

VOJTĚCH ČERNÝ, KATEŘINA GROFOVÁ

# Děti *a* emoce

UČÍME DĚTI VNÍMAT, POZNÁVAT  
A PRACOVAT SE SVÝMI POCITY

2.,  
DOPLNĚNÉ  
VYDÁNÍ

Ilustrace  
KATARÍNA  
ILKOVIČOVÁ

Hudba  
ONDŘEJ JIRÁSEK



*Určeno dětem, rodičům a pedagogům*

*Inspirační příběhy,*

*náměty na aktivity a hry, písničky a říkanky*

edika.

NOTY, TEXTY,  
KARAOKE VERZE





# HNĚV, TOLERANCE A SOUCIT

## Kocouří pralice

Bylo to jednou v létě o prázdninách. Už dopoledne bylo horko. Lukáš a Miša hráli ve stínu dámu. Alenka a Anička si hrály s panenkami.

„Podívejte, máme návštěvu,“ upozornila ostatní Anička.

„To je ale macek,“ poznamenal Lukáš.

Od zahrady si přes dvůr vykračoval veliký bílý kocour. Mohutné tělo pokrývala huňatá srst s dlouhými chlupy. Hlavu měl tak velkou, že vypadal jako malý rys. Když byl uprostřed, lehl si a rozvalil se na sluníčku.

„To jsem zvědavý, co na něj řekne Rudla, až ho tu uvidí,“ zamyšleně říkal Miša.

Odpověď na sebe nenechala dlouho čekat. Rudla zrovna hopsal svižným krokem od sadu směrem k domu. Když přišel na kraj dvora, zastavil se a ztuhl. Upřeně se zadíval na kocoura, který mu ležel v cestě. Popošel ještě dva nebo tři metry a zamňoukal. Bílý vetřelec se líně postavil a rozespale se rozhlédl. Když uviděl Rudlu, zpozorněl. Najednou se mu chlupy naježily. Vypadal ještě větší než předtím. Zaprskal a zamňoukal. A pak zaútočil. Rozběhl se proti Rudlovi.

Rudla byl asi poloviční, ale byl tu doma a to mu dodalo pocit jistoty. Takže se rozběhl proti vetřelci, aby ho vyhnal z domovského dvora. Oba kocouři si zabořili drápky do kožíšků, prskali a kňourali. Nadskakovali, uskakovali, sekali po sobě tlapkami a nakonec, zaklesnuti drápky do kožíšků, utvořili spolu klubko, které se převalovalo po dvoře, prskalo a kvílivě mňoukalo.

Vtom se ve dveřích objevil tatínek: „Jedete od sebe, vy lumpové chlupatí!“ vykřikl a zatleskal rukama. Ale kocouři nic. Zápal pro boj už překročil mez, kdy mohli vnímat svoje okolí. Tatínek nečekal, vzal hadici a pustil kohoutek. Proud vody namířil přímo na klubko divočíích zvířat. Trošku palcem zakryl konec hadice a sprchoval proudem chlupaté bojovníky. V mžiku se rozběhli každý na jinou stranu. A vetřelec vyběhl ze dvora směrem k louce nad Chlumečkem.

Rudla se otřepával, kýchal a nakonec se roztáhl uprostřed dvora na sluníčku.



„Tak, to bychom měli,“ řekl tatínek, když smotal a uklidil hadici. „Nechtěl jsem, aby mu ten cizí kocour ublížil,“ poznamenal tatínek směrem k dětem, „mohli si vyškrábat oči.“

V tu chvíli vjelo velmi rychle do dvora luxusní auto. Rudla tak tak odběhl stranou. Z auta vyskočil pěkně oblečený pán s tmavými brýlemi. Na druhé straně se ze dveří auta vysoukala dáma na vysokých podpatcích.

„Brý den,“ utrousil pán, „nebyl tu náš Aristoteles?“

„Dobrý den,“ odpověděl tatínek i děti. Tatínek se na pána díval trochu zamračeně. Přetoval na dvoře trávník a sám vjel autem dovnitř jen výjimečně. A teď uprostřed dvora stál velký terénní vůz, za kterým v trávníku zůstaly stopy po kolech.

„Tak byl?“ znovu se ptal pán a popošel k tatínkovi.

„No, nevím přesně, na co se ptáte, ale vadí mi, že jste nám vjel doprostřed dvora a poškodil náš trávník,“ odpověděl tatínek.

„Hele, nedělejte chytrýho. Děláte tady dusno kvůli kousku trávy a my hledáme Aristotela,“ začal zesilovat hlas pán.

„Tak poslyšte,“ nedal se tatínek, „hledejte klidně samotného Senecu, ale vycouvejte z našeho dvora.“

Pán přistoupil těsně k tatínkovi, upřeně se mu díval do očí a mezi jejich nosy byla škvírka stěží na šířku prstu.

„Aristoteles je výstavní kocour, šampion, abyste věděl, tak koukejte odpovědět,“ syčel pán tatínkovi do obličeje a potom do něj strčil, až tatínek o dva kroky poodstoupil.

„Co si to dovolujete, hulváte jeden,“ nedal se tatínek a prudce proti němu vykročil a už už se chystal do něj také strčit, když se na dvoře objevila maminka. A tak jen řekl: „U nás do sebe nestrkáme, pane!“

„Dobrý den, snad nebude tak zle,“ řekla s úsměvem maminka.

„Dobrý den, já se omlouvám, manžel je trošku prudás,“ poprvé promluvila paní, která dosud mlčky přihlížela.

„Jaký prudás, jaký prudás, vždyť mi jde jen o Aristotela,“ vzrušeně vykřikoval pán a rozhazoval při tom rukama. Ale jeho divokost se pomalu vytrácela.

„Jakého Aristotela?“ zeptala se maminka.

„To je náš kocour. Máme ho moc rádi. A taky je to výstavní kousek. Takový velký bílý krasavec. Ale teď nám utekl. Jeli jsme k vašim sousedům, k Velebům, jsem sestra paní Velebové



a chtěli jsme jim Aristotela ukázat. Jenže on utekl a je kdoví kde. Utíkal směrem sem,“ najednou se paní rozvyprávěla.

Tatínek se najednou lišácky usmál: „Co kdybychom si to vysvětlili u kávy?“

„To je dobrý nápad,“ hned dodala maminka a paní přikývla. I její manžel se zvolna šoural k zahradnímu nábytku na terase v koutě dvora.

Tatínek se ještě otočil k dětem, zamrkal na ně a řekl: „Těmto lidem se ztratil velký bílý kocour, který slyší na jméno Aristoteles. Zaběhněte se podívat na louku nad Chlumečkem, jestli ho někde neuvídíte.“

„No, to jste hodný, to jste nemusel,“ najednou roztál pán.

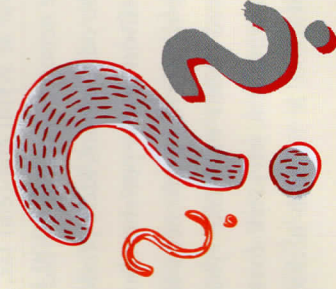
Sotva děti vyšly ze dvora, druhou stranou doprostřed vkráčel Aristoteles. Pán vyskočil a rychle ho chytil do náruče. „Tady jsi, ty tuláku!“ najednou říkal skoro mazlivě.

„Děti, vraťte se, už se našel!“ volal tatínek za dětmi.

Tato návštěva se ještě dlouho zdržela. Paní vyprávěla dětem o kocourovi Aristotelovi, o výstavách a kočících plemenech. Pán si s tatínkem nakonec podal ruku a dohodli se, že spolu s panem Velebou půjdou všichni na ryby. A tak po divokém seznámení získali nové známé, kteří se u nich vždy, když jeli k Velebům, alespoň na chvilku zastavili.

### Povídáme si:

- Rozzlobilo vás někdy něco?
- Co to bylo?
- Co, kde a jak jste cítili?
- Proč se asi kocouři poprali?
- Proč na sebe zvířátka někdy zaútočí?
- Proč na sebe někdy útočí lidé?
- Co se vám nelíbí na chování pána s terénním autem?
- Co měl udělat jinak? Proč?
- Jak se choval tatínek? Bylo to správné?
- A co manželka pána s autem? Jak ta se chovala?
- Mohla udělat něco jinak?
- A jak se chovala maminka?
- Poprali jste se někdy? Proč?
- Co lidé cítí předtím, než se rozzlobí? Proč se zlobí?
- Co zabránilo tomu, aby se tatínek s pánem nepopral?
- Jak by se dalo vyřešit vše tak, aby nedošlo k žádnému strkání a křiku?





### POMOŽTE DĚTEM O EMOCÍCH MLUVIT

Pokud vaše dítě právě prožívá nezvladatelný záchvat emocí, zkuste přijít na to, co se stalo. Máte-li pocit, že potřebuje mít prostor si emoce prožít, buďte poblíž a k dispozici. Využijte chvíli, kdy se dítě trochu zklidní, a zeptejte se ho, co ho tak rozcílilo. Můžete říct: „Řekni mi svými vlastními slovy, co se děje a co tě tak rozcílilo.“ Tato pobídka pomůže dětem o pocitech mluvit a vy tak můžete přijít na to, co se dá dělat pro vyřešení problému. Na dítě však nenaléhejte, nenuťte jej hned teď o všem mluvit. Je možné, že bude potřebovat určitý čas k tomu, aby dokázalo popsat, co cítí a proč.

Naučte děti pojmenovat to, co cítí a proč. Například: „Vadí mi, že musím uklízet ve svém pokoji, zatímco má kamarádi si můžou venku hrát.“ To, že děti tento pocit vyjadří, jim samozřejmě problém nevyřeší, ale následná diskuse může značně situaci uklidnit. O problému společně diskutujte, místo abyste se hádali. Je také důležité dítě pochválit, když místo toho, aby třásklo dveřmi, přijde a řekne, co se u něj děje. Když se snažíte zjistit, co se stalo, je vždy lepší se neptat „proč“, ale nabízet možnosti, např.: „Vadí ti, že musíš uklízet a ostatní si venku hrají?“ Nevadí, že se hned na poprvé netrefíte, i tak to dítěti dá pocit, že se snažíte pochopit, co prožívá. V otázce „proč“ se podprahově skrývá výčitka.

### NASLOUČEJTE A BUĎTE PŘI NĚM

Když je dítě schopno o svých pocitech mluvit, je důležité, abyste poslouchali a dali mu najevo, že rozumíte. Když vnímáte, že vaše dítě má problém najít slova, můžete mu pomoci: „tak to tě tak rozcílilo“, „to tě muselo přivést do rozpaků“, nebo „to tě muselo asi hodně mrzet“. Pokud je třeba najít řešení, vyjasnit nedorozumění nebo někomu vyjádřit omluvu, nabídněte s tím vším pomoc. **Někdy to jediné, co děti potřebují, aby**

zmobilizovaly svou kapacitu, je pocit, že jim je nasloucháno a rozuměno. Když svému dítěti vyjadřujete sympatie s tím, jak se právě teď cítí, nezapomeněte právě tak připomenout, že silné emoce nejsou omluvou pro nevhodné chování: „Vím, že se zlobíš, ale ani to není důvod k tomu, bít někoho druhého.“ Pak dítěti nabídněte jiné přístupy a způsoby chování. Většina dětí však ze všeho nejvíce potřebuje být vyslyšena.

### DODÁVEJTE DĚTEM ODVAHU MÍT SITUACI VE SVÝCH RUKÁCH

Dětem pomáhají metafory, přirovnání. Když mluvíte o emocích, můžete je přirovnat ke štěňátku, které se ještě nenaučilo chovat a běhá všude možně a rozhazuje věci. A vůbec to nedělá proto, že je zlé nebo neslušné, jen potřebuje naučit, že boty se netrhají, neskáče se na lidi a nábytek apod. Jde tedy o to, že dětské nálady jsou jako štěňátka a potřebují naučit, kdy je čas si hrát, kdy je čas poslouchat a dodržovat pravidla a jak využít všechnu tu energii, která jim proudí jejich dětským tělíčkem.

### OCENĚTE ÚSPĚCH

Často považujeme drobné úspěchy za něco, co se předpokládá a očekává. Zkuste si vždy všimnout, když vaše dítě nějakou složitou situaci dobře zvládne, a pochvalte jej za to.

### NASTAVTE JASNÁ PRAVIDLA A DODRŽUJTE JE

Nastavte a dodržujte jasná pravidla pro to, jaké chování je a jaké už není akceptovatelné. Přitom zkuste nepoužívat výhrůžky, obvinění ani ponižování. Vaše dítě vše nejlépe pochopí, když budete mluvit jasně a srozumitelně vysvětlíte, kde jsou hranice a co chcete, aby dělalo a nedělalo. A také proč. Můžete například říct: „V tomto domě se nekřičí. Řekni mi, co tě rozzlobilo.“



Jakmile přijdou první záchvaty emocí, mluvejte spolu o pravidlech a hranicích a vzájemných očekáváních, abyste se později mohli vrátet k již jednou dohodnutému.

Pamatujte vždy na to, že chování, které nebude odměňováno, vyhasne\*. Pokud má dojít k vyhasnutí, musíte se postarat, aby dítě za nepřijatelné chování nedostávalo žádnou odměnu. Všechno, co povzbuzuje k opakování onoho nežádoucího chování, musíte vyloučit. Například nedáte dítěti čokoládu, jen aby přestalo křičet. Pokud jste jako rodiče důslední, dříve či později nevhodné chování vymizí. Někdy to chce mnoho trpělivosti a času. Jakmile se jednou rozhodnete nevhodné chování dítěte nepodporovat, musíte v tom setrvat. Stačí, abyste jednou povolili, a můžete začít znovu.

### ODSTUP OD SITUACE

Děti potřebují vědět, že je v pořádku na chvíli odejít z konfliktní situace a získat tak prostor nechat emoce utichnout. Někdy stačí přesunout se do jiné části bytu nebo domu, kde může mít dítě prostor pro to, aby svou emoci zpracovalo.

### NAJDĚTE BEZPEČNÉ ZPŮSOBY JAK PRACOVAT S HNĚVEM

Možná nebude potřeba boxovací pytel, ale existují i jiné způsoby, jak ventilovat záplavu emocí. Dobrým a účinným způsobem je například skákání (trampolína), tancování ve svém pokoji, nebo pomůže jít ven a dělat kotrmelce. Také je možné nechat dítě napsat nebo namalovat to, co je rozčílilo, nebo to, jak se teď cítí.

### UMĚNÍ POHNOUT SE Z MÍSTA

Tato dovednost není pro děti snadná – stejně jako pro dospělé. Zkuste společně mluvit o tom, které aktivity nebo konkrétní

věci pomáhají ulevit od aktuální emocionální záplavy hněvu. Zkuste si, že to někdy může být procházka kolem domu nebo bloku, jízda na kole, čtení knížky nebo puštění si oblíbené písničky. Můžete také zkusit dechové cvičení nebo vizualizace (několik příkladů najdete na konci této knihy). Zkuste různé aktivity společně a společně prozkoumejte, jak se pocity člověka změňí, když se změňí i jeho aktivita.

### DOHLEDNĚTE, ABY MĚLY DĚTI DOSTATEK SPÁNKU

Spánek je pro zdraví a pohodu dětí naprosto zásadní. Pojitko mezi nedostatkem spánku a poruchami nálad u dětí není vždy hned zřejmé. Když jsou unavení dospělí, mohou být nabručení nebo podráždění. Ale když jsou nevyspalé děti, může u nich dojít k extrémním výkyvům a až k nezvladatelným záchvatům emocí.

### DOHLEDNĚTE, ABY MĚLY DĚTI DOSTATEK POHYBU

Děti, které mají potíže se zvládnáním emocí a nálad, jsou často velmi aktivní, se silnou vůlí a přebytečnou energií, která se potřebuje někde vybit. Proto jim mohou velmi pomoci pohybové aktivity. Podporujte děti v tom, co je baví – ať už jde o sport nebo hry. Obzvlášť vhodné jsou například karate nebo běh. Ale jakákoliv aktivita, která rozpumpuje srdíčko a spálí přebytkovou energii, přispěje k dobrému naladění vašeho raubíře.

### BUĎTE KREATIVNÍ A FLEXIBILNÍ

Rodičovství může být zdrcující zkušenost, ale nijak vám nepomůže, když budete strnutí a příliš přísní. Pro děti není snad nic víc sklíčujícího než neustále stejná odpověď „ne“. Samozřejmě, že někdy není jiné možné odpovědi (například „Ne, nemůžeš

\* SEVERE, Sal. Co dělat, aby se vaše děti správně chovaly. Praha: Portál, 2007.



jet ven na kolo bez přilby!“). Ale jindy prostě máte prostor nechat děti vyhrát. Třeba když si vaše dítě chce hrát venku s míčem o něco déle, nikomu neškodí, když mu přidáte 15 minut.

### ZKUSTE VŽDY VYHODNOTIT RIZIKOVOST SITUACE A BUĎTE PROAKTIVNÍ

Pokud víte, že vaše dítě má problém s přechodem mezi aktivitami, vydejte včasné varování dopředu. Například když má problém vypnout televizi, když jej o to požádáte, domluvte se předem, dokdy se smí dívat, a pět minut před koncem dohodnutého času ho upozorněte. Dodržte dohodnuté.

### Řešení konfliktů u dětí nebo mezi dětmi\*

Když vaše dítě dělá něco, co si myslíte, že by dělat nemělo, především proto, že tím porušuje základní respekt vůči druhým, nebo porušuje pravidla apod., máte vždy možnost zkusit jiné techniky než okamžitý trest.

- ☞ **Ukažte dítěti, že vám může s něčím pomoci.** Někdy děti zlobí jen proto, že se nudí nebo nemají nic lepšího na práci. Když třeba dítě běhá v obchodě mezi regály, požádejte ho, aby vám donesl některé potraviny do košíku.
- ☞ **Ukažte váš jasný nesouhlas** (aniž byste napadli jeho osobnost). Když dítěti sdělujete své pocity, mluvíte o tom,

co dělá, ne o něm samotném. Například: „Nelíbí se mi, když taky takhle běháš a narážíš do lidí.“ místo „Přestaň se chovat jako pitomec!“

- ☞ **Uvedte svá očekávání.** Obzvlášť, pokud se situace vyskytne poprvé, jasně a srozumitelně dítěti řekněte, jaké chování od něj v dané situaci očekáváte. Například: „Když si něco půjčíš z kuchyně, tak očekávám, že to tam zase vrátíš.“
- ☞ **Ukažte dítěti, jak danou věc napravit.**
- ☞ **Dejte dítěti možnost výběru.** Místo toho, abyste rovnou řekli dítěti, že pokud nepřestane, tak se stane to nebo ono, dejte mu na výběr a nechejte na něm, jak se rozhodne. „Aničko, nelíkej tady! Vyber si: buď půjdeš se mnou za ruku, nebo půjdeš do vozíku.“

- ☞ **Jednejte** (akce). Pokud ani jeden z předchozích kroků nepomůže, jednejte. Samozřejmě vždy v kontextu dané situace a přiměřeně. Pokud dítě dál běhá mezi regály, pak jej posadte do vozíku a řekněte: „Tak se mi zdá, že ses rozhodl sedět ve vozíku.“

- ☞ **Umožněte dítěti, aby poznalo následky svého nevhodného chování.** Když dítě něco rozlije, nestací mu domluvit a pak po něm uklidit. Zapojte jej. Nebo ho přistě nevezmete s sebou na nákupy.

## Tolerance

Dnešní společnost je založena na svobodě náboženského vyznání a kulturního dědictví. Rozmanitost lidí nás může obohacovat a inspirovat, pokud máme jednu důležitou schopnost – dovednost – toleranci.

\* FABER, Adele; MAZLISH, Elaine. Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly. Jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly. Brno: Computer Press, 2011.



At už sami nebo společně se svými dětmi můžete vykonávat jednorázovou nebo pravidelnou dobrovolnickou službu. Můžete jít čist jiným dětem do nemocnice knížky; můžete jít krmit v zimě zvířátka v lese; odvézt nepotřebné oblečení do charity; zapojit se do každoroční vánoční akce „Strom splněných přání“ apod... Je tolik možností, jak překročit hranice svého vlastního „doma“ nebo „moje“ a udělat krok směrem k druhým...

**Dopřejte dětem zažít nesoutěžní hry – hry, ve kterých každý vyhraje – dobrý pocit.**

Není nic špatného na tom, když se o něco soutěží. Děti ale také potřebují zažít pocit, když se na něčem společně pracuje a o něco společně usiluje, a zažít situace, kdy neovladatelná potřeba zvítězit může člověka izolovat od ostatních, nebo dokonce znemožnit úspěch pro kohokoliv.

## Praktická cvičení

### Nakresli soucit / toleranci / lásku

**JAK NA TO:**

Vyzvěte děti, aby nakreslily svou vlastní představu soucitu nebo tolerance. Kreslit mohou každý zvlášť nebo také společně na velký papír.

### Daruj radost

**JAK NA TO:**

Vyzvěte děti, aby bez nějakého konkrétního důvodu pro někoho vytvořily malý dárek.

Povídejte si o tom, že dát někomu dárek neznamená dát mu něco materiálního. Že se stačí třeba usmát, pohladit ho po ruce, otevřít dveře, podat něco, co spadlo na zem.

Povídejte si o tom, proč si dítě vybralo konkrétního člověka a proč si myslí, že by mu dnes tento dar udělal radost.

### Daruj život

**JAK NA TO:**

⇒ Když se v místnosti (doma, ve školce či jinde) uvězní moucha, motýl nebo pavouk, využijte této příležitosti a společně s dítětem dejte zvířátku znovu jeho svobodu. ⇒ V některých východoasijských zemích se dokonce konají „ceremonie věnování života“, kdy se v obchodě se zvířaty koupí buď ryby nebo hmyz, který je v místních podmínkách „domá“ a společně jsou vypuštěny zpět na svobodu. Jistě není dobré pouštět na svobodu cizokrajná zvířátka, která by v našich podmínkách nepřežila.

### Pohybová hra – Bouře

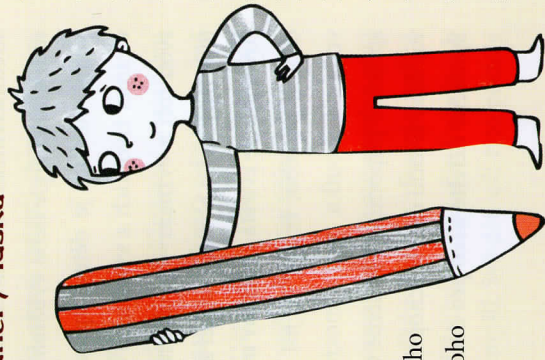
**CÍL:**

Děti prožijí bez nějakého nebezpečí silné emoce a uvolní uvnitř nahromaděnou energii. Tato hra je vhodná pro dny, kdy děti mají málo příležitostí k pohybu nebo jsou velmi živé a nesoustředěné.

**MÍSTO:**

Pro tuto pohybovou hru musíme mít dostatek místa; vhodná je velká místnost nebo tělocvična.

V popisu hry níže je stojatým písmem líčen příběh o počasí. Ten může být libovolně přibarven a rozšířen. Kurzíva popisuje návod na pohyb a činnost dětí.





Je klidný den, slunce svítí a na nebi je několik malých bílých obláčků.

*Děti se procházejí, usmívají se, mají dobrou náladu.*

Tu se objeví velké, těžké, tmavé mraky, všechno utichne, ptáci umlknou a začne krápat.

*Děti se začnou plížit po podlaze, rozhlízejí se zamračeně a nasupěně.*

Najednou začne foukat a hučet silný vítr.

*Děti pobíhají s výhrůžným výrazem, zvedají ruce. Tak hrají zlověstné mraky, přitom také nahlas napodobují hučení větru.*

Nyní celou oblohu s burácením hromů křižujíblesky.

*Děti napodobují křikem a boucháním do hrnců a krabic hromobití, dokud se tohoto řádění nenabaží.*

Počasi se pomalu uklidňuje, zvuk hromu se ztlumuje, déšť už ustal.

*Děti dělají bouřkovou mračna, která se uklidňují, stahují se do rohů místnosti a rachotí už jen docela potichu.*

Obloha se vyjasňuje a ptáci začínají zase zpívat. Slunce vysílá na zem své laskavé, teplé paprsky.

*Děti se zase procházejí, usmívají se a mají dobrou náladu.*

#### VARIACE:

Lze provádět při hudbě, např. Vivaldiho Čtveru ročních období. Děti pohybem a výrazy doprovázejí své pocity z hudby.

### Měj se dobře\*

#### CÍL:

Zaměření pozornosti dětí na to, co prožívá a vnímá svými smysly někdo jiný. Pomáhání jiným lidem se ze všeho nejvíce zakládá na chápání jeho potřeb.

#### AKTIVITA:

⇒ Zjistíte-li, že nějaké dítě pro nemoc nemůže přijít do školky, shromážděte děti, které přijdou, do kroužku a zeptejte se jich, jestli vědí, kdo dnes chybí. Pohovořte o důvodu nepřítomnosti chybějícího dítěte. Několik minut nechejte děti vyprávět o různých nemocech, které už prodělaly.

⇒ Vyprávějte skupině, jak to dítě (řekněte jeho jméno) asi bude nešťastné, že nemohlo přijít do školky a že mu není dobře. Požádejte děti, aby vymyslely, čím by je mohly potěšit. Nechejte je společně namalovat jeden nebo několik obrázků pro nemocného. Přímou na výkres(y) mohou napsat zvláštní vzkaz.

⇒ Jeden z rodičů nemocného dítěte pak obrázky vyzvedne a doručí domů.

### Exkurze\*\*

#### CÍL:

S dětmi navštívíme jinou mateřskou školu nebo zařízení, kde jsou stejně staré děti, ale tělesně nebo jinak postižené. Děti tak mají příležitost zažít, jaké to je, když někdo nemůže chodit bez pomůcek, k chůzi potřebuje berle anebo se pohybuje na speciálně upraveném vozíku. I to, jaké to je, když si někdo nemůže zapnout knoflíky anebo zavázat tkaničky u bot. Zažijí, jaké to je, když někdo neslyší, nevidí anebo nemůže mluvit. V zařízení pro nevidomé se mohou seznámit s hmatovými knížkami a pomůckami pro nevidomé.

Ve spolupráci s hostující školou si mohou děti vyzkoušet:

\* PFEFFER, Simone. Rozvíjíme emoce dětí. Praha: Portál, 2003. Str. 44-45.

\*\* SMITH, Charles A. Třída plná pohody. Praha: Portál, 1994. Str. 187.



- ☞ jízdu na vozičku
  - ☞ chůzi o berličích
  - ☞ vedení „slepého“ kamaráda se zavázanýma očima přes různé překážky
  - ☞ reakci na sluchový podnět
  - ☞ odezírání (děti mají v uších špunty, aby neslyšely, když někdo mluví)
  - ☞ zavazování tkaniček s nasazenými palčáky
- Po návštěvě si s dětmi povídáme o jejich dojmech a můžeme pro děti ze speciální školky společně něco vyrobit.

## Poselství kapitoly pro děti

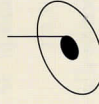
- ☞ Někdy se zlobíme. Většinou je to proto, že věci nejdou podle našich představ. Než začneme křičet, házet věcmi nebo se vztekat, je dobré zkusit nejdříve říct: to se mi nelíbí, to nechci, to mi vadí, to mě zlobí, já se zlobím.
- ☞ Někteří lidé mají s hněvem problémy, snadno se chovají agresivně. Je důležité si vždy připomenout, že když se začneme zlobit také, bývá to ještě horší. Vždycky můžeme říct: „nelíbí se mi, když na mě křičíš“ nebo „řekni mi to prosím klidněji.“ S většinou lidí se lze domluvit a domluva je lepší než boj a soupeření.
- ☞ Když jednou něco řekneme, nejde to vrátit zpátky. Když se nám přece stane, že něco v hněvu řekneme a druhého to mrzí, stojí za to jít a omluvit se.
- ☞ Nejsme na světě sami. Jsou tu s námi i jiní lidé, kteří mají někdy jiný názor nebo představu. Přesto není možné do druhého beztrestně strkat, bouchat, kopat. Také by se

nám nelíbilo, kdyby se někdo takhle choval k nám. To platí pro všechno, co děláme – nedělejme druhým to, co bychom sami nechtěli, aby dělali druhí nám.

## Poselství kapitoly pro dospělé

Každý, kdo byl někdy rozpálený do běla od hněvu, ví, že není vždy možné a snadné následovat instrukce, byť jakkoli smysluplné. Nechejte dětem prostor mít situaci pod vlastní kontrolou, ale buďte poblíž, abyste jim mohli poradit, jak na to.

Když učíte své děti tolerantním postojům, mluvíte o svých hodnotách a žijíte ve vztazích s ostatními lidmi způsobem, který byste rádi viděli také u svých dětí. Pak vás děti budou přirozeně následovat.



### Říkanka

**Křik, ryk a strkanice,  
u sousedů je pralice.**

**Pere se tam pes a kočka,  
velký kluk postrkuje kloučka.**

**Jsou jako dva medvědi,  
zřejmě ještě nevědí,  
že lidé se neperou,  
domluvit se dovedou.**

