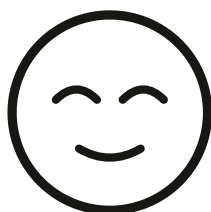
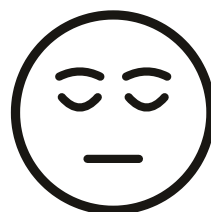


Jak se dnes cítím

Pověste plakát do výšky očí dítěte. Ukazovat na obličej je pro dvouleté a tříleté dítě snazší než hledat slovo. Obličejky jsou schválně jen z čar — dají se vybarvit.

**RADOST****SMUTEK****VZTEK****STRACH****ÚNAVA****KLID****PŘEKVAPENÍ****STUD**

Jak to používat: ptejte se v klidu, ne uprostřed vzteku. Ráno u snídani nebo večer před spaním: „Která jsi dneska ty?“ Ukažte i sebe: „Já jsem takhle — unavená.“ Druhý den po záchvatu společně najděte obličej, který patřil ke včerejšku.

Karty emocí k vystřížení

Vystříhněte po přerušované čáře. Vyplatí se karty nalepit na tvrdý papír. Pro nejmenší stačí čtyři: radost, smutek, vztek, únava — zbytek přidejte později.



Radost

MÁM RADOST



Smutek

JSEM SMUTNÝ



Vztek

ZLOBÍM SE



Strach

BOJÍM SE



Únava

JSEM UNAVENÝ



Klid

JE MI DOBRĚ



Překvapení

TO JSEM NEČEKAL



Stud

STYDÍM SE

Semafor vzteku

Záchvat vzteku není jedna vlna, ale dvě, které se překrývají: vztek vrcholí hned na začátku a klesá, smutek pomalu roste. Podle toho se mění i to, co dítěti pomáhá. Semafor je návod hlavně pro dospělého.



ČERVENÁ

Vztek je na vrcholu — teď nemluvte

Křik, dupání, házení, odstrkování. Dítě v tuhle chvíli neslyší obsah vět. Otázky a domlouvání vztek spíše prodlouží.

- Zůstaňte poblíž. Sedněte si na zem, do výšky dítěte.
- Mlčte. Žádné otázky, vysvětlování ani vyjednávání.
- Hlídejte bezpečí — odsuňte tvrdé hrany, klidně zastavte ubližování.
- Zpomalte vlastní dech dřív, než promluvíte.

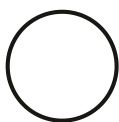


ORANŽOVÁ

Vztek opadl, zbyl smutek — teď je čas na náruč

Pláč se mění, dítě se otáčí k vám, natahuje ruce. To není manipulace, to je druhá vlna. Tady je útěcha na místě.

- Nabídněte dotek, nevnučujte ho. Stačí otevřená náruč.
- Krátká věta místo proslovu: „Jsem tady.“
- Voda, klidné místo, méně světla a hluku.



ZELENÁ

Je klid — teď se dá pojmenovat, co se stalo

Až teď dítě slyší. Pojmenujte pocit a jeho příčinu jednou krátkou větou. Vytáhněte karty emocí a najděte tu, která patřila k dnešku.

- „Zlobil ses. Ta věž spadla a ty jsi ji stavěl dlouho.“
- „Byl jsi smutný, protože jsme museli jít domů.“
- Jedna věta o pocitu, jedna o tom, co přišlo. Nic víc.

Koutek klidu — co do něj patří

Místo

Roh pokoje, polštář, deka nebo prostěradlo přes dvě židle. Není to trest ani „na hanbu“ — je to místo, kam se chodí dobrovolně.

Věci

Plyšák, měkký míček, knížka, pastelky a omalovánka, sklenice vody. Nic, co bliká nebo mluví.

Pravidlo

Chodíte tam spolu, dokud to dítě nezvládne samo. U dvouletých je „spolu“ pravidlem, ne výjimkou.

Kdy se poradit s odborníkem: záchvaty delší než 25 minut, víc než pětikrát denně, opakovaná silná agrese nebo záměrné sebepoškozování, dítě se vůbec nedokáže uklidnit, nebo záchvaty přetrvávají po pátém roce. Začněte u dětského lékaře; u potíží s chováním doma i ve školce je další adresou pedagogicko-psychologická poradna, která je zdarma a objednat se můžete sami.