

KAMARÁDOVÉ

Držíte v rukou knihu, která otevírá mnoho různých témat. Jak daleko je pustíte, záleží na vás – rodičích, učitelích a dalších dospělých. Pro dítě může díky společnému čtení **vzniknout bezpečný prostor**, ve kterém může sdílet své emoce a názory, otevřeně se ptát i upřímně diskutovat. Kniha je příležitostí ke kvalitně strávenému času s dítětem, k budování vzájemného vztahu a **bezpečné citové vazby**. A to je z mého pohledu to nejvíc, co může rodič dítěti dát.

Knihu můžete číst kdykoli budete mít chuť. Mnoha dětem i rodičům vyhovuje čtení před spaním. Je to chvíle, kdy se nikam nespěchá a dítě se ve svém pelíšku s rodičem cítí bezpečně. Právě v této chvíli, před spaním, děti mnohem častěji přicházejí se svými radostmi i strastmi než při vyzvedávání na otázku: „Jak bylo ve školce?“ Je zajímavé, že i dospělí klienti v terapii si často nechávají zásadní sdělení až na konec setkání.

Jak se správně ptát? Podle mě neexistují správné a špatné otázky. Jsou jen otázky, které mají větší či menší potenciál otevřít dítě a přinést kvalitně strávený společný čas. Obecně se doporučují otevřené otázky. Klidně bych ale volila i tyto: „Máte ve školce někoho, kdo kouše?“, „Myslíš si, že se musí kamarádit každý s každým?“, „Je podle tebe správné, když někdo po někom uklízí?“ Možná přijde jen odpověď ano/ne, ale některé děti se rozpovídají hned. Případně se můžete dále doptávat – už k tomu máte konkrétnější podněty. Na odpovědi dítěte je dobré reagovat v klidu,

se zájmem, a případná řešení odložit až na ráno. Pokud se na něco zeptá dítě, může být dobré odpovědět: „**A co si myslíš ty?**“ Často tak dostanete ty nejzajímavější odpovědi.

Je možné, že s otevřením knihy se otevře i něco ve vás – v dospělých, kteří kdysi sami byli dětmi. Nelekejte se toho, berte to jako informaci, se kterou můžete, ale nemusíte dále pracovat. Pokud přijdou nepříjemné pocity, neurčitá úzkost, smutek nebo vztek, může být dobrý nápad si o tom s někým (dospělým) promluvit. Rodiče často předpokládají, že jejich dítě trápí to, co trápilo v dětství je. A přitom to tak mnohdy vůbec není – nebo alespoň ne v takové míře. Zkusme nepředjímat a nepřenášet své zkušenosti tam, kde dítě žádný problém nemá.

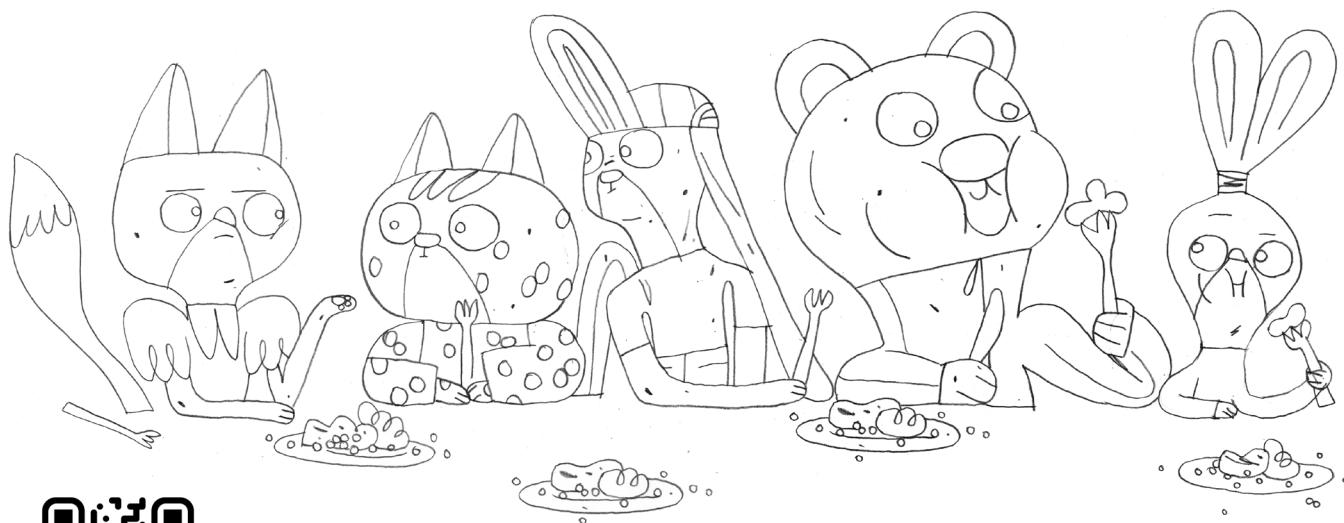
MGR. LUCIE MIŠKÓCI

psycholožka a psychoterapeutka

V terapeutovně **Nadechni se** pracuje s dospělými, které trápí nadměrný stres, obavy, úzkosti nebo deprese. Poskytuje psychologické poradenství rodičům. Jejím cílem je, aby rodiče dokázali svým dětem pomoci sami. Věnuje se psychickému zdraví v raném mateřství, vede podpůrné skupiny a skupinovou terapii pro ženy. Má velké plány a malé děti.

WWW.NADECHNISE.CZ

INSTAGRAM.COM/NADECHNISE



Další informace a materiály ke knize Kamarádové najdete na: www.kamaradove.cz

ABABU



EMA

Je podle tebe správné, když někdo uklízí po někom jiném?

Kdo uklízí u vás doma?

Ema si myslí, že se zlobit nemá.

Znáš někoho, kdo si to myslí taky? Myslíš si to i ty?

Zlobíš někdy? Znamená to, že jsi zlý/á, když zlobíš?

Proč si Žofka neuklidila hračky?

Co by se stalo, kdyby nikdo nikdy neuklízěl? (doma, ve školce...)

Co ti chutná ve školce? Co ti chutná doma?

Co můžeš udělat, když ti něco nechutná?

Je důležité ochutnávat nové věci?

Proč nemůžeme jíst pořád dokola jen sladkosti?

Proč chtěla paní učitelka, aby Ema snědla alespoň jedno sousto?

Jak se asi Ema cítila, když jí paní učitelka dala sousto na vidličku?

Jsou fazole v kakau legrační? Jsou fazole v kakau v pořádku?

Co by mohla Ema udělat místo házení jídla do kakaa?

Proč se Žofka usmála na Berta?

S kým se ve školce usmíváš ty?

BERT

Jaké to pro tebe bylo, když jsi byl ve školce poprvé?

Co by Karlovi mohlo pomoci, aby si ve školce zvykl?

Co pomohlo tobě?

Potřeboval bys teď něco, aby ti ve školce bylo líp?

Proč se nový kluk ohnal po paní učitelce?

Máš rád, když se tě někdo dotýká?

Kdo se tě může dotýkat a kdo ne? A proč?

Proč to bude pro Káju dnes ve školce náročnější?

Proč není Bertovi dobře rozumět?

Znáš někoho, komu není dobře rozumět?

Vadí ti, když někomu není rozumět? U jakých her to nevádí?

Co všechno Bert umí? (posílení toho, že každý něco umí a něco se teprve učí)

Umíš už říkat všechno správně?

Co je pro tebe těžké vyslovit?

Co potřebuje někdo, komu není dobře rozumět? (více času, pomoc logopeda...)

Proč Bert kousl paní učitelku? Co by mohl udělat jinak?

Co bys udělal ty, kdyby se ti něco nelíbilo?

Jak ti lidé říkají? Jak máš rád, když ti říkají?

Jak má Kája rád, když se mu říká?

Jsou ve školce děti, kterým někdo říká ošklivým jménem?

Proč Bert jí Emě koláč? Je to správné?

Jak poznáš, že někdo lže? Je správné lhát?

Kdy je důležité říkat pravdu?

Jak poznáš, že už je někdo velký?

Co se děti teprve učí, když jsou malé?

Co už ses naučil ty? Co by ses ještě chtěl naučit?

S čím si ve školce rád hraješ?

Musí se každý kamarádit s každým? Proč ano, nebo proč ne?

Proč si někdo myslí, že se musí kamarádit všichni se všemi?

