

DÍTĚ JE SMUTNÉ, ÚZKOSTNÉ NEBO SE NECÍTÍ DOBRĚ

Je Vaše dítě v poslední době smutné, uzavřené, podrážděné nebo vystrašené? Máte pocit, že se něco změnilo, ale nevíte, co se děje? Stěžuje si často na nevolnost, bolesti břicha nebo hlavy, špatně spí nebo ztrácí zájem o věci, které ho dříve bavily?

Berte tyto změny vážně. Nemusíte hned vědět, co je jejich příčinou.

Co můžete udělat?

1. Promluvte si s dítětem.

Najděte klidný okamžik a dejte dítěti prostor říct, co ho trápí. Naslouchejte mu a nesnažte se jeho pocity zlehčovat. Ujistěte ho, že se Vám může svěřit a že na řešení nemusí být samo.

2. Obraťte se na třídního učitele.

Pokud máte obavu, že změny mohou souviset se školou, můžete situaci probrat s třídním učitelem. Společně můžete zjistit, jak se dítě ve škole cítí a zda se ve škole něco změnilo.

3. Potřebujete další pomoc?

Obraťte se na **člena školního poradenského pracoviště**. Podle situace Vám může pomoci například speciální pedagog, sociální pedagog nebo výchovný poradce.

Společně můžeme hledat, **co dítě trápí a jakou podporu potřebuje**. Pokud bude potřeba další odborná pomoc, můžeme Vám doporučit vhodný postup.

Nečekejte, až se potíže prohloubí. Pokud máte o své dítě obavu, ozvěte se nám. Nemusíte mít jistotu, že je problém vážný – i nejistota je důvodem se poradit.