální impulzy. Většina školáků a předškoláků touží být vnímána jako „hodné dítě“, a to je stojí mnoho úsilí a energie. Musí se vyrovnat s mnoha očekáváními a požadavky a překonávat výzvy. Během dne mohou zažít zklamání a také odmítnutí. Občas mohou mít pocit, že potřebují podporu rodičů při překonávání každodenních překážek, ale oni tam nejsou, aby jim podali pomocnou ruku.

Nahromaděné vnitřní napětí často vede k tomu, že se děti po návratu ze školy domů cítí vyčerpané a přetížené. Když tedy přijdou domů, mají pocit, že se konečně mohou uvolnit a „vybouchnout“ jako časovaná bomba. Domov je pro ně jako bezpečný přístav, kde mohou být samy sebou před těmi, kterým nejvíce důvěřují. A proto své vnitřní napětí nejčastěji uvolňují před někým, kdo je jim nejbližší.

V tomto článku se budeme zabývat tím, jak lze takovému emočnímu výbuchu včas zabránit pomocí praktických rad:

1. Zaparkujte dále od školy

Pokud pro dítě jedete autem, zaparkujte dále od školy nebo školky. Malá procházka k autu mu pomůže nadýchat se čerstvého vzduchu, uklidnit se a uvolnit napjatou energii, která se v něm během náročného dne nahromadila.

2. Přivítejte dítě s úsměvem na tváři

Jednou z nejdůležitějších věcí je laskavý vztah k vašemu dítěti. Vřele ho obejměte a řekněte mu, jak jste nadšeni, že teď konečně můžete trávit čas společně.

3. Dejte dítěti něco zdravého na zub

Nabídněte dítěti něco zdravého k zakousnutí cestou domů. Už jen tento krok může u dětí snížit spoustu napětí.

4. Společná aktivita po škole

Dělejte svým dětem společnost něčím, co je baví, hned po návratu domů, nebo dokonce ještě dříve. Zeptejte se jich, zda by s vámi po škole nechtěly někam jít nebo něco konkrétního podniknout. Může to být například nějaký druh sportu, návštěva městské knihovny nebo zastávka v cukrárně. U mladších dětí to může být společné stavění lega nebo zastávka na dětském hřišti, kde si postaví hrad z písku. Pokud nemáte mnoho času, můžete společně zvolit jednoduchou aktivitu, která zabere pár minut, například krátkou procházku v parku.

5. Užijte si chvíli klidu a pohody

Po příchodu domů dopřejte dítěti čas na uklidnění v tichém a klidném prostředí. Vaši školáci pravděpodobně potřebují po náročném a intenzivním dni trochu prostoru k odpočinku. Vaši nejmenší si jistě užili spoustu zábavy, ale také byli v prostředí plném hluku, jiných dětí, učitelů a vychovatelů. Místo vyptávání si můžete pustit relaxační hudbu nebo si vychutnat úplné ticho. Užijte si společně strávený čas, aniž byste museli cokoli říkat.

Pokud máte po škole nějaké kroužky nebo očekáváte návštěvu, ujistěte se, že vaše dítě má mezi nimi čas na odpočinek. (viz tip 4)

6. Vyhněte se otázkám: Jak bylo ve škole?

Pokud se chcete dozvědět více o tom, co se dělo ve škole nebo ve školce během dne, vyberte si dobu, kdy je u vás doma klidná atmosféra, například při společné večeři nebo těsně před spaním. Zkuste dětem klást otevřené otázky, na které neexistuje správná odpověď a které vyžadují spontánnost a více přemýšlení. Tyto typy otázek vám mohou umožnit lépe nahlédnout do toho, co se ve škole děje, a dát dětem prostor k vyjádření jejich nejhlubších myšlenek. Tyto otázky například zní: Která část dne se ti nejvíce líbila a proč? Co hezkého jsi dnes pro někoho udělal/a? Co pro tebe bylo dnes těžké a co jsi udělal/a pro to, aby ses cítil/a lépe? V čem si myslíš, že by ses měl/a zlepšit? Co tě dnes rozesmálo?

Na stejné otázky můžete odpovídat i vy jako rodiče, aby se váš rozhovor nezměnil v osobní pohovor. Můžete se také podělit o své zkušenosti a myšlenky. To vám dodá na důvěryhodnosti. Pokud se budete zajímat o to, co zajímá vaše děti, budete jim bližší a budou k vám mít větší důvěru.

7. Každé ráno se trochu sblíže

Každé ráno svým dětem připomínejte, že je máte rádi, ať se děje cokoli. Budete tu vždy pro ně, i když budou šťastné, smutné nebo rozzlobené. Připomeňte jim, že existují způsoby, jak zvládat napětí a špatnou náladu, a že za vámi mohou přijít, kdykoli budou potřebovat.

Dobrymi způsoby, jak se ráno sblížit, je například společné čtení u snídaně, tanec na oblíbenou písničku při oblékání nebo společné ranní cvičení.

8. Naplánujte si na konec školního týdne něco speciálního

V závislosti na počasí a ročním období uspořádejte něco speciálního na páteční odpoledne nebo na víkend. Aktivitu si naplánujte dopředu, abyste se na ni mohli těšit celý týden. Dětem to může dodat chybějící a potřebnou dávku energie a nadšení, aby úspěšně zvládly náročný týden plný nových výzev.

Z původního článku slovenské redakce deníku The Epoch Times přeložila Gabriela Kalinová.