VÝBĚR KROUŽKU

Čí je to vlastně sen?

9 otázek pro rozhovor s dítětem, 5 kontrolních otázek pro vás a konkrétní věty pro chvíli, kdy se vaše představy rozcházejí.

20 minut, které vám ušetří půl roku a spoustu peněz

Dva pohledy

DIGIMÁMA & DÍTĚ V KLIDU

Mgr. Lenka Vojíková a Mgr. Aneta Smolová

NEŽ ZAČNETE

Proč se vyplatí ptát dřív, než vyplníte přihlášku

Většina rodičů vybírá kroužek podle nabídky. Otevře se seznam v místě bydliště, vybere se to, co ještě zbylo volné a v lednu se doma řeší, proč tam dítě nechce chodit.

Kroužek přitom není jen aktivita na dvě hodiny týdně, je to prostředí, ve kterém dítě hledá tři věci, tedy **přijetí**, **úspěch** a **bezpečí**. Když je tam najde, mnohem lépe se zvládají dny, kdy ve škole nic nevyšlo. Když je tam nenajde, hledá je jinde, nejčastěji na obrazovce, PC, nebo telefonu, protože tam je dostane spolehlivě a velmi rychle.

> **U dětí s ADHD, poruchou pozornosti a poruchami učení je to ještě naléhavější.** Ve škole slýchají mnohokrát denně, co se jim nepovedlo. Potřebují místo, kde nesbírají další důkazy o tom, že nejsou dost dobré.

Jak s tímhle taháčkem pracovat

Vytiskněte si ho, nebo si ho jen otevřete v telefonu. Není to čtení na večer, je to pracovní materiál, ke kterému se budete vracet.

Část první projděte s dítětem.

Ideálně ne u stolu proti sobě, ale v autě, na procházce nebo při stavění lega. Děti mluví otevřeněji, když se u toho něco děje, ideálně hra a v nenuceném prostředí.

Část druhou projděte sama.

Klidně jen v hlavě, cestou z práce, nebo až bude čas. Odpovědi nemusí být jen hezké a uhlazené, mají být pravdivé.

Část třetí si nechte na chvíli, kdy zjistíte, že vaše představa a představa dítěte se rozchází.

Přijde to častěji, než si myslíte, a je to úplně normální.

Celé to zabere 20 minut, ale ušetří vám půl roku dohadování u bot v předsíni a spoustu peněz.

ČÁST PRVNÍ

Devět otázek pro dítě

Neptejte se, na co chce chodit. Většina dětí na tuhle otázku odpoví buď, že neví, nebo řekne kroužek, kam chodí kamarád. Ptejte se na to, co je za tím.

Na to, co ho táhne

1. **Kdyby sis mohl odpoledne dělat, co chceš a nikdo by ti do toho nemluvil, co bys dělal?**
2. **Co děláš tak, že ti u toho uteče čas a divíš se, že už mám hotovou večeři?**
3. **Kdyby ti někdo dal celý den a spoustu peněz, co bys s tím udělal?**

Na to, jaké prostředí mu vyhovuje

4. **Chceš být radši v partě, kde se pořád něco děje, nebo radši sám u svojí věci?**
5. **Vadí ti, když je někde hluk a hodně lidí najednou?**
6. **Chceš, aby se tam měřily výsledky a soutěžilo se, nebo aby se to dělalo jen tak pro radost?**

Na to, co ho odradí

7. **Co bys nechtěl, aby tam bylo?**
8. **Kdyby ti to první měsíc vůbec nešlo, chtěl bys to zkoušet dál, nebo bys chtěl mít možnost říct dost?**
9. **Kdo z dospělých se ti líbí, jak s dětmi mluví?**

Jak odpovědi číst

tyhle dvě řeknou nejvíc

Otázka sedm a otázka devět dávají většinou nejpřesnější odpověď z celé devítky. Děti mnohem lépe popíšou, co nechtějí, než co chtějí, takže sedmička vám ušetří spoustu slepých uliček. Devítka vám prozradí, jestli vaše dítě potřebuje trenéra, který povzbuzuje, nebo trenéra, který drží pevný řád, což bývá u dětí s ADHD naprosto zásadní rozdíl.

Když dítě řekne, že neví

Neptejte se dál, protože tlak odpověď nevyrobí. Místo toho si dejte čas na pozorování, třeba tři dny a hledejte tyhle tři momenty:

1. **O čem začne mluvit samo od sebe, aniž byste se ptali.**
2. **Kdy vás neslyší, protože je zabrané do své činnosti.**
3. **Co udělá jako první, když má volnou hodinu a nikdo mu nic neurčí.**

Tyhle tři odpovědi jsou spolehlivější než cokoliv, co vám dítě řekne nahlas, protože dítě často neví, jak svůj zájem pojmenovat, ale ukazuje ho svou činností a časem, který u něčeho stráví.

Když je odpověď obrazovka

Stává se to často a není to důvod k panice. Když dítě řekne, že nejradši hraje hry nebo se dívá na videa, dostali jste cennou informaci, jen ji musíte přeložit. Zeptejte se, co přesně ho na tom baví, protože pod tím bývá docela konkrétní zájem.

Staví ve hře světy? Zkuste modelářský, keramický nebo technický kroužek. Baví ho hrát v partě a domlouvat se? Hledejte týmový sport nebo dramaťák. Sleduje videa o tom, jak něco vzniká? Zkuste kroužek, kde se něco vyrábí a je vidět výsledek.

ČÁST DRUHÁ

Pět otázek pro vás

Tuhle část dělejte sama a buďte upřímná. Nikdo vás nezkouší a nikde se to nevyhodnocuje, jde jen o to, abyste věděla, kdo v tom rozhodování vlastně „sedí vedle vás“.

1. **Kdyby o tom kroužku nikdo z okolí nevěděl a nikdo se mě na něj nezeptal, přihlásím tam dítě znovu?**
   Když zaváháte, hraje roli sociální status. Není to hřích, jen je dobré o tom vědět.
2. **Čí hlas slyším, když o tom kroužku přemýšlím?**
   Někdy je to tchýně, někdy paní učitelka, někdy vlastní máma z doby, kdy jste byla malá. Poznat toho mluvčího stojí za to, protože pak se rozhoduje mnohem svobodněji.
3. **Co se stane se mnou, když dítě po půl roce řekne, že tam nechce chodit?**
   Když ucítíte zklamání nebo zradu, je to signál, že v tom kroužku máte svůj vlastní podíl např. nesplněného snu. Cítit to je normální, jen to nemá mít vliv na dítě.
4. **Chci, aby to zvládl, nebo aby ho to bavilo?**
   Obě odpovědi jsou v pořádku. Rozhoduje pořadí, protože podle něj budete reagovat na první slzy a nezdary.
5. **Dělám to hlavně proto, aby nebyl u mobilu?**
   Tenhle motiv je ze všech nejsympatičtější a zároveň nejzrádnější, protože dítě velmi rychle pozná, že tam nechodí kvůli sobě. Pokud dítě na mobilu tráví nadměrné množství času, je zapotřebí pátrat po příčině nebo potřebě, která je touto formou kompenzována. Následně je možné volit alternativní způsoby uspokojení potřeb dítěte (mezi které samozřejmě může patřit i samotný kroužek). Ale bez znalosti příčiny nadužívání telefonu může záplata v podobě kroužku prohloubit nenaplněné potřeby i odpor k samotné aktivitě.

Poznámka k pátému bodu. Kroužek, který dítě baví, obrazovce konkuruje sám od sebe. Kroužek, který ho nebaví, jen odloží scrollování o devadesát minut. Mobil tím v jeho očích na hodnotě získává, místo aby ji ztrácel. Velmi rizikové je komunikovat mobil jako formu odměny po absolvování kroužku nebo naopak trest v případě, že dítě bude ztrácet chuť na kroužek docházet. Studie a výzkumy ukazují, že obrazovka v podobě odměny či trestu výrazně oslabuje vnitřní motivaci dítěte k samotné aktivitě.

ČÁST TŘETÍ

Když se vaše sny rozcházejí

Tohle je nejcitlivější místo celého výběru. Máte představu, kterou v sobě nosíte roky, někdy je to nesplněný sen o sportu, někdy hudební nástroj, na který jste sama chodit nemohla, někdy prostě obraz dítěte, které se po víkendu vrací s medailí. Dítě přitom chce chodit na keramiku.

Krok 1: Pojmenujte si to nejdřív sama pro sebe.

Řekněte si nahlas, klidně v autě cestou z práce: „Já jsem chtěla, aby hrál na klavír." Stojí to za to, přiznat si naše očekávání a někdy třeba i zklamání. Věta, která zůstane nevyslovená, se stejně dostane ven, jen ne slovy, ale tónem hlasu a povzdechem nad přihláškou.

Krok 2: Přiznejte dítěti svoje přání, ale nedávejte mu za vinu když to má jinak.

> *„Já jsem si vždycky přála, abys hrál na klavír. To je ale moje přání, ne tvoje, a je moje věc, co s ním udělám. Chci vědět, co bys chtěl ty."*

Tahle věta dělá dvě věci najednou. Dítě se dozví pravdu, a zároveň nenese zodpovědnost za to, že vás zklamalo.

Krok 3: Když si nejste jistá, nastavte zkoušku s jasnými parametry.

> *„Zkusíme tři lekce keramiky. Po třetí si sedneme a řekneš mi, jestli chceš pokračovat. Rozhodneš ty."*

Tři lekce jsou minimum, protože na první je dítě z nového prostředí zahlcené a nedá se z ní nic vyčíst. U dětí s ADHD a poruchou pozornosti počítejte spíš s pěti, protože potřebují víc času na to, aby si prostředí osahaly.

Když trváte na svém a když chce dítě skončit

Krok 4: Když na něčem opravdu trváte, řekněte to jako pravidlo, ne jako nabídku.

Některé věci prostě chceme a máme na to plné právo. Plavání jako bezpečnostní dovednost je typický příklad.

> *„Plavání není kroužek na výběr, je to dovednost, kterou u nás doma chceme mít. Cokoliv druhého si vybíráš ty.“*

Krok 5: Připravte si jednu klidnou větu pro okolí.

Babičce, tchýni nebo mámě z třídní skupiny stačí jedna věta bez obhajoby, protože obhajoba otevírá debatu, kterou vést nepotřebujete.

> *„U nás to teď zkoušíme jinak. Uvidíme, jak nám to sedne.“*

Když dítě po čase chce skončit

Než rozhodnete, položte jednu jedinou otázku:

> *„Co konkrétně by se muselo změnit, abys tam chtěl chodit?“*

Odpověď vám ukáže, o co ve skutečnosti jde. Jsou tři možnosti a každá se řeší jinak.

> **Nebaví ho ta činnost.** Hledáte dál a nic se neděje, protože zkoušení je normální součást hledání.
>
> **Zahlcuje ho prostředí**, tedy hluk, tempo nebo měřený výkon. Hledáte stejnou činnost v klidnějším provedení, například menší skupinu nebo nesoutěžní oddíl.
>
> **Někdo konkrétní mu tam ubližuje**, ať už dítě nebo dospělý. Tohle se nikdy neřeší vytrvalostí, tady se odchází.

KARTA NA LEDNIČKU

Než podepíšu přihlášku

Vytiskněte si tuhle stránku, přehněte ji na půl a přilepte na ledničku. Až přijde září a s ním rozhodování, projděte si těchto 5 bodů za minutu.

- ☐ Vím, co moje dítě baví, protože jsem se ptala i pozorovala.
- ☐ Vím, jestli potřebuje partu, nebo klid.
- ☐ Vím, jestli se tam bude měřit výkon a jestli mu to sedí.
- ☐ Vím, čí sen tenhle kroužek plní.
- ☐ Máme domluvený zkušební počet lekcí a je jasné, kdo rozhoduje potom.

jedna věta na závěr

Neexistuje nejlepší kroužek. Existuje kroužek, ve kterém může růst právě vaše dítě.

Kdo vám to píše

Aneta Smolová je psycholožka v pedagogicko-psychologické poradně a školní psycholožka. Pracuje s dětmi, které někam nezapadly a rodiči, kteří pro ně chtěli to nejlepší. Na Instagramu @ditevklidu píše pro maminky dětí (nejen) s ADHD, poruchou pozornosti a poruchami učení o tom, co se do oficiální zprávy z poradny nevejde.

Lenka Vojíková stojí za značkou Digimáma a věnuje se digitální rovnováze a bezpečí dětí. Ukazuje rodičům, jak z technologií udělat pomocníka místo každodenního bojiště. Najdete ji na instagramu jako @digimama.

Dva pohledy je společný formát značek Digimáma a Dítě v klidu. Nejdřív se díváme na to, co se děje v dítěti, potom na to, co se děje na obrazovce.