

KAMARÁDOVÉ

KAREL & ŽOFKA

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: „Stydíš se někde chodit na záchod?“, „Viděl/-a jsi někdy zraněné zvířátko?“, „K čemu slouží pravidla?“ Možná přijde jen odpověď ano/ne, ale některé děti se rozpovídají hned. Případně se můžete dál doptávat – už k tomu máte konkrétnější podněty. Na odpovědi dítěte je dobré reagovat v klidu, se zájmem,

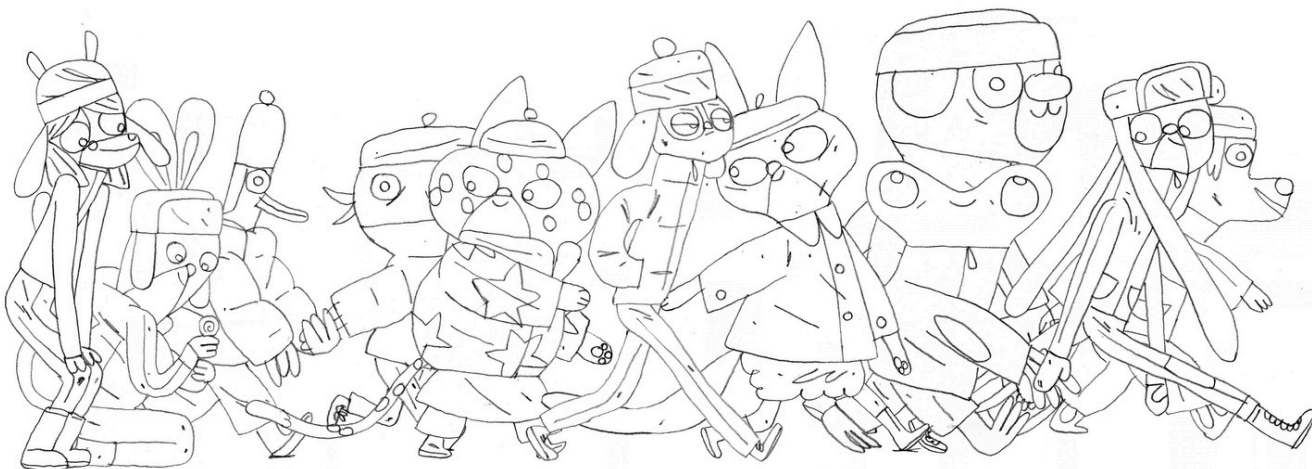
a případná řešení odložit až na ráno. Pokud se na něco zeptá dítě, může být dobré odpovědět: „**A co si myslíš ty?**“ Často tak dostanete ty nejzajímavější odpovědi.

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 dál 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 Miškoci
psycholožka a psychoterapeutka

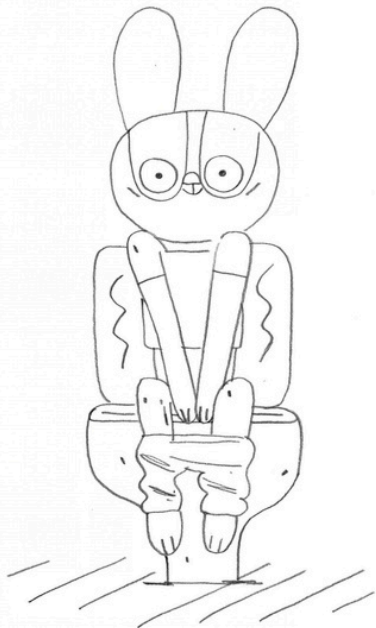
V terapeutovně **Nadechni se** pracuje s dospělými, které trápí nadměrný stres, obavy, úzkosti nebo deprese. Poskytuje psychologické poradenství rodičům, pořádá besedy a webináře (např. Školka v klidu). Jejím cílem je, aby rodiče dokázali svým dětem pomoci sami. Věnuje se psychickému zdraví v raném mateřství, 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®



KAREL

- Taky jsi někdy něco ztratil/-a? Co na to říkali rodiče?
- Co by ti pomohlo neztrácet věci?
- Myslíš, že když byli rodiče malí, taky něco ztratili? A co v dospělosti?
- Proč chtěla Karlovi maminka přezout boty, když mu nevadilo, že jsou naopak? Co by mohl udělat jinak Karel a co jeho maminka?
- Kdo u vás doma rozhoduje o oblékání a obouvání?
- Mohlo by se něco stát, když zapomeneme v zimě čepici?
- Co děláš, když se o něčem nechceš bavit?
- Máš další nápady, co by mohl Karel udělat místo mlčení a popoběhnutí?
- Proč si Karel myslel, že jsou záchody nedodělané?
- Jak se ti líbí záchody u vás ve školce?
- Chodíš čůrat a kakat radši ve školce, doma, nebo je ti to jedno?
- Myslíš si, že jiným dětem vůbec nevadí čůrat a kakat před ostatními?
- Stydíš se někde chodit na záchod?
- Co se stalo, když si popovídala paní učitelka s maminkou Karla o jeho problému?
- Taky máš nějakou starost, kterou by mohlo popovídání rodičů a paní učitelky zlepšit?
- Byl dobrý nápad ucpat záchody? Fungovalo to?
- Měl/-a jsi taky někdy nápad, který ti přišel super, ale pak z toho byly jen problémy?
- Proč maminka říká „Já se asi zblázním“? Víš, co to znamená?
- Jak poznáš, že se někdo zlobí?



ŽOFKA

- Proč má Žofka ráda hřiště, které není u nich na dvoře? Jaké hřiště máš rád/-a ty?
- Kamarádí se Žofka s Emou? Jsou stejné, nebo jiné?
- Znáš nějaké dva lidi, kteří jsou úplně stejní? A je někdo na světě stejný jako ty?
- Co máte společného s nejlepším kamarádem/kamarádkou? Co máte jinak?
- Láká tě dělat ve školce něco, co tam nemáte dělat?
- K čemu slouží pravidla?
- Jak Žofka a Róza poznaly, že je holoubek zraněný?
- Viděl/-a jsi někdy zraněné zvířátko? Co jsi udělal/-a?
- Proč nejdřív nechce jít Ema zachránit holoubka?
- Bylo zachraňování holoubka v něčem nebezpečné? Co se mohlo stát?
- Pochválily paní učitelky holky za pomoc holoubkovi?
- Je Ema hodná holčička, zlobivá holčička, nebo ani jedno?
- Jak se podle tebe pozná hodné a zlobivé dítě? A jak hodný a zlý dospělák?
- Proč si mají holky jít umýt ručičky? Po čem se chodíš umýt ty? Je to důležité?
- Víš, co znamená „vzít věci do svých rukou“? Taky jsi někdy vzal/-a věci do svých rukou?
- Jak to mohly holky udělat bezpečněji?

