



Dobrovolnictví



Ideální forma jak podpořit budování sebehodnoty v pubertě je **dobrovolnictví**. Dospívající **dítě** mající často spoustu pochybností o sobě samém, najednou **mění k lepšímu životy** někoho třetího nebo svět kolem sebe!

S mladšími dětmi můžete s dobrovolnictvím začít společně a zapojit se i Vy, starším pomozte najít vhodnou aktivitu, kterou zvládnou sami. Můžete něco vyzkoušet jednorázově, i si z něčeho udělat pravidelného koníčka a nahradit tím třeba nějakou opuštěnou dětskou volnočasovou aktivitu.

Tipy na dobrovolnictví:

I. Věnovalo se Vaše dítě dlouho nějakému koníčku a má pocit, že už ho přerostlo? V létě se může jako praktikant zapojit do této aktivity na příměstském táboře, nebo táboře. Ta tak získá úplně jiný rozměr a dítě navíc získá důležité sociální kompetence a dost možná i odpovědi na své hluboké vnitřní otázky. A třeba si tento zájem přenesení i do zbytku roku a Vaše někdejší investice do jeho koníčku se bude dále zhodnocovat.

II. Pomoc v blízkém útulku pro zvířata – např. na venčení odložených pejsků se skoro všude hledají dobrovolníci. Pokud zároveň Vaše dítě touží po pejskovi a Vy mu ho z různých důvodů nemůžete/nechcete pořídit domů, toto je cesta, jak získat obojí.

III. Pomoc v seniorském domově nebo přes nějakou nadaci, která pomáhá osamělým seniorům, i seniorům doma. V seniorském domově můžete třeba seniorům předčítat – pokud Vaše dítě nerado a málo čte, třeba právě takto zjistí, že čtení je zábava. Nebo si touto cestou může příjemně a užitečně splnit požadavky na povinnou četbu – seniory tyto tituly nejspíš budou bavit. Nebo se seniory děti mohou hrát deskové hry. Nebo něco drobného vyrábět – staří lidé si potřebují cvičit jemnou motoriku, proto jsou tyto aktivity pro ně skvělé a Vaše dítě v nich může zazářit, i konečně získat odpověď na otázku, co třeba může zatím dělat se svým životem!

IV. Nemáte čas pravidelně? Můžete nárazově pomoci čistit národní park, řeku ve Vašem okolí, městský park. Můžete se jen v létě zapojit do péče o komunitní zahradu. Cokoliv se počítá a třeba si nějaká vášeň zrovna tady Vaše dítě najde.

V. Hodně potřebných lidí máte určitě i ve svém okolí. Staří lidé pravidelně nebo nárazově ocení společnost, pomoc s nákupem, venčení pejska, na kterého už nemají sami dost sil, atd. Vaše kamarádka má možná menší dítě, které bojuje s nějakou dovedností, kterou Vaše dítě již zvládlo. Můžete si tak vzájemně vypomoci a svým dětem pomůžete naplnit jejich sociální potřeby.