

KAMARÁDOVÉ

PRACOVNÍ LISTY KE KNIZE

Kamarádové - Ema nechce jíst, Bert se nechce kamarádit

Volám sa **Lívia Mitterpach**, som koučka, lektorka, maminka a na sociálních sítích som známa ako **Mamina s hranicami**.

Venujem sa témam hraníc vo vzťahoch, sebapoznaniu, SEBA-vedomiu, pracujem so všímavosťou a asertívnou komunikáciou.

S rodičmi na individuálnych konzultáciách riešime najmä rodinné vzťahy, správanie detí (ktoré tieto vzťahy odráža) a zisťujeme prečo mama alebo tatino reagujú tak, ako reagujú. V programe **Vedomé hranice** ideme hlbšie, skúmame sabotérov, vnútorného kritika, učíme sa rôzne techniky na konštruktívne riešenie situácií, bez tlaku na pokoj. Ja si nemyslím, že rodič má byť v prvom rade pokojný. Ale konštruktívny. A to môže byť aj keď je veľmi nahnevaný :)

[INSTAGRAM.COM/MAMINA_S_HRANICAMI](https://www.instagram.com/mamina_s_hranicami)



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

ABABU

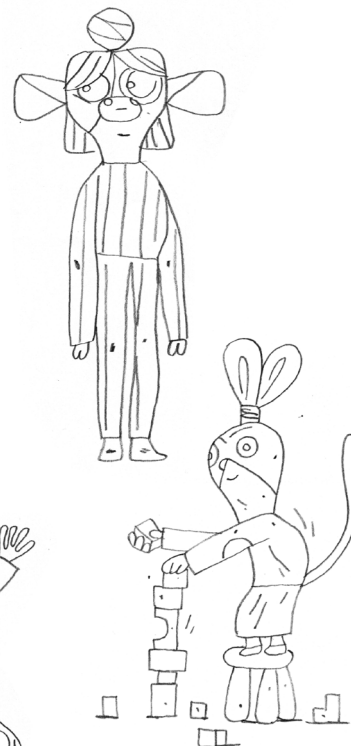
„HODNÁ HOLČIČKA“ EMA UKLÍZÍ ZA OSTATNÍ

Co se může dítě v hlavě dítěte:

Ema může být citlivější na emoce ostatních. Strach z toho, že se paní učitelka bude zlobit (i když třeba na někoho jiného), je pro ni natolik nepříjemný, že udělá cokoli, aby tomu zabránila. Je naprosto v pořádku chtít pomáhat druhým – ať už autoritám, nebo vrstevníkům. Ideálně by to ale mělo vycházet z radosti, z pocitu blízkosti nebo z toho, že díky pomoci půjde všechno rychleji a zbude víc času na hru. Pokud však dítě pomáhá z úzkosti a snaží se vyhnout konfliktům, které se ho ani netýkají (např. učitelka vs. Žofka), může to být problém.

Co s tím:

Dítě si přirozeně vztahuje emoce druhých na sebe. Když dojde k neshodě mezi vámi a partnerem, ujistěte ho, že se ho situace netýká. Jste dospělí a zvládnete si ji vyřešit sami. Stejně tak když přijдете domů rozladění nebo vás něco naštve při telefonátu – pojmenujte to. Dítě totiž vnímá rozpor mezi slovy („Nic mi není“) a neverbální komunikací, což ho mate. Pomáhá jednoduchá věta: „Tohle není o tobě.“ Nikdy nestavte dítě mezi sebe a jiné dospělé. Neptejte se ho na názor na vaše konflikty a nenuťte ho vybírat si stranu. Umožněte dítěti říkat „ne“. Pokud ho požádáte o pomoc, mělo by mít právo odmítnout. Stejně právo máte i vy. To neznamená, že si přestanete pomáhat – děti naopak rády pomáhají. Vyhněte se ale větám typu: „Já jsem ti pomohla a ty mně teď nechceš?“ Ujistěte dítě, že nemusí ve školce uklízet po ostatních, pokud nechce. I když paní učitelka nemusí reagovat s pochopením. V případě potřeby si s ní o tom promluvte a vysvětlete svůj pohled.



OTÁZKY PRO DÍTĚ:

- Proč si myslíš, že Ema uklidila i za Žofku?
- Co si myslíš o tom, že Žofka po sobě neuklízí hračky?
- Jak by to vypadalo, kdyby si každý uklidil své hračky?
- Stalo se ti někdy, že jsi po sobě neuklidil/a? Co se stalo potom?
- Uklidil/a jsi někdy po někom jiném? Kdy a proč?
- Jak se asi cítila Ema, když házela hračky?
- Za kým můžeš jít, když se stane něco nespravedlivého?



EMA NECHCE JÍST

Co se může dítě v hlavě dítěte:

V tomto příběhu Ema naznačuje, že jídlo spíš nezná, než že by jí nechutnalo. Může jí vadit struktura (např. hrášek), barva (např. růžová) nebo konkrétní potravina (např. fazole). Pokud vaše dítě doma jí bez větších problémů, je užitečné podívat se na odmítání jídla z jiného úhlu. Může mu vadit, že maso není vidět (je v omáčce), nebo že je jídlo rozmočené (např. cereálie v mléce). Problémem může být i prostředí – například sezení vedle někoho, koho dítě nemá rádo. Pokud jste ještě nebyli ve školce v době oběda, zkuste to. Hluk, křik, cinkání příborů a celkové napětí mohou být pro dítě velmi zatěžující. Pro citlivější děti je takové prostředí zahlcující a mohou mít problém v něm jíst. Pokud má dítě problém s jídlem i doma a nejde o naučené preference, je vhodné obrátit se na odborníka. Nucení do jídla často vede k tomu, že dítě začne jídlo skrývat nebo lhát. Nedělá to naschvál – jen hledá způsob, jak se vyhnout tlaku, nepříjemným pocitům nebo trestu.

OTÁZKY PRO DÍTĚ:

- Proč si myslíš, že Ema nechtěla jíst?
- Co udělala s jídlem, které nechtěla jíst? (nakresli)
- Stalo se ti někdy, že jsi něco nechtěl/a jíst? Co to bylo a proč?
- Nakresli, kde nebo s kým nejraději jíš.
- Co děláš, když tě někdo do něčeho nutí?
- Jaké je tvoje oblíbené jídlo? (nakresli)
- Co udělal Bert?
- Stalo se ti někdy, že jsi někomu nerozuměl/a? Jak jste to vyřešili?
- Jak se asi cítila Ema, když se rozlilo kakao?
- Za kým můžeš jít, když se ve školce děje něco, co tě rozpláče?



PRVNÍ DEN V NOVÉM PROSTŘEDÍ BEZ RODIČŮ

Co se může dít v hlavě dítěte:

Znamé prostředí, známí lidé, předvídatelné rutiny a harmonogram – to vše dává dětem pocit jistoty a bezpečí. Jakákoli změna, i když je pozitivní, představuje pro dítě stres. Dítě může být podrážděnější, plačtivější a citlivější – jak na sebe, tak na své věci. Karel v příběhu jasně dává najevo, že nechce fyzický kontakt s paní učitelkou, a trvá na tom, aby ho oslovovali „Karel“. Potřeba kontroly je ve stresových situacích běžná. Dítě si uvědomuje, že některé věci ovlivnit nemůže (např. pobyt ve školce), a hledá kontrolu jinde (např. v oslovení). O to důležitější je v takových dnech držet se zavedené rutiny – ráno, odpoledne i večer. Dítě potřebuje oporu v tom, co zná.

Z pohledu Karla mohl být celý den velmi náročný. Hned ráno ho rozhodilo, že kousl paní učitelku, opakovaně ho oslovovali jinak, než chtěl, při svačině byl obviněn ze lži, které nerozuměl, možná nechtěně zašlápl brouka, což ho dorazilo, a následně křičel na Berta.

Z pohledu dospělého mohou tyto situace působit jako drobnosti, ale v kontextu celého dne dávají smysl. Zkuste se zaměřit na širší souvislosti chování dítěte, ne jen na to, co je viditelné na první pohled. Možná znáte situaci: dítě se na hřišti usmívá, ale jakmile vás uvidí, začne plakat, mračit se a vyžadovat pomoc s oblékáním. Ve skutečnosti si „vybíjí“ nahromaděné emoce – a dovolí si to jen v přítomnosti bezpečné osoby. Vás.

OTÁZKY PRO DÍTĚ:

Pamatuješ si, jak ses cítil/a první den ve školce?

Proč Karel kousl paní učitelku? Jak se asi cítil?

Co můžeš udělat, když nechceš, aby se tě někdo dotýkal? Co můžeš říct?

Nakresli bublinu a do ní lidi, které rád/a objímáš.

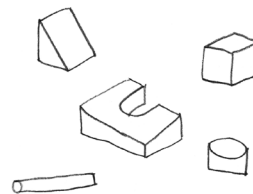
Lhal Karel?

Jak to bylo s koláčem? Jak se to vyřešilo?

Jaké oslovení nemáš rád/a? A které máš rád/a?

Zkus mluvit a přitom si držet jazyk. Jak ti je rozumět?

Co bys dělal/a, kdyby ti nikdo nerozuměl a ty bys chtěl/a čaj s citronem? (pantomima)



BERT SE NECHCE KAMARÁDIT

Co se může dít v hlavě dítěte:

Děti se viděly poprvé v životě. K tomu Karel bez rodičů a poprvé v novém prostředí školky. To může být pro malé dítě velmi náročné – ostatně i pro dospělého. Někdy ale od dětí očekáváme víc než od sebe. Máme představu, že „dětem je to přirozené“, že se chtějí hned kamarádit a hrát si s ostatními. Děti mají, stejně jako dospělí, své preference. Potřebují čas, aby se rozkoukaly, zvykly si na prostředí a získaly jistotu. To, že jsou spontánnější než dospělí, neznamená, že se musí chtít kamarádit s každým. Někdy je pro ně druhé dítě příliš hlučné, jindy preferuje jiný typ hry. A někdy chce být dítě jednoduše samo. To je v pořádku. Zvláště citlivější

děti mohou ve školce vyhledávat klidné místo, kde si vytvoří svůj bezpečný prostor – třeba s oblíbenou hračkou – a tam zpracovávají podněty. Nedoporučuje se dítě do kontaktu nutit. Každé dítě má své tempo.



OTÁZKY PRO DÍTĚ:

Jak se jmenují tvoji kamarádi, se kterými si rád/a hraješ?

Jakou hru navrhla Kateřina chlapcům?

Co můžeš udělat, když si chceš s někým hrát?

Co můžeš říct, když si s někým hrát nechceš?

Jaké hry máš nejraději? Které tě nebaví? (nakresli)

Musíme si hrát s každým?