

TAHÁK DO KAPSY: Zvídalka a zlatá nitka srdce

TÝDEN 19: Odloučení, stýskání, bezpečí, důvěra, zlatá nitka

 **MOUDROST TETY SOVY:** „Mezi mým a tvým srdíčkem vede neviditelná, ale velmi pevná zlatá nitka. Může se natáhnout přes celý les, přes celou školku nebo město, ale nikdy, opravdu nikdy se nepřetrhne.“

Dítě si často myslí:

-  „Když maminka odejde, možná se nevrátí.“  „Bez ní to nezvládnou.“
-  „Když ji nevidím, nejsem v bezpečí.“

Pomozte mu objevit:

-  „I když se nevidíme, naše spojení zůstává.“  „Můžu se bát a přesto udělat malý krok.“
-  „Maminka/tatínek se vrátí.“

Naším cílem není naučit dítě při loučení **neplakat** ani je přesvědčit, že se nemá čeho bát. Strach z odloučení pramení z lásky a blízkosti. Pomozme dítěti poznat uzel v bříšku či „těžké nohy“, zažít krátké a předvídatelné loučení a postupně zjistit, že **odloučení neznamena ztrátu blízkosti**.

PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Dát dítěti jednoduchý, konkrétní obraz, že vztah trvá, i když rodiče právě nevidí.

Klíčová otázka:  „Nemáš teď v bříšku uzel nebo nožky těžké jako kameny?“

Místo:  „Nebreč, vždyť se nic neděje!“  „Vždyť už jsi velký/á!“

Zkuste:  „Vidím, že je pro tebe těžké se rozloučit.“  „Naše zlatá nitka zůstává spojená.“
 „Přijdu pro tebe po obědě / po spinkání.“

NLP kotva: Sáhnete si každý na srdíčko a řekněte:  „I když mě očima nevidíš, v srdíčku jsem pořád s tebou.“

PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Pomoci dítěti rozpoznat separační úzkost, tělesné signály a najít vlastní způsob, jak se při odloučení zklidnit.

Klíčová otázka:  „Co se děje v tvém těle, když víš, že se máme rozloučit?“

Místo:  „Vždyť víš, že se vrátím!“  „Nemáš se čeho bát.“

Zkuste:  „Kde teď cítíš svůj uzel?“  „Co by ti pomohlo naši zlatou nitku trochu natáhnout?“
 „Co ti po ní můžu poslat, když budeš potřebovat odvahu?“

NLP kotva: Připomeňte dítěti:  „Můžu cítit stesk a přesto být v bezpečí. Naše spojení zůstává.“

VEČERNÍ RITUÁL: Naše zlatá nitka

Před spaním si na 2–3 minuty připomeňte chvíle, kdy jste dnes byli každý jinde.

★ Kdy se mi dnes zastesklo? ★ Co mi pomohlo cítit naše spojení?

★ Kam bych chtěl/a zítra naši nitku zase o kousek natáhnout?

Nakonec sáhnete na srdíčko a řekněte si:  „Ať jsme kdekoliv, naše láska zůstává s námi.“

PRO VÁS, MAMINKO

Když se vás dítě při loučení křečovitě drží nebo pláče, může se spolu s jeho strachem ozvat i váš vlastní: „Neubližuji mu? Nezrazuji ho tím, že odcházím?“ Průvodce připomíná, že pouštět dítě neznamena opouštět ho. Dítě přitom velmi citlivě čte i naši nejistotu.

Zkuste proto loučení udělat laskavé, jasné a krátké. Dodržte slíbený čas návratu a místo dlouhého váhání dítěti předejte klidnou jistotu:  „Vidím, že je ti smutno.“  „Naše zlatá nitka drží.“

 „Přijdu pro tebe po obědě a těším se, co mi povíš.“

Vaším úkolem není odstranit každou slzu. Jste bezpečný přístav, ze kterého může dítě vyplout do světa a ke kterému se může vrátit. Právě vaše klidná důvěra mu postupně dává křídla udělat vlastní malý krok.