

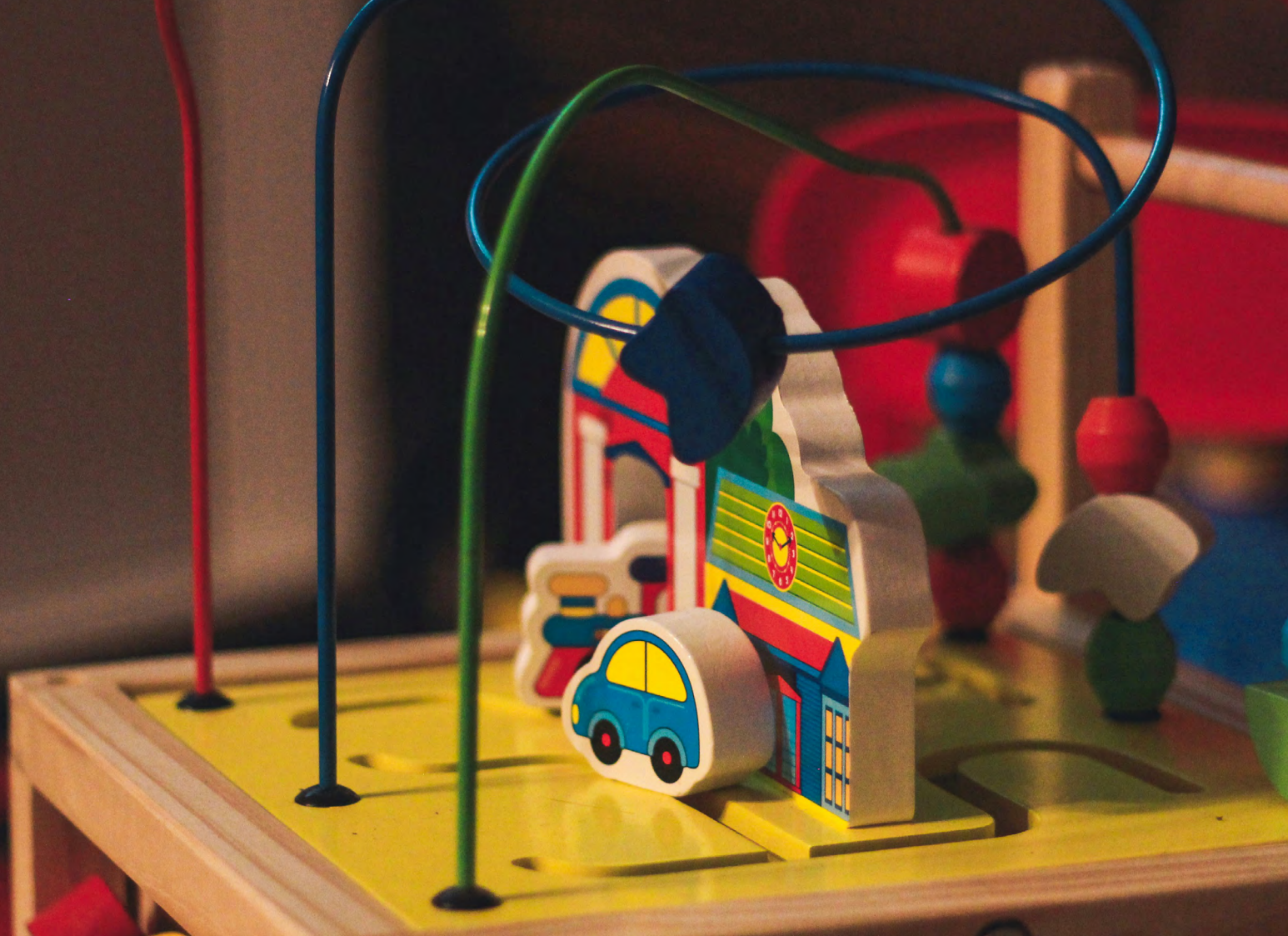


Foto: Sebastian Olivos na Unsplash.com

Metodika Intervenčního programu Krok za krokem



Obsah metodiky

Východiska práce s rodinou	4
Principy práce s rodinou	5
Partnerský přístup	5
Respekt k rodičům	5
Zaměření na dítě skrze rodiče	5
Podpora rodiče v jeho roli	5
Individuální přístup k rodině	5
Program „Krok za krokem“	6
Struktura programu	7
1. Příprava	7
2. Navázání spolupráce s rodinou	7
3. Práce s rodičem a dítětem	8
4. Rozhovor s rodičem	8
5. Nácvik a podpora rodičovské péče	9
6. Vyhodnocení spolupráce a plán dalšího postupu	9
Praktická část	10
Jak pracuje s dítětem	10
Jak pracuje s rodičem	10
Jak pracuje s nástroji programu	10
Jak pracuje v čase	10
Práce s rodičem a dítětem	11
Co pracovník při práci sleduje	11
Jak pracovník s rodičem a dítětem pracuje	11
Jak probíhá mapování – co dítě obvykle zvládá	11
Příklad: Dítě ve věku 2–3 roky	12
Na co se zaměřit v rozhovoru s rodičem	13
Rozhovor o rodičovské péči	14
Myšlenková mapa	14
Myšlenková mapa – otázky pro rodiče	15
Vyhodnocení pro pracovníka	16
Nácvik a podpora rodičovské péče	17
Vyhodnocení spolupráce a další plán postupu	18
Závěr	19
Přílohy	21

*„Otevřením metodiky příběh dítěte ani jeho rodiny
nezačíná — ale může být začátkem změn.“*

Tato metodika vznikla jako praktická podpora pro pracovníky a pracovnice, kteří ve své praxi podporují rodiny v oblasti výchovy a péče o děti. Zaměřuje se na to, jak mluvit s rodičem o potřebách dítěte, jak přemýšlet o jeho vývoji v souvislostech a jak citlivě podporovat rodinu v situacích, kdy věci nefungují tak, jak je pro dítě žádoucí.

Přestože je materiál určen především pracovníkům, může být srozumitelný a užitečný i pro rodiče, který se chce na výchovu a potřeby dítěte podívat z dalšího úhlu pohledu.

Téma výchovy a péče o děti patří mezi velmi citlivé oblasti práce s rodinou. Dotýká se hodnot, přesvědčení, osobních zkušeností a každodenní reality života rodiny. Pracovník tak často vstupuje do prostoru, který je pro rodiče velmi osobní a někdy i zranitelný.

Cílem této metodiky není rodiče hodnotit ani posuzovat, zda svou roli naplňuje „správně“. Vycházíme z předpokladu, že rodič chce pro své dítě to nejlepší, i když jeho možnosti, zkušenosti a aktuální situace jsou různé a odrážejí to, co sám v životě zažil. Úkolem pracovníka je vnímat, co se v rodině daří, zachytit situace, které mohou být pro dítě náročné, a nabídnout podporu tam, kde je potřeba.

Metodika nepřináší nové nebo převratné postupy. Opírá se o běžnou praxi práce s rodinami, o zkušenosti pracovníků a o známé poznatky z vývojové psychologie. Jejím cílem je především zpřehlednit, strukturovat a pojmenovat to, co pracovníci často už dělají intuitivně, a nabídnout jim v práci s rodinou další oporu.

Při práci s metodikou je důležité mít na paměti, že nejde o kontrolní nástroj, ale o prostředek k navázání spolupráce a budování důvěry. Každá rodina je jedinečná a vyžaduje individuální přístup. Metodika proto nenabízí jednoznačná řešení, ale podporuje pracovníka v citlivém a profesionálním rozhodování.

Nedílnou součástí práce je také schopnost pracovníka vnímat vlastní postoje, zkušenosti a očekávání. To, jak přemýšlíme o výchově a péči o děti, ovlivňuje naši komunikaci s rodičem i to, čeho si v jeho situaci všímáme. Metodika proto vytváří prostor i pro sebereflexi a vědomé oddělení osobního pohledu od profesní role.

Program „Krok za krokem“ vychází z přesvědčení, že změna v rodině se neděje skokově, ale postupně – skrze malé kroky, které dávají smysl dítěti i rodiči. Následující kapitoly proto přibližují, jak při práci s rodinou postupujeme a z čeho při tom vycházíme.

Východiska práce s rodinou

„Metodika není jen návodem a postupem — vychází z určitého pohledu na dítě, rodiče a jejich život.“

Práce s rodinou v oblasti výchovy a péče o dítě vychází z přesvědčení, že dítě se vyvíjí především ve vztazích, které zažívá ve svém nejbližším okolí. Nezastupitelnou a zásadní roli má jeho rodina, především rodiče nebo pečující osoby. Právě v každodenním vztahu, běžných situacích a způsobu péče se utvářejí zkušenosti, které formují jeho další vývoj, jak vnímá samo sebe, druhé i svět kolem sebe.

Každá rodina má svůj vlastní příběh, zkušenosti a podmínky, ve kterých žije. To, jak rodič o dítě pečuje a jak s ním komunikuje, je ovlivněno tím, co sám v životě zažil, jakou podporu má k dispozici a v jaké situaci se aktuálně nachází. Naším cílem není tyto přístupy hodnotit, ale porozumět jim a hledat způsoby, jak rodinu podpořit, aby to bylo pro dítě co nejvíce přínosné.

V práci s rodinou vycházíme z toho, že změna nevzniká skrze pouhé předávání informací, ale především skrze vztah, důvěru a společné hledání možných kroků a jejich nacvičování. Pracovník proto vstupuje do spolupráce s respektem, otevřeností a snahou porozumět situaci rodiny v jejích souvislostech.

Postupně se dítěti rozšiřují možnosti, ve kterých může rozvíjet a získávat nové zkušenosti. Předškolní zařízení a škola jsou důležitou součástí jeho života a významně přispívají k jeho rozvoji. Jejich role je však odlišná – zaměřují se především na edukaci dítěte a nemohou nahradit péči a vztahy v rodině.

Zatímco dítě postupně vstupuje do systému vzdělávání, rodič se své rodičovské roli učí především prostřednictvím každodenních zkušeností. Program „Krok za krokem“ se zaměřuje na podporu rodiče a vychází z přesvědčení, že podpora rodičovství je dlouhodobým procesem učení, hledání a získávání zkušeností.



Principy práce s rodinou

„Způsob, jakým o dítěti a rodině přemýšlíme, ovlivňuje způsob, jakým je podporujeme.“

Následující principy ukazují, jak se promítají do spolupráce pracovníka s rodinou.

Partnerský přístup

Pracovník vstupuje do spolupráce s rodinou jako partner, nikoli jako ten, kdo hodnotí nebo určuje, co je správně. Vychází z toho, že rodič zná své dítě a jeho každodenní realitu nejlépe. Společně s rodičem hledá cesty, které jsou pro rodinu uskutečnitelné.

Respekt k rodičům

Pracovník přistupuje k rodiči s respektem k jeho zkušenostem, možnostem a situaci, ve které se nachází. Snaží se porozumět tomu, co rodiče ovlivňuje, a vytváří bezpečný prostor pro otevřenou komunikaci bez hodnocení a kritiky.

Zaměření na dítě skrze rodiče

V práci s rodinou vycházíme z potřeb dítěte, které vnímáme v kontextu jeho každodenního života. Pracovník proto zapojuje rodiče do společné práce s dítětem, aby společně hledali způsoby, jak dítěti co nejlépe porozumět a podporovat jeho vývoj.

Podpora rodiče v jeho roli

Smyslem programu není přebírat roli rodiče, ale podporovat ho v tom, aby mohl své dítě rozvíjet a provázet sám – způsobem, který odpovídá potřebám dítěte. Pracovník rodiče provází, nabízí podněty a společně s ním hledá možnosti, které může v péči o dítě využít.

Individuální přístup k rodině

Každá rodina je jedinečná a vyžaduje odlišný přístup. Pracovník proto přizpůsobuje spolupráci situaci rodiny, jejím možnostem a tempu, kterým je schopna změny uskutečňovat.



Program „Krok za krokem“

„Program ‚Krok za krokem‘ připomíná, že důležité změny často vznikají postupně a nenápadně.“

Program „Krok za krokem“ je praktický nástroj pro práci s rodinou zaměřený na podporu rodiče v péči o dítě. Program rozšiřuje běžnou spolupráci s rodinou v rámci sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi. Zapojení rodiny do programu je založeno na společné domluvě a není povinnou součástí spolupráce. Pracovník využívá program jako oporu při mapování situace dítěte, při rozhovorech s rodičem a při nácviku konkrétních dovedností.

Program je určen pro rodiny s dětmi od narození do 10 let. Pro lepší orientaci a práci s dítětem je rozdělen podle věku – jednotlivé části programu odpovídají konkrétním vývojovým obdobím dítěte. Práce s dítětem vychází z očekávaných dovedností pro daný věk a je zaměřena na jejich rozvoj prostřednictvím společných aktivit rodiče, dítěte a pracovníka.

Základem programu je zjištění úrovně znalostí a dovedností dítěte ve vybraných oblastech – zejména v oblasti sebeobsluhy, hrubé a jemné motoriky, řeči, myšlení a vnímání.

Zjištění úrovně znalostí probíhá prostřednictvím konkrétních cviků a úkolů, které dítě v daném věku obvykle zvládá. Pracovník, rodič a dítě je společně procházejí, dítě si jednotlivé dovednosti zkouší a pracovník sleduje, co dítě zvládá a kde potřebuje podporu.

Tento způsob práce umožňuje navázat spolupráci s rodinou přirozeně a bez přímého hodnocení rodiče. Rodič není vystaven situaci, kdy by měl popisovat nebo obhajovat svou péči. Místo toho společně s pracovníkem vidí, co dítě umí a co je pro něj aktuálně náročné.

Zaměření spolupráce na dítě vytváří bezpečný prostor pro navázání důvěry a otevírá cestu k dalším rozhovorům. Postupně pracovník s rodičem otevírá témata spojená s péčí o dítě – jak podporuje jeho zdraví, jak vytváří prostředí, ve kterém se dítě cítí v bezpečí, jak rozvíjí a podporuje jeho zvědavost a zájmy, jaká nastavuje pravidla a jak pomáhá dítěti porozumět emocím. Oblasti jsou formulovány tak, aby podporovaly otevřený rozhovor a pomáhaly společně hledat souvislosti mezi tím, jak dítě funguje a jak probíhá každodenní péče.

Program tak propojuje pozorování dítěte s rozhovorem s rodičem a nácvikem. Pracovník, rodič a dítě společně hledají způsoby, jak zvládat běžné situace a jak dítě v jeho vývoji podpořit.

Součástí programu jsou podpůrné nástroje, které usnadňují práci pracovníka v jednotlivých fázích spolupráce a pomáhají strukturovat práci s rodinou.

Program je koncipován jako průvodce, který pracovníka vede jednotlivými kroky spolupráce s rodinou.



Struktura programu

„Struktura nevytváří omezení, ale oporu pro další kroky.“

Tato kapitola popisuje strukturu práce s rodinou krok za krokem.

Program vychází z toho, že pro porozumění situaci dítěte je důležité dívat se na tři vzájemně propojené oblasti – samotné potřeby dítěte, možnost rodiče tyto potřeby naplňovat a prostředí, ve kterém dítě vyrůstá.

- Program se zaměřuje především na podporu dítěte a rodičovskou péči. Nezahrnuje podrobné mapování prostředí rodiny, jako je oblast bydlení, financí, zaměstnání či sociálního postavení. Mapování prostředí rodiny je součástí standardní práce s rodinou a pracovník dané oblasti mapuje při zahájení spolupráce bez ohledu na zapojení rodiny do programu. V průběhu programu se pracovník k oblasti prostředí rodiny v rámci rozhovorů s rodičem vrací, pokud má vliv na péči o dítě a jeho vývoj.

V této kapitole je stručně popsán průběh spolupráce s rodinou v jednotlivých krocích. Následující kapitoly podrobněji rozpracovávají praktickou část programu. Prvním krokem je příprava na spolupráci s rodinou.

1. Příprava

Před zahájením spolupráce je důležité, aby byl pracovník obeznámen s obsahem programu a měl základní orientaci v oblastech, na které se program zaměřuje.

Součástí přípravy je porozumění vývojovým fázím dítěte a tomu, jak se jednotlivé dovednosti v průběhu věku rozvíjejí. Tyto znalosti umožňují pracovníkovi lépe vnímat potřeby.

Stejně důležité je porozumění fungování rodiny a rodičovské roli. Pracovník by měl být schopen vnímat silné stránky rodiče, jeho

potřeby a faktory, které mohou ovlivňovat péči o dítě a vztah s ním.

Program využívá různé přístupy a nástroje, které podporují spolupráci s rodinou a pomáhají pracovníkovi lépe rozumět situaci dítěte a rodiče. Tyto přístupy vedou k citlivému rozhovoru bez hodnocení a zaměřují pozornost na silné stránky rodiny, její zdroje a možnosti další podpory. Cílem přípravy není osvojit si jednotlivé materiály z paměti, ale porozumět principům, na kterých program stojí, a umět je uplatnit v praxi při práci s rodinou.

2. Navázání spolupráce s rodinou

Navázání spolupráce s rodinou představuje první kontakt pracovníka s rodinou a vytváří základ pro další průběh spolupráce.

V této fázi pracovník představuje program a jeho smysl. Součástí je i orientační mapování znalostí a dovedností dítěte a lehké otevření témat spojených s péčí o ně.

Rozhovor s rodičem je veden citlivě a nehodnotícím způsobem. Pracovník se zaměřuje na to, co se daří, a podporuje rodiče ve vyprávění o dítěti a vlastních zkušenostech a péči. Cílem je navázat kontakt, porozumět situaci rodiny a vzbudit zájem o další spolupráci.

Důležitou součástí tohoto kroku je společné zvažování, zda rodič vnímá program jako přínosný a zda má zájem v něm pokračovat. Pracovník s rodičem otevřeně mluví o možnostech spolupráce a o tom, co program může rodině nabídnout.

3. Práce s rodičem a dítětem

Zjištění úrovně dovedností a znalostí dítěte rozvíjí úvodní navázání spolupráce s rodinou a představuje první systematictější krok společné práce. Probíhá společně s rodičem a dítětem a jeho cílem je získat základní přehled o aktuální úrovni vývoje dítěte.

V této fázi se pracovník zaměřuje na pět klíčových oblastí vývoje dítěte:

- sebeobsluha
- hrubá motorika
- jemná motorika
- myšlení
- řeč

Cílem mapování je společně s rodiči pojmenovat, co dítě v daném věku zvládá, kde potřebuje podporu a jak rodič jeho

Pokud rodič projeví zájem, domlouvají se na dalším setkání, které již směřuje k podrobnějšímu mapování znalostí a dovedností dítěte a systematictější práci v péči o něj.

dovednosti vnímá. Mapování slouží jako výchozí bod pro další práci s rodinou.

Mapování probíhá prostřednictvím přirozených aktivit a jednoduchých úkolů, které dítěti umožňují ukázat jeho dovednosti. Pracovník přitom sleduje nejen schopnosti dítěte, ale také způsob, jakým rodič na dítě reaguje, jak ho podporuje a jak s ním komunikuje.

Rozhovor s rodičem se v této fázi zaměřuje především na dítě – na jeho schopnosti, zájmy a každodenní fungování. Důležitou součástí je oceňování toho, co dítě zvládá, a podpora pozitivního vnímání jeho dovedností. Během rozhovoru se přirozeně otevírají další témata spojená s péčí o dítě. Na základě získaných informací může pracovník rodiči nabídnout další spolupráci zaměřenou na oblasti, které vyžadují větší podporu.

4. Rozhovor s rodičem

Rozhovor s rodičem je přirozenou součástí celé spolupráce a provází všechny její fáze. Jednotlivé části programu – práce s dítětem, rozhovory o péči a nácviky – se v praxi vzájemně propojují.

Rozhovor o dítěti

Rozhovor o dítěti navazuje na mapování a zaměřuje se na to, jak dítě funguje v každodenním životě. Pracovník společně s rodičem rozvíjí témata, která se objevila při mapování, a pomáhá je zasadit do běžného fungování dítěte.

Zaměřuje se zejména na:

- co dítě zvládá a v čem je samostatné
- co ho baví a zajímá
- jak reaguje v různých situacích
- jak komunikuje a navazuje kontakt
- v jakých situacích potřebuje podporu

Pracovník průběžně propojuje sdílené informace s tím, co bylo pozorováno při mapování, a pomáhá rodiči lépe porozumět potřebám dítěte.

Rozhovor o rodičovské péči

Na rozhovor o dítěti přirozeně navazuje rozhovor o rodičovské péči. Pracovník otevírá témata, která souvisejí s tím, jak rodič dítě podporuje.

Rozhovor se zaměřuje na témata:

- jak podporuje zdraví a základní potřeby dítěte
- jaké vytváří prostředí, ve kterém se dítě cítí bezpečně
- jak podporuje zvědavost a zájmy dítěte
- jaká nastavuje pravidla a hranice
- jak reaguje na emoce dítěte

Cílem není hodnotit rodiče, ale společně hledat porozumění tomu, co funguje a kde může být prostor pro změnu.

Na základě rozhovoru pracovník s rodičem společně zvažují, zda a v jakých oblastech má smysl dítě dále podpořit. Pokud rodič projeví zájem, domlouvají se na další spolupráci zaměřené na konkrétní oblasti rozvoje dítěte a podpory rodičovské péče.

Tento krok vytváří most mezi mapováním dítěte a cílenou podporou rodiny v dalších fázích programu.

5. Nácvik a podpora rodičovské péče

Na základě společného zhodnocení pracovník s rodičem nastavují konkrétní práci zaměřenou na rozvoj dovedností dítěte a podporu rodičovské péče. Nácvik probíhá dlouhodobě a je součástí pravidelných setkání s rodinou.

Součástí nácviku je také domlouvání konkrétních kroků, které mohou rodič s dítětem provádět mezi jednotlivými setkáními s pracovníkem. Tyto aktivity

navazují na témata otevřená při mapování a rozhovorech.

Nácvik se přirozeně propojuje s rozhovory s rodičem. Součástí spolupráce je průběžné sdílení toho, co se daří a co je pro rodinu náročné.

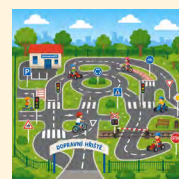
Důležitou součástí je podpora rodiče v jeho roli a posilování jeho schopnosti podporovat dítě i bez přítomnosti pracovníka.

6. Vyhodnocení spolupráce a plán dalšího postupu

Po třech měsících spolupráce pracovník společně s rodičem hodnotí průběh spolupráce a dosažený posun.

Vyhodnocení navazuje na informace získané během mapování a na práci během nácviků. Pracovník se s rodičem vrací k tomu, jak dítě fungovalo na začátku spolupráce, a společně sledují, v jakých oblastech došlo ke změně. Součástí rozhovoru je také sdílení zkušeností rodiče s péčí o dítě a vnímání změn v každodenním fungování rodiny.

Na základě společného zhodnocení pracovník s rodičem domlouvají další postup a případné pokračování spolupráce. Pokud se očekávaný posun neprojevil, společně hledají možné důvody a další způsoby podpory.



Praktická část

*„Rozhovor začíná nasloucháním,
ne hledáním chyb.“*

Pracovník v programu využívá především rozhovor, nácvik, pozorování a praktické materiály.

Jak pracuje s dítětem

- využívá běžné situace z každodenního života
- ukazuje, zkouší a zapojuje rodiče do nácviku

Jak pracuje s rodičem

- rozhovor je hlavní nástroj práce
- navazuje na společnou zkušenost s dítětem
- vychází z toho, co rodič říká a zažívá
- propojuje potřeby dítěte, rodičovskou péči a každodenní situace

Jak pracuje s nástroji programu

- využívá karty, myšlenkové mapy, záznamy z rozhovorů, konkrétní cvičení
- nástroje neslouží jako test, ale jako opora pro rozhovor a práci

Jak pracuje v čase

- k tématům se vrací a navazuje na předchozí setkání
- reaguje na aktuální potřeby rodiny



Práce s rodičem a dítětem

„Hra není jen zábava — je to způsob, jak dítě poznává svět.“

Práce s rodičem a dítětem je prvním krokem přímé spolupráce s rodinou.

Co pracovník při práci sleduje

Při společné práci se pracovník zaměřuje na to, co dítě zvládá vzhledem ke svému věku. Zároveň si všímá, jak rodič na dítě reaguje, jak ho podporuje a jak s ním komunikuje.

Jak pracovník s rodičem a dítětem pracuje

Pracovník s rodičem a dítětem pracují prostřednictvím přirozených her, činností a jednoduchých úkolů, které odpovídají jeho věku.

Pracovník přitom přirozeně vede rozhovor s rodičem a navazuje na to, co při společné práci vidí. Cílem není dítě hodnotit, ale společně s rodičem porozumět tomu, co dítě umí a kde potřebuje podporu.

Sleduje především:

- úroveň dovedností dítěte, jak zvládá každodenní činnosti
- způsob, jakým dítě řeší úkoly a reaguje na nové situace
- co ho baví a zajímá
- jak komunikuje
- jaká je jeho míra samostatnosti

Práce se zaměřuje:

- na jednoduché a přiměřené činnosti (kreslení, skládání, hra, pohyb doma i venku)
- dát dítěti prostor ukázat své schopnosti
- zapojit rodiče do společné činnosti
- ocenit to, co se dítěti daří

Jak probíhá mapování – co dítě obvykle zvládá

Výsledky mapování slouží jako základ pro další práci – pro rozhovor s rodičem a plánování podpory dítěte. Mapování probíhá prostřednictvím aktivit, které odpovídají jednotlivým oblastem vývoje dítěte.

Zjištěné informace neslouží jako nálepka ani konečný verdikt, ale jako zachycení aktuální situace a orientační vodítko pro další podporu rodiče a dítěte. Na společnou práci s dítětem přirozeně navazuje rozhovor s rodičem, který pomáhá propojit práci s dítětem s péčí o něj.

Následující část ukazuje, jak může práce s rodičem a dítětem vypadat na příkladu u věkové skupiny 2–3 roky.

Pracovník vychází z připravených materiálů pro daný věk dítěte a společně s rodičem sleduje, jak dítě jednotlivé dovednosti zvládá v oblastech:

- sebeobsluha
- hrubá motorika
- jemná motorika
- řeč
- myšlení a vnímání

Příklad: Dítě ve věku 2–3 roky

Dítě v tomto věku ještě zpravidla není součástí systematického vzdělávání, a odpovědnost za jeho rozvoj tak leží především na rodiči. Právě v tomto období se dobře ukazuje, jak pracovník propojuje práci s rodičem a dítětem.

Toto období bývá někdy označováno jako „první věk otázek“. Dítě začíná intenzivně objevovat svět, rozvíjí řeč, samostatnost i vztah k okolí a prostřednictvím otázek si vytváří porozumění tomu, co zažívá.

Sebeobsluha*



- snaží se jíst samostatně, kolem 3. roku by mělo zvládnout samostatně jíst a pít
- spolupracuje při naoblékání (např. svléká jednoduché části oblečení), kolem 3. roku se pod dohledem obleče (kromě zapínání apod.), rozepíná a zapíná knoflíky, pozná přední a zadní část oblečení, samostatně si myje a utírá ruce
- začíná si uvědomovat hygienu, kolem 2. roku samo začíná hlásit potřebu na toaletu, kolem 3. roku by mělo být udržování čistoty téměř upevněné

Hrubá motorika*



- chodí jistě i utíká
- chodí do schodů i ze schodů – v 2. roce se přidržuje zdi a přisunuje nohy na každý schod, zatím nohy nestřídá, kolem 3. roku vydrží stát chvilku na jedné noze, při chůzi do schodů a ze schodů nohy střídá
- kope do míče, jezdí na tříkolce

Jemná motorika*



- drží pastelku, v 2. roce palec směřuje vpřed vzhůru při držení
- napodobuje kresbu (čmáranice – kruh, svislé čáry), ve 2 a půl letech se pokouší o křížek, ve 3. roce obkresluje podle vzoru kruh, svislé a vodorovné čáry, napodobuje křížek, počátky kresby s konkrétním obrázkem (např. sluníčko)
- staví jednoduché stavby (věž z více kostek, řadí kostky za sebe – napodobuje vlak, řadí kostky svisle i vodorovně – vlak s komínem)

- používá kliku u dveří, hází míč nad hlavu
- kolem 3. roku navléká korálky na tkaničku, pokouší se stříhat nůžkami, nakreslí podle předlohy kruh (není potřeba dítěti předvést), drží tužku v prstech

Řeč*



- v 2. roce má dítě v repertoáru více než 50 slov, tří- až čtyřslovné věty, doplňuje slova písniček a říkanek, pojmenuje řadu obrázků, řeč je doprovázena gesty a komentuje bezprostřední dění (slovy nebo gesty). Ve 2 a půl letech vytváří věty z 8 až 9 slov, popíše funkci předmětu (pastelka je na kreslení), zpívá melodii, ve 3. roce tvoří souvětí (a, ale), umí říkanky nebo písničky
- v 2. roce pozná a ukáže děj nebo činnost na obrázku, ve 2 a půl letech rozumí pojmům velký/malý, ukáže předměty popsané skrz činnost (z čeho jíme, z čeho pijeme)
- odpoví na uzavřené otázky ano/ne, užívá „já“ a „můj“
- používá jednoduché věty (dvou- a víceslovné věty), opakuje 4 slabiky
- ve 2. roce uvádí křestní jméno, ve 3. roce jméno a příjmení
- „první věk otázek“ – rozumí otázkám kdo, co? kde?

Myšlení a vnímání*



- pozná obrázky běžných věcí a zvířat, vkládá kruh, čtverec, trojúhelník do příslušného otvoru, ve 2 a půl letech rozlišuje velikost, přiřazuje předměty k obrázkům, kolem

* Uvedené dovednosti slouží jako orientační vodítko.

- 3. roku pozná nedokončený obrázek, najde detail na obrázku, třídí předměty podle barvy nebo tvaru, může určit některé základní barvy
- poznává předměty a osoby, rozpoznává známá místa, pamatuje si místa ve svém okolí, pamatuje si cestu i na nové místo
- začíná řešit jednoduché situace, dokončí kratší úkoly

- ve 3 letech rozumí pojmům jedno/málo/hodně, chápe vztahové pojmy (větší – menší, nahoru – dolů apod.)
- kolem 2. roku napodobuje hru dalších dětí, kolem 3. roku napodobuje ve hře činnosti a role dospělých (péče o panenku, řízení auta apod.)

Na co se zaměřit v rozhovoru s rodičem

Na základě společné práce s rodičem a dítětem pracovník otevírá témata:

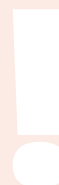
- co dítě zvládá a v čem je samostatné
- co dítě baví a zajímá
- kde dítě potřebuje podporu
- jak rodič dítě podporuje
- na čem lze pracovat

Na základě získaných informací pracovník posuzuje, zda je péče o dítě v jednotlivých oblastech dostatečně naplňována, a společně s rodičem hledá možnosti další podpory a konkrétní kroky spolupráce. Součástí práce je oceňování silných stránek rodiče i dítěte a podpora toho, co se v péči o dítě daří. Pokud

pracovník během spolupráce zaznamená varovné signály, otevírá toto téma s rodičem a společně hledají možnosti podpory dítěte. Varovné signály nepředstavují hodnocení rodiče, ale upozorňují na oblasti, které vyžadují zvýšenou pozornost a podporu.

Varovné signály

- neřešené zdravotní obtíže
- výrazně nezačíná mluvit
- nereaguje na běžné pokyny
- neprojevuje zájem o okolí
- nedostatečný kontakt s vrstevníky či nezájem o kontakt s nimi
- rodič nereaguje na potřeby dítěte



Rozhovor o rodičovské péči

„Rozhovor není sběr informací, ale společné porozumění situaci rodiny.“

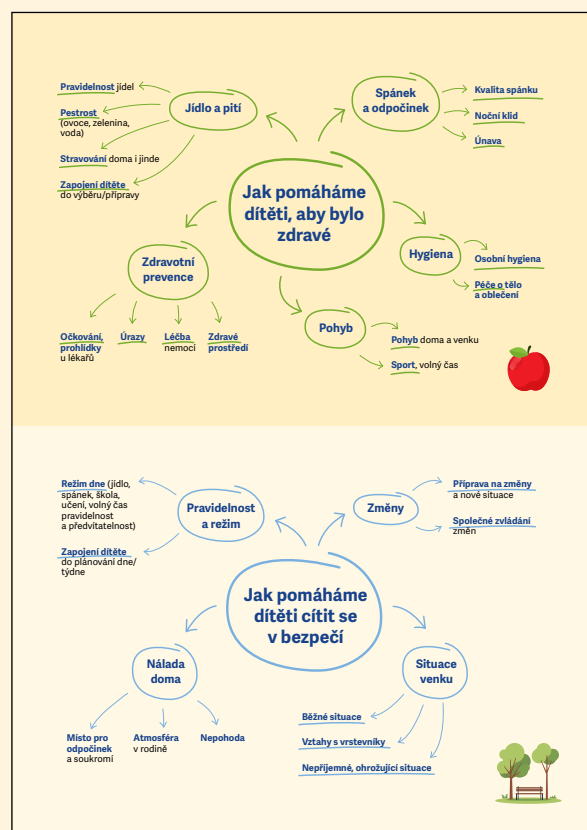
Rozhovor s rodičem navazuje na společnou práci s dítětem a vytváří prostor pro společné přemýšlení o jeho potřebách, vývoji a péči o něj.

Myšlenková mapa

Myšlenková mapa je základním pracovním nástrojem programu v oblasti rodičovské péče. Zaměřuje se na to, jak rodič o dítě každodenně pečuje a jaké podmínky mu vytváří. Slouží jako přehledná opora pro rozhovor s rodičem a pomáhá společně procházet jednotlivé oblasti péče o dítě. Jednotlivé oblasti jsou formulovány jazykem běžného hovoru, aby rodič mohl o tématech mluvit přirozeně a bez obav.

Myšlenková mapa je pomůckou pro společné rozhovory o tom:

- co dítě zažívá
- co funguje
- co by mohlo být jinak
- kde je možné nabídnout podporu



Myšlenková mapa

Myšlenková mapa – otázky pro rodiče

Dokument „Myšlenková mapa – otázky pro rodiče“ slouží pracovníkům jako podpůrný materiál pro vedení rozhovorů.

Každá oblast obsahuje:

- návrhy otázek
- témata, která by měla být v rozhovoru pokryta

Otázky neslouží jako pevný scénář rozhovoru. Jsou oporou a inspirací pro vedení rozhovoru s rodičem.

Instrukce pro pracovníka, jak vést s rodiči rozhovor



Možný způsob představení rozhovoru

„Dobrý den,
děkuji, že jste si udělal/a na tento rozhovor čas. Ráda bych si s Vámi popovídala o tom, jak se Vašemu dítěti daří, co potřebuje a jak ho v jeho vývoji podporujete. Povíme si o tom, jak pomáháte dítěti být zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujete jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a emocím. Vaše odpovědi nám pomohou najít silné stránky i místa, kde vám můžeme nabídnout podporu. Nejde o hodnocení vás jako rodiče, ale o to, jak vás nejlépe podpořit. Vše, co řeknete, zůstane důvěrné.“

Tipy pro efektivní práci

Vytvářejte atmosféru důvěry a respektu – rodiče by neměli mít pocit, že jsou hodnoceni nebo kritizováni.

Buďte empatičtí a podporující – zaměřte se na silné stránky a pozitivní změny.

Při pozorování nezasahujte do interakcí mezi dítětem a rodičem.

Při rozhovoru s rodiči je užitečné mít na paměti, že vývoj dítěte probíhá postupně a v různých obdobích se objevují různé potřeby a dovednosti. Následující orientační **přehled se zaměřuje především na sociální a emoční vývoj dítěte**, který je ovlivňován všemi oblastmi péče o dítě.

Věk dítěte Co je pro dítě v tomto období typické

0-3 roky	Dítě potřebuje především blízkost a bezpečí. Poznává svět skrze smysly, pohyb a kontakt s pečující osobou. Postupně se objevují první pokusy o samostatnost.
3-4 roky	Rozvíjí se řeč, hra a představivost. Dítě začíná více vyhledávat kontakt s jinými dětmi a učit se první jednoduchá pravidla.
4-6 let	Dítě si začíná vytvářet obraz o sobě. Vnímá reakce okolí a učí se spolupracovat s jinými dětmi.
6-10 let	S nástupem do školy se rozšiřuje svět dítěte. Významnou roli hrají vrstevníci, pravidla a zkušenost ve skupině.

Myšlenková mapa – otázky pro rodiče

Vyhodnocení pro pracovníka

Vyhodnocení navazuje na rozhovory s rodičem a slouží k zaznamenání důležitých informací, které během spolupráce zazněly.

Součástí vyhodnocení jsou:

- stěžejní informace z rozhovorů
- pozorování pracovníka
- hodnocení situace
- navrhovaná doporučení
- varovné signály

Vyhodnocení slouží jako pracovní nástroj pro plánování další podpory. Není hodnocením rodiče ani konečným závěrem o rodině.

Při vyhodnocování pracovník sleduje:

- co se rodině daří
- kde dítě nebo rodič potřebují podporu
- jaké změny se v průběhu spolupráce objevují

Důležitou součástí práce je oceňování silných stránek dítěte i rodiče a podpora jejich dalšího rozvoje.

**Vyhodnocení pro pracovníka
od 2 do 3 let**



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé
Zjištění z rozhovoru s rodiči
Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.



Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Vyhodnocení pro pracovníka od 2 do 3 let59

Vyhodnocení pro pracovníka

Nácvik a podpora rodičovské péče

„Nácviky jsou místo, kde se porozumění mění ve změnu.“

Nácviky představují praktickou část programu, ve které pracovník společně s rodičem podporuje dítě a rodičovskou péči. Spolupráce probíhá v průběhu tříměsíčního období pravidelně, zpravidla minimálně jednou týdně.

Nácviky vycházejí z oblastí, které byly společně s rodičem pojmenovány během mapování a rozhovorů. Pracovník navrhuje různé metody, techniky a praktické činnosti odpovídající věku dítěte a potřebám rodiny.

Součástí mohou být například:

- podpora a vytváření pozitivního vztahu mezi rodičem a dítětem
- podpora samostatnosti dítěte
- nastavování hranic
- práce s emocemi
- vzájemná komunikace
- společně trávený čas

zkoušejí a hledají způsoby, které jsou pro rodiče zvládnutelné. Součástí spolupráce je také podpora rodiče v tom, jak může s dítětem pracovat mezi jednotlivými setkáními. Pokud je potřeba, pracovník se vrací k již otevřeným tématům nebo opakuje činnosti, které rodič potřebuje dále upevňovat.

Cílem nácviků není dosáhnout dokonalosti, ale podporovat postupný posun dítěte i rodiče v oblastech, které potřebují posílit.

Důležitou součástí spolupráce je zapojení rodiče do praktických činností. Pracovník rodiči ukazuje možné postupy, společně je

Součástí programu jsou pracovní a metodické materiály využívané v průběhu spolupráce s rodinou.

Praktické a metodické materiály:

- karta programu
- myšlenková mapa
- myšlenková mapa – otázky pro rodiče
- vyhodnocení pro pracovníka
- praktické nácviky rodičovské péče
- praktické nácviky pro rozvoj dítěte
- přehled doporučených materiálů a metodických zdrojů

Pro práci s dítětem a rodičem lze využít například následující materiály a zdroje:

- publikace MPSV ve spolupráci s autory PTÁČEK, Radek a KUŽELOVÁ, Hana. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. ISBN 978-80-7421-060-0 a *Orientační hodnocení psychického vývoje dítěte pro sociální práci*. ISBN 978-80-7421-059-4
- podpůrné materiály zaměřené na rozvoj dítěte (J. Bednářová, Šimonovy listy, iSophi apod.)

Vyhodnocení spolupráce a další plán postupu

„Vyhodnocení není kontrola výsledků, ale společné hledání posunu.“

Vyhodnocení spolupráce představuje společné zastavení pracovníka a rodiče nad tím, co se během tří měsíců spolupráce podařilo, co se změnilo a na čem je potřeba dále pracovat.

Na začátku spolupráce pracovník společně s rodičem pojmenovává:

- „co nám jde“
- „co budeme trénovat“

Na základě těchto oblastí následně probíhá další práce s rodinou, nácviky a podpora rodičovské péče.

Po třech měsících pracovník s rodičem společně vyhodnocuje posun a doplňuje:

- „co jsme natrénovali“
- „co chceme trénovat dál“

Součástí vyhodnocení je pojmenování oblastí, ve kterých došlo ke změně nebo posunu, a ocenění toho, co se dítěti i rodiči podařilo. Pokud spolupráce pokračuje, stává se část „co chceme trénovat dál“ novým plánem pro další období spolupráce.

Závěr

„Závěr metodiku neuzavírá — ale zve k další společné práci dítěte, rodiče a pracovníka.“

Tato metodika vznikla jako podpora pracovníků, kteří provázejí rodiny při posilování rodičovské péče a podpoře vývoje dítěte.

Děkuji všem pracovníkům, kteří program využívají ve své každodenní práci, sdílejí své zkušenosti a přispívají k jeho dalšímu rozvoji.

Poděkování patří také rodinám, které se do programu zapojily a umožnily vznik programu prostřednictvím svých zkušeností, otevřenosti a společné práce.

Každá rodina je jiná a žádný postup nelze používat mechanicky. Metodika má být pracovníkům oporou, ne pevně daným scénářem. Důležitou součástí práce zůstává citlivé vnímání potřeb dětí a rodičů.

Obsah – přílohy

Karty a vyhodnocení	22
Období do 1 roku	22
Vyhodnocení pro pracovníka dítě do 1 roku.	27
Období 1–2 roky	37
Vyhodnocení pro pracovníka od 1 roku do 2 let	42
Období 2–3 roky	55
Vyhodnocení pro pracovníka od 2 do 3 let	60
Období 3–4 roky	74
Vyhodnocení pro pracovníka od 3 do 4 let	79
Období 4–5 let	92
Vyhodnocení pro pracovníka od 4 do 5 let	98
Období 5–6 let	111
Vyhodnocení pro pracovníka od 5 do 6 let	116
Období 6–7 let	129
Vyhodnocení pro pracovníka od 6 do 7 let	134
Období 7–8 let	149
Vyhodnocení pro pracovníka od 7 do 8 let	154
Období 8–9 let	169
Vyhodnocení pro pracovníka od 8 do 9 let	174
Období 9–10 let	189
Vyhodnocení pro pracovníka od 9 do 10 let.	195
 Instrukce pro pracovníka, jak vést s rodiči rozhovor . . .	 210
 Myšlenkové mapy	 214
 Otázky k myšlenkovým mapám	 216



Foto: Marina Abrosimova na Unsplash.com

Program Krok za krokem

Období do 1 roku

Tento první rok je základem pro celoživotní učení a rozvoj. Je důležité, abyste byli aktivně zapojeni do vývoje svého dítěte, nabízeli láskyplnou podporu a bezpečné prostředí pro objevování. Každé dítě se vyvíjí individuálně, proto je důležité sledovat jedinečný rytmus vývoje vašeho dítěte a přizpůsobit podporu jeho potřebám.

Ve věku do jednoho roku dítě prochází rychlým vývojem v různých oblastech. Zde jsou klíčové vývojové milníky pro toto období a návrhy, jak můžete podpořit své dítě.

Sebeobsluha



Dítě se učí koordinovat krmení, samostatné držení lahve (přesun od kojení nebo láhve k pevné stravě), začínají projevovat zájem o samostatné jídlo, spolupracuje při oblékání (natáhne ruce, nohy).

Co rodiče mohou dělat: Podporovat dítě při jídle, nabízet prstové jídlo pro rozvoj samostatnosti, povzbuzovat k používání lžičky.

Jemná motorika



Dítě rozvíjí pinzetový úchop, což je schopnost uchopit malé předměty mezi palcem a ukazováčkem.

Co rodiče mohou dělat: Poskytnout dítěti různé hračky a předměty bezpečné pro jeho věk, které může chytit, jako jsou měkké bloky, hračky na stisknutí a prstové jídlo.

Hrubá motorika



Dítě se začíná otáčet, sedět s podporou, plazit a možná chodit s pomocí nebo se držet nábytku.

Co rodiče mohou dělat: Podporovat dítě v těchto aktivitách prostřednictvím bezpečného prostředí k pohybu, hrát si s dítětem na podlaze, povzbuzovat k plazení a postavení.

Řeč



Podmínkou řeči je sluch – postupně hledá zvuk, napodobení zvuku, zpozorní při známých slovech. Dítě vydává slabiky, napodobuje zvuky a může začít používat jednoduchá slova jako „mama“ nebo „dada“.

Co rodiče mohou dělat: mluvit s dítětem během běžných denních aktivit, číst knihy, zpívat písničky a povzbuzovat napodobování zvuků.

Myšlení



Dítě projevuje zvědavost o světě, rozvíjí pochopení souvislosti mezi příčinou a důsledkem, např. když si uvědomí, že tlačení tlačítka na hračce způsobí zvuk. Rozlišuje lidské obličeje od předmětů, pozná se v zrcadle.

Co rodiče mohou dělat: poskytnout hračky a aktivity, které podporují myšlení a řešení „problému,“ jako jsou hračky, které dělají zvuky, svítí nebo se pohybují.

Vaše péče, povzbuzování a pozitivní zpětná vazba jsou pro vaše dítě zásadní z několika důvodů

Pozitivní zpětná vazba od vás pomáhá dítěti cítit se důležitým a jistým.

Dítě se učí vyjadřovat své emoce a potřeby pozitivním způsobem a také se učí empatii a ohleduplnosti k ostatním.

Povzbuzování a pozitivní zpětná vazba podporuje dítě k učení a zkoušení nových věcí.

Vaše povzbuzování vytváří prostředí, ve kterém se dítě nebojí udělat chybu.

Poskytování pozitivní zpětné vazby a povzbuzení posiluje vztah mezi vámi a dítětem.

Když dítě ví, že jeho snahu oceníte, lépe překonává nové výzvy.

Chyby jsou vnímány jako součást učení, to dítěti umožňuje zkoušet a učit se nové věci bez strachu z kritiky nebo odmítnutí.

Dítě, které se cítí podporováno a milováno, má snahu vyvíjet silnější emoční vazby a lepší komunikační dovednosti.

Dítě se učí z příkladu a uplatní tyto dovednosti ve vztazích se svými vrstevníky a ostatními dospělými.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblaku – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespolupráci dítěte.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslu a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činnostem, na podporu a ocenění.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl.

Prostor pro poznámky

Co nám jde?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka dítě do 1 roku



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, má čistou pokožku a čisté oblečení, je pravidelně koupané, přebalované, první zoubky, vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena).
- Zda má dítě dostatek nerušeného spánku a dostatek kvalitní stravy (klidné místo na spaní, teplota pokoje, kojení, sunar, příkrmy). (jídlo, spánek)
- Polohování – např. dle motorického vývoje kojence dle Vlacha. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Zdravotní péče je zanedbávána, rodiče ignorují zdravotní potřeby dítěte.

Základní

Péče je nepravidelná, některé oblasti chybí, s nedostatky v prevenci.

Dobré

Rodiče pravidelně podporují zdraví dítěte, dodržují doporučení.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Předejte rodičům informace o zdravotní péči, zdravé stravě, hygieně, doporučte zavedení pravidelného režimu (rutiny).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho potřeby.

Základní

- Doporučte pravidelné zdravotní kontroly a zlepšení hygieny.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho projevy.

Dobré

- Podporujte rodiče v dalším dodržování zdravotní péče, oceňte rodiče za proaktivní péči.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě pravidelný režim – spánek, jídlo, koupání, hra, stabilní pečující osoba. (pravidelnost a režim)
- Zázemí dítěte, bezpečné vybavení na ven, bezpečný pohyb venku. (nálada doma, situace venku)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Prostředí dítěte je nepředvídatelné, stresující, nebo rodiče selhávají v poskytování stabilní péče.

Základní

Prostředí je většinou stabilní, ale rodiče nedokážou plně udržet rutiny nebo konzistentní reakce.

Dobré

Prostředí je stabilní, rutiny jsou zavedené, rodiče zvládají změny tak, aby neohrozili pohodu dítěte.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Nabídněte pomoc rodičům zavést pravidelný režim a minimalizovat stresové faktory.
- Nabídněte podporu v oblasti zvládání stresu a nejistoty v rodičovství.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho potřeby. Podporujte rodiče v tom, aby nastavili a dodržovali pravidelný režim dle potřeb dítěte.

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednějším rutinám a hledání strategií pro udržení klidného prostředí.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho potřeby. Podporujte rodiče v tom, aby nastavili a dodržovali pravidelný režim dle potřeb dítěte.

Dobré

- Oceňte rodiče a podpořte je v udržování stability. Doporučte drobné zlepšení, např. zohlednění dítěte při změnách prostředí.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepřítomnost rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů) a jak je o ně postaráno. (tvořivost)
- Interakce dítěte s rodičem. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (v jemné a hrubé motorice, sebeobsluze). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Rodiče neposkytují dítěti téměř žádné podněty a hru, prostředí je nevhodné a interakce s dítětem je minimální.

Základní

Rodiče občas poskytují podněty nebo interakci, ale většina je nepravidelná a nepřiměřená věku dítěte.

Dobré

Rodiče aktivně stimulují dítě, nabízejí podněty a pravidelně se věnují interakci a hře.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Diskutujte s rodiči o významu stimulace a hry. Nabídněte jednoduché způsoby, jak zapojit stimulaci do každodenního života (např. jednoduché hry, zpívání). Poskytněte konkrétní návrhy na obohacení prostředí (např. dostupné a bezpečné hračky).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho potřeby.

Základní

- Povzbudte rodiče k pravidelnější stimulaci a hram odpovídajícím věku dítěte. Nabídněte tipy na rozšíření aktivit (např. smyslové hry, podpora pohybového rozvoje). Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho potřeby.

Dobré

- Oceňte rodiče za jejich přístup. Doporučte případná vylepšení, např. obměnu hraček a podnětů, nebo zavedení dalších společných rituálů her.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí, prostředí je chudé na podněty**, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji**.
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda jim dítě rozumí (ano/ne, pozor, „au“). (jasná pravidla)
- Jak rodiče reagují na ne/dodržení pravidel. (dodržování pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Rodiče nenastavují žádné hranice, nevedou dítě k bezpečnému chování, nebo jsou příliš omezující bez ohledu na potřeby dítěte.

Základní

Rodiče se snaží nastavovat hranice, ale nedůsledně nebo nepřiměřeně věku dítěte.

Dobré

Rodiče důsledně nastavují hranice, podporují dítě v samostatnosti a reagují přiměřeně na jeho projevy.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte rodičům praktické techniky, jak nastavit hranice a vést dítě v souladu s jeho věkem (např. pomocí jednoduchých rituálů nebo nabízením alternativ).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho potřeby. Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.

Základní

- Povzbudte rodiče k vědomému nastavování hranic a vedení.
- Navrhněte zavedení rutinních aktivit (např. ranní a večerní rituály).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho potřeby. Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.

Dobré

- Oceňte rodiče za jejich přístup. Doporučte drobná vylepšení, jako je zavedení více podnětů podporujících samostatnost dítěte.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jak rodiče reagují na pláč a potřeby dítěte). (opora)
- Přítomnost primární vztahové osoby – jistota, bezpečí, uspokojení potřeb. (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Rodiče nevykazují známky citové vřelosti vůči dítěti. Reagují málo nebo vůbec na jeho emocionální potřeby, projevují lhostejnost, či dokonce negativní emoce.

Základní

Rodiče reagují na potřeby dítěte, ale ne vždy konzistentně. Kontakt a projevy náklonnosti jsou občasné nebo nepřírozené.

Dobré

Rodiče citlivě reagují a pravidelně projevují lásku, citovou náklonnost a vřelost. Reakce na potřeby dítěte jsou přiměřené a rychlé, dítě vykazuje jistotu a klid.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Diskutujte s rodiči o citové vazbě.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho potřeby

Základní

- Navrhnete zavedení pravidelného času pro plnou pozornost dítěti, či vědomé reakce na jeho potřeby.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost a fyzický kontakt, věnovali mu čas, reagovali na jeho potřeby.

Dobré

- Uznejte silné stránky rodiče a povzbuzujte k pokračování v dosavadním přístupu.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.

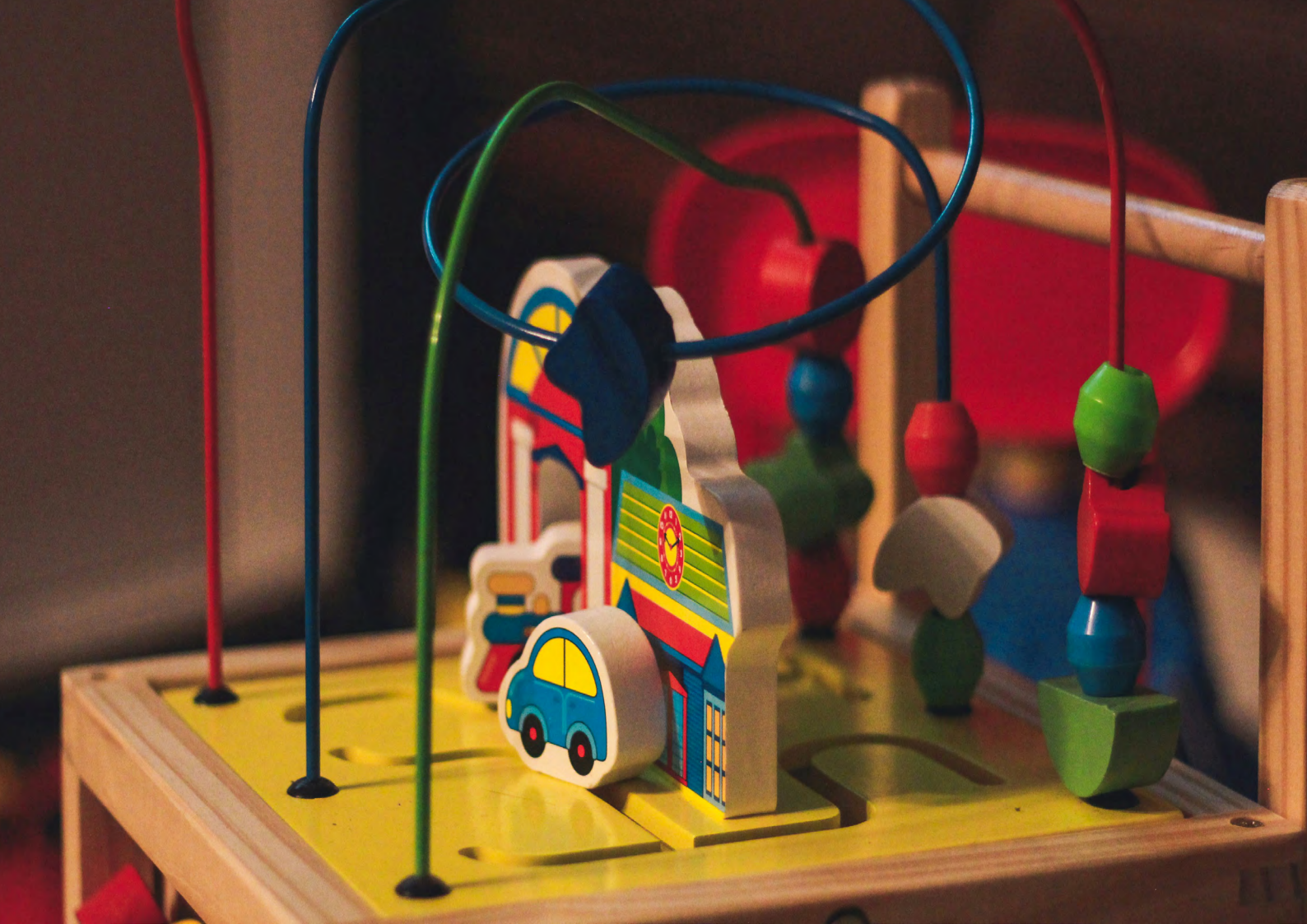


Foto: Sebastian Olivos na Unsplash.com

Program Krok za krokem

Období 1–2 roky

Ve věku od 1 do 2 let dítě pokračuje v rychlém vývoji a učení se novým věcem. Zde jsou klíčové vývojové milníky a návrhy, jak můžete podpořit růst a učení svého dítěte v této fascinující době.

Toto období je plné objevů a učení pro vás a vaše dítě.

Klíčem je poskytnout dítěti bezpečné a podporující prostředí, kde může prozkoumávat a učit se nové věci svým tempem.

Důležité je také povzbuzování a pozitivní zpětná vazba, která pomáhá dítěti cítit se jistě.

Sebeobsluha



Dítě se začíná učit jíst samostatně lžičkou, pít z otevřeného hrnku a může projevovat zájem o používání nočníku. S pomocí si umyje a usuší ruce, pomáhá s oblékáním (nasadí si čepici).

Co rodiče mohou dělat: nabídnout dítěti příležitost jíst samostatně, i když to znamená nepořádek, povzbuzovat a chválit snahu dítěte, poskytnout dítěti otevřený hrnek a pomalu začít s tréninkem na nočník, aniž byste dítě tlačili.

Jemná motorika



Zlepšuje si pinzetový úchop, dítě se učí stavět věže z bloků, obracet stránky knihy, čmárá kruh, navléká velké korálky. Možná začíná používat jednoduché nástroje jako lžici.

Co rodiče mohou dělat: poskytnout dostatek stavebních bloků, bezpečné dětské knihy, které mohou sami obracet, povzbuzovat dítě k samostatnému jídlu pomocí lžice nebo vidličky pod dozorem.

Hrubá motorika



Dítě začne chodit samostatně, běhat, lézt a může se učit šplhat po nízkém nábytku. Jde do a ze schodů (přidrží se).

Co rodiče mohou dělat: poskytnout bezpečné místo prozkoumávání a povzbuzovat dítě k pohybu hraním „dohoním tě“, „schovka“ a jinými aktivními hrami.

Řeč



Výrazné zlepšení ve slovníku, dítě začne používat jednoduchá slova a fráze, imitovat zvuky a slova, která slyší.

Co rodiče mohou dělat: mluvit s dítětem během celého dne, číst společně knihy, zpívat písničky a povzbuzovat dítě, aby napodobovalo slova a zvuky.

Myšlení



Dítě se začne zajímat o hračky „příčina má následek“ (když zatáhne za provázek, hračka se pohne), rozpoznávat známé předměty a lidi na obrázcích a začíná řešit „problémy“ jako je získání objektu, který chce. Ukazuje pojmenované části těla, pozná činnost na obrázku.

Co rodiče mohou dělat: poskytnout hračky, které podporují objevování a řešení problémů, jako jsou jednoduché puzzle, hračky na tlačení a tahání, a knihy s obrázky známých objektů a zvířat.

Vaše péče, povzbuzování a pozitivní zpětná vazba jsou pro vaše dítě zásadní z několika důvodů

Pozitivní zpětná vazba od vás pomáhá dítěti cítit se důležitým a jistým.

Dítě se učí vyjadřovat své emoce a potřeby pozitivním způsobem a také se učí empatii a ohleduplnosti k ostatním.

Povzbuzování a pozitivní zpětná vazba podporuje dítě k učení a zkoušení nových věcí.

Vaše povzbuzování vytváří prostředí, ve kterém se dítě nebojí udělat chybu.

Poskytování pozitivní zpětné vazby a povzbuzení posiluje vztah mezi vámi a dítětem.

Když dítě ví, že jeho snahu oceníte, lépe překonává nové výzvy.

Chyby jsou vnímány jako součást učení, to dítěti umožňuje zkoušet a učit se nové věci bez strachu z kritiky nebo odmítnutí.

Dítě, které se cítí podporováno a milováno, má snahu vyvíjet silnější emoční vazby a lepší komunikační dovednosti.

Dítě se učí z příkladu a uplatní tyto dovednosti ve vztazích se svými vrstevníky a ostatními dospělými.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblastem – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslu a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespolupráci dítěte.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činnostem, na podporu a ocenění.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl.

Prostor pro poznámky

Co nám jde?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka od 1 roku do 2 let



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, má čistou pokožku, čisté oblečení, je pravidelně koupané, péče o zoubky, vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena)
- Zda má dítě dostatek nerušeného spánku a dostatek kvalitní stravy. (klidné místo na spaní, teplota pokoje, typ stravy). (jídlo, spánek)
- Běžný rozvoj v oblasti motorického vývoje. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Zdravotní péče je zanedbávána, rodiče ignorují zdravotní potřeby dítěte.

Základní

Péče je nepravidelná, některé oblasti chybí, s nedostatky v prevenci.

Dobré

Rodiče pravidelně podporují zdraví dítěte, dodržují doporučení.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Předejte rodičům informace o zdravé stravě, hygieně a pohybovém rozvoji.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (návštěva lékaře).

Základní

- Navrhněte zavedení pravidelnějších návyků a rutiny.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (návštěva lékaře).

Dobré

- Podpořte stávající péči, ved'te rozhovory na téma zdraví (aktuální trendy, možnosti).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě pravidelný režim – spánek, jídlo, koupání, hra, stabilní pečující osoba. (pravidelnost a režim)
- Zázemí dítěte, bezpečné vybavení na ven, bezpečný pohyb venku. (nálada doma, situace venku)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě žije v chaotickém prostředí bez rutiny nebo jistoty.

Základní

Režim existuje, ale není pravidelný nebo je narušován stresovými faktory.

Dobré

Rodiče zajišťují stabilní prostředí s jasným režimem, který dítěti poskytuje pocit jistoty a podporuje pohodu dítěte.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte zavedení pravidelných rutin a podpořte rodiče v minimalizaci stresových faktorů.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. návštěva, výlet).
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadili více pokynů najednou a ověřo-

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednosti a vytvoření předvídatelného prostředí.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. návštěva, výlet).
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadili více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co od něj očekává.

Dobré

- Uznějte stabilní péči, podporujte pokračování v udržování klidného a stabilního prostředí.

- vali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
 - Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
 - Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
 - Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepravidelné rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů) a jak je o ně postaráno. (tvořivost)
- Interakce dítěte s rodičem. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (v jemné a hrubé motorice, sebeobsluze). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Podněty a stimulace chybí.

Základní

Podněty jsou omezené a nepravdivé.

Dobré

Rodiče aktivně stimulují dítě odpovídajícími aktivitami. Dítě má dostatek vhodných podnětů a her.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte rodičům jednoduché aktivity podporující smyslový a motorický rozvoj (např. hry s kostkami, knížky s obrázky, zkoumávání hmatem).
- Vysvětlíte důležitost pravidelného času na aktivní hru s dítětem.
- Nabídněte tipy na vytvoření bezpečného a podnětného prostředí, kde dítě může volně zkoumat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví. Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou. Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Základní

- Povzbudte rodiče k častějšímu zapojení do her a aktivit, které podporují zvědavost dítěte.
- Navrhněte rozšíření aktivit o nové podněty, jako jsou jednoduché skládačky nebo aktivity podporující jemnou motoriku.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou. Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Dobré

- Oceňte rodiče za jejich podporu rozvoje dítěte.
- Podpořte je v pokračování a doporučte inspiraci pro další rozvojové aktivity, např. společné tvoření, návštěvy dětských center nebo procházky v přírodě.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí**, prostředí je chudé na podněty, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu a objevování okolí.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji.**
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda jim dítě rozumí. (jasná pravidla)
- Jak rodiče reagují na ne/dodržení pravidel. (dodržení pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Žádná pravidla nejsou nastavena, nebo jsou nepružná a přísná.

Základní

Pravidla existují, ale nejsou důsledně dodržována nebo nejsou přiměřená věku dítěte.

Dobré

Rodiče nastavují jasná, srozumitelná pravidla a podporují samostatnost dítěte, nastavují pevné, ale pružné hranice, podporují pozitivní chování a dítěti poskytují pocit bezpečí.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Diskutujte s rodiči o významu hranic a pozitivních výchovných strategií.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezažívali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.

Základní

- Podpořte rodiče v důsledném a citlivém nastavování hranic.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezažívali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.

Dobré

- Oceňte nastavení pravidel a podpořte pokračující podporu samostatnosti dítěte.

- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jak rodiče reagují na pláč a potřeby dítěte). (opora)
- Přítomnost primární vztahové osoby – jistota, bezpečí, uspokojení potřeb. (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Emoční reakce a projevy náklonnosti chybí.

Základní

Náklonnost je nepravidelná nebo nepřiměřená.

Dobré

Rodiče citlivě reagují a projevují lásku pravidelně, rodiče jsou emočně naladěni na dítě a aktivně podporují jeho potřeby.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Poskytněte podporu v oblasti emoční vazby a komunikaci s dítětem.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Základní

- Povzbudte rodiče k častějším projevům lásky a pozitivním reakcím.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Dobré

- Oceňte a podpořte v dalším rozvoji.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.
- ☐ **Dítě působí úzkostně**, vyhýbá se kontaktu s rodičem.
- ☐ **Přetěžování dítěte**, rodiče na dítě kladou příliš mnoho požadavků bez ohledu na jeho věk nebo aktuální rozpoložení.



Foto: Mikhail Nilov na Pexels.com

Program Krok za krokem

Období 2–3 roky

Ve věku 2 až 3 let děti rychle rozšiřují své dovednosti ve všech oblastech vývoje. Je to doba, kdy se začínají více osamostatňovat, rozvíjejí svou řeč a sociální kontakt s okolím se stává složitější.

Toto období je plné velkých vývojových skoků a může přinést i výzvy, jako jsou záchvaty vzteku, protože děti se snaží vyjádřit svou rostoucí nezávislost. Zde jsou klíčové vývojové milníky pro toto období a návrhy, jak můžete podpořit růst svého dítěte.

Sebeobsluha



Dítě se stává samostatnějším v jídle, může začít používat nočník, a také se snažit oblékat a svlékat se (i když to může vyžadovat pomoc). Samostatné umývání a utírání rukou.

Co rodiče mohou dělat: Podporovat a chválit snahy o samostatné jídlo, oblékání a používání nočníku. Nabídnout jednoduché oblečení, které dítě může snadno manipulovat (např. kalhoty na gumu, obuv na suchý zip).

Jemná motorika



Zlepšení schopnosti manipulace s menšími objekty, postaví věž, řadí kostky za sebe, může začít kreslit jednoduché tvary a používat nástroje jako nůžky pro děti.

Co rodiče mohou dělat: Nabídnout různé materiály pro kreslení a tvoření, jako jsou pastelky, fixy, bezpečné dětské nůžky a lepidlo. Povzbuzovat k vytváření uměleckých děl a procvičování jemné motoriky.

Hrubá motorika



Vylepšení schopnosti běhu, skákání na obě nohy, lezení, a možná i jízda na odrážedle, na tříkolce šlape do pedálů. Jde po schodech nahoru a dolů (střídá nohy).

Co rodiče mohou dělat: Poskytnout bezpečné prostory a příležitosti pro běhání, skákání a lezení. Povzbuzovat aktivní hry venku a zkusit jízdu na odrážedle nebo tříkolce.

Řeč



Rychlý rozvoj slovníku, začínají se objevovat složitější věty a dítě začne používat jazyk k vyjádření potřeb, pocitů a myšlenek. Zpívá zřetelněji melodie, opakuje 4 slabiky, říká jméno a příjmení.

Co rodiče mohou dělat: Mluvit s dítětem o všem, co se děje během dne, číst společně knihy, povzbuzovat vyprávění příběhů a vyjadřování pocitů slovy.

Myšlení



Dítě začne projevovat zvědavost o světě kolem sebe, může mít mnoho „proč“ otázek, a začíná si hrát „vymyšlené“ hry. Třídí podle barvy a tvaru, přiřadí předmět k obrázkům, rozlišuje velikost, pozná obrázky věcí, zvířat, činnost. Znovu rozpozná známá místa, pamatuje si místa ve svém okolí.

Co rodiče mohou dělat: Nabídnout hračky a aktivity, které podporují představivost a objevování, jako jsou stavebnice, kostýmy pro převlékání. Odpovídat na otázky dítěte a společně hledat a rozvíjet možné odpovědi.

Vaše péče, povzbuzování a pozitivní zpětná vazba jsou pro vaše dítě zásadní z několika důvodů

Pozitivní zpětná vazba od vás pomáhá dítěti cítit se důležitým a jistým.

Dítě se učí vyjadřovat své emoce a potřeby pozitivním způsobem a také se učí empatii a ohleduplnosti k ostatním.

Povzbuzování a pozitivní zpětná vazba podporuje dítě k učení a zkoušení nových věcí.

Vaše povzbuzování vytváří prostředí, ve kterém se dítě nebojí udělat chybu.

Poskytování pozitivní zpětné vazby a povzbuzení posiluje vztah mezi vámi a dítětem.

Když dítě ví, že jeho snahu oceníte, lépe překonává nové výzvy.

Chyby jsou vnímány jako součást učení, to dítěti umožňuje zkoušet a učit se nové věci bez strachu z kritiky nebo odmítnutí.

Dítě, které se cítí podporováno a milováno, má snahu vyvíjet silnější emoční vazby a lepší komunikační dovednosti.

Dítě se učí z příkladu a uplatní tyto dovednosti ve vztazích se svými vrstevníky a ostatními dospělými.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblaku – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslu a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespolupráci dítěte.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činnostem, na podporu a ocenění.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl.

Prostor pro poznámky

Co nám jde?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka od 2 do 3 let



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, má čistou pokožku, čisté oblečení, je pravidelně koupané, péče o zoubky, vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena)
- Zda má dítě dostatek nerušeného spánku a dostatek kvalitní stravy. (klidné místo na spaní, teplota pokoje, typ stravy). (jídlo, spánek)
- Běžný rozvoj v oblasti motorického vývoje. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Zdravotní péče je zanedbávána, rodiče ignorují zdravotní potřeby dítěte.

Základní

Péče je nepravidelná, některé oblasti chybí, s nedostatky v prevenci.

Dobré

Rodiče pravidelně podporují zdraví dítěte, dodržují doporučení.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Předejte rodičům informace o zdravé stravě, hygieně a pohybovém rozvoji a důležitosti pohybu.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na např. zdravotní prohlídky a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká. Naplánujte cestu, vybavte se dostatečným množstvím jídla, pití, něco na zabavení, kolik času u lékaře budete apod.

Základní

- Povzbudte rodiče k zavedení pravidelných návyků a prevence nemocí.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na např. zdravotní prohlídky a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká. Naplánujte cestu, vybavte se dostatečným množstvím jídla, pití, něco na zabavení, kolik času u lékaře budete apod.

Dobré

- Podporujte rodiče v dalším dodržování péče, oceňte rodiče za proaktivní péči.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě pravidelný režim – spánek, jídlo, koupání, hra, stabilní pečující osoba. (pravidelnost a režim)
- Zázemí dítěte, bezpečné vybavení na ven, bezpečný pohyb venku. (nálada doma, situace venku)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Prostředí dítěte je chaotické, nepředvídatelné a stresující.

Základní

Rodiče se snaží o stabilitu, ale rutiny jsou nepravidelné nebo narušované.

Dobré

Prostředí je stabilní a předvídatelné, dítě má jasný denní režim. Rodiče aktivně budují klidné, stabilní a podporující prostředí pro dítě, které zajišťuje jeho pohodu.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte zavedení pravidelného režimu a podporu v minimalizaci stresových faktorů.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadávali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí

Základní

- Povzbudte k důslednějšímu dodržování rutiny a zlepšení komunikace o změnách.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadávali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí

Dobré

- Oceňte stabilní a předvídatelné prostředí a doporučte drobné vylepšení (např. příprava dítěte na nové situace formou hry nebo povídání).

všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.

- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.

- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepravidelné rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů) a jak je o ně postaráno. (tvořivost)
- Interakce dítěte s rodičem. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (v jemné a hrubé motorice, sebeobsluze). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Podněty a stimulace chybí.

Základní

Aktivity jsou nepravidelné nebo neodpovídají věku dítěte.

Dobré

Rodiče aktivně stimulují dítě a vytvářejí podnětné prostředí. Dítě má dostatek podnětů podporujících rozvoj.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte jednoduché rozvojové aktivity a hry.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Základní

- Povzbudte k pravidelné hře a novým podnětům.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Dobré

- Oceňte podporu dítěte a navrhněte inspiraci pro nové aktivity (např. tvoření, hry venku, návštěvy dětských center).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí**, prostředí je chudé na podněty, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu a objevování okolí.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji.**
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda jim dítě rozumí. (jasná pravidla)
- Jak rodiče reagují na ne/dodržení pravidel. (dodržení pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Pravidla nejsou nastavena, nebo jsou nepřiměřená. Reakce rodičů jsou chaotické nebo příliš přísné.

Základní

Pravidla existují, ale nejsou důsledně aplikována nebo nejsou věku dítěte přiměřená.

Dobré

Rodiče nastavují jasná a důsledná pravidla, reagují klidně a podporují samostatnost dítěte. Rodiče pružně a srozumitelně nastavují hranice, podporují pozitivní chování a dítěti poskytují pocit jistoty a bezpečí.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Nabídněte rodičům edukaci o výchovných strategiích a důležitosti nastavování hranic.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadávali více pokynů najednou

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednější aplikaci pravidel a podpoře pozitivního chování dítěte.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadávali více pokynů najednou

Dobré

- Oceňte vyvážený přístup a doporučte drobná vylepšení (např. zavádění hravých rituálů).

a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jak rodiče reagují na pláč a potřeby dítěte). (opora)
- Přítomnost primární vztahové osoby – jistota, bezpečí, uspokojení potřeb. (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Emoční reakce rodičů chybí nebo jsou negativní.

Základní

Náklonnost je nepravidelná nebo nepřiměřená.

Dobré

Rodiče citlivě reagují a pravidelně projevují lásku, citovou náklonnost a vřelost. Reakce na potřeby dítěte jsou přiměřené a rychlé, dítě vykazuje jistotu a klid.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Nabídněte podporu v oblasti emoční vazby a pozitivní komunikace.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Základní

- Povzbudte rodiče k častějšímu fyzickému kontaktu a pozitivním reakcím na projevy dítěte.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Dobré

- Oceňte rodiče a podpořte v pokračujícím rozvoji.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.
- ☐ **Dítě působí úzkostně**, vyhýbá se kontaktu s rodičem.
- ☐ **Přetěžování dítěte**, rodiče na dítě kladou příliš mnoho požadavků bez ohledu na jeho věk nebo aktuální rozpoložení.



Foto: Tara Winstead na Pexels.com

Program Krok za krokem

Období 3–4 roky

Ve věku 3 až 4 let děti prožívají období rychlého vývoje a učení, kdy rozšiřují své sociální, emoční dovednosti, myšlení a vnímání. Zde jsou klíčové vývojové milníky a návrhy, jak můžete podpořit růst a učení svého dítěte v tomto vzrušujícím období.

Toto období je plné objevů, kdy děti začínají lépe chápat svět kolem sebe a rozvíjejí své sociální dovednosti. Je důležité nabídnout dětem dostatek příležitostí k hraní s ostatními dětmi, povzbuzovat tvořivost a samostatné myšlení, a být dostupný pro podporu a vedení, když se učí novým věcem.

Sebeobsluha



Dítě se stává schopnějším v oblékání a svlékání se, používání nočníku by mělo být již zvládnuto. Dítě také ukazuje větší nezávislost při jídle. Samostatně si čistí zuby, samo jí a pije, obleče se (pod dohledem), samo si umyje a usuší ruce.

Co rodiče mohou dělat: Povzbuzovat samostatnost v sebeobsluze tím, že dítěti umožníte vybrat si vlastní oblečení a pomoci s jednoduchými úkoly v domácnosti. Podporovat hygienické návyky jako je mytí rukou a čištění zubů.

Jemná motorika



Zlepšení schopnosti manipulace s menšími objekty, lepší kontrola při kreslení a malování, může začít psát některá velká písmena. Stříhá, rozepne a zapne knoflík, kreslí hlavonožce, otáčí klíčkem (na hračky, u dveří), složí jednoduché půlené obrázky, složí skládačku (3–4 kusy).

Co rodiče mohou dělat: Nabídnout aktivity, které podporují jemnou motoriku, jako je kreslení, prstové malování, stříhání bezpečnými nůžkami, lepení, hry s drobnými předměty. Vytvořit prostor pro "umělecký čas" každý den.

Hrubá motorika



Vylepšení v koordinaci a rovnováze, dítě by mělo být schopné skákat a jezdit na tříkolce, stojí chvíli na jedné noze, poskakuje na jedné noze.

Co rodiče mohou dělat: Podporovat fyzickou aktivitu venku, jako je jízda na tříkolce a kole s pomocnými kolečky, šplhání, chodit na dětská hřiště, nebo týmové hry a sporty vhodné pro věk.

Řeč



Velké zlepšení ve slovníku, schopnost tvořit složitější věty, používání „proč“ a „jak“ otázek pro poznávání světa. Slovy řeší jednoduché situace (co uděláš, když...).

Co rodiče mohou dělat: Vést dítě k rozšiřování vět a myšlenek tím, že odpovídají na otázky a povzbuzují dítě, aby vyprávělo příběhy. Číst společně a povzbuzovat dítě, aby vyprávělo, co se stalo ve školce či doma.

Myšlení



Zvýšená schopnost řešit problémy, počáteční pochopení pojmů jako čas a počet. Rozumí pojmům jedno/málo/hodně, zná názvy čísel, určí některé základní barvy, třídí podle barvy nebo tvaru, přiřazuje tvary, písmena, číslice. Dokončí „zajímavé“ úkoly. Dítě také začíná víc zapojovat fantazii a hru na „něco“ nebo „někoho“.

Co rodiče mohou dělat: Nabízet hry a aktivity, které rozvíjí myšlení a řešení problémů, jako jsou jednoduché puzzle, počítačové hry, hry na oblíbené hrdiny (superman, spider man, víla...). Hovořit o pojetí času (např. dny v týdnu, roční období) během běžných činností.

Vaše péče, povzbuzování a pozitivní zpětná vazba jsou pro vaše dítě zásadní z několika důvodů

Pozitivní zpětná vazba od vás pomáhá dítěti cítit se důležitým a jistým.

Dítě se učí vyjadřovat své emoce a potřeby pozitivním způsobem a také se učí empatii a ohleduplnosti k ostatním.

Povzbuzování a pozitivní zpětná vazba podporuje dítě k učení a zkoušení nových věcí.

Vaše povzbuzování vytváří prostředí, ve kterém se dítě nebojí udělat chybu.

Poskytování pozitivní zpětné vazby a povzbuzení posiluje vztah mezi vámi a dítětem.

Když dítě ví, že jeho snahu oceníte, lépe překonává nové výzvy.

Chyby jsou vnímány jako součást učení, to dítěti umožňuje zkoušet a učit se nové věci bez strachu z kritiky nebo odmítnutí.

Dítě, které se cítí podporováno a milováno, má snahu vyvíjet silnější emoční vazby a lepší komunikační dovednosti.

Dítě se učí z příkladu a uplatní tyto dovednosti ve vztazích se svými vrstevníky a ostatními dospělými.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblaku – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslu a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespolupráci dítěte.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činnostem, na podporu a ocenění.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl.

Prostor pro poznámky

Co nám jde?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka od 3 do 4 let



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, nezanedbaně, vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena)
- Zda má dítě dostatek energie (zda nepůsobí unaveně, vyčerpaně, hladově). (jídlo, spánek)
- Běžný rozvoj v oblasti motorického vývoje. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Zdravotní péče je zanedbávána, rodiče ignorují zdravotní potřeby dítěte.

Základní

Péče je nepravidelná, některé oblasti chybí, s nedostatky v prevenci.

Dobré

Rodiče pravidelně podporují zdraví dítěte, dodržují doporučení.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Diskutujte s rodiči důležitosti zdraví, hygieny a dostatku pohybu.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. u lékaře).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá.

Základní

- Povzbudte k zavedení pravidelnějších návyků a prevence nemocí.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. u lékaře).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá.

Dobré

- Podpořte a oceňte péči rodičů, oceňte rodiče za proaktivní péči.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě jasný, předvídatelný režim, který odpovídá věku dítěte, má „nějaké“ každodenní úkoly. (pravidelnost a režim)
- Jak rodiče komunikují o změnách a pomáhají dítěti zvládat stres. (zvládání změn)
- Zázemí dítěte, stabilní pečující osoby, bezpečné vybavení a bezpečný pohyb venku, s kým si venku hraje. (nálada doma, situace venku)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Prostředí dítěte je chaotické, nepředvídatelné a stresující.

Základní

Rutina je nepravidelná a stresové situace nejsou zvládnuty.

Dobré

Prostředí je stabilní a předvídatelné, dítě má jasný denní režim. Rodiče aktivně budují klidné, stabilní a podporující prostředí pro dítě, které zajišťuje jeho pohodu.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte zavedení rutiny a podporu v minimalizaci stresových faktorů.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednosti v denním režimu a přípravě dítěte na změny.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.

Dobré

- Oceňte stabilní a předvídatelné prostředí a doporučte drobné vylepšení (např. příprava dítěte na nové situace formou hry nebo povídání).

vysvětlovali, co ho čeká (např. výlet, návštěva).

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařádali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařádali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepřádné rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů), které podporují vývoj a jak je např. o hračky, pastelky, stavebnice, postaráno. (tvořivost)
- Jak rodiče reagují na otázky dítěte – podporují, co dítě zajímá. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (v jemné a hrubé motorice, sebeobsluze). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Podněty a stimulace chybí.

Základní

Aktivity a podněty jsou omezené a nepravidelné.

Dobré

Rodiče poskytují dostatek vhodných podnětů a aktivit podporujících rozvoj, vytvářejí podnětné prostředí.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte jednoduché aktivity pro rozvoj smyslů, motoriky a kognitivních dovedností (např. hry s kostkami, knížky, hudební aktivity).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (v případě plánování výletů a návštěv).

Základní

- Povzbudit rodiče k rozšíření podnětů a pravidelné hře.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (v případě plánování výletů a návštěv).

Dobré

- Oceňte podporu dítěte a doporučte inspiraci pro nové aktivity (např. tvoření, hry venku, návštěvy dětských center).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí**, prostředí je chudé na podněty, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu a objevování okolí.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji.**
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda je dítě uznává. (jasná pravidla)
- Kdo nese odpovědnost, když je potřeba „něco vyřešit“ v rámci „vnějšího“ kontaktu např. s dětmi na hřišti, ve školce. (podpora odpovědnosti)
- Jak rodiče reagují na ne/dodržení pravidel. (dodržení pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Pravidla nejsou nastavena, nebo jsou nepřiměřená.

Základní

Pravidla existují, ale nejsou důsledně aplikována.

Dobré

Rodiče nastavují jasná a důsledná pravidla, reagují klidně a podporují samostatnost dítěte. Rodiče pružně a srozumitelně nastavují hranice, podporují pozitivní chování a dítěti poskytují pocit jistoty a bezpečí.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Nabídněte rodičům informace o výchovných strategiích a důležitosti hranic.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká. ▼

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednějšímu nastavení hranic a podpoře dítěte.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká. ▼

Dobré

- Oceňte vyvážený přístup a navrhněte další aktivity na podporu spolupráce dítěte.

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jak rodiče reagují na potřeby dítěte). (opora)
- Sebevědomí a sebedůvěra dítěte. Citové pouto k ostatním členům rodiny, stabilní pečující osoby, navazování kontaktů s vrstevníky. (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Rodiče nereagují na emocionální potřeby dítěte.

Základní

Emoční podpora je nepravidelná nebo neodpovídající situaci.

Dobré

Rodiče citlivě reagují a pravidelně projevují lásku, citovou náklonnost a vřelost. Reakce na potřeby dítěte jsou přiměřené a rychlé, dítě vykazuje jistotu a klid.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Nabídněte rodičům informace o významu emoční podpory a komunikace.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Základní

- Povzbudte k častější interakci a pozitivním reakcím.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Dobré

- Oceňte rodiče a podpořte jejich přístup.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.
- ☐ **Dítě působí úzkostně**, vyhýbá se kontaktu s rodičem.
- ☐ **Přetěžování dítěte**, rodiče na dítě kladou příliš mnoho požadavků bez ohledu na jeho věk nebo aktuální rozpoložení.



Foto: www.kaboompics.com na Pexels.com

Program Krok za krokem

Období 4–5 let

Toto období předškolního věku je velmi důležité pro rozvoj samostatnosti, sociálních dovedností a přípravu na školní vzdělávání. Podpora zvědavosti a poskytování láskyplného vedení pomůže dítěti cítit se jistě a připraveně na další kroky ve svém vývoji.

Ve věku 4 až 5 let děti dále rozvíjejí své dovednosti a stávají se ještě samostatnějšími. Zde jsou klíčové vývojové milníky pro toto období a návrhy, jak můžete podpořit růst a učení svého dítěte.

Sebeobsluha



Dítě by mělo být schopno samostatně umýt si a osušit ruce a obličej, samostatně při koupání (s dohledem), samostatně se obléct a svléct základní oblečení, jako jsou trička, kalhoty a boty, mělo být schopno používat toaletu samo a umět si zavázat tkaničky, pomáhat s jednoduchými domácími úkoly, jíst s přiměřenou úrovní samostatnosti.

Co rodiče mohou dělat: Hra na oblékání s různými typy oblečení, povzbuzování k samostatnému jídlu a pití, zadávání malých úkolů jako je utírání prachu nebo skládání prádla. Můžete mu nabídnout oblečení s většími knoflíky nebo zapínáním, aby se učilo manipulovat s těmito předměty. Vytvořte hravý rituál kolem umývání rukou, například s písničkami nebo pohádkami, které dítě povzbudí k dodržování této rutiny, snažte se je motivovat k samostatnému jídlu s použitím příboru.

Jemná motorika



Dítě by mělo být schopno kreslit jednoduché tvary, jako jsou kruhy, kříž, a malovat základní obrazce (domy), správné držení tužky, používat nůžky k vystřihování jednoduchých tvarů, stavět věže a jednoduché konstrukce s různými stavebnicemi, zapínat knoflíky a používat zipy.

Co rodiče mohou dělat: Poskytněte dítěti různé materiály na kreslení a malování, jako jsou pastelky, barvy nebo voskovky. Podníkejte společné výtvarné „projekty“. Pomozte dítěti cvičit jemnou motoriku pomocí stříhání papíru nebo tvoření s plastelínou nebo z těsta, lepení, hry s drobnými předměty (korálky, puzzle), vkládání korálků na šňůru.

Hrubá motorika



Dítě by mělo být schopno sladit své pohyby a skákat na místě a běžet s lehkostí, kopat, chytit a házet míč alespoň na krátkou vzdálenost, vyšplhat po prolézačce a sklouznout dolů, jezdit na kole nebo tříkolce.

Co rodiče mohou dělat: Venku hrajte hry, které podporují rozvoj hrubé motoriky a posilují svaly – honička, chytání míče, kopaná, skákání přes švihadlo, tanec, plavání. Chodte na dětské hřiště, kde dítě může cvičit své dovednosti v koordinaci pohybu.

Řeč



Dítě by mělo být schopno používat slova k popisu jednoduchých předmětů a událostí a mělo by rozumět základním pokynům a otázkám, používat slovesa v minulém a budoucím čase a sestavovat jednoduché věty, vyprávět jednoduché příběhy, chápat jednoduché pokyny, odpovídat na otázky, základní pochopení času.

Co rodiče mohou dělat: Čtete dítěti pohádky a příběhy a povzbuzujte ho k otázkám a povídejte si o příběhu, zpívání písniček, hry na slova a rýmy, povídejte si s ním o jeho zážitcích a povzbuzujte k vyprávění vlastních příběhů, hry na role a rozhovory s hračkami také podporují rozvoj řeči.

Myšlení



Dítě by mělo být schopno rozumět základním pojmům, jako jsou číslce, rozpoznání základních tvarů a barev, řadit předměty podle velikosti, tvaru, barvy, základní porozumění množství, základní pojetí počtu – pojmy více/méně/stejně, doplňuje slova podle analogie (slon je velký, myš je...), najde předmět, který do skupiny nepatří, zná klasické pohádky/příběhy a pamatuje si jména hrdinů/postav. Zná své bydliště, názvy ročních dob, dnů. mělo by být schopno řešit jednoduché problémy a otázky.

Co rodiče mohou dělat: Hrajte hry, které podporují myšlení a řešení problémů, jako jsou skládačky, hádanky a deskové hry, hry s čísly a počítáním, hledání rozdílů a shodností, puzzle, hry na třídění objektů, pozorování přírody, povídejte si s dětmi o tom, jak věci fungují a proč.

Vaše péče, povzbuzování a pozitivní zpětná vazba jsou pro vaše dítě zásadní z několika důvodů

Pozitivní zpětná vazba od vás pomáhá dítěti cítit se důležitým a jistým.

Dítě se učí vyjadřovat své emoce a potřeby pozitivním způsobem a také se učí empatii a ohleduplnosti k ostatním.

Povzbuzování a pozitivní zpětná vazba podporuje dítě k učení a zkoušení nových věcí.

Vaše povzbuzování vytváří prostředí, ve kterém se dítě nebojí udělat chybu.

Poskytování pozitivní zpětné vazby a povzbuzení posiluje vztah mezi vámi a dítětem.

Když dítě ví, že jeho snahu oceníte, lépe překonává nové výzvy.

Chyby jsou vnímány jako součást učení, to dítěti umožňuje zkoušet a učit se nové věci bez strachu z kritiky nebo odmítnutí.

Dítě, které se cítí podporováno a milováno, má snahu vyvíjet silnější emoční vazby a lepší komunikační dovednosti.

Dítě se učí z příkladu a uplatní tyto dovednosti ve vztazích se svými vrstevníky a ostatními dospělými.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblaku – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslů a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespokojenost dítěte.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činnostem, na podporu a ocenění.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl.

Prostor pro poznámky

Co nám jde?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka od 4 do 5 let



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, upraveně (nezanedbaně), vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena)
- Zda má dítě dostatek energie (zda nepůsobí unaveně, vyčerpaně, hladově). (jídlo, spánek)
- Běžný rozvoj v oblasti motorického vývoje. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Zdravotní péče je zanedbávána, rodiče ignorují zdravotní potřeby dítěte.

Základní

Péče je nepravidelná, některé oblasti chybí, s nedostatky v prevenci.

Dobré

Rodiče pravidelně podporují zdraví dítěte, dodržují doporučení.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Předejte rodičům informace o hygieně, výživě a důležitosti pohybu. Poradte, jak lépe reagovat na zdravotní potřeby dítěte.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. při návštěvě lékaře).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.

Základní

- Povzbudte rodiče k zavedení pravidelnějších návyků a preventivní péče.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. při návštěvě lékaře).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.

Dobré

- Podpořte a oceňte rodiče za péči a případně navrhněte drobná vylepšení.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě jasný, předvídatelný režim, který odpovídá věku dítěte, má „nějaké“ každodenní úkoly. (pravidelnost a režim)
- Jak rodiče komunikují o změnách a pomáhají dítěti zvládat stres. (zvládání změn)
- Zázemí dítěte, stabilní pečující osoby, s kým se kamarádí, chodí kamarádi domů, bezpečný pohyb venku. (nálada doma, situace venku)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Prostředí dítěte je chaotické, nepředvídatelné a stresující.

Základní

Rutina je nepravidelná a stresové situace nejsou zvládnuty.

Dobré

Prostředí je stabilní a předvídatelné, dítě má jasný denní režim. Rodiče aktivně budují klidné, stabilní a podporující prostředí pro dítě, které zajišťuje jeho pohodu.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte zavedení pravidelného režimu a podporu v minimalizaci stresových faktorů.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.

Základní

- Povzbudte rodiče k vytvoření klidného a předvídatelného prostředí.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.

Dobré

- Oceňte rodiče za stabilní prostředí a případně doporučte drobná vylepšení (např. příprava dítěte na nové situace formou hry).

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadávali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadávali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepravidelné rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů), které podporují vývoj a jak je např. o hračky, pastelky, stavebnice postaráno. (tvořivost)
- Jak rodiče reagují na otázky dítěte – podporují, co dítě zajímá. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (v jemné a hrubé motorice, sebeobsluze). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě nemá přístup k vhodným podnětům a aktivitám.

Základní

Podněty a aktivity jsou omezené nebo nepravidelné.

Dobré

Rodiče stimulují dítě pestrými aktivitami a podporují jeho zvědavost a rozvoj. Dítě má dostatek vhodných podnětů a rodiče ho aktivně podporují.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučit rodičům jednoduché aktivity pro podporu smyslů a motoriky dítěte (např. hry s kostkami, venkovní aktivity).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Základní

- Povzbudit k častější a rozmanitější stimulaci dítěte.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Dobré

- Oceňte rodiče za jejich přístup a případně doporučte další inspirativní aktivity.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí**, prostředí je chudé na podněty, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu a objevování okolí.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji.**
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda je dítě uznává. (jasná pravidla)
- Kdo nese odpovědnost, když je potřeba „něco vyřešit“ v rámci „vnějšího“ kontaktu např. s dětmi na hřišti, ve školce. (podpora odpovědnosti)
- Jak rodiče reagují na ne/dodržení pravidel. (dodržení pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Pravidla nejsou nastavena, nebo jsou nepřiměřená.

Základní

Pravidla existují, ale nejsou důsledně aplikována.

Dobré

Rodiče nastavují jasná a důsledná pravidla, reagují klidně a podporují samostatnost dítěte. Rodiče pružně a srozumitelně nastavují hranice, podporují pozitivní chování a dítěti poskytují pocit jistoty a bezpečí.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Nabídněte rodičům informace o výchovných strategiích a důležitosti hranic.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká. ▼

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednější aplikaci pravidel a k posílení pozitivní motivace.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká. ▼

Dobré

- Oceňte rodiče za přístup a případně navrhněte další aktivity na podporu spolupráce dítěte.

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city, vyjadřují pochvalu. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jak rodiče reagují na potřeby dítěte). (opora)
- Sebevědomí a sebedůvěra dítěte. Citové pouto k ostatním členům rodiny, stabilní pečující osoby, navazování kontaktů s vrstevníky. (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Rodiče nereagují na emocionální potřeby dítěte.

Základní

Emoční podpora je nepravidelná nebo neodpovídající situaci.

Dobré

Rodiče citlivě reagují a pravidelně projevují lásku, citovou náklonnost a vřelost. Reakce na potřeby dítěte jsou přiměřené a rychlé, dítě vykazuje jistotu a klid.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte rodičům rozvoj emoční vazby prostřednictvím společných aktivit a komunikace.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Základní

- Povzbudte k pravidelnější a hlubší emoční interakci.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Dobré

- Oceňte rodiče za jejich přístup a podpořte jejich pokračující rozvoj.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.
- ☐ **Dítě působí úzkostně**, vyhýbá se kontaktu s rodičem.
- ☐ **Přetěžování dítěte**, rodiče na dítě kladou příliš mnoho požadavků bez ohledu na jeho věk nebo aktuální rozpoložení.



Foto: Polesie Toys na Pexels.com

Program Krok za krokem

Období 5–6 let

V tomto období chce dítě stále víc a víc objevovat svět, o všechno se zajímá, vydává se do světa učení. S každým dnem skládá svět kolem sebe, mnohem víc se ptá, je zvědavé, má plno nápadů. Je důležité dítě chválit za úsilí a jakékoliv pokroky.

Je podstatné, aby rodiče byli trpěliví, podporující a jednotní ve svém přístupu. Pochvala za úsilí a snahu, nikoli jen za úspěch, posiluje důvěru dítěte ve vlastní schopnosti a motivuje

k dalšímu učení. Zde jsou klíčové vývojové milníky pro toto období a návrhy, jak můžete podpořit růst a učení svého dítěte.

Sebeobsluha



Dítě by mělo být schopné samo se obléci, jíst, používat toaletu a provádět základní hygienické návyky bez pomoci, v 6 letech si váže tkaničkui.

Co rodiče mohou dělat: Podporovat nezávislost v oblékání, povzbuzování k samostatnému přípravě jednoduchých svačin. Děti mohou pomáhat s jednoduchými domácími úkoly, jako je příprava stolu nebo uklízení hraček. Tím se rozvíjí jejich pocit zodpovědnosti a nezávislosti. Mít konzistentní denní režim, ten pomáhá dítěti naučit se organizaci a samostatnosti, například při přípravě na spaní nebo ráno před odchodem z domu.

Jemná motorika



Přesnější kontrola nad drobnými pohyby, jako je psaní, kreslení, střihání podle čar a skládání složitějších konstrukcí. Nakreslí postavu i trup, napíše tiskací své jméno, napíše podle předlohy jednoduchá slova, napodobí asymetrické stavby (schody).

Co rodiče mohou dělat: Nabídněte činnosti jako kreslení, psaní písmen a čísel, práce s nůžkami, deskové hry vyžadující přesnost, modelování z plastelíny, stavění s drobnými stavebními bloky, které pomáhají rozvíjet kontrolu prstů a koordinaci ruky s okem. Podporujte sebevědomí dítěte v psaní – začněte s jednoduchými úkoly, jako je psaní vlastního jména nebo kreslení obrázků, a postupně zvyšujte složitost.

Hrubá motorika



Koordinovanější pohyby, jako jsou skákání, lezení, tanec, jízda na kole nebo plavání, chytá míč, chůze po kládě. Zapojení do sportů nebo tanečních aktivit mohou zlepšit sílu, vytrvalost a koordinaci.

Co rodiče mohou dělat: Sportovní aktivity, tanec, jízda na kole, plavání, hry na venkovních hřištích. Hry jako štafetové běhy, skákání přes švihadlo, využití herních prvků na hřištích.

Řeč



Vyprávění srozumitelných příběhů, pochopení a používání nových slov, schopnost vést rozhovor. Zřetelná výslovnost, určí první hlásku ve slově.

Co rodiče mohou dělat: čtení a vyprávění příběhů si dítě rozšiřuje slovní zásobu a porozumění jazyku. Povídat si o každodenních událostech, povzbuzovat dítě, aby vyprávělo o svém dni nebo příbězích, hry zaměřené na slova a jazyk, zapojení do jednoduchých rozhovorů.

Myšlení



Základní matematické dovednosti jako počítání, jednoduché sčítání a odčítání, porozumění časovým pojmům, řešení problémů, vysvětlí rozdíly (strom X kyta, auto X vlak), určí počet do deseti, s prsty zvládá jednoduché počty (1 + 2), uspořádá obrázky podle logického pořadí, určí/doplní chybějící detail, orientace a poloha (pravá, levá, svislá rovina), rozumí některým časovým pojmům (ráno, večer, zítra, neděle), chápe pojmy stejný – stejný.

Co rodiče mohou dělat: puzzle, třídění a kategorizace předmětů (zvíře nebo rostlina, ovoce nebo zelenina), průzkumy a pozorování přírody, hry na zjišťování času, hry s čísly a jednoduché počítání.

I když se vrstevníci stávají významnějšími pro sociální interakci a hraní, rodiče jsou pro dítě stále nejdůležitější. Rodiče mají klíčovou roli v podpoře zdravého vývoje a poskytování stabilního a podporujícího prostředí. Je důležité, aby rodiče podporovali dobré vztahy s vrstevníky, jelikož tyto zkušenosti pomáhají dětem rozvíjet důležité sociální dovednosti a připravují je na školní prostředí a větší nezávislost.

Rodiče

poskytují pocit bezpečí a stability, jsou hlavním zdrojem lásky, péče a podpory pro dítě. Rodiče mají zásadní vliv na formování chování, hodnot, základních dovedností a předávání znalostí. Vzájemná komunikace s rodiči umožňuje dítěti rozvíjet základní citové a sociální dovednosti.

Kamarádi a vrstevníci

začínají být důležitější pro rozvoj sociálních dovedností. Dítě se učí, jak reagovat na ostatní děti, sdílet a hrát si ve skupině. Vzájemné působení mezi dětmi jim pomáhá učit se sociálním normám a dovednostem, ale rodiče jsou stále hlavními modely chování.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblaku – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslu a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespokojenost dítěte.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činnostem, na podporu a ocenění.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl.

Prostor pro poznámky

Co nám jde?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka od 5 do 6 let



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, upraveně (nezanedbaně), vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena)
- Zda má dítě dostatek energie (zda nepůsobí unaveně, vyčerpaně, hladově). (jídlo, spánek)
- Zda má dítě dostatek pohybu. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Zdravotní péče je zanedbávána, rodiče ignorují zdravotní potřeby dítěte.

Základní

Péče je nepravdivá, některé oblasti chybí, s nedostatky v prevenci.

Dobré

Rodiče pravidelně podporují zdraví dítěte, dodržují doporučení.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Předjte rodičům informace o hygieně, výživě a významu pravidelného pohybu. Poradte, jak lépe reagovat na zdravotní potřeby dítěte.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. u lékaře).

Základní

- Povzbudte rodiče k zavedení pravidelnějších návyků v oblasti prevence nemocí a zdravého životního stylu.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. u lékaře).

Dobré

- Oceňte pečlivý přístup rodičů a případně doporučte drobná vylepšení (např. nové aktivity podporující fyzickou zdatnost).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě jasný, předvídatelný režim, který odpovídá věku dítěte, má „nějaké“ každodenní úkoly. (pravidelnost a režim)
- Jak rodiče komunikují o změnách a pomáhají dítěti zvládat stres. (zvládání změn)
- Zázemí dítěte, s kým se kamarádí, chodí kamarádi domů, kam chodí ven. (nálada doma, situace venku).

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Prostředí dítěte je chaotické, nepředvídatelné a stresující.

Základní

Rutina je nepravidelná a stresové situace nejsou zvládnuty.

Dobré

Prostředí je stabilní a předvídatelné, dítě má jasný denní režim. Rodiče aktivně budují klidné, stabilní a podporující prostředí pro dítě, které zajišťuje jeho pohodu.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte zavedení pravidelného režimu a klidného prostředí, které podporuje dítě při změnách (např. nástup do školy).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali

Základní

- Povzbudte rodiče k vytvoření předvídatelného prostředí a připravte dítě na nové situace.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.

Dobré

- Oceňte stabilní prostředí a případně doporučte drobná vylepšení (např. povídání o škole, zapojení dítěte do plánování změn).

- na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
 - Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
 - Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
 - Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
 - Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
 - Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepravidelné rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů), které podporují vývoj a jak je např. o hračky, pastelky, deskové hry, stavebnice postaráno. (tvořivost)
- Jak rodiče reagují na otázky dítěte – podporují, co dítě zajímá. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (samostatnost není důsledkem nezájmu rodičů). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě nemá přístup k vhodným podnětům a aktivitám.

Základní

Podněty a aktivity jsou omezené nebo nepravidelné.

Dobré

Rodiče stimulují dítě pestrými aktivitami a podporují jeho zvědavost a rozvoj. Dítě má dostatek vhodných podnětů a rodiče ho aktivně podporují.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte jednoduché aktivity podporující rozvoj dovedností potřebných pro školu (např. jemná motorika, pozornost). Poradit rodičům, jak zařadit podnětné aktivity do denního režimu.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Základní

- Povzbudte k pravidelnější stimulaci a k zapojení dítěte do nových aktivit (např. tvoření, venkovní hry, otázky na rozvoj logiky).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Dobré

- Oceňte podnětné prostředí a případně doporučte další inspiraci (např. návštěvy muzeí, přírody, rozvoj samostatného řešení úkolů).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí**, prostředí je chudé na podněty, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu a objevování okolí.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji.**
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda je dítě uznává. (jasná pravidla)
- Kdo nese odpovědnost, když je potřeba „něco řešit, zařídit“ – přebírá odpovědnost rodič za dítě, přenáší nepřiměřenou odpovědnost na dítě. (podpora odpovědnosti)
- Jak rodiče reagují na ne/dodržení pravidel. (dodržení pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Pravidla nejsou nastavena, nebo jsou nepřiměřená.

Základní

Pravidla existují, ale nejsou důsledně aplikována.

Dobré

Rodiče nastavují jasná a důsledná pravidla, reagují klidně a podporují samostatnost dítěte. Rodiče pružně a srozumitelně nastavují hranice, podporují pozitivní chování a dítěti poskytují pocit jistoty a bezpečí.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Nabídněte rodičům informace o výchovných strategiích a zavedení pravidel podporujících spolupráci a zodpovědnost.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednosti a vytvoření pravidel odpovídajících školní přípravě (např. čas vstávání, úkoly).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali

Dobré

- Oceňte přístup rodičů a případně doporučte aktivity podporující zodpovědnost (např. plánování školních potřeb).

na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city, vyjadřují pochvalu. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jsou mu rodiče oporou). (opora)
- Sebevědomí a sebedůvěra dítěte. Citové pouto k ostatním členům rodiny, stabilní pečující osoby. Vztahy s vrstevníky. (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Rodiče nereagují na emocionální potřeby dítěte.

Základní

Emoční podpora je nepravidelná nebo neodpovídající situaci.

Dobré

Rodiče citlivě reagují a pravidelně projevují lásku, citovou náklonnost a vřelost. Reakce na potřeby dítěte jsou přiměřené a rychlé, dítě vykazuje jistotu a klid.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte rodičům rozvoj emocionální vazby prostřednictvím společných aktivit (např. hra, čtení) a zvýšení citlivosti k potřebám dítěte.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Základní

- Povzbudte rodiče k častější interakci a hlubší emoční podpoře dítěte, zejména při jeho obavách.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Dobré

- Oceňte emocionální přístup rodičů a podpořte je v pokračujícím rozvoji.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.
- ☐ **Dítě působí úzkostně**, vyhýbá se kontaktu s rodičem.
- ☐ **Přetěžování dítěte**, rodiče na dítě kladou příliš mnoho požadavků bez ohledu na jeho věk nebo aktuální rozpoložení.



Foto: Mick Haupt na Unsplash.com

Program Krok za krokem

Období 6–7 let

Každý den je pro dítě výprava za dobrodružstvím. S nově nalezenou školní taškou plnou knih a tajemství skládá písmena, čísla, odhaluje plno dalších tajemství. Povzbuzujte své dítě, aby si kladlo otázky, zkoumalo svět kolem sebe. Zde jsou klíčové vývojové milníky pro toto období a návrhy, jak můžete podpořit své dítěte.

Sebeobsluha



Dítě by mělo být schopné samo se obléci, jíst, používat toaletu a provádět základní hygienické návyky bez pomoci, v 6 letech si váže tkaničku.

Co rodiče mohou dělat: Podporovat nezávislost v oblékání, povzbuzování k samostatnému přípravě jednoduchých svačin. Děti mohou pomáhat s jednoduchými domácími úkoly, jako je příprava stolu nebo uklízení hraček. Tím se rozvíjí jejich pocit zodpovědnosti a nezávislosti. Mít konzistentní denní režim, ten pomáhá dítěti naučit se organizaci a samostatnosti, například při přípravě na spaní nebo ráno před odchodem z domu.

Jemná motorika



Přesnější kontrola nad drobnými pohyby, jako je psaní, kreslení, střihání podle čar a skládání složitějších konstrukcí. Nakreslí postavu i trup, napíše tiskací své jméno, napíše podle předlohy jednoduchá slova, napodobí asymetrické stavby (schody).

Co rodiče mohou dělat: Nabídněte činnosti jako kreslení, psaní písmen a čísel, práce s nůžkami, deskové hry vyžadující přesnost, modelování z plastelíny, stavění s drobnými stavebními bloky, které pomáhají rozvíjet kontrolu prstů a koordinaci ruky s okem. Podporujte sebevědomí dítěte v psaní – začněte s jednoduchými úkoly, jako je psaní vlastního jména nebo kreslení obrázků, a postupně zvyšujte složitost.

Hrubá motorika



Koordinovanější pohyby, jako jsou skákání, lezení, tanec, jízda na kole nebo plavání, chytá míč, chůze po kládě. Zapojení do sportů nebo tanečních aktivit mohou zlepšit sílu, vytrvalost a koordinaci.

Co rodiče mohou dělat: Sportovní aktivity, tanec, jízda na kole, plavání, hry na venkovních hřištích. Hry jako štafetové běhy, skákání přes švihadlo, využití herních prvků na hřištích.

Řeč



Vyprávění srozumitelných příběhů, pochopení a používání nových slov, schopnost vést rozhovor. Zřetelná výslovnost, určí první hlásku ve slově.

Co rodiče mohou dělat: čtení a vyprávění příběhů si dítě rozšiřuje slovní zásobu a porozumění jazyku. Povídat si o každodenních událostech, povzbuzovat dítě, aby vyprávělo o svém dni nebo příbězích, hry zaměřené na slova a jazyk, zapojení do jednoduchých rozhovorů.

Myšlení



Základní matematické dovednosti jako počítání, jednoduché sčítání a odčítání, porozumění časovým pojmům, řešení problémů, vysvětlí rozdíly (strom X kytky, auto X vlak), určí počet do deseti, s prsty zvládá jednoduché počty (1 + 2), uspořádá obrázky podle logického pořadí, určí/doplní chybějící detail, orientace a poloha (pravá, levá, svislá rovina), rozumí některým časovým pojmům (ráno, večer, zítra, neděle), chápe pojmy stejný – stejný.

Co rodiče mohou dělat: puzzle, třídění a kategorizace předmětů (zvíře nebo rostlina, ovoce nebo zelenina), průzkumy a pozorování přírody, hry na zjišťování času, hry s čísly a jednoduché počítání.

Rodiče se potřebují obrnit trpělivostí. Pochvala za úsilí a snahu, ne pouze za úspěch, posiluje důvěru dítěte ve vlastní schopnosti a motivuje k dalšímu učení. Rodiče jsou stále pro dítě nejdůležitějším zdrojem podpory, bezpečí a vedení. Rodiče jsou stále hlavními a nejdůležitějšími osobami, vliv vrstevníků začíná být patrnější a má důležitou roli ve vývoji dětí. Je důležité, aby rodiče podporovali zdravé vztahy s jinými dětmi.

Rodiče

poskytují pocit bezpečí a stability, jsou hlavním zdrojem lásky, péče a podpory pro dítě. Rodiče mají zásadní vliv na formování chování, hodnot, základních dovedností a předávání znalostí. Vzájemná komunikace s rodiči umožňuje dítěti rozvíjet základní citové a sociální dovednosti.

Kamarádi a vrstevníci

začínají být důležitější pro rozvoj sociálních dovedností. Dítě se učí, jak reagovat na ostatní děti, sdílet a hrát si ve skupině. Vzájemné působení mezi dětmi jim pomáhá učit se sociálním normám a dovednostem, ale rodiče jsou stále hlavními modely chování.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblaku – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespolupráci dítěte.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslu a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činností, na podporu a ocenění.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl..

Prostor pro poznámky

Co nám jde?



☐ Sebeobsluha



☐ Jemná motorika



☐ Hrubá motorika



☐ Řeč



☐ Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?



☐ Sebeobsluha



☐ Jemná motorika



☐ Hrubá motorika



☐ Řeč



☐ Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka od 6 do 7 let



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, upraveně (nezanedbaně), vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena)
- Zda má dítě dostatek energie (zda nepůsobí unaveně, vyčerpaně, hladově). (jídlo, spánek)
- Zda má dítě dostatek pohybu. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě má zjevné známky zanedbané péče (např. únava, hygienické problémy, neléčení zdravotních potíží), rodiče nereagují na zdravotní potřeby, zdravotní problémy/rizika nebo je přehlížejí.

Základní

Péče o zdraví je nepravidelná, některé oblasti chybí, dítě nemá vedení k samostatnosti.

Dobré

Rodiče aktivně podporují zdraví dítěte, vedou ho k samostatnosti a odpovědnosti za své zdraví.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Předejte rodičům informace o hygieně, výživě a významu pravidelného pohybu. Poradte, jak lépe reagovat na zdravotní potřeby dítěte.
- Sestavte s rodičem „zdravotní mapu“ – co dítěti pomáhá, když je mu špatně, co potřebuje, co a jak má rodič udělat, vybavení lékárníčky.
- Založte si s dítětem „kارتu zdraví“ – co pomáhá, když ho bolí břicho, co si připomenout při únavě, co připravit, když je nemocné, jaké léky mít doma.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě

Základní

- Povzbudte rodiče k zavedení pravidelnějších návyků v oblasti prevence nemocí a zdravého životního stylu a vedení dítěte k samostatnosti (např. připomenutí péče o zuby, oblékání podle počasí).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat (hygiena).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. u lékaře).

Dobré

- Oceňte pečlivý přístup rodičů a případně doporučte drobná vylepšení (např. zapojení dítěte do plánování a přípravy zdravé svačiny, sportu).

rozumí tomu, co má udělat (hygiena).

- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. u lékaře).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě jasný, předvídatelný režim, přípravu do školy, čas na odpočinek, zájmové kroužky odpovídající věku dítěte, má „nějaké“ každodenní úkoly. (pravidelnost a režim)
- Jak rodiče komunikují o změnách a pomáhají dítěti zvládat stres. (zvládání změn)
- Zázemí dítěte, s kým se kamarádí, chodí kamarádi domů, kam chodí ven. (nálada doma, situace venku).

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Domácí prostředí je chaotické, stresující, bez jasné struktury. Dítě není připravováno na změny, dítě se cítí a reaguje zmateně, nejistě nebo vystresovaně.

Základní

Stabilita prostředí je kolísavá – někdy funguje dobře, jindy ne. Rutina není vždy dodržována nebo nejsou změny komunikovány. Rodiče se snaží, ale někdy přeceňují schopnost dítěte zvládat přechody nebo stres.

Dobré

Domácí prostředí je předvídatelné, podporující a dítě se v něm orientuje. Rodiče aktivně pomáhají zvládat změny, zátěž a stres dítěte, dítě má prostor pro odpočinek.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Pomozte rodičům vytvořit denní plán, poskytněte příklady jednoduchého a klidného režimu.
- Denní rutina pomocí obrázků: znázorněte společně s dítětem denní plán (ráno – škola – odpoledne – večer) i o víkendu (vstávání, jídlo, hra, odpočinek).
- Karta klidu / klidový koutek: místo, věc, obrázek, který dítě používá, když se potřebuje uklidnit.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou. ▼

Základní

- Povzbudte rodiče k větší pravidelnosti a podpoře dítěte při změnách (např. večerní rituály, mluvení o školním dnu).
- Rituály přechodu: např. „školní rozloučení“ – speciální gesto, věta, písnička, která pomáhá dítěti přejít z jednoho režimu do druhého.
- Zaveďte večerní „klidový čas“ – každý večer stejná rutina, ideálně s fyzickým kontaktem (čtení, mazlení).
- Využijte kalendář – dítě si samo zaškrťává dny do konkrétních událostí (např. narozeniny v rodině, kdy půjdeme na hřiště apod.).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví. ▼

Dobré

- Oceňte vyrovnané a bezpečné prostředí, nabídněte inspiraci pro další stabilizaci – např. zapojení dítěte do plánování, přípravy na školní události.
- Společné plánování změn: dítě je aktivně zapojeno do příprav (např. balení, výběr oblečení, diskuse o obavách).
- Vytvořte „kartu jistoty“: Co dělat, když se necítím dobře? (např. „Můžu si vzít peřinu“, „můžu zavolat mámě“).

- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (před změnou dne např. návštěva nového prostředí si s dítětem „natrénujte“: kde, s kým, co se bude dít).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezažadovali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (před změnou dne např. návštěva nového prostředí si s dítětem „natrénujte“: kde, s kým, co se bude dít).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezažadovali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepřehledné rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů), které podporují vývoj a jak je o hračky, pomůcky apod. postaráno. Zda využívá mobilní zařízení, kolik času tráví sledováním TV, mobilních zařízení, resp. sociálních sítí, videí, platform, her apod.). (tvořivost)
- Jak rodiče reagují na otázky dítěte – podporují, co dítě zajímá. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (samostatnost není důsledkem nezájmu rodičů). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě nemá přístup k podnětům přiměřeným věku, chybí rozvojové aktivity, rodiče nereagují na potřeby rozvoje.

Základní

Podněty jsou dostupné, ale chybí pravidelnost, pestrost, vedení a aktivní podpora (podpora případně pouze se zaměřením na výkon).

Dobré

Rodiče aktivně podporují zvědavost, stimulují dítě pestrými činnostmi a podporují zvědavost i školní pokroky. Dítě má přístup k podnětům, které rozvíjejí jeho dovednosti, zvědavost a samostatnost.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte jednoduché, každodenní činnosti podporující učení (čtení pohádky, společné počítání, vyprávění příběhů).
- Vytvořte doma „koutek“ – stůl s pastelkami, knihami, obrázky.
- Nabídněte dítěti každý den jednu smysluplnou činnost, kterou zvládne samo (např. zalít kytku, vyrobit přáníčko – nakreslit obrázek pro...).
- Nabídněte aktivity podle výběru dítěte s jasným začátkem a koncem (např. třídění a skládání oblečení).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

Základní

- Povzbudte k pravidelnější stimulaci a k zapojení dítěte do nových aktivit (např. tvoření, venkovní hry, otázky na rozvoj logiky).
- Večer si s dítětem vyberte jeden „zítější úkol“ – něco nového, co zkusí.
- Mějte v zásobě knížky/časopisy/sešit s otázkami (hádanky, hledání rozdílů) – společně je pročítejte.
- Podporujte myšlení „ještě to neumím“ místo „nejde mi to“.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

Dobré

- Oceňte podnětné prostředí a nabídněte inspiraci pro další rozvoj (např. zapojení dítěte do plánování výletů a domácích úkolů).
- Otázky místo instrukcí: „Jak bys to chtěl udělat? Co myslíš, co by pomohlo?“ (podporují myšlení).
- Využijte metody Triple P, např. Rozvíjejte samostatnost: dítě si samo vybírá z několika úkolů, plánuje jejich dokončení, Tabulka dobrého chování, kterou zaměříme na učení: „Za každý pokus o nové slovo si nalep nálepku.“
- Využijte s rodiči nástroj PZČ Dary a nadání (dítě identifikuje své silné stránky v tvořivosti, logickém uvažování, technice...).

- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí**, prostředí je chudé na podněty, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Dítě je přetíženo školními povinnostmi** nebo se jich extrémně bojí.
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu a objevování okolí.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji.**
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda je dítě uznává. (jasná pravidla)
- Kdo nese odpovědnost, když je potřeba „něco řešit, zařídit“ (přebírá odpovědnost rodič za dítě, přenáší nepřiměřenou odpovědnost na dítě). (podpora odpovědnosti)
- Jak rodiče reagují na ne/dodržení pravidel. (dodržení pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Pravidla jsou chybějící, nepřiměřená nebo se neuplatňují důsledně. Reakce na nevhodné chování dítěte je ze strany rodičů neadekvátní, rodiče nejsou schopni řešit konfliktní situace nebo užívají nevhodné tresty.

Základní

Pravidla existují, ale nejsou uplatňována důsledně nebo nejsou dítěti dobře srozumitelná.

Dobré

Rodiče jasně komunikují, klidně nastavují přiměřená pravidla a hranice věku, dítě se orientuje v pravidlech a očekáváních, vnímá a učí se nést důsledky a pomáhají dítěti zvládat náročné situace.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Pomozte rodičům vytvořit jednoduchý a přehledný režim dne, vysvětlíte princip důslednosti a srozumitelné komunikace.
- Zavedte rituál „klidné minuty“ po náročné situaci: místo trestu vytvořte prostor pro uklidnění.
- Vizuální ztvárnění režimu dne a pravidla (pomocí obrázků znázornit denní režim, povinnosti i možnosti řešení konfliktů).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou. ▼

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednosti a vytvoření pravidel odpovídajících školní přípravě (např. čas vstávání, úkoly), při stanovování, splnění povinností nebo při řešení konfliktů.
- Vytvořte s dítětem společný „plán dne“ a večer ho vyhodnoťte obrázkem (sluníčko, mráček).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly ▼

Dobré

- Oceňte jasné a podpůrné vedení dítěte, nabídněte inspiraci (např. jak rozvíjet vnitřní motivaci dítěte – klást otázky jako „Co ti pomohlo, žes to zvládnul?“, samostatnost v plánování úkolů – nechte dítě navrhnout 1 domácí pravidlo samo (tím zvýšíme jeho odpovědnost).
- Využijte metody Triple P, např. Řízená diskuze: dítě aktivně přemýšlí, proč jsou pravidla důležitá, oceňujte snahu řídit se pravidly, nejen výsledek.
- Hraní situací: zkuste s dítětem přehrát těžké situace (např. konflikt s kamarádem).
- Vybídněte dítě k vyprávění, kdy se cítilo jistě, kdy mělo pocit, že „se na něj spoléhají“ a kdy se cítilo „moc tlačené“.

- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
 - Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
 - Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
 - Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
 - Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
- rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
 - Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
 - Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
 - Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
 - Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city, vyjadřují pochvalu. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jsou mu rodiče oporou). (opora)
- Sebevědomí a sebedůvěra dítěte. Citové pouto k ostatním členům rodiny, stabilní pečující osoby. Vztahy s vrstevníky, vztah ke školnímu prostředí (adaptace, přístup učitelů, k učitelům, spolužákům). (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Emoční potřeby dítěte nejsou reflektovány, chybí blízkost, podpora i důvěra. Rodiče nereagují na emoční potřeby dítěte, kontakt je chladný, dítě projevuje nejistotu nebo uzavřenost.

Základní

Emoční podpora je přítomna, ale nepravidelná, rodiče někdy reagují nejistě nebo jen prakticky, někdy neodpovídající potřebám dítěte.

Dobré

Rodiče projevují emoční podporu přirozeně a pravidelně, podporují jeho sebevědomí i pocit bezpečí. Dítě se jeví emočně jisté a otevřené.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte rodičům každodenní drobné projevy blízkosti (společná hra, rozhovor, objetí, např. objímejte dítě ráno a večer – vytvořte z toho pravidlo), uče se spolu větu: „Já tě slyším.“ – použijte ji místo „Přestaň“.
- Zkuste pravidlo: 3 pochvaly na 1 výtku denně – i drobnosti se počítají.
- Pomozte rodiči vnímat emoce jako příležitost k blízkosti – „Všimla jsem si, že jsi byl smutný... chceš mi o tom říct?“
- Rituály blízkosti: navrhnete jednoduchý rituál (večerní otázka: „Co ti dnes udělalo radost?“).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Základní

- Povzbudte rodiče k pravidelnému emočnímu kontaktu, zájmu o dění ve škole, vyjádření podpory.
- Zaveďte rituál sdílení: každý večer si řekněte „jednu radost“ a „jednu těžkost“ dne.
- Zkuste pravidlo: 3 pochvaly na 1 výtku denně – i drobnosti se počítají.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Dobré

- Oceňte pozitivní přístup rodičů a nabídněte inspiraci na prohloubení vztahu (např. rituály před spaním, sdílení denních zážitků).
- Využijte nástroje PZČ Dary a nadání (pojmenujte vzájemně, co si na sobě vážíme), Dobrý a špatný den (použít jako reflexi týdne např. „Kdy jsme se spolu smáli?“).
- Rozvíjejte vztah dál: např. přes společné plánování aktivit, podporu samostatnosti, reflexi pocitů.
- Předvídání náročných situací: např. připravení dítěte na změny, které mohou vzbudit nejistotu.
- Napište/nakreslete dítěti malý vzkaz např. do svačiny – „Těším se, co mi dnes povíš.“

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.
- ☐ **Dítě působí úzkostně**, vyhýbá se kontaktu s rodičem.
- ☐ **Přetěžování dítěte**, rodiče na dítě kladou příliš mnoho požadavků bez ohledu na jeho věk nebo aktuální rozpoložení.



Foto: Nelson Ndongala na Unsplash.com

Program Krok za krokem

Období 7–8 let

V tomto věku dítě s radostí řeší hádanky. Učí se nové věci ve škole a je nadšeno z toho, že může být samostatnější.

Baví ho objevovat, jak věci fungují, ať už jde o matiku nebo přírodu. Je to malý objevitel, rád tráví čas se svými kamarády, hraje si venku a užívá si to.

Zde je přehled toho, co by mělo být schopno dělat a jak svému dítěti můžete pomoci v jeho dalším rozvoji.

Sebeobsluha



Kompletní osobní hygiena, základy vaření, úklid svého pokoje, organizace svého času a úkolů.

Co rodiče mohou dělat: Podporujte samostatnost tím, že necháte děti převzít odpovědnost za své každodenní úkoly, jako je příprava svačiny, plánování svých aktivit a správa svých věcí. Dopřejte dítěti vyváženou stravu a dostatek spánku, což je základ pro jejich fyzický a mentální rozvoj.

Jemná motorika



Psaní celých odstavců, složitější kreslení, podrobná práce se stavebnicí, puzzle.

Co rodiče mohou dělat: Podporujte psaní, kreslení a činnosti, které vyžadují přesnost, jako je modelování, skládání složitějších puzzle.

Hrubá motorika



Složitější fyzické aktivity, jako jsou sporty, tanec, jízda na kole, plavání.

Co rodiče mohou dělat: Zapojení do týmových sportů nebo individuálních aktivit, které podporují rozvoj síly, koordinace a vytrvalosti.

Řeč



Rozvíjené vyprávění příběhů, složitější slovní zásoba, schopnost vést rozšířené konverzace.

Co rodiče mohou dělat: Vést hovory o knížkách, filmech nebo zážitcích, povzbuzování k vyjadřování myšlenek a pocitů.

Myšlení



Rozšířené matematické dovednosti (sčítání, odčítání, násobení, dělení), schopnost sledovat a vysvětlit příběhy a informace, základy logického uvažování a řešení problémů.

Co rodiče mohou dělat: Hry a aktivity zaměřené na matematiku a logické myšlení, podpora zvědavosti, povzbuzování k samostatnému učení a hledání informací. Používání edukačních aplikací a her na počítači nebo tabletu může být zábavným a efektivním způsobem učení.

Pocity



Emoční vývoj je významný, protože v tomto období dítě začíná lépe chápat své pocity a pocity ostatních. V tomto věku může zažívat větší zklamání, když se věci nevyvíjejí podle jeho představ. Dítě začíná více hodnotit sebe v porovnání s ostatními, což může ovlivnit jeho sebevědomí.

Co rodiče mohou dělat: Otevřeně povídat o pocitech a situacích, které je vyvolávají, pomáhají dítěti rozumět a zvládat své pocity. Povídat si, jak se ostatní mohou cítit v různých situacích, a povzbuzovat ho, aby se dívalo na věci z různých pohledů.

Pro dítě jsou rodiče stále hlavními a nejdůležitějšími osobami v jeho životě, ale vliv vrstevníků a kamarádů začíná být výraznější. V tomto věku se dítě začíná více otevírat vnějšímu světu, jeho sociální kruh se rozšiřuje. Důležité je podporovat dítě ve vytváření zdravých a přátelských vztahů jak s rodinou, tak s vrstevníky. Rodiče by měli být v tomto věku pro dítě pevným a podporujícím pilířem, nabízet mu prostor pro vyjádření emocí a pomáhat mu svým pocitům rozumět.

Rodiče

Rodiče jsou pro dítě stále základem, poskytují mu pocit bezpečí, lásku a podporu. Dítě se na rodiče obrací pro vedení, pochopení a útěchu. Rodiče mají klíčový vliv na formování základních hodnot, názorů a očekávání, které dítě přebírá.

Kamarádi a vrstevníci

Vztahy s vrstevníky se stávají důležitějšími pro rozvoj sociálních a emočních dovedností. Děti se učí, jak reagovat ve skupině, řešit konflikty a budovat přátelství. Vrstevníci ovlivňují sociální normy a chování, dítě hledá své místo ve skupině, vnímá, co znamená být součástí skupiny.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblaku – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslu a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespolupráci dítěte.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činností, na podporu a ocenění.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl..

Prostor pro poznámky

Co nám jde?



☐ Sebeobsluha



☐ Jemná motorika



☐ Hrubá motorika



☐ Řeč



☐ Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?



☐ Sebeobsluha



☐ Jemná motorika



☐ Hrubá motorika



☐ Řeč



☐ Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka od 7 do 8 let



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, upraveně (nezanedbaně), vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena)
- Zda má dítě dostatek energie (zda nepůsobí unaveně, vyčerpaně, hladově). (jídlo, spánek)
- Zda má dítě dostatek pohybu. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě má viditelné známky zanedbané péče (např. únava, hygienické problémy, neléčení zdravotních potíží), rodiče nereagují na zdravotní potřeby, zdravotní problémy/rizika nebo je přehlížejí.

Základní

Základní péče je zajištěna, ale bez důslednosti, bez vedení k samostatnosti nebo bez porozumění potřebám dítěte.

Dobré

Rodiče pečují přiměřeně věku, dítě má režim, zdravé návyky a učí se samostatnosti.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Předejte rodičům informace o hygieně, výživě a významu pravidelného pohybu. Poradte, jak lépe reagovat na zdravotní potřeby dítěte.
- Vizuální plán dne – s piktogramy pro ranní/večerní péči (čištění zubů, oblečení, jídlo).
- Sestavte s rodičem „zdravotní mapu“ – co dítěti pomáhá, když je mu špatně, co potřebuje, co a jak má rodič udělat, vybavení lékárníčky.
- Založte si s dítětem „kartu zdraví“ – co pomáhá, když ho bolí břicho, co si připomenout při únavě, co připravit, když je nemocné, jaké léky mít doma.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly

Základní

- Povzbudte rodiče k zavedení pravidelnějších návyků v oblasti prevence nemocí a zdravého životního stylu a vedení dítěte k samostatnosti (např. připomenutí péče o zuby, oblékání podle počasí).
- Podpořte rodiče v tom, aby vedli dítě ke sledování vlastních potřeb (hlad, pitný režim, únava, nevolnost) a postupně přebíralo přiměřenou odpovědnost. Mluvte s dítětem o signálech těla – „Jak poznáš, že jsi unavený?“
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat (hygiena).

Dobré

- Oceňte přístup rodičů a nabídněte inspiraci, jak dál rozvíjet samostatnost dítěte (plánování jídelníčku, pohybové aktivity). Zapojení dítěte do péče – např. samo chystá svačinu, plánuje zdravý den.

rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat (hygiena).

- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. návštěva lékaře, jak se chovat při nemoci).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. návštěva lékaře, jak se chovat při nemoci).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě jasný, předvídatelný režim, přípravu do školy, čas na odpočinek, zájmové kroužky odpovídající věku dítěte, má „nějaké“ každodenní úkoly. (pravidelnost a režim)
- Jak rodiče komunikují o změnách a pomáhají dítěti zvládat stres. (zvládání změn)
- Zázemí dítěte, s kým se kamarádí, chodí kamarádi domů, kam chodí ven. (nálada doma, situace venku).

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Režim je chaotický, dítě nezažívá klid ani předvídatelnost. Reakce rodičů jsou nepředvídatelné.

Základní

Rutina existuje, ale není důsledně udržovaná. Rodiče se snaží, ale dítě někdy tápe, co se bude dít.

Dobré

Dítě má přehled o svém dni, domov působí bezpečně, změny jsou dítěti vysvětlovány a zvládány s oporou.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Zaměřte se s rodičem na vytvoření denního rytmu a stabilních prvků – dítě potřebuje bezpečný rámec, předvídatelnost a oporu při změnách.
- Denní rutina pomocí obrázků: znázorněte společně s dítětem denní plán běžného dne (ráno – škola – odpoledne – večer) i o víkendu (vstávání, jídlo, hra, odpočinek), zaveďte rituál rána a večera – stejné gesto, otázka nebo činnost.
- Karta klidu / klidový koutek: místo, věc, obrázek, který dítě používá, když se potřebuje uklidnit.
- Hrajte „co bys dělal, kdyby...“ scénky (např. když bude změna plánu, když budeš nervózní).
- Každý večer se zeptejte: „Co ti dnes udělalo radost?“ (bezpečné zakončení dne).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním

Základní

- Povzbudte rodiče k větší pravidelnosti a podpoře dítěte při změnách (zavést „kotvu dne“ – vždy stejný rituál např. povídání před spaním).
- Rituály přechodu: např. „školní rozloučení“ – speciální gesto, věta, písnička, která pomáhá dítěti přejít z jednoho režimu do druhého.
- Zaveďte večerní „klidový čas“ – každý večer stejná rutina, ideálně s fyzickým kontaktem (čtení, přitulení).
- Využijte kalendář – dítě si samo zaškrťává dny do konkrétních událostí (např. narozeniny v rodině, kdy půjdeme na hřiště apod.).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte,

Dobré

- Oceňte vyrovnané a bezpečné prostředí, nabídněte inspiraci pro další stabilizaci – např. zapojení dítěte do plánování, přípravy na školní události (dítě si samo kontroluje seznam „co potřebuju mít připravené do školy, do batohu“).
- Využijte metody Triple P – Nastavení pravidel (např. rozšířením pravidelného režimu o nové rituály: např. týdenní plán aktivit, plánování společného času), Řízená diskuze (např. rozhovor o tom, co dítěti pomáhá, když je unavené nebo přetížené).
- Využijte nástroje PZČ Kruhy vztahů (dítě navrhuje, s kým tráví rádo čas, koho by chtělo častěji potkávat), Dobrý a špatný den (jako reflexe „co potřebuji, aby mi bylo dobře.“)
- Společné plánování změn: dítě je aktivně zapojeno do příprav (např. balení, výběr oblečení, diskuse o obavách).

společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělávali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (před změnou dne např. návštěva nového prostředí si s dítětem „natrénujte“: kde, s kým, co se bude dít).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělávali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (před změnou dne např. návštěva nového prostředí si s dítětem „natrénujte“: kde, s kým, co se bude dít).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem

- Vytvořte „kartu jistoty“: Co dělat, když se necítím dobře? (např. „Můžu si vzít peřinu“, „můžu zavolat mámě“).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepřiměřené rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů), které podporují vývoj a jak je o hračky, pomůcky apod. postaráno. Zda využívá mobilní zařízení, kolik času tráví sledováním TV, mobilních zařízení, resp. sociálních sítí, videí, platform, her apod.). (tvořivost)
- Jak rodiče reagují na otázky dítěte – podporují, co dítě zajímá. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (samostatnost není důsledkem nezájmu rodičů). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě má omezený přístup k podnětům, není motivováno, není chváleno za snahu.

Základní

Rodiče podněty poskytují, ale nepravidelně, bez zapojení dítěte nebo bez podpory vytrvalosti.

Dobré

Rodiče dítě podporují v učení, tvořivosti i samostatném přemýšlení. Dítě si věří a má chuť zkoušet.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Podpořte rodiče v tom, že rozvoj dítěte není jen o škole – ale o prostoru pro zkoušení, chyby, objevování a tvořivost. I drobná změna v přístupu může pomoci.
- Vytvořte doma „koutek“ – stůl s pastelkami, knihami, obrázky.
- Nabídněte dítěti každý den jednu smysluplnou činnost, kterou zvládne samo (např. zalít kytku, vyrobit přáníčko – nakreslit obrázek pro...).
- Nabídněte aktivity podle výběru dítěte s jasným začátkem a koncem (např. třídění a skládání oblečení).
- Navrhněte rodiči denní otázku: „Co ses dnes naučil nového?“ – ať dítě ví, že je to důležité.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

Základní

- Povzbudte k pravidelnější stimulaci a k zapojení dítěte do nových aktivit (např. tvoření, venkovní hry, otázky na rozvoj logiky)
- Večer si s dítětem vyberte jeden „zítější úkol“ – něco nového, co zkusí.
- Mějte v zásobě knížky/časopisy/sešit s otázkami (hádky, hledání rozdílů) – společně je pročítejte.
- Podporujte dítě pozitivním přístupem „ještě to neumím“ místo „nejde mi to“.
- Vytvořte kartičky s nápady typu: „vymysli hádanku“, „nakresli zvíře podle fantazie“, „vymysli hru pro sourozence“.
- Každý pátek zaveďte rodinný rituál: „Co nového jsem se tento týden naučil?“
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním

Dobré

- Oceňte podnětné prostředí a nabídněte inspiraci pro další rozvoj (např. zapojení dítěte do plánování výletů a domácích úkolů).
- Otázky místo instrukcí: „Jak bys to chtěl udělat? Co myslíš, co by pomohlo?“ (podporují myšlení).
- Využijte metody Triple P, např. Rozvíjejte samostatnost: dítě si samo vybírá z několika úkolů, plánuje jejich dokončení, Tabulka dobrého chování, kterou zaměříme na učení: „Za každý pokus o nové slovo si nalep nálepku.“
- Využijte s rodiči nástroj PZČ Dary a nadání (dítě identifikuje své silné stránky v tvořivosti, logickém uvažování, technice...).
- Položte dítěti otázku místo instrukce: „Jak bys to chtěl udělat? Co myslíš, že pomůže?“
- Pověřte dítě úkolem – např. zorganizujeme procházku, vymysli domácí hru.

- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
 - Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
 - Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí**, prostředí je chudé na podněty, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Dítě je přetížené školními povinnostmi** nebo se jich extrémně bojí.
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu a objevování okolí.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji.**
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda je dítě uznává. (jasná pravidla)
- Kdo nese odpovědnost, když je potřeba „něco řešit, zařídit“ (přebírá odpovědnost rodič za dítě, přenáší nepřiměřenou odpovědnost na dítě). (podpora odpovědnosti)
- Jak rodiče reagují ne/dodržení pravidel. (dodržení pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě nemá jasné hranice, výchova je chaotická nebo nejasná. Pravidla jsou chaotická, přísná nebo úplně chybí. Konflikty jsou řešeny výhrůžkami, křikem nebo rezignací.

Základní

Pravidla existují, ale nejsou vždy srozumitelná nebo důsledně uplatňovaná. Chybí vedení k přemýšlení o chování.

Dobré

Dítě zná pravidla, rozumí jim, rodiče vedou klidně a důsledně.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Pomozte rodičům vytvořit jednoduchý a přehledný režim dne, vysvětlíte princip důslednosti a srozumitelné komunikace (dítě potřebuje vědět, co se očekává a proč).
- Pomozte rodičům najít rovnováhu mezi důsledností a nasloucháním – dítě v tomto věku potřebuje nejen hranice, ale i prostor k vyjádření. Dítě potřebuje vědět, že pravidla platí. A taky, že máme prostor mluvit, ne pouze poslouchat.
- Zavedte „klidovou minutu“ – po konfliktech krátký čas na zklidnění, než si o situaci povídáte.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte,

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednosti a vytvoření pravidel odpovídajících školní přípravě (např. čas vstávání, úkoly), při stanovování povinností nebo při řešení konfliktů.
- Pomozte rodičům najít rovnováhu mezi důsledností a nasloucháním – dítě v tomto věku potřebuje nejen hranice, ale i prostor k vyjádření. Dítě potřebuje vědět, že pravidla platí. A taky, že máme prostor mluvit, ne pouze poslouchat.
- Spolu s dítětem vytvořte „plán dne“ – s obrázky a vlastními návrhy (zvyšuje zodpovědnost).
- Zkuste rituál večerní reflexe: „Co se dnes povedlo dodržet?“ a „Co zkusíme zítra jinak?“
- Diskutujte s rodiči: „Zkuste popsat jednu situaci, kdy se vám povedlo vyřešit konflikt klidně. Co fungovalo?“

Dobré

- Oceňte jasné a podpůrné vedení dítěte, nabídněte inspiraci (např. jak rozvíjet vnitřní motivaci dítěte – klást otázky jako „Co ti pomohlo, žes to zvládnul?“, samostatnost v plánování úkolů – nechte dítě navrhnout 1 domácí pravidlo samo (tím zvýšíme jeho odpovědnost).
- Vybídněte dítě k přemýšlení, proč jsou pravidla důležitá, oceňujte snahu řídit se pravidly, nejen výsledek.
- Hraní situací: zkuste s dítětem přehrát těžké situace (např. „Co uděláš, když tě někdo provokuje?“).
- Vybídněte dítě k vyprávění, kdy se cítilo jistě, kdy mělo pocit, že „se na něj spoléhají“ a kdy se cítilo „moc tlačené“.

oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezažadovali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezažadovali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city, vyjadřují pochvalu. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jsou mu rodiče oporou). (opora)
- Sebevědomí a sebedůvěra dítěte. Citové pouto k ostatním členům rodiny, stabilní pečující osoby. Vztahy s vrstevníky, vztah ke školnímu prostředí (adaptace, přístup učitelů, k učitelům, spolužákům). (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě nemá emoční oporu, rodič ignoruje nebo zesměšňuje jeho pocity, chybí fyzický i slovní kontakt.

Základní

Podpora je přítomná, ale nepravidelná nebo spíše praktická než emoční.

Dobré

Rodič je emočně dostupný, dítě cítí bezpečí, důvěru a přijetí.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte rodičům každodenní drobné projevy blízkosti (společná hra, rozhovor, objetí, např. objímejte dítě ráno a večer – vytvořte z toho pravidlo), uče se spolu větu: „Já tě slyším.“ – použijte ji místo „Přestaň“.
- Zkuste pravidlo: 3 pochvaly na 1 výtku denně – i drobnosti se počítají.
- Pomozte rodiči vnímat emoce jako příležitost k blízkosti – „Všimla jsem si, že jsi byl smutný... chceš mi o tom říct?“
- Rituály blízkosti: navrhněte jednoduchý rituál (večerní otázka: „Co ti dnes udělalo radost?“).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Základní

- Povzbudte rodiče k pravidelnému emočnímu kontaktu, zájmu o dění ve škole, vyjádření podpory.
- Zaveďte rituál sdílení: každý večer si řekněte „jednu radost“ a „jednu těžkost“ dne.
- Zkuste pravidlo: 3 pochvaly na 1 výtku denně – i drobnosti se počítají.
- Vytvořte spolu emoční kartičky – obrázky nálad, dítě vybírá, jak se cítí.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Dobré

- Oceňte pozitivní přístup rodičů a nabídněte inspiraci na prohloubení vztahu (např. rituály před spaním, sdílení denních zážitků).
- Rozvíjejte vztah dál: např. přes společné plánování aktivit, podporu samostatnosti, reflexi pocitů.
- Předvídání náročných situací: např. připravení dítěte na změny, které mohou vzbudit nejistotu.
- Pomáhejte dítěti regulovat emoce („Co ti pomohlo, že ses uklidnil?“).
- Napište/nakreslete dítěti malý vzkaz např. do svačiny – „Těším se, co mi dnes povíš.“

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.
- ☐ **Dítě působí úzkostně**, vyhýbá se kontaktu s rodičem.
- ☐ **Přetěžování dítěte**, rodiče na dítě kladou příliš mnoho požadavků bez ohledu na jeho věk nebo aktuální rozpoložení.



Foto: Lubomir Vladikov na Pexels.com

Program Krok za krokem

Období 8–9 let

V tomto věku je dítě čím dál víc samostatnější a rádo ukazuje, co všechno už umí. Má lepší schopnost soustředit se, s chutí se ponoří do složitějších úkolů a her. Je to malý badatel. Stále víc se chce zapojovat do rozhodování o věcech, které se ho týkají.

Zde jsou klíčové oblasti rozvoje a některé z dovedností, které má ovládat, spolu s nápady, jak mu můžete pomoci v dalším rozvoji.

Sebeobsluha



Zvládání složitějších úkolů v domácnosti, jako je vaření jednoduchých jídel, úklid a práce s penězi na základní úrovni.

Co rodiče mohou dělat: Nechat dítě převzít více zodpovědnosti za domácí úkoly, plánovat a provádět malé nákupy, spravovat malé částky peněz.

Jemná motorika



Zlepšené schopnosti psaní a kreslení, skládání stavebnic a puzzle z menších dílků.

Co rodiče mohou dělat: Podporujte aktivity, jako je psaní, stavebnice, jemné modelování, které vyžaduje přesnost a detail.

Hrubá motorika



Zlepšené sportovní dovednosti, koordinace a rovnováha, schopnost provádět složitější fyzické aktivity.

Co rodiče mohou dělat: Podporujte účast v organizovaných sportech, tanečních kroužcích nebo jiných fyzických aktivitách, které vyžadují týmovou spolupráci a individuální dovednosti.

Řeč



Bohatá slovní zásoba, schopnost vést rozhovory, rozvoj schopnosti vyjadřovat myšlenky.

Co rodiče mohou dělat: Povídat a debatovat na různá témata, podporovat vyprávění příběhů, zážitků.

Myšlení



Rozvoj logického myšlení, pokročilé počítání, začátky kritického myšlení a řešení problémů.

Co rodiče mohou dělat: hry, které podporují matematické a logické myšlení, povzbuzení k samostatnému studiu.

Pocity



Lépe chápe vlastní pocity a to, jak tyto pocity ovlivňují jeho chování. Může také začít rozpoznávat, jak jeho činy ovlivňují pocity ostatních. Stává se citlivějším na pocity druhých a lepším v rozpoznávání a reagování na potřeby a pocity ostatních, začíná rozumět emocím, jako je hrdost, žárlivost, pocit křivdy nebo soucitu, začíná si uvědomovat, jak ho vidí ostatní, je vystaveno složitějším sociálním situacím, které mohou zahrnovat konflikty.

Co rodiče mohou dělat: vést otevřené a upřímné rozhovory o pocitech a emocionálních zážitcích, rozvíjet empatii prostřednictvím společenských her, čtením příběhů, které zahrnují různé emoce, a diskutováním o těchto situacích, posilovat sebevědomí prostřednictvím chvály, uznání silných stránek, talentu, pomáhat a hledat, jak věcně řešit neshody a vyjednávat.

Pro dítě jsou stále velmi důležití rodiče, ale rostoucí vliv vrstevníků a kamarádů je také zásadní. Oba tyto vztahy hrají klíčovou roli v rozvoji dítěte a mají na ně odlišný vliv. Je důležitá rovnováha mezi vlivem rodiny a vrstevníků. Zatímco rodiče poskytují základ a podporu, vrstevníci hrají důležitou roli v testování a rozvíjení sociálních dovedností a nezávislosti. Pro dítě je důležité mít silné a dobré vztahy jak s rodinou, tak s kamarády. Oba tyto vztahy mu pomáhají růst a rozvíjet se. V tomto věku si také více cení přátelství a začínají lépe chápat pravidla a následky svých činů.

Rodiče

Poskytují základní pocit bezpečí, stability a lásky, který je pro dítě nezbytný. Rodiče jsou primárními zdroji učení, stanovují hodnoty, očekávání a normy chování, které formují dětské vnímání světa. Rodiče hrají klíčovou roli v podpoře a vedení dítěte, pomáhají mu překonávat výzvy, učit se nové dovednosti a rozumět lépe svým pocitům.

Kamarádi a vrstevníci

Být s vrstevníky je klíčové pro rozvoj spolupráce, vyjednávání a řešení konfliktů. Také hrají významnou roli ve formování jak se dítě „vnímá“. Kamarádi mohou mít výrazný vliv na chování a rozhodnutí dítěte, protože touha patřit do skupiny je v tomto věku silná. Vztahy s vrstevníky pomáhají dítěti učit se nezávislosti od rodinného prostředí a rozvíjet vlastní názory a postoje.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblaku – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslu a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespolupráci dítěte.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činnostem, na podporu a ocenění.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl..

Prostor pro poznámky

Co nám jde?



☐ Sebeobsluha



☐ Jemná motorika



☐ Hrubá motorika



☐ Řeč



☐ Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?



☐ Sebeobsluha



☐ Jemná motorika



☐ Hrubá motorika



☐ Řeč



☐ Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka od 8 do 9 let



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, upraveně (nezanedbaně), vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena)
- Zda má dítě dostatek energie (zda nepůsobí unaveně, vyčerpaně, hladově). (jídlo, spánek)
- Zda má dítě dostatek pohybu. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě má viditelné známky zanedbané péče (např. únava, hygienické problémy, neléčení zdravotních potíží), rodiče nereagují na zdravotní potřeby, zdravotní problémy/rizika nebo je přehlížejí.

Základní

Základní péče je zajištěna, ale bez důslednosti, bez vedení k samostatnosti nebo bez porozumění potřebám dítěte, rodiče reagují pouze na akutní problémy.

Dobré

Dítě se učí odpovědnosti za své zdraví, rodiče podporují zdravý životní styl a samostatnosti.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Předjte rodičům informace o hygieně, výživě a významu pravidelného pohybu. Poradte, jak lépe reagovat na zdravotní potřeby dítěte.
- Sestavte s rodičem „zdravotní mapu“ – co dítěti pomáhá, když je mu špatně, co potřebuje, co a jak má rodič udělat, vybavení lékárničky.
- Založte si s dítětem „karty zdraví“ – co pomáhá, když ho bolí břicho, co si připomenout při únavě, co připravit, když je nemocné, jaké léky mít doma.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

Základní

- Povzbudte rodiče k zavedení pravidelnějších návyků v oblasti prevence nemocí a zdravého životního stylu a vedení dítěte k samostatnosti (např. připomenutí péče o zuby, oblékání podle počasí).
- Podpořte rodiče v tom, aby vedli dítě ke sledování vlastních potřeb (hlad, pitný režim, únava, nevolnost) a postupně přebíralo přiměřenou odpovědnost. Mluvte s dítětem o signálech těla – „Jak poznáš, že jsi unavený?“
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

Dobré

- Oceňte pečlivý přístup rodičů a případně doporučte drobná vylepšení (např. zapojení dítěte do plánování a přípravy zdravé svačiny, sportu).

- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat (samostatnost při hygieně).
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat (samostatnost při hygieně).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě jasný, předvídatelný režim, přípravu do školy, čas na odpočinek, zájmové kroužky odpovídající věku dítěte, má „nějaké“ každodenní úkoly. (pravidelnost a režim)
- Jak rodiče komunikují o změnách a pomáhají dítěti zvládat stres. (zvládání změn)
- Zázemí dítěte, s kým se kamarádí, chodí kamarádi domů, kam chodí ven. (nálada doma, situace venku).

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě žije v prostředí bez jasného řádu, změny nejsou komunikovány, dítě reaguje nejistotou nebo stresem. Režim je chaotický, dítě nezažívá klid ani předvídatelnost. Reakce rodičů jsou nepředvídatelné.

Základní

Rutina existuje, ale není důsledně udržovaná. Rodiče se snaží, ale dítě někdy tápe. Režim není pevný nebo se často mění. Dítě se orientuje jen někdy.

Dobré

Dítě má přehled o svém dni, domov působí bezpečně, změny jsou dítěti vysvětlovány a zvládány s oporou.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Pomozte rodičům vytvořit denní plán, poskytněte příklady jednoduchého a klidného režimu.
- Denní rutina pomocí obrázků: znázorněte společně s dítětem denní plán (ráno – škola – odpoledne – večer) vč. víkendu (vstávání, jídlo, hra, odpočinek).
- Karta klidu / klidový koutek: místo, věc, obrázek, který dítě používá, když se potřebuje uklidnit.
- Hrajte „co bys dělal, kdyby...“ scénky (např. když bude změna plánu, když budeš nervózní).
- Zaveďte večerní „klidový čas“ – každý večer stejná rutina, ideálně s fyzickým kontaktem (čtení, přitulení). Každý večer se zeptejte: „Co ti dnes udělalo radost?“ (bezpečné zakotvení dne).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu ▼

Základní

- Povzbudte rodiče k větší pravidelnosti a podpoře dítěte při změnách (např. večerní rituály, mluvení o školním dnu).
- Rituály přechodu: např. „školní rozloučení“ – speciální gesto, věta, písnička, která pomáhá dítěti přejít z jednoho režimu do druhého.
- Zaveďte večerní „klidový čas“ – každý večer stejná rutina, ideálně s fyzickým kontaktem (čtení, přitulení). Každý večer se zeptejte: „Co ti dnes udělalo radost?“ (bezpečné zakotvení dne).
- Využijte kalendář – dítě si samo zaškrťává dny do konkrétních událostí (např. narozeniny v rodině, kdy půjdeme na hřiště apod.).
- Hrajte „co bys dělal, kdyby...“ scénky (např. když bude změna plánu, když budeš nervózní).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou ▼

Dobré

- Oceňte vyrovnané a bezpečné prostředí, nabídněte inspiraci pro další stabilizaci – např. zapojení dítěte do plánování, přípravy na školní události.
- Vybídněte dítě k rozhovoru o tom, co mu pomáhá, když je unavené nebo přetížené.
- Vybídněte dítě k rozhovoru o tom „co potřebuji, aby mi bylo dobře.“
- Společné plánování změn: dítě je aktivně zapojeno do příprav (např. balení, výběr oblečení, diskuse o obavách).
- Vytvořte „kartu jistoty“: Co dělat, když se necítím dobře? (např. „Můžu si vzít peřinu“, „můžu zavolat mámě“).

a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (před změnou dne např. návštěva nového prostředí si s dítětem „natrénujte“: kde, s kým, co se bude dít).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (před změnou dne např. návštěva nového prostředí si s dítětem „natrénujte“: kde, s kým, co se bude dít).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepravidelné rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů), které podporují vývoj a jak je o hračky, pomůcky apod. postaráno. Zda využívá mobilní zařízení, kolik času tráví sledováním TV, mobilních zařízení, resp. sociálních sítí, videí, platform, her apod.). (tvořivost)
- Jak rodiče reagují na otázky dítěte – podporují, co dítě zajímá. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (samostatnost není důsledkem nezájmu rodičů). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě nemá přístup k podnětům, chybí vedení a motivace, rodina podněty neřeší nebo zlehčuje.

Základní

Podněty jsou přítomné, ale bez pravidelnosti, bez vedení nebo jsou zaměřené výhradně na výkon.

Dobré

Dítě má podnětné prostředí, rodiče podporují zvědavost, učí dítě přemýšlet a tvořit.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte jednoduché, každodenní činnosti podporující učení (čtení pohádky, společné počítání, vyprávění příběhů).
- Vytvořte doma „koutek“ – stůl s pastelkami, časopisy, obrázky.
- Nabídněte dítěti každý den jednu smysluplnou činnost, kterou zvládne samo (např. zalít kytku, vyrobit přáníčko – nakreslit obrázek pro...).
- Nabídněte aktivity podle výběru dítěte s jasným začátkem a koncem (např. třídění a skládání oblečení).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Základní

- Povzbuďte k pravidelnější stimulaci a k zapojení dítěte do nových aktivit (např. tvoření, venkovní hry, otázky na rozvoj logiky).
- Večer si s dítětem vyberte jeden „zítřejší úkol“ – něco nového, co zkusí.
- Mějte v zásobě knížky/časopisy/sešit s otázkami (hádkanky, hledání rozdílů) – společně je pročítejte.
- Zjišťujte, jaký den byl pro dítě „zajímavý“, co se naučilo.
- Podporujte myšlení „ještě to neumím“ místo „nejde mi to“.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali

Dobré

- Oceňte podnětné prostředí a nabídněte inspiraci pro další rozvoj (např. zapojení dítěte do plánování výletů a domácích úkolů).
- Otázky místo instrukcí: „Jak bys to chtěl udělat? Co myslíš, co by pomohlo?“ (podporují myšlení).
- Rozvíjejte samostatnost: dítě si samo vybírá z několika úkolů, plánuje jejich dokončení.

- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí**, prostředí je chudé na podněty, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Dítě je přetíženo školními povinnostmi** nebo se jich extrémně bojí.
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu a objevování okolí.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji.**
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda je dítě uznává. (jasná pravidla)
- Kdo nese odpovědnost, když je potřeba „něco řešit, zařídit“ (přebírá odpovědnost rodič za dítě, přenáší nepřiměřenou odpovědnost na dítě). (podpora odpovědnosti)
- Jak rodiče reagují ne/dodržení pravidel. (dodržení pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Pravidla jsou chaotická, přísná nebo úplně chybí. Konflikty jsou řešeny výhrůzkami, křikem nebo rezignací.

Základní

Pravidla existují, ale nejsou dítěti zcela srozumitelná nebo důsledně dodržovaná. Chybí vedení k přemýšlení o chování.

Dobré

Rodiče nastavují přiměřená pravidla, důsledně je dodržují a dítě vedou k samostatnému uvažování o svém chování.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Pomozte rodičům vytvořit jednoduchý a přehledný režim dne, vysvětlíte princip důslednosti a srozumitelné komunikace (dítě potřebuje vědět, co se očekává a proč).
- Pomozte rodičům najít rovnováhu mezi důsledností a nasloucháním – dítě v tomto věku potřebuje nejen hranice, ale i prostor k vyjádření. Dítě potřebuje vědět, že pravidla platí. A taky, že máme prostor mluvit, ne pouze poslouchat.
- Zavedte rituál „klidné minuty“ po náročné situaci: místo trestu vytvořte prostor pro uklidnění.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte,

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednosti a vytvoření pravidel odpovídajících školní přípravě (např. čas vstávání, úkoly), při stanovování povinností nebo při řešení konfliktů.
- Vytvořte s dítětem společný „plán dne“ a večer ho vyhodnoťte obrázkem (emotikon, symbol, nálepka).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších

Dobré

- Oceňte jasné a podpůrné vedení dítěte, nabídněte inspiraci (např. jak rozvíjet vnitřní motivaci dítěte – klást otázky jako „Co ti pomohlo, žes to zvládnul?“, samostatnost v plánování úkolů – nechte dítě navrhnout 1 domácí pravidlo samo (tím zvýšíme jeho odpovědnost).
- Vybídněte dítě k přemýšlení, proč jsou pravidla důležitá, oceňujte snahu řídit se pravidly, nejen výsledek.
- Hraní situací: zkuste s dítětem přehrát těžké situace (např. konflikt s kamarádem).
- Vybídněte dítě k vyprávění, kdy se cítilo jistě, kdy mělo pocit, že „se na něj spoléhají“ a kdy se cítilo „moc tlačené“.

oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city, vyjadřují pochvalu. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jsou mu rodiče oporou). (opora)
- Sebevědomí a sebedůvěra dítěte. Citové pouto k ostatním členům rodiny, stabilní pečující osoby. Vztahy s vrstevníky, vztah ke školnímu prostředí (adaptace, přístup učitelů, k učitelům, spolužákům). (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Emoce dítěte jsou odmítané, ignorované nebo znehodnocované. Rodič neposkytuje emoční podporu, ignoruje nebo zesměšňuje pocity dítěte, chybí fyzický i slovní kontakt.

Základní

Rodič podporuje dítě v emocích občas, ale bez pravidelnosti, hloubky nebo citlivosti.

Dobré

Rodič rozvíjí emoční vazbu vědomě, naslouchá a učí dítě pracovat s emocemi. Dítě se cítí bezpečně.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte rodičům každodenní drobné projevy blízkosti (společná hra, rozhovor, objetí, např. objímejte dítě ráno a večer – vytvořte z toho pravidlo), uče se spolu větu: „Já tě slyším.“ – použijte ji místo „Přestaň“.
- Zkuste pravidlo: 3 pochvaly na 1 výtku denně – i drobnosti se počítají.
- Pomozte rodiči vnímat emoce jako příležitost k blízkosti – „Všimla jsem si, že jsi byl smutný... chceš mi o tom říct?“
- Rituály blízkosti: navrhněte jednoduchý rituál (večerní otázka: „Co ti dnes udělalo radost?“).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Základní

- Povzbudte rodiče k pravidelnému emočnímu kontaktu, zájmu o dění (nejen ve škole, vyjádření podpory).
- Zaveďte rituál sdílení: každý večer si řekněte „jednu radost“ a „jednu těžkost“ dne.
- Zkuste pravidlo: 3 pochvaly na 1 výtku denně – i drobnosti se počítají.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Dobré

- Oceňte pozitivní přístup rodičů a nabídněte inspiraci na prohloubení vztahu (např. rituály před spaním, sdílení denních zážitků).
- Pojmenujte vzájemně, co si na sobě vážíme
- Rozvíjejte vztah dál: např. přes společné plánování aktivit, podporu samostatnosti, reflexi pocitů.
- Předvídání náročných situací: např. připravení dítěte na změny, které mohou vzbudit nejistotu.
- Napište/nakreslete dítěti malý vzkaz např. do svačiny – „Těším se, co mi dnes povíš.“

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.
- ☐ **Dítě působí úzkostně**, vyhýbá se kontaktu s rodičem.
- ☐ **Přetěžování dítěte**, rodiče na dítě kladou příliš mnoho požadavků bez ohledu na jeho věk nebo aktuální rozpoložení.



Foto: Alex Voulgaris na Unsplash.com

Program Krok za krokem

Období 9–10 let

V tomto věku dítě začíná být víc sebevědomé a nezávislé.

Také si více cení přátelství. Stává se „malým expertem“ na věci, které ho baví. Rodiče mohou podporovat jeho zájmy tím, že mu umožní zkoumávání věcí, které ho fascinují.

Zde jsou klíčové oblasti rozvoje a některé z dovedností, které má ovládat, spolu s nápady, jak mu můžete pomoci v dalším rozvoji.

Sebeobsluha



Dítě by mělo být schopno samostatně se oblékat, udržovat osobní hygienu, připravovat jednoduchá jídla a vyřizovat své každodenní úkoly.

Co rodiče mohou dělat: povzbuzovat samostatnost tím, že necháte dítě plánovat jeho aktivity, spravovat svůj čas a převzít odpovědnost za pomoc doma (úklid věcí, příprava jídla), vytvářejte zdravé stravovací návyky, dostatečný spánek.

Jemná motorika



Zlepšení v psaní, kreslení, práci s jemnými detaily v modelování nebo sestavování.

Co rodiče mohou dělat: Poskytnutí příležitostí pro složitější aktivity, které vyžadují přesnost a trpělivost. Poskytněte materiál pro malování, kreslení, psaní, skládejte puzzle, stavebnice.

Hrubá motorika



Zlepšená koordinace, síla a obratnost, schopnost provádět složitější fyzické činnosti a sporty.

Co rodiče mohou dělat: Podporovat účast v týmových sportech nebo individuálních fyzických aktivitách, které rozvíjejí obratnost, sílu a vytrvalost.

Řeč



Pokročilé schopnosti vyjadřování, složitější struktura vět, rozvoj schopnosti argumentovat při rozhovoru a sdělit své myšlenky.

Co rodiče mohou dělat: Podporovat debatu a veřejné vyjadřování, čtení a podpora ve vyprávění příběhů a psaní.

Myšlení



Rozvoj logického myšlení, pokročilé početní dovednosti, schopnost pomyslného uvažování a řešení složitějších problémů.

Co rodiče mohou dělat: Řešit matematické úlohy, logické hádanky, podporovat zájem. Poskytnout strukturovanou podporu pro domácí úkoly (domácí úkoly za dítě nedělat). Povzbuzovat dítě, aby vyjadřovalo své myšlenky a názory, a respektovat jeho individualitu.

Pocity



Dítě potřebuje pomoc v pochopení vlastních pocitů a jak je zvládat, umět respektovat názory ostatních. Dítě je vystaveno složitějším sociálním situacím, které mohou zahrnovat konflikty.

Co rodiče mohou dělat: Mluvit s dítětem otevřeně o jeho pocitech, pomáhat mu rozpoznat, pojmenovat a zvládat jeho pocity a pocity ostatních. Pomáhat čtením příběhů, které zahrnují různé emoce a povídat o těchto situacích, posilovat sebevědomí prostřednictvím chvály, uznání silných stránek, talentu, společně přemýšlet, jak věcně řešit neshody a vyjednávat.

I když rodiče zůstávají nejdůležitějšími osobami v životě dětí, vliv vrstevníků se stává stále významnějším, vrstevníci a kamarádi hrají stále významnější roli. Je důležité, aby rodiče podporovali pozitivní vztahy s vrstevníky, zatímco stále poskytovali vedení, podporu a stabilní rodinné prostředí. Dítě může začít projevovat zvědavost o sex a vztahy, což je normální součást jeho vývoje. Zájem o tato témata může být ovlivněn biologickými změnami (prepuberta), médii a informacemi, které získává ze svého okolí, je důležité mu poskytnout vhodné vedení a podporu.

Jak s dítětem mluvit?

Mluvit s dítětem o sexu může být pro některé rodiče náročné, u všech se mohou projevovat stud nebo rozpaky. Zde jsou některé tipy, jak s dítětem hovořit citlivě.

Bud'te připraveni a otevření k diskusi: Dejte dítěti najevo, že je v pořádku mluvit o těchto tématech, a že jste dostupní a ochotní odpovídat na jeho otázky.

Zaveďte na téma rozhovory: Někdy může být pro dítě obtížné začít mluvit o sexu, takže může být užitečné, když rodič tuto konverzaci otevírá nenátlakově.

Používejte přiměřený jazyk: Mluvte jazykem, kterému dítě porozumí, a poskytněte informace vhodné jeho věku a zralosti.

Postupujte postupně: Začněte základními informacemi a postupně přecházejte k složitějším tématům, podle toho, jak dítě zraje a projevuje zájem.

Respektujte soukromí dítěte: Ujistěte dítě, že jeho pocity a dotazy jsou normální a že má právo na soukromí a osobní prostor.

Bud'te trpěliví a podporující: Reagujte klidně a laskavě na dotazy dítěte, i když se téma může zdát nepříjemné nebo citlivé.

Nabídněte faktické a přesné informace: Ujistěte se, že informace, které poskytnete, jsou správné a vycházejí z ověřených zdrojů.

Používejte vzdělávací materiály: Knihy, brožury nebo webové stránky navržené pro sexuální výchovu dětí mohou být užitečným nástrojem pro rozhovor.

Zvládání studu a rozpaků – uznávejte a respektujte pocity stydlivosti: Uznání, že je normální cítit se při tématu sexu trochu nepohodlně, může pomoci dítěti cítit se uvolněněji.

Zachovejte pozitivní a neodsuzující tón: Důležité je, aby komunikace nebyla plná hanby, nevhodných narážek, ale byla otevřená, upřímná a podporující.

Doteď jste získali konkrétní informace v oblastech sebeobsluhy, jemné a hrubé motoriky, řeči a myšlení. Společně budeme dále objevovat jeho schopnosti pomocí praktických cvičení, která jsou navržena jako zábavné hry. K dispozici budete mít všechny potřebné pomůcky, a výsledky nám pomohou zjistit, co vašemu dítěti jde a v čem je možné ho dále podpořit.

Pokud jste se rozhodli pokračovat, zaměříme se na péči o dítě. Formou rozhovoru se budeme věnovat klíčovému oblaku – jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujeme jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a jak pozná, že ho máme rádi. Cílem je lépe porozumět potřebám vašeho dítěte a podpořit vás v péči o jeho zdravý vývoj. Vaše odpovědi nám pomohou ukázat silné stránky péče a případné oblasti, kde vám můžeme nabídnout podporu nebo doporučení. Rozhovor není zaměřen na hodnocení vaší role rodiče, ale na hledání způsobů, jak co nejlépe podpořit vaše dítě.

Pro jasnější představu se nyní podíváme na to, co jednotlivé klíčové oblasti zahrnují.

Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Tato oblast se zaměřuje na podporu fyzického zdraví dítěte prostřednictvím pravidelné hygieny, vyvážené stravy a preventivních prohlídek u lékaře. Soustředí se také na prevenci nemocí a úrazů. Sleduje každodenní režim dítěte, včetně dostatečného pohybu a spánku. Rovněž zaměřuje na včasné rozpoznání případných zdravotních obtíží a jejich řešení.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Tato oblast se zaměřuje na podporu zvědavosti dítěte a jeho schopnosti objevovat svět. Sleduje, jak rodiče poskytují dítěti smyslové a poznávací podněty přiměřené jeho věku a vývojové fázi. Zaměřuje se na aktivity, které podporují rozvoj smyslů a samostatnost. Sleduje, jak rodiče reagují na projevy zájmu dítěte o okolní svět a jak vytvářejí podmínky pro jeho bezpečné a aktivní objevování. Oblast zahrnuje i kvalitu a četnost vědomě tráveného času rodičů s dítětem při společných aktivitách.

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Tato oblast spojuje pravidelné rutiny, stabilní prostředí a emocionální podporu rodičů do jednoho celku, který dítěti pomáhá orientovat se v každodenním životě.

Sleduje, zda má dítě jasně stanovený režim, na který se může spolehnout, a zda rodiče poskytují oporu při zvládání změn nebo různých situací.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Tato oblast se zabývá nastavením pravidel, rutiny a bezpečného prostředí, které pomáhají dítěti orientovat se v každodenním životě a budovat odpovědnost. Zaměřuje se na vytváření jasných a srozumitelných pravidel, která jsou přiměřená věku dítěte a jeho vývojovým potřebám. Popisuje způsoby, jak rodiče vedou dítě k dodržování pravidel a povinností, a zároveň zohledňuje jejich reakce na odmítání nebo nespokojenost dítěte.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Tato oblast se zaměřuje na citovou vazbu mezi rodiči a dítětem. Sleduje způsoby, jak rodiče navazují kontakt s dítětem během dne, např. prostřednictvím fyzického kontaktu, mluvením, očního kontaktu nebo společných aktivit. Zaměřuje se na reakce rodičů na projevy emocí dítěte, jako je pláč nebo nespokojenost, a na způsoby, jak poskytují dítěti útěchu a blízkost. Popisuje projevy citů rodičů, například objímání, chválení nebo úsměvy. Dále se soustředí, na čas věnovaný společným činnostem, na podporu a ocenění.

Až projdeme konkrétní oblasti, domluvíme se na dalším pokračování. Vše si můžete zapisovat na následující stránky. Na konci programu společně zhodnotíme, co se ve vaší rodině podařilo a jaké změny vám program přinesl..

Prostor pro poznámky

Co nám jde?



☐ Sebeobsluha



☐ Jemná motorika



☐ Hrubá motorika



☐ Řeč



☐ Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co budeme trénovat?



☐ Sebeobsluha



☐ Jemná motorika



☐ Hrubá motorika



☐ Řeč



☐ Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Závěrečné shrnutí – prostor pro poznámky

Co jsme natrénovali?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Co chceme trénovat dál?

☐

Sebeobsluha

☐

Jemná motorika

☐

Hrubá motorika

☐

Řeč

☐

Myšlení



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé?



Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy?



Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům?



Jak dítě pozná, že ho máme rádi?

Vyhodnocení pro pracovníka od 9 do 10 let



Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jídlo a pití

Spánek a odpočinek

Hygiena

Pohyb

Zdravotní prevence

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda dítě působí zdravě, upraveně (nezanedbaně), vedení domácnosti. (zdravotní prevence, hygiena)
- Zda má dítě dostatek energie (zda nepůsobí unaveně, vyčerpaně, hladově). (jídlo, spánek)
- Zda má dítě dostatek pohybu. (pohyb)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě má viditelné známky zanedbané péče (např. únava, hygienické problémy, neléčení zdravotních potíží), rodiče nereagují na zdravotní potřeby, zdravotní problémy/rizika nebo je přehlížejí.

Základní

Základní péče je zajištěna, ale bez důslednosti, bez vedení k samostatnosti nebo bez porozumění potřebám dítěte, rodiče reagují pouze na akutní problémy.

Dobré

Rodiče podporují dítě v aktivní péči o zdraví, dítě ví, jak se o sebe postarat, co mu pomáhá.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Předjte rodičům informace o hygieně, výživě a významu pravidelného pohybu. Poradte, jak lépe reagovat na zdravotní potřeby dítěte.
- Sestavte s rodičem „zdravotní mapu“ – co dítěti pomáhá, když je mu špatně, co potřebuje, co a jak má rodič udělat, vybavení lékárníčky.
- Založte si s dítětem „kارتu zdraví“ – co pomáhá, když ho bolí břicho, co si připomenout při únavě, co připravit, když je nemocné, jaké léky mít doma.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

Základní

- Povzbudte rodiče k zavedení pravidelnějších návyků v oblasti prevence nemocí a zdravého životního stylu a vedení dítěte k samostatnosti (např. připomenutí péče o zuby, oblékání podle počasí).
- Podpořte rodiče v tom, aby vedli dítě ke sledování vlastních potřeb (hlad, pitný režim, únava, nevolnost) a postupně přebíralo přiměřenou odpovědnost. Mluvte s dítětem o signálech těla – „Jak poznáš, že jsi unavený?“
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

Dobré

- Oceňte pečlivý přístup rodičů a případně doporučte drobná vylepšení (např. zapojení dítěte do plánování a přípravy zdravé svačiny, sportovní kroužky).

- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat (čištění zubů, hygiena).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. návštěva lékaře, jak se chovat při nemoci).
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat (čištění zubů, hygiena).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (např. návštěva lékaře, jak se chovat při nemoci).

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nedostatečná hygienická péče** (např. špinavé oblečení, nečištěné zuby) a péče o fyzické zdraví.
- ☐ **Nedostatečný pohyb a dlouhý čas strávený před obrazovkami.**
- ☐ **Ignorování zdravotních potřeb dítěte** (např. neléčené nemoci), časté úrazy.
- ☐ **Neléčené zdravotní potíže**, dítě se začíná opožďovat za očekávanou normou.
- ☐ **Nedostatečná péče o zdravý vývoj dítěte.**
- ☐ **Absence lékařské péče.**
- ☐ **Nedostupnost lékařské péče.**

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Pravidelnost a režim

Změny

Nálada doma

Situace venku

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě jasný, předvídatelný režim, přípravu do školy, čas na odpočinek, zájmové kroužky odpovídající věku dítěte, má „nějaké“ každodenní úkoly. (pravidelnost a režim)
- Jak rodiče komunikují o změnách a pomáhají dítěti zvládat stres. (zvládání změn)
- Zázemí dítěte, s kým se kamarádí, chodí kamarádi domů, kam chodí ven. (nálada doma, situace venku).

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě zažívá chaos, nejistotu, změny bez přípravy. Nemá oporu v dospělém, který by pomáhal zvládat zátěž, změny nejsou komunikovány, dítě reaguje nejistotou nebo stresem. Reakce rodičů jsou nepředvídatelné.

Základní

Režim je přítomen, ale není pevný nebo se často mění. Dítě se orientuje jen někdy.

Dobré

Dítě má strukturu, podporu při změnách a ví, jak reagovat, když je mu těžko.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Pomozte rodičům vytvořit denní plán, poskytněte příklady jedno-
duchého a klidného režimu.
- Denní rutina pomocí obrázků:
znázorněte společně s dítětem
denní plán (ráno – škola –
odpoledne – večer).
- Karta klidu / klidový koutek: mís-
to, věc, obrázek, který dítě použí-
vá, když se potřebuje uklidnit.
- Vytvořte denní plán, který dítě
zná – i o víkendu (vstávání, jídlo,
hra, odpočinek).
- Zmapujte společně, kdy se dítě
cítí klidně a kdy ne.
- Hrajte „co bys dělal, kdyby...“
scénky (např. když bude změna
plánu, když budeš nervózní).
- Zaveďte večerní „klidový
čas“ – každý večer stejná
rutina, ideálně s fyzickým
kontaktem (čtení, přitulení).
Každý večer se zeptejte:

Základní

- Povzbudte rodiče k větší
pravidelnosti a podpoře dítěte
při změnách (např. večerní
rituály, mluvení o školním dnu).
- Povídejte si s dítětem, kdy mělo
dobrý a špatný den (jako reflexe
týdne, pomáhá odhalit opakující
se stresory nebo podpory).
- Rituály přechodu: např. „školní
rozloučení“ – speciální gesto,
věta, písnička, která pomáhá
dítěti přejít z jednoho režimu
do druhého.
- Zaveďte večerní „klidový čas“ –
každý večer stejná rutina,
ideálně s fyzickým kontaktem
(čtení, přitulení). Každý večer
se zeptejte: „Co ti dnes udělalo
radost?“ (bezpečné zakotvení
dne).
- Využijte kalendář – dítě si samo
zaškrťává dny do konkrétních
událostí (např. narozeniny

Dobré

- Oceňte vyrovnané a bezpečné
prostředí, nabídněte inspiraci
pro další stabilizaci – např.
zapojení dítěte do plánování,
přípravy na školní události.
- Vybídněte dítě k rozhovoru
o tom, co mu pomáhá, když je
unavené nebo přetížené.
- Společné plánování změn: dítě
je aktivně zapojeno do příprav
(např. balení, výběr oblečení,
diskuse o obavách).
- Vytvořte „kartu jistoty“: Co dělat,
když se necítím dobře? (např.
„Můžu si vzít peřinu“, „můžu
zavolat mámě“).

„Co ti dnes udělalo radost?“
(bezpečné zakotvení dne).

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (před změnou dne např. návštěva nového prostředí si s dítětem „natrénujte“: kde, s kým, co se bude dít).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadávali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

v rodině, kdy půjdeme na hřiště apod.).

- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a co ho baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká (před změnou dne např. návštěva nového prostředí si s dítětem „natrénujte“: kde, s kým, co se bude dít).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezařadávali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Nepravidelné rutiny**, dítě nemá zavedený režim, často je vystavováno chaotickým změnám.
- ☐ **Nadměrný stres v rodině**, přítomnost konfliktů, finančních problémů nebo jiných krizí, které výrazně ovlivňují rodičovskou péči.
- ☐ **Dítě projevuje známky nejistoty** nebo stresu v rodinném prostředí.
- ☐ **Emocionální nedostupnost, nedostatečná emocionální odezva ze strany rodiče, nepřiměřené reakce na chování dítěte.**
- ☐ **Nestabilní prostředí**, časté změny bydliště, péče a pečujících osob.
- ☐ **Nedostatečná příprava dítěte na nové situace nebo změny.**
- ☐ **Nedostatek bezpečí**, prostředí dítěte není zabezpečené a vystavuje dítě riziku úrazů.

Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Zvědavost a zájmy

Tvořivost

Samostatnost

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda má dítě podněty (materiální, ze strany rodičů), které podporují vývoj a jak je o hračky, pomůcky apod. postaráno. Zda využívá mobilní zařízení, kolik času tráví sledováním TV, mobilních zařízení, resp. sociálních sítí, videí, platforem, her apod.). (tvořivost)
- Jak rodiče reagují na otázky dítěte – podporují, co dítě zajímá. (zvědavost a zájmy)
- Zda rodiče podporují dítě v samostatnosti (samostatnost není důsledkem nezájmu rodičů). (samostatnost)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě nemá přístup k podnětům, není podporováno ve zkoušení a objevování, rodiče reagují nezájmem nebo tlakem na výkon.

Základní

Podněty jsou přítomné, ale bez pravidelnosti, podpory nebo hlubšího zapojení dítěte.

Dobré

Dítě má podnětné prostředí, rodiče rozvíjejí zvědavost, tvořivost a samostatnost.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte jednoduché, každodenní činnosti podporující učení (čtení, společné počítání, vyprávění příběhů).
- Vytvořte s dítětem mapku „co mi jde“, „co bych chtěl zkusit“
- Zjišťujte, kdy dítě zažívá radost a kdy frustraci.
- Vytvořte doma „koutek“ – stůl s pastelkami, časopisy, obrázky.
- Nabídněte dítěti každý den jednu smysluplnou činnost, kterou zvládne samo (např. zalít kytku, vyrobit přáníčko – nakreslit obrázek pro...).
- Nabídněte aktivity podle výběru dítěte s jasným začátkem a koncem (např. třídění a skládání oblečení).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

Základní

- Povzbudte k pravidelnější stimulaci a k zapojení dítěte do nových aktivit (např. tvoření, venkovní hry, otázky na rozvoj logiky)
- Večer si s dítětem vyberte jeden „zítřejší úkol“ – něco nového, co zkusí.
- Mějte v zásobě knížky/časopisy/sešit s otázkami (hádky, hledání rozdílů) – společně je pročítejte.
- Vybídněte dítě, ať vypráví, co ho baví, co chce rozvíjet).
- Zjišťujte, jaký den byl pro dítě „zajímavý“, co se naučilo).
- Podporujte myšlení „ještě to neumím“ místo „nejde mi to“.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

Dobré

- Oceňte podnětné prostředí a nabídněte inspiraci pro další rozvoj (např. zapojení dítěte do plánování výletů a domácích úkolů).
- Otázky místo instrukcí: „Jak bys to chtěl udělat? Co myslíš, co by pomohlo?“ (podporují myšlení).
- Rozvíjejte samostatnost: dítě si samo vybírá z několika úkolů, plánuje jejich dokončení,
- Vybídněte dítě, ať popíše své silné stránky.

- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Minimální interakce**, rodiče se dítěti nevěnují aktivně, hra je omezena nebo mechanická.
- ☐ **Nevhodné prostředí**, prostředí je chudé na podněty, hračky a aktivity nejsou přizpůsobené vývojové úrovni dítěte (např. příliš složité, nevhodné nebo nebezpečné předměty).
- ☐ **Dítě je přetíženo školními povinnostmi** nebo se jich extrémně bojí.
- ☐ **Omezení pohybu**, dítě nemá dostatek prostoru a příležitostí k volnému pohybu a objevování okolí.
- ☐ **Dítě tráví dlouhý čas bez aktivity** nebo interakce s rodiči.
- ☐ **Nedostatek podpory v motorickém a kognitivním rozvoji.**
- ☐ **Nepodpora zvědavosti**, rodiče dítě odrazují od zkoumání nebo na jeho snahy nereagují.

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Jasná pravidla

Podpora odpovědnosti

Dodržování pravidel

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Zda rodiče nastavují adekvátní a srozumitelná pravidla a zda je dítě uznává. (jasná pravidla)
- Kdo nese odpovědnost, když je potřeba „něco řešit, zařídit“ (přebírá odpovědnost rodič za dítě, přenáší nepřiměřenou odpovědnost na dítě). (podpora odpovědnosti)
- Jak rodiče reagují na ne/dodržení pravidel. (dodržení pravidel)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Pravidla jsou nepředvídatelná, nejasná, přísná nebo neexistují. Konflikty se řeší křikem, hrozbami, pasivitou.

Základní

Pravidla jsou přítomná, ale nejsou vždy srozumitelná nebo důsledně uplatňovaná. Chybí vedení k přemýšlení o chování.

Dobré

Rodiče nastavují přehledná pravidla, reagují klidně a vedou dítě k odpovědnosti, samostatnosti a hledání řešení.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Pomozte rodičům vytvořit jednoduchý a přehledný režim dne, vysvětlete princip důslednosti a srozumitelné komunikace (dítě potřebuje vědět, co se očekává a proč).
- Pomozte rodičům najít rovnováhu mezi důsledností a nasloucháním – dítě v tomto věku potřebuje nejen hranice, ale i prostor k vyjádření. Dítě potřebuje vědět, že pravidla platí. A taky, že máme prostor mluvit, ne pouze poslouchat.
- Zaveďte rituál „klidné minuty“ po náročné situaci: místo trestu vytvořte prostor pro uklidnění.
- S dítětem pojmenujte, kdy se doma cítilo v klidu a kdy ne např. „když jsem nevěděl, co bude“.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu

Základní

- Povzbudte rodiče k důslednosti a vytvoření pravidel odpovídajících školní přípravě (např. čas vstávání, úkoly), při stanovování, plnění povinností nebo při řešení konfliktů.
- Pomozte rodičům najít rovnováhu mezi důsledností a nasloucháním – dítě v tomto věku potřebuje nejen hranice, ale i prostor k vyjádření. Dítě potřebuje vědět, že pravidla platí. A taky, že máme prostor mluvit, ne pouze poslouchat.
- Vytvořte s dítětem společný „plán dne“ a večer ho vyhodnoťte (emotikon, symbol, nálepka...)
- Vybídněte dítě k přemýšlení, co mu pomáhá, aby den probíhal v klidu a s dohodami.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu

Dobré

- Oceňte jasné a podpůrné vedení dítěte, nabídněte inspiraci (např. jak rozvíjet vnitřní motivaci dítěte – klást otázky jako „Co ti pomohlo, žes to zvládl?“)
- Zkuste s dítětem přehrát těžké situace (např. konflikt s kamarádem).
- Vybídněte dítě k vyprávění, kdy se cítilo jistě, kdy mělo pocit, že „se na něj spoléhají“ a kdy se cítilo „moc tlačené“.

a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.
- Podporujte rodiče v tom, aby větší nebo náročnější úkoly rozdělovali do menších kroků a průběžně si ověřovali, že dítě rozumí tomu, co má udělat.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítě dopředu připravovali na změny a srozumitelně mu vysvětlovali, co ho čeká.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti dávali jednoduché, klidné a srozumitelné pokyny, mluvili přiměřeně jeho věku, nezačínali více pokynů najednou a ověřovali si, že dítě rozumí tomu, co se od něj očekává.
- Podporujte rodiče v tom, aby doma nastavovali několik jednoduchých a předvídatelných pravidel, se kterými souhlasí všichni členové rodiny a kterým dítě rozumí.
- Podporujte rodiče v tom, aby na porušení pravidel reagovali klidně a předvídatelně, nastavovali přiměřené důsledky související s konkrétním chováním dítěte a vyhýbali se reakcím, které dítě ponižují, děsí nebo ohrožují vztah s dítětem.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Chaotické, chybějící, příliš přísné hranice**, chaotické nebo nekonzistentní reakce na chování dítěte.
- ☐ **Rodiče nereagují na nebezpečné situace**, nebo jsou naopak příliš restriktivní a omezující.
- ☐ **Přehnaná omezení** bránící dítěti ve vývoji samostatnosti.
- ☐ **Nadměrné tresty** nebo negativní komunikace při výchově.

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Zjištění z rozhovoru s rodiči

Zapište podstatné informace, které zazněly v rozhovoru s rodiči.

Vyjadřování citů

Opora

Emoce dítěte

Čeho si pracovník všímá

Zapište podstatná pozorování z průběhu setkání.

- Citové pouto ze strany rodiče, jak projevuje dítěti své city, vyjadřují pochvalu. (vyjadřování citů)
- Rozpoložení dítěte (jsou mu rodiče oporou). (opora)
- Sebevědomí a sebedůvěra dítěte. Citové pouto k ostatním členům rodiny, stabilní pečující osoby. Vztahy s vrstevníky, vztah ke školnímu prostředí (adaptace, přístup učitelů, k učitelům, spolužákům). (emoce dítěte)

Hodnocení

Označte úroveň péče a případně doplňte krátké vysvětlení.

Nedostatečné

Dítě nemá jistotu, že ho rodič v emocích přijímá. Emoce jsou ignorované, odmítané, zesměšňované nebo trestané. Rodič neposkytuje emoční podporu, chybí fyzický i slovní kontakt.

Základní

Emoční podpora je přítomná, ale nepravidelná, nejistá nebo převažuje praktický přístup bez hloubky nebo citlivosti.

Dobré

Dítě cítí oporu, rodič ho aktivně naslouchá a učí ho s emocemi bezpečně pracovat.

Navrhovaná doporučení na základě hodnocení

Navrhněte další kroky podpory podle zjištěné situace.

Nedostatečné

- Doporučte rodičům každodenní drobné projevy blízkosti (společná hra, rozhovor, objetí, např. objímejte dítě ráno a večer – vytvořte z toho pravidlo), uče se spolu větu: „Já tě slyším.“ – použijte ji místo „Přestaň“.
- Zkuste pravidlo: 3 pochvaly na 1 výtku denně – i drobnosti se počítají.
- Vybidněte k rozhovoru, co dítě umí dobře po vztahové stránce např. pomáhá, dává najevo city, co funguje jako opora při neúspěchu, co mu dělá radost, co starost.
- Pomozte rodiči vnímat emoce jako příležitost k blízkosti – „Všimla jsem si, že jsi byl smutný... chceš mi o tom říct?“
- Rituály blízkosti: navrhnete jednoduchý rituál (večerní otázka: „Co ti dnes udělalo radost?“).
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu

Základní

- Povzbudte rodiče k pravidelnému emočnímu kontaktu, zájmu o dění ve škole, vyjádření podpory.
- Zaveďte rituál sdílení: každý večer si řeknete „jednu radost“ a „jednu těžkost“ dne.
- Zkuste pravidlo: 3 pochvaly na 1 výtku denně – i drobnosti se počítají.
- Vybidněte k rozhovoru, co dítě umí dobře po vztahové stránce např. pomáhá, dává najevo city, co funguje jako opora při neúspěchu, co mu dělá radost, co starost.
- Podporujte rodiče v tom, aby dítěti věnovali pravidelnou pozornost, trávili s ním společný čas, oceňovali jeho snahu a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.
- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Dobré

- Oceňte pozitivní přístup rodičů a nabídněte inspiraci na prohloubení vztahu (např. rituály před spaním, sdílení denních zážitků).
- Vybidněte k diskuzi, čeho si na sobě vážíme.
- Rozvíjejte vztah dál: např. přes společné plánování aktivit, podporu samostatnosti, reflexi pocitů.
- Předvídání náročných situací: např. připravení dítěte na změny, které mohou vzbudit nejistotu.
- Napište/nakreslete dítěti malý vzkaz např. do svačiny – „Těším se, co mi dnes povíš.“

a projevovali zájem o to, co dítě prožívá a baví.

- Doporučte rodičům, aby si všímali snahy dítěte, oceňovali dodržování pravidel a reagovali pochvalou, poděkováním nebo drobnou odměnou.

Varovné signály

Označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

- ☐ **Emoční lhostejnost** nebo negativní reakce na projevy dítěte.
- ☐ **Nedostatek fyzického kontaktu**, povzbuzení a emoční podpory.
- ☐ **Nedostatek očního kontaktu**, rodiče se vyhýbají pohledu na dítě nebo na něj mluví minimálně.
- ☐ **Emoční nestabilita**, rodiče reagují na dítě nepřiměřeně (např. ignorace, křik).
- ☐ **Nízká reakceschopnost**, rodiče nereagují na pláč nebo projevy dítěte včas, případně vůbec.
- ☐ **Dítě působí úzkostně**, vyhýbá se kontaktu s rodičem.
- ☐ **Přetěžování dítěte**, rodiče na dítě kladou příliš mnoho požadavků bez ohledu na jeho věk nebo aktuální rozpoložení.

Možný způsob představení rozhovoru

„Dobrý den,

děkuji, že jste si udělal/a na tento rozhovor čas. Ráda bych si s Vámi popovídala o tom, jak se Vašemu dítěti daří, co potřebuje a jak ho v jeho vývoji podporujete. Povíme si o tom, jak pomáháte dítěti být zdravé, cítilo se v bezpečí, jak podporujete jeho zvědavost a zájmy, porozumět pravidlům a emocím. Vaše odpovědi nám pomohou najít silné stránky i místa, kde vám můžu nabídnout podporu. Nejde o hodnocení vás jako rodiče, ale o to, jak vás nejlépe podpořit. Vše, co řeknete, zůstane důvěrné.“

Tipy pro efektivní práci

Vytvářejte atmosféru důvěry a respektu – rodiče by neměli mít pocit, že jsou hodnoceni nebo kritizováni.

Buďte empatičtí a podporující – zaměřte se na silné stránky a pozitivní změny.

Při pozorování nezasahujte do interakcí mezi dítětem a rodičem.

Při rozhovoru s rodiči je užitečné mít na paměti, že vývoj dítěte probíhá postupně a v různých obdobích se objevují různé potřeby a dovednosti. Následující orientační **přehled se zaměřuje především na sociální a emoční vývoj** dítěte, který je ovlivňován všemi oblastmi péče o dítě.

Věk dítěte Co je pro dítě v tomto období typické

0–3 roky	Dítě potřebuje především blízkost a bezpečí. Poznává svět skrze smysly, pohyb a kontakt s pečující osobou. Postupně se objevují první pokusy o samostatnost.
3–4 roky	Rozvíjí se řeč, hra a představivost. Dítě začíná více vyhledávat kontakt s jinými dětmi a učí se první jednoduchá pravidla.
4–6 let	Dítě si začíná vytvářet obraz o sobě. Vnímá reakce okolí a učí se spolupracovat s jinými dětmi.
6–10 let	S nástupem do školy se rozšiřuje svět dítěte. Významnou roli hrají vrstevníci, pravidla a zkušenost ve skupině.

Jak pracovat s Myšlenkovou mapou a Vyhodnocením pro pracovníka

Cíl rozhovorů

Záměrem je získat ucelený obraz o tom, jak rodiče pečují o dítě v oblastech zdraví, stability, rozvoje, vedení a hranic a emocí.

Na základě zjištěných informací pracovník vyhodnocuje, jak je péče v jednotlivých oblastech naplňována – zda je nedostatečná, základní nebo dostatečná.

Pokud se ukáže, že je péče v některé oblasti nedostatečná nebo základní, cílem rozhovorů je domluvit se na dalším pokračování spolupráce tak, aby došlo k posílení daných oblastí.

Vedení rozhovoru s rodiči

Myšlenková mapa nabízí strukturu, která pomáhá rozhovor ukotvit. Jednotlivé oblasti je možné procházet postupně tak, aby měl rozhovor přirozený rytmus a rodiče se v něm cítili bezpečně.

Otázky uvedené v dokumentu *Myšlenkové mapy_otázký pro rodiče* slouží jako opora. Nejde o to je všechny položit, ale nechat se jimi vést. Důležitější, než samotné otázky jsou odpovědi rodičů – jejich zkušenost, pohled a způsob, jak o věcech mluví. Tam, kde je to potřeba, je možné rozhovor prohloubit doplňující otázkou.

Role pracovníka je především naslouchat a vytvářet prostor, ve kterém mohou rodiče mluvit otevřeně. Cílem rozhovoru je porozumět tomu, jak rodina funguje, a společně hledat, co dítěti prospívá a kde je možné něco posílit.

Pokud rodič vyjadřuje obavy z hodnocení, je vhodné znovu připomenout princip důvěrnosti (s výjimkou zákonné oznamovací povinnosti). Sdílené informace nejsou nástrojem kontroly, ale podkladem pro společné hledání řešení.

Pracovník může například říci:

„Informace, o kterých mluvíme, zůstávají mezi námi a slouží k tomu, abychom společně hledali to, co může vaší rodině pomoci. Jen informace, které vymezuje zákon, si nemohu nechat pro sebe – mluvili jsme o nich na začátku spolupráce. Chcete, abych je znovu připomněla?“

Myšlenkové mapy

Myšlenkové mapy jsou základním pracovním nástrojem programu v oblasti péče o dítě. Zaměřují se na to, jak rodiče o dítě každodenně pečují a jaké podmínky mu vytvářejí. Slouží jako přehledná opora pro rozhovor s rodiči a pomáhají společně procházet jednotlivé oblasti péče o dítě.

Mapa je rámcem, který rozhovor drží pohromadě, aby se neztratil v detailech ani nepřeskakoval důležitá témata. Pomáhá pojmenovat oblasti, které jsou pro dítě důležité, a dává jim strukturu.

Jednotlivé oblasti jsou formulovány jazykem běžného hovoru. Nejde o odborné kategorie, ale o témata, o kterých mohou rodiče mluvit přirozeně a bez obav. Díky tomu mapa podporuje otevřenost a bezpečnou atmosféru při setkání.

Myšlenková mapa je pomůckou pro společné přemýšlení – co dítě zažívá, co funguje, co by mohlo být jinak. Pomáhá pracovníkovi i rodiči vidět souvislosti a vracet se k nim v průběhu spolupráce.

Mapu pracovník ponechává v rodině. Rodiče se k ní mohou vracet, doplňovat si poznámky nebo o ní přemýšlet mezi setkáními. Stává se tak společným pracovním materiálem, ne formálním dokumentem.

Myšlenkové mapy – otázky pro rodiče

Tento dokument je podpůrným materiálem k Myšlenkovým mapám. Slouží pracovníkům jako inspirace a mentální naladění na jednotlivá témata péče o dítě.

Dokument je určen pouze pracovníkům, není předáván rodičům.

Každá oblast začíná krátkým úvodem (mentálním naladěním pracovníka), který vysvětluje, z jakého důvodu se danému tématu věnujeme a jaký je jeho smysl.

Na úvod navazují návrhy otázek, které lze při rozhovoru využít.

Každé oblasti je potřeba se v rozhovoru věnovat. Otázky slouží jako opora a inspirace – není nutné je pokládat přesně v daném znění, ale jejich smysl by měl být v rozhovoru pokryt.

Před rozhovorem je vhodné si danou oblast pročíst, aby byl pracovník na téma připraven.

Vyhodnocení pro pracovníka

Tento dokument navazuje na rozhovory s rodiči a slouží k záznamu podstatných informací, které v jejich průběhu zazněly. Je určen pouze pracovníkům a není předáván rodičům. Vyhodnocení se skládá z následujících částí – prostor pro záznam odpovědí, čeho si pracovník všímá, hodnocení, navrhovaná doporučení na základě hodnocení a varovné signály.

Záznam odpovědí a pozorování

V každé oblasti zaznamenejte podstatné informace z odpovědí rodičů.

V části **Čeho si pracovník všímá** zapisujte své postřehy z průběhu setkání. Sledujte zejména interakci rodičů s dítětem (např. verbální a neverbální komunikaci, způsob péče, přístup k dítěti, reakce na jeho potřeby, zájem rodičů o nabízená témata či jiná témata týkající se výchovy a péče).

V části **Hodnocení** označte odpovídající variantu a případně doplňte stručné zdůvodnění svého hodnocení.

V části **Navrhovaná doporučení na základě hodnocení** navrhnete další kroky podpory podle zjištěné situace.

V části **Varovné signály** označte nebo doplňte signály, které mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší podporu.

Hodnocení a doporučení

Hodnocení slouží jako pracovní nástroj pro další plánování podpory. Není nálepkou rodiny ani konečným verdiktem, ale zachycením aktuální situace, se kterou lze dále pracovat.

Na základě získaných informací vyhodnoťte, zda je péče o dítě v dané oblasti odpovídající. Podle zjištění určete úroveň péče (nedostatečná, základní, dostatečná) a věnujte pozornost identifikovaným varovným signálům.

Varovné signály nepředstavují hodnocení rodiče, ale upozorňují na oblasti, které mohou vyžadovat zvýšenou pozornost nebo podporu.

Pokud jsou přítomny varovné signály nebo péče není plně naplněná, využijte navrhovaná doporučení a domluvte s rodiči konkrétní kroky další spolupráce.

Současně oceňte silné stránky rodičů v péči o dítě a podpořte je v jejich dalším rozvoji.

Zápis a evidence

Karta slouží k zachycení průběhu spolupráce a ke sledování posunu dítěte i rodičů v čase. Evidence není pouze administrativní povinností, ale nástrojem, který pomáhá udržet kontinuitu práce a navazovat na předchozí kroky.

Program probíhá v tříměsíčních obdobích. Na začátku je na základě vyhodnocení zaznamenáno do Karty:

- **„Co nám jde“**
- **„Co budeme trénovat“**

Následuje období tří měsíců, během kterého s rodinou vybrané oblasti posilujeme a trénujeme.

Po uplynutí tohoto období proběhne společné vyhodnocení. Do Karty se doplní části:

- **„Co jsme natrénovali“**
- **„Co chceme trénovat dál“**

Pokud program pokračuje, stává se část **„Co chceme trénovat dál“** novým plánem spolupráce pro další tříměsíční období.

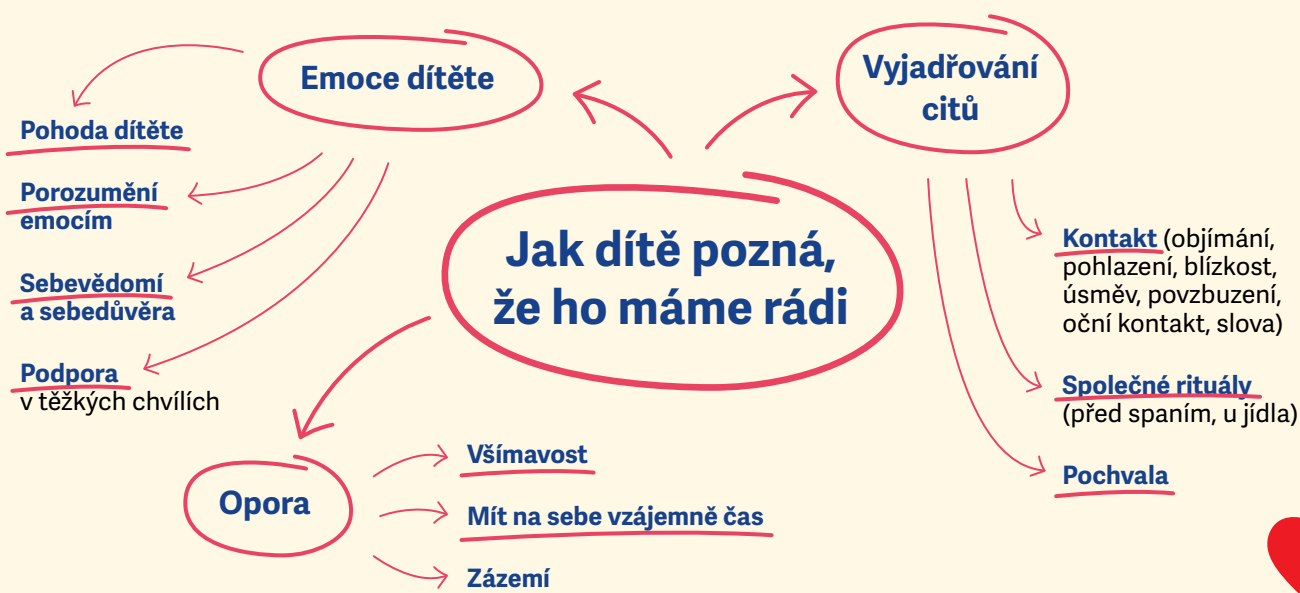
Část **„Co nám jde“** se aktualizuje pouze v případě, že došlo k významnému posunu nebo změně.

Intervenční program je součástí širší spolupráce s rodinou. Může být zahájen v průběhu již probíhající práce.

Výstupy z programu se zaznamenávají do Karty. Zároveň je důležité promítnout závěry a dohodnuté cíle také do individuálního plánu rodiny, aby byla zachována návaznost a jednotnost práce.

Průběžné hodnocení v individuálním plánu se zaměřuje na celkový posun rodiny. Výstupy z intervenčního programu jsou jedním z podkladů pro toto hodnocení a pomáhají zachytit změny v oblasti péče o dítě.







Jak pomáháme dítěti, aby bylo zdravé

Touto sadou otázek zjišťujeme, **jak se dítěti daří po tělesné stránce** – co jí, jak spí (dostatek spánku, pravidelný spánek, zázemí na spaní), hýbe se, odpočívá, pečuje o své tělo, a jak o jeho **fyzické zdraví** rodina pečuje.

Nejde o to, zda je vše dokonalé, ale **jak funguje každodenní běžný život** – co dítě zvládá samo, s čím mu rodiče pomáhají, kdy je mu dobře a kde se případně něco nedaří.

V této oblasti se dotýkáme i tématu vedení domácnosti, v rámci zdravého prostředí se snažíme zjistit, zda jsou léky či úklidové prostředky mimo dosah dětí, zda je v bytě teplo/zima, plísňe, prach, zda je v bytě zakouřeno či vidíme stopy rizikového chování (lahve od alkoholu, materiál pro přípravu a aplikaci drog, pohyb osob v domácnosti pod vlivem návykové látky).

Rodiče si často u těchto otázek vybaví konkrétní situace

„Spí jen u nás v posteli, jinak neusne.“

„Zuby si čistí, ale jen když ho u toho sleduju.“

„Pomáhá mi vařit, ale moc toho nesní.“

Pracovník může otázky doplnit podle potřeby o konkrétní příklady, ale měl by zachovat otevřený tón.

Například

„Jak se mu spí? Třeba jestli potřebuje večer mazlit, nebo radši usíná samo?“

„Vybavíte si, co mu pomohlo, když mělo teplotu/kašel, bolavé břicho...“

Smyslem není hodnotit, ale **získat obrázek o tom, co dítě v oblasti zdraví denně zažívá**, a případně pomoci rodiči vidět, co už zvládá dobře – a kde by se mu dalo něco usnadnit.

Otázky pro rodiče

Jídlo a pití: Co jí a pije? Co mu chutná? Jaká jídla vaříte? Pomáhá vám při vaření?

Spánek a odpočinek: Jak spí? Jak se mu usíná? Co pomáhá při usínání? Budí se? Co ho ruší? Jak a kdy odpočívá? Kdy bývá unavený?

Hygiena: Kdy a jak se myje (ruce, zuby, tělo, intimní hygiena)? Jak si čistí zuby, myje a češe vlasy, používá záchod, v čem potřebuje pomoc a co dělá samo? Jaké oblečení rádo nosí? Jak často si mění oblečení? Má odpovídající oblečení (roční období, věk)?

Pohyb: Kde může doma rádit? Kam chodíte ven? Jaký sport ho baví? Chodí na nějaký sport, kroužek?

Zdravotní prevence: Je zdravé? Co děláte, když je nemocné? Jaké léky máte doma? Kde léky máte? Dodržujete léčbu? Jaká má očkování? K jakým doktorům chodíte? O co se může doma zranit? Stalo se to někdy? Jsou úklidové prostředky mimo dosah dítěte? Je dítěti doma teplo/zima/má nějaké alergie? Kde kouříte?

Jak pomáháme dítěti cítit se v bezpečí



Touto sadou otázek zjišťujeme, **co dítěti pomáhá vnímat svět jako srozumitelný a bezpečný** – ať už se jedná o každodenní rytmus, zvládání změn, atmosféru doma nebo situace, které dítě zažívá mimo domov.

Ptáme se na to, **co je v životě dítěte pravidelné a předvídatelné**, a také na to, **jak rodina zvládá chvíle, kdy se něco mění nebo naruší**.

Rodiče si často vybaví konkrétní situace

„Má rád, když ví, co bude.“

„Změny ho rozhodí, musí to mít dopředu vysvětlené.“

„Ráno máme rituál – vstane, koukne na pohádku a pak jde jíst.“

Zaměřujeme se také na to, **jaká je doma nálada**, a co se děje, když dojde ke konfliktu – jestli se situace nějak uzavírá i pro dítě. Současně se zajímáme o to, jak **si dítě poradí v různých situacích mimo domov** – například mezi ostatními dětmi nebo když se něco nepovede.

Nejde o to, aby bylo „všechno v klidu“, ale aby **dítě rozumělo tomu, co se kolem něj děje, a cítilo, že svět dává smysl – doma i venku, porozumět tomu, co dítě denně zažívá**, a zda se v tom může cítit jistě, zapojeně a pochopeně.

Otázky pro rodiče

Pravidelnost a režim: Jak vypadá den dítěte (co se děje pravidelně – čas vstávání, jídla, odpočinku, úkolů...)? S kým plánujete, co bude dítě dělat? Zapojujete dítě do plánování dne? Jaké má dítě každodenní úkoly (např. vyndat věci z batohu, připravit si oblečení, pomoc v domácnosti)? Má dítě rádo, když se den opakuje podobně?

Změny: Jak dítě snáší změnu? Jak změnám rozumí? Co si o nich myslí? Co mu pomáhá, když změnu nezvládá? Co ho uklidní, když se něco změní nebo nejde podle plánu?

Nálada doma: Které místo má doma oblíbené? Kde má klid? Jaké je vaše oblíbené místo? Kde máte klid? Jaká je doma nálada? Když se doma nepohodnete (s kýmkoliv v rodině), vysvětlíte dítěti, co se stalo a jak jste neshodu vyřešili? Jak doma mluvíte o tom, když se někdo rozcílí nebo se něco nepovede?

Situace venku: Když si dítě venku neví rady, co obvykle dělá? Co by udělalo, kdyby ztratilo klíče nebo něco zapomnělo? Co by udělalo, kdyby vystoupilo na špatné zastávce nebo se ocitlo někde, kde to nezná? Jak vaše dítě vychází s ostatními dětmi? Co dělá, když se s někým neshodne? Jak řeší spory nebo nedorozumění mezi dětmi? Vybavíte si situaci, kdy si dítě něco s ostatními dětmi vyřešilo samo? Co by udělalo, kdyby se s ostatními dětmi nepohodlo nebo se někdo choval nepříjemně? Co by udělalo, kdyby ho někdo urážel nebo mu ubližoval? Co by udělalo, kdyby se necítilo dobře nebo bezpečně? Víte o situaci, kdy se dítě dostalo do nepříjemné situace mezi dětmi?



Jak podporujeme zvědavost a zájmy dítěte

Touto sadou otázek zjišťujeme, **co dítě baví, co ho zajímá, jak se rozvíjí hrou, rozhovorem, činností** – a jestli má možnost zkoumat, tvořit, dělat věci po svém.

Otázky se týkají jak dítěte, tak prostředí, které mu rodiče vytvářejí.

Nejde o hodnocení, kolik hraček má nebo jak „chytře“ si hraje, ale **jaký prostor má pro objevování a vlastní nápady**.

Rodiče často spontánně sdílejí

„Rád šroubuje, pořád něco rozebírá.“

„Vymýšlí si příběhy se zvířaty.“

„Sám vymyslí, co chce dělat.“

Zajímají nás i drobnosti – **kdo uklízí, co se děje s výtvary, jak dlouho se dítě udrží samo u činnosti**. Všechny tyto detaily ukazují, **jaký prostor má dítě pro rozvoj, soustředění a nápady**.

Ptáme se i na to, **co se děje, když se dítěti něco nepovede** – zda má možnost zkoušet znovu, vymýšlet jiné řešení, nebo za něj dospělí věci raději rychle udělají.

Nejde o hledání „správné výchovy“, ale o pochopení, **jak rodina podporuje zvědavost, tvořivost a samostatnost dítěte v běžném životě**.

Otázky pro rodiče

Zvědavost a zájmy: S čím si rádo hraje? O co se zajímá? O čem si rádo povídá? O čem si chce povídat? O čem mu vyprávíte? Jak podporujete talenty a zájmy dítěte?

Tvořivost: Co máte doma na hraní? Co děláte? Co dítě zajímá a baví? Kdo uklízí hračky, pastelky, kostky...? Když něco vytvoří, co s výtvozem uděláte (vystavíte, vyhodíte, povídáte si nad výtvozem, rád vyrábí pro vás, babičku, dědu, ségru, bráchu, tátu...)?

Samostatnost: Jak dlouho si vydrží hrát samo? S čím si rádo hraje? Co rádo dělá? S čím vám pomáhá? Zkusí přijít samo na to, co udělat jinak, když se mu hra nedaří? Co děláte, když se mu hra nedaří – pomůžete, nebo to necháte na něm?

Jak pomáháme dítěti rozumět pravidlům



Touto sadou otázek zjišťujeme, **jak se v rodině nastavují pravidla a hranice – a jak se dítě učí jim rozumět a zvládat je.**

Nejde nám o posuzování, zda jsou pravidla dokonalá. Sledujeme, **jak jsou pro dítě srozumitelná, předvídatelná a zvládnutelná a jestli v nich dítě vidí smysl.** Pokud se ukáže, že jsou pro dítě příliš přísná, chaotická nebo nejasná, je to důležitá informace – můžeme se na toto téma zaměřit a s rodičem o pravidlech mluvit.

Zajímá nás, jestli má dítě v rodině **jasné signály, co se smí a nesmí**, a také jestli má možnost **porozumět důvodům, ne pouze poslouchat příkazy.** Ptáme se také, **jak se dítě zapojuje do nastavování pravidel, co z nich chápe, jak se učí odpovědnosti a jak zvládá běžné neshody – doma i mimo domov.**

Rodiče často mluví přirozeně

„Máme domluvené, že u večeře nemá telefon.“

„Vysvětluju mu, že když se nebude dělit o hračky, děti si s ním třeba nebudou chtít hrát.“

„Zlobím se, ale pak mu to vysvětlím, obejmu ho a je klid.“

Důležitá je také část, **co se děje, když se pravidla dodrží nebo poruší** – jestli rodiče dokážou **ocenit snahu dítěte pravidla dodržovat** – pochválit za dodržení pravidel, poděkovat za dodržení pravidel a náležitě odměnit (když slíbí odměnu, zda své slovo dodrží), a jak reagují ve chvíli, kdy se to nepovede – jestli je následná reakce adekvátní, předvídatelná a smysluplná.

Pracovník může sledovat, **jaký styl výchovy rodiče používají, aniž by to hodnotil.**

Cílem je pochopit, **jak dítě doma zažívá vedení – ne jestli je „poslušné“.**

Nejde o posouzení, ale o porozumění, jak rodina funguje a co dítěti pomáhá se učit zvládat životní situace.

Otázky pro rodiče

Jasná pravidla: Co u vás doma platí a jak se to dítě učí? Chápe, co se po něm chce?

Co si o pravidlu myslí (zapojilo se, když jste pravidlo vymýšleli)?

Podpora odpovědnosti: Mluvíte s dítětem o tom, jak se chovat venku, ve školce, ve škole, k druhým? Ptáte se, co si o vašem rozhodnutí myslím? Ptáte se, jak by se rozhodlo? Ptáte se na jeho názor (když se rozhodujete)? Necháte dítě, aby vyřešilo, co „natropilo“? Povídáte si, jak řešit různé názory (neshody s vrstevníky, dospělými)? Když se dítě neshodne s ostatními, jak to řeší a kdo to řeší (samo, řešíte to za něj)? Vybavíte si, co dítě zvládlo vyřešit samo? Řeší to samo, nebo spolu mluvíte o tom, co příště jinak?

Dodržování pravidel: Jak spolu doma fungujete? Daří se pravidla dodržet? Co děláte, když vás dítě „neposlouchá“ (dělá něco jiného, než mu říkáte)? Povídáte si, co se může stát, když „něco“ udělá? Mluvíte s dítětem o tom, co může způsobit jeho chování? Vysvětlujete dítěti, proč něco není v pořádku a co by se mohlo stát? Jak dlouho se na dítě „zlobíte“ (jak to vypadá, když se na dítě zlobíte)? Jak se usmíříte? Co uděláte, když dítě pravidlo dodrží, například když dítě uklidí hračky, jak jste se domluvili? Všimnete si, když se dítě snaží pravidla dodržet, co v takové chvíli uděláte? Co se u vás doma stane, když se pravidlo nepovede dodržet, například třeba hračky zůstanou rozházené – jak to řešíte?

Jak dítě pozná, že ho máme rádi



Touto sadou otázek zjišťujeme, **jak dítě vnímá blízkost, přijetí a lásku ve vztahu s rodičem** – v každodenním životě, ve sdílených chvílích i ve chvílích, kdy prožívá těžké emoce.

Nejde o to, jestli rodič říká „mám tě rád“, ale **co dítě skutečně zažívá** – v doteku, v oslovení, v úsměvu, očním kontaktu, v intonaci a komunikaci, v tom, co společně dělají, v tom, že ho někdo naslouchá nebo ho pochválí, když se snaží.

Rodiče si často vzpomenou na obyčejné situace

„Říkám mu kotě, to má nejradši.“

„Když je smutná, lehne si ke mně na gauč.“

„Maluje a čeká, co na to řeknu.“

Otázky směřují i k tomu, **jestli má dítě prostor mluvit o tom, co se mu děje**, jestli má **někoho, komu se svěřuje**, a **jestli rodič vnímá, co dítě cítí** – i když to třeba neumí říct slovy.

Z odpovědí rodičů můžeme také vnímat, **jak se dítě dlouhodobě cítí** – jestli je spíše v pohodě a vyrovnané, nebo jestli se objevují projevy nepohody, smutku, napětí, neklidu či roztěkanosti. To nám pomáhá porozumět celkové pohodě dítěte.

Ptáme se také na to, **jak dítě vnímá samo sebe – co si o sobě myslí, co si dovolí zkusit, v čem si věří a jak reaguje, když se mu něco ne/povede**. Zajímá nás, jestli má kolem sebe někoho, **kdo ho povzbudí a podrží**, když je mu těžko, a **kdo mu pomáhá budovat sebevědomí a sebedůvěru**.

Ptáme se s vědomím, že **projevy lásky vypadají v každé rodině jinak** – nejde o hodnocení, ale o snahu pochopit, **jak dítě prožívá, zda je přijímané, takové, jaké je, milované a důležité**.

V této oblasti se také zaměřujeme na celkové **duševní zdraví dítěte**, abychom případně rodičům **doporučili** odpovídající **odborné služby**. **Signály psychické nepohody** dítěte mohou vypadat např.:

- dítě působí dlouhodobě smutně nebo staženě – je zamlklé, uzavírá se do sebe nebo ztrácí zájem o věci, které ho dříve bavily
- dítě je často napjaté nebo úzkostné – hodně se bojí, potřebuje časté ujišťování nebo má strach z chyb
- dítě je velmi neklidné nebo roztěkané – těžko se soustředí, rychle přeskakuje mezi činnostmi nebo působí přetížené
- dítě silně reaguje na neúspěch nebo konflikt – rychle se rozpláče, vzdává věci předem nebo o sobě říká, že něco nezvládne, vyhýbá se lidem nebo situacím – nechce mezi děti nebo se bojí běžných situací

Otázky pro rodiče

Vyjadřování citů: Co má rádo (uvést konkrétní příklady)? V jakých chvílích se cítí dobře?

Jak dítě oslovujete? Máte s dítětem nějaké chvíle, které se opakují – třeba večer, před spaním, u jídla, při vstávání? Z čeho má dítě radost? Co děláte, když se dítěti něco povede nebo když se snaží?

Opora: Jak se dítě má? Jak se dozvíte, co dítě během dne prožilo? Co vám dítě o sobě vypráví (co dneska zažilo, co dělalo...)? Kdy míváte s dítětem chvílku, kdy jste spolu v klidu? O čem si povídáte? Jak se chová vaše dítě, když ho něco trápí? Co mu pomáhá, uklidní?

Emoce dítěte: Jak poznáte, že je vaše dítě v pohodě? Jak poznáte, že ho něco trápí? Jak dává dítě najevo, když je smutné, vzteklé, bojí se? Když je dítě přetížené nebo unavené, co mu pomáhá se uklidnit? Třeba když se dítě vrátí ze školy nebo ze školky a je nějaké zamlklé – co se u vás doma děje? Když je dítě hodně rozrušené nebo unavené – co mu pomáhá, aby se uklidnilo? Co dělá dítě, když si neví rady samo se sebou (nerozumí tomu, co prožívá)? Co si myslí, že mu jde dobře? V čem si věří? Zkusí nové věci, nebo se spíš bojí, že se mu nepovedou? Jak o sobě mluví? Co říká, když se mu něco ne/povede? Když je mu těžko (je smutné, utrápené), za kým jde? Od koho chce pomoc, kdo mu pomáhá? Má někdy období, kdy je víc neklidné, smutné nebo roztěkané? Co dítěti pomáhá, když není ve své kůži?

Toto dílo „Metodika Intervenčního programu Krok za krokem“
je licencováno pod licencí Creative Commons CC BY 4.0.

Licenční podmínky navštivte na adrese:

[CC BY 4.0 Právní ujednání | Uvedte původ 4.0 Mezinárodní | Creative Commons.](#)

Text: Radka Kunešová
Korektury: Martin Svoboda
Design: Jan Pospíšil

Projekt „Inovací ke změně“,
registrační číslo CZ.03.02.02/00/22_027/0001080
je spolufinancován Evropskou unií.

