

---

# Moje dítě nemá kamarády.

## Co s tím?

Průvodce pro rodiče, učitele, asistenty a další dospělé, kteří chtějí porozumět citlivým dětem a dětem s PAS.

**Bezplatný ebook · [myslbezhranic.cz](https://myslbezhranic.cz)**

Mysl bez hranic — když chování dětí není zlobení

# Úvod

Když učitelka řekne: „On si hraje pořád sám,“ většina dospělých si z toho neodnáší jen informaci.

Rodič si často odnáší starost. Učitel zase otázku, jestli něco nepřehlídí. Asistent možná vidí dítě, které stojí stranou, ale zároveň si všímá, že ostatní sleduje mnohem víc, než se na první pohled zdá.

A pak se člověku v hlavě rozjede ten známý strach: Je mu dobře? Netrápí se? Není osamělý? A co když to tak zůstane?

Není divu, že to bolí. Když vidíme dítě stát na kraji hřiště, nevidíme jen jednu přestávku. Vidíme všechny svoje obavy. Vidíme dítě, které umí být doma vtipné, chytré, laskavé a plné nápadů - a nerozumíme tomu, proč se to v kolektivu najednou ztratí.

Jenže dítě, které stojí stranou, nemusí být dítě, které nechce kamarády.

Velmi často je to dítě, které neví, jak se přidat.

Mnoho citlivých dětí a dětí s PAS sociální svět kolem sebe pozoruje. Zajímá je, kdo se s kým baví, kdo se pohádal, kdo koho pozval na oslavu i kdo se komu směje. Jenže zatímco některé děti do vztahů vplují skoro samy, jiné u každého kroku přemýšlejí: Můžu jít blíž? Co mám říct? Nepokazím to? Nebude to trapné?

To ale neznamená, že o kamarády nestojí.

Tento ebook vznikl pro rodiče, učitele, asistenty a další dospělé, kteří někdy vidí dítě mimo skupinu a cítí, že věta „je rád sám“ nestačí. Pro ty, kteří tuší, že za samotou může být nejistota, přetížení, strach z chyby nebo jen chybějící most mezi dítětem a ostatními.

Protože často to opravdu není o nezájmu. Je to o tom, že dítě potřebuje svět vztahů trochu přeložit.

# Kapitola 1 Proč některé děti navazují kamarádství obtížněji

Když se řekne, že dítě nemá kamarády, lidé si často představí, že je samotářské, uzavřené nebo že o ostatní nestojí.

U citlivých dětí a dětí s PAS ale bývá problém často jinde.

Představte si, že přijdete na oslavu, kde nikoho neznáte. Všichni se baví, smějí, skáčou z tématu na téma a mění pravidla rychleji, než je stačí pochopit. Vy se snažíte zjistit, kdo je s kým kamarád, kdy je vhodné promluvit, co bylo myšleno vážně a co jako vtip.

Přesně tak se některé děti mohou cítit každý den.

Sociální situace pro ně nejsou samozřejmé. Ne proto, že by byly méně chytré. Ale proto, že informace zpracovávají jinak. To, co jiným dětem naskočí automaticky, musí ony vědomě vyhodnocovat.

Narážky. Ironie. Pohledy. Tón hlasu. Změny pravidel. Skupinová dynamika. Kdo je dnes s kým. Kdo se na koho zlobí. Kdy je ještě legrace a kdy už je to moc.

To všechno je obrovské množství informací najednou.

## A do toho přetížení

Přestávka není jen volno. Je tam hluk, pohyb, doteky, křik, běhání, emoce ostatních dětí, rychlé změny plánů a spousta nepředvídatelných situací.

Některé děti to zvládnou bez větší námahy. Jiné spotřebují obrovské množství energie jen na to, aby se v tom všem zorientovaly a udržely pohromadě.

Pak to zvenku může vypadat, že se nechtějí zapojit. Ve skutečnosti ale možná už nemají kapacitu zvládnout další krok.

To je důležitý rozdíl.

*Dítě, které stojí stranou, nemusí odmítat ostatní děti. Možná právě dělá maximum pro to, aby zvládlo situaci, ve které se nachází.*

Děti se vyvíjejí. Učí se. Získávají zkušenosti. Postupně přicházejí na to, jak fungují vztahy, komu mohou věřit a kde se cítí bezpečně.

Dítě, které dnes stojí samo na kraji hřiště, nemusí stát samo navždy.

Příběh ještě není u konce.

## Kapitola 2 Jak poznat, že dítě kamarády chce, ale neví jak

„Chtěl bych kamaráda“ - to mnoho dětí neřekne. Neřeknou ani: „Je mi smutno.“ A už vůbec nemusí přijít domů nebo za učitelem s větou: „Trápí mě, že nevím, jak se zapojit.“

Navenek mohou působit docela v pohodě. Hrají si samy, po škole mlčí, na otázku „jak bylo“ odpoví klasické „dobrý“. Dospělí si pak snadno řeknou, že jim to tak vyhovuje.

Jenže ne vždy je to pravda.

### **Dítě může stát bokem a pozorovat skupinu**

Ne proto, že ho nezajímá, co se děje. Možná jen čeká na správný moment. Jenže ten moment často nikdy nepřijde. Skupina se pořád mění, někdo odběhne, někdo něco zakřičí, pravidla hry se posunou a dítě je zase o krok pozadu.

### **Může doma mluvit o dětech, se kterými si vlastně nehraje**

Ví, kdo má novou aktovku. Kdo koho pozval na oslavu. Kdo se pohádal. Kdo s kým sedí. To není nezáměr. To je dítě, které sociální svět sleduje, jen do něj neumí jednoduše vstoupit.

### **Může být po škole vyčerpané, i když „jen sedělo“**

Jenže ono možná celý den poslouchalo, hlídalo se, přemýšlelo, co říct, kdy se smát, kdy mlčet a jak nepůsobit divně. To je práce, kterou zvenku nikdo nevidí.

### **A někdy vstoupí do hry nešikovně**

Řekne třeba: „To je blbá hra.“ Děti to vezmou jako kritiku. Ale za tou větou nemusí být snaha ublížit. Někdy je to jen nepovedený pokus o kontakt.

*Jako by dítě chtělo říct: „Zajímá mě, co děláte. Chtěl bych být u toho. Jen vůbec nevím, jak začít.“*

A právě tady často potřebuje dospělého. Ne někoho, kdo ho okamžitě opraví před celou třídou. Spíš někoho, kdo pomůže přeložit jeho záměr do řeči, které ostatní děti rozumí.

Protože někdy dítě nepotřebuje napomenutí. Potřebuje most.

## Kapitola 3 Co může pomoci doma

Kamarádství se nedá dítěti vnutit. Nedá se zařídit tím, že mu budeme pořád říkat: „Tak se prostě zeptej“ nebo „Běž si hrát s ostatními.“

Kdyby to pro něj bylo tak jednoduché, už by to udělalo.

To ale neznamená, že se s tím nedá nic dělat. Jen je potřeba začít jinak. Ne tlakem na výkon, ale bezpečným nácvikem.

### Začněte jedním dítětem, ne skupinou

Skupina je složitá. Vztahy se v ní mění rychle, pravidla nejsou jasná a dítě musí sledovat víc lidí najednou. Jedno klidné dítě je mnohem lepší začátek.

Ideálně takové, se kterým má dítě něco společného - Lego, dinosauři, Minecraft, zvířata, výtvarno, deskovky, sport nebo cokoli, co jim dá přirozený důvod být vedle sebe.

Společný zájem je často lepší most než obecné „běžte si spolu hrát“.

### Dejte situaci strukturu

Volná hra zní dospělým přirozeně, ale pro některé děti je to jen další nejistota. Proto často fungují aktivity, které mají jasný rámec - deskovka, stavebnice, pečení, tvoření, společný úkol nebo krátká návštěva s předem domluveným plánem.

Dítě ví, čeho se držet. Vztah pak může vznikat vedle aktivity, ne pod tlakem.

### Nacvičte konkrétní věty

Ne obecně: „Musíš se víc zapojit.“ Ale úplně konkrétně:

*„Můžu se přidat?“*

*„Chceš si zahrát se mnou?“*

*„Nevím, jak se to hraje. Ukážeš mi to?“*

*„Můžu být s vámi, i když se zatím jen dívám?“*

Pro dítě, které v sociálních situacích tápe, jsou konkrétní věty obrovská úleva. Nemusí vymýšlet všechno najednou. Má se čeho chytit.

### Když se něco nepovede, chvíli počkejte

Jeden nepovedený pokus není konec. Bolí nás dívat se na neúspěch dítěte, ale někdy pomůže neskákat do toho hned. Nechat situaci doběhnout. Až potom si o ní v klidu promluvit - bez výsledku, bez hodnocení.

*„Viděla jsem, že ses chtěl přidat. Zkusíme příště jinou větu?“*

Tohle není oprava dítěte. To je společné hledání cesty.

## Kapitola 4 Co může pomoci ve škole

Škola je pro mnoho dětí sociálně nejnáročnější místo. Ne proto, že by byla špatná. Ale protože je tam hodně lidí, hodně pravidel, hodně hluku a hodně situací, které se mění rychle.

Učitelé a asistenti často chtějí pomoci, jen někdy nevědí přesně jak. A když rodič řekne jen „prosím, dávejte na něj pozor“, je to tak obecné, že se s tím ve třídě těžko pracuje.

Mnohem lépe funguje konkrétní žádost a konkrétní podpora.

### Spojit dítě s jedním klidnějším dítětem

*„Mám pocit, že dítě o kontakt s ostatními stojí, ale neví, jak se do skupiny zapojit. Pomohlo by, kdyby mělo občas možnost pracovat nebo hrát si s jedním klidnějším dítětem při konkrétní aktivitě.“*

Nejde o umělé tlačení do kolektivu. Jde o vytvoření bezpečnější situace, ve které dítě nemusí zvládat celou skupinu najednou.

### Přeložit záměr, když slova dopadnou špatně

*„Když řekne něco, co ostatní děti pochopí špatně, pomohlo by mu, kdyby dospělý jeho záměr přeložil. Ne omlouval. Jen pomohl ostatním pochopit, co tím asi myslel.“*

Mnoho konfliktů nevzniká proto, že by dítě bylo zlé. Vznikají proto, že jeho slova dopadnou jinak, než zamýšlelo.

Dospělý může říct: „Myslím, že se chce přidat, jen to řekl nešikovně.“ A celá situace se může změnit.

### Dát přestávce bezpečnější rámec

*„Přestávky jsou pro něj náročné. Pomohlo by, kdyby měl možnost jít na klidnější místo nebo dělat nějakou konkrétní činnost, když už je toho moc.“*

Klidné místo není odměna za vyhýbání se kolektivu. Je to způsob, jak zabránit přetížení. A dítě, které není přetížené, má mnohem větší šanci zvládnout kontakt s ostatními.

### Dospělý nemusí dělat velké věci

Někdy stačí drobnost. Posadit dítě k vhodnému spolužákovi. Dát mu roli v aktivitě. Předem říct, co se bude dít. Nabídnout větu, kterou může použít. Všimnout si snahy, i když výsledek nebyl dokonalý.

Právě tyhle malé kroky často rozhodují o tom, jestli se dítě cítí jako problém, nebo jako někdo, kdo se teprve učí cestu k ostatním.

## Kapitola 5 Kdy hledat odbornou pomoc

Někdy stačí čas, klidnější prostředí, lepší domluva se školou a pár bezpečných příležitostí k navazování vztahů.

A někdy je potřeba víc.

Odbornou pomoc je dobré hledat ve chvíli, kdy dítě kvůli vztahům výrazně trpí. Když odmítá chodit do školy. Když často říká, že ho nikdo nemá rád. Když se uzavírá víc než dřív. Když se zhoršují meltdowny, úzkosti, výbuchy doma nebo dlouhé vyčerpání po škole.

A úplně vážně je potřeba brát chvíle, kdy dítě mluví o tom, že nechce žít, že by bylo lepší, kdyby tu nebylo, nebo si začíná ubližovat.

*V takové situaci už nestačí čekat, jestli se to samo zlepší. Je potřeba hledat pomoc hned - přes dětského psychologa, psychiatra, pediatra, krizovou linku nebo v akutním případě lékařskou pohotovost.*

Pomoc dětského psychologa, psychiatra, poradenského pracovníka nebo odborníka, který rozumí PAS a citlivým dětem, není selhání rodiče, učitele ani školy.

Je to další opora.

Dospělí kolem dítěte nemusí všechno zvládnout sami.

A dítě si nezaslouží slyšet jen „musíš se víc snažit“, když ve skutečnosti možná každý den zvládá mnohem víc, než kdo vidí.

# Závěr

Když dítě nemá kamarády, bolí to. Někdy nejvíc ty dospělé, kteří ho mají rádi nebo ho každý den vidí ve třídě.

Protože nevidí jen dítě, které stojí stranou. Vidí všechny svoje obavy. Vidí budoucnost, která se ještě nestala. Vidí osamělost, které by dítěti nejradyji ušetřili.

Jenže dnešní stav není konečný rozsudek.

Dítě se může učit. Může potkat jiné děti. Může získat jistotu. Může najít prostředí, ve kterém mu bude lépe. A někdy se věci začnou měnit ve chvíli, kdy už dospělý skoro nevěří, že se pohnou.

Ne každé dítě bude středem kolektivu. A ani nemusí.

Některým dětem stačí jeden dobrý kamarád. Některé potřebují menší skupinu. Některé si hledají svoje lidi pomalu, opatrně a trochu jinou cestou.

To neznamená, že jsou rozbité.

Znamená to, že potřebují víc porozumění, víc bezpečí a někdy i dospělého, který jim pomůže přeložit svět kolem nich.

*Dítě, které dnes stojí samo na kraji hřiště, nemusí stát samo navždy. Příběh ještě není u konce.*

## Připravuji rozšířeného průvodce

Pokud se v tom poznáváte, připravuji podrobnější ebook pro rodiče, učitele, asistenty a další dospělé, kteří chtějí lépe porozumět citlivým dětem a dětem s PAS.

Najdete v něm konkrétní situace ze školy, sociální překlad, rozdíl mezi zlobením a přetížením, práci s přestávkami, komunikaci mezi školou a rodinou i praktické věty, které mohou dítěti pomoci.

Protože někdy nestačí dítěti říct, aby se víc snažilo.

Někdy mu nejdřív musíme pomoci pochopit svět, který je pro ostatní samozřejmý.

[myslbezhranic.cz](http://myslbezhranic.cz)

Mysl bez hranic - když chování dětí není zlobení

# Zdroje a doporučené materiály

Tento ebook je podpůrný průvodce pro dospělé, kteří chtějí lépe porozumět citlivým dětem a dětem s PAS. Vychází z rodičovské zkušenosti a z moderních, respektujících zdrojů k autismu, sociálním dovednostem, přátelství, sensorickému přetížení, dysregulaci nervového systému a podpoře dítěte doma i ve škole.

Nenahrazuje diagnostiku, terapii ani odbornou péči.

## **TACA - The Autism Community in Action**

Moderní rodičovsky srozumitelné materiály k autismu, sociálním dovednostem, přátelství, sensorickému zpracování a dysregulaci nervového systému.

<https://tacanow.org>

## **TACA - Social Skills**

Praktická podpora sociálních dovedností a začleňování dítěte do komunity a školy.

<https://tacanow.org/family-resources/social-skills/>

## **TACA - Facilitating Friendships**

Konkrétní tipy k podpoře přátelství, nácviku odpovědí, sociálním příběhům a videomodelingu.

<https://tacanow.org/family-resources/facilitating-friendships/>

## **TACA - Sensory Processing Disorder in Autism**

Senzorické zpracování, citlivost na podněty a dopad přetížení na každodenní fungování.

<https://tacanow.org/family-resources/sensory-processing-disorder-in-autism/>

## **TACA - Nervous System Dysregulation and Autism**

Vysvětlení dysregulace nervového systému, citlivosti na zvuky, světla, textury i emoce.

<https://tacanow.org/family-resources/nervous-system-dysregulation-and-autism/>

## **National Autistic Society - Sensory processing**

Srozumitelný přehled sensorického přetížení, hypersenzitivity a podpory prostředí.

<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/about-autism/sensory-processing>

## **Autism Awareness Australia - Social skill development and friendships for autistic children**

Moderní materiál k sociálním dovednostem, přátelství a praktické podpoře autistických dětí.

<https://www.autismawareness.com.au/navigating-autism/social-skill-development-and-friendships-for-autistic-children>