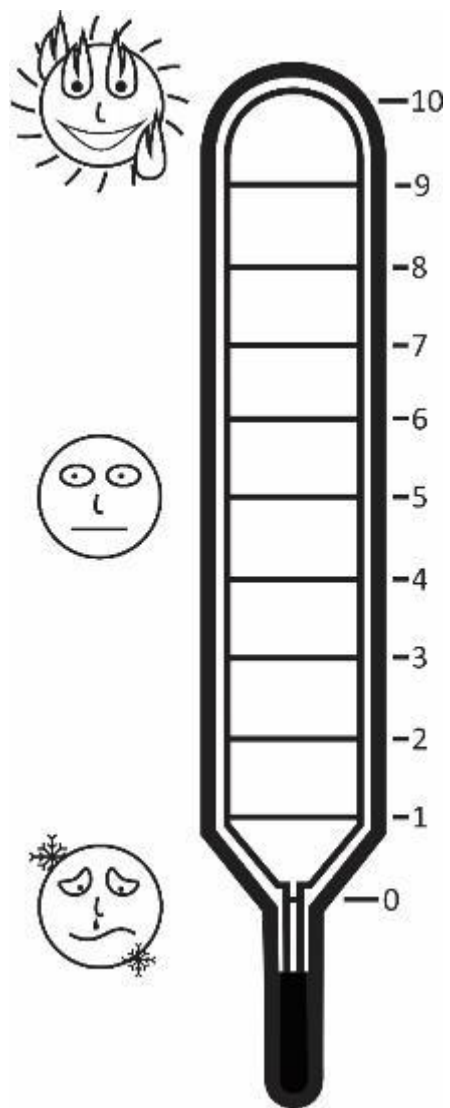


Jak mluvit s dítětem v a o náročných životních situacích

Mgr. Jana Divoká





Kde jsme nyní a co nás může čekat?

- V ordinacích psychologů, psychiatrů, psychoterapeutů se množí děti – nejčastější potíže – úzkosti, deprese, panické ataky, sebepoškozování, PPP, závislosti... jsou přeplněná dětská psychiatrická oddělení dětmi po sebevraždách – nevidí smysl života
- Vliv sociálních médií – děti si předávají informace „Je mi špatně = životní trend!“, porovnávají se s nedosažitelným ideálem „Musím být bohatý a úspěšný, ale toho asi nedosáhnu – nejsem dokonalý, tak to nemá smysl!“
- Řada lidí je ještě mobilizovaných – platí opatření – z rozvolněním a povolení tlaku může vyvstat řada potíží – nepodceňovat je.
- Válka na Ukrajině!









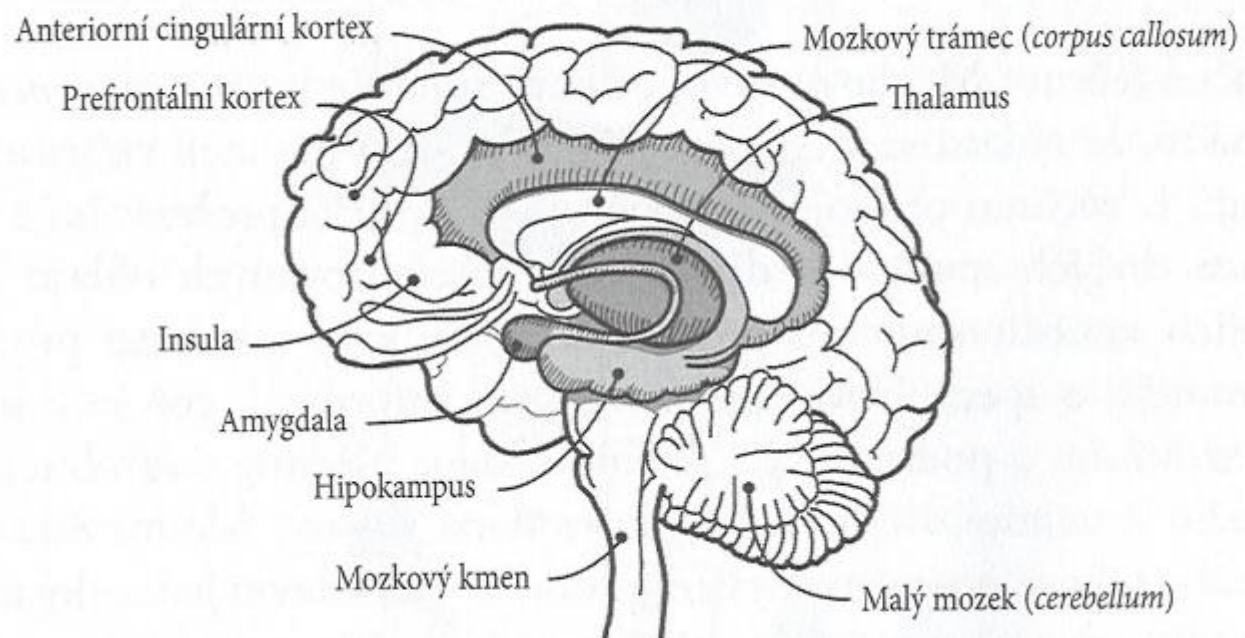






*„Dítě se dokáže vyrovnat
s čímkoli, pokud mu
řeknete pravdu a ono se
může se svými
nejbližšími podělit o
pocity, které jsou
přirozené, když lidé trpí.“*

Eda LeShanová





K čemu máme emoce?

Strach

- reakce na reálné nebo domnělé nebezpečí - vystavení nejistotě - ztráta kontroly nad situací (kritika, odmítnutí, zavržení)
- strach nás učiní ostražitými, připraví nás na útěk, únik, agresivní obranu

Smutek

- reakce na ztrátu, odmítnutí nebo neúspěch
- žádost o pomoc okolí, s ohledem na nové skutečnosti přehodnocení cíle, očekávání, strategie, přemýšlíme z různých stran o příčinách ztráty, neúspěchu a dopadech na náš život, smutek pomáhá vytýčit nové realistické cíle

Vztek

- reakce na situace, kdy někdo nebo něco narazí na naše základní hodnoty, narazíme na překážku, která brání k uspokojení některé ze základních potřeb, někdo zpochybní naši „společenskou pozici“
- strážce našich hranic - Nedovolím, aby mi někdo ubližoval! Postarám se o sebe!



Vina

– adaptivní pocit, uděláme-li chybu – pomáhá nám ji napravit – přijmout zodpovědnost, omluvit se, odškodnit případnou oběť naší chyby

Stud

– maladaptivní pocit – niterný a bolavý pocit nedostatečnosti nebo méněcennosti, prázdnoty, osamělosti, zranitelnosti nebo existenciálního ohrožení – často ho neumíme pojmenovat, vytěšňujeme ho - vzniká z rozporu, jak chceme být viděni a jak se vidíme

Sebe-vztažné
emoce –
pocity viny,
stud!

Obranné mechanismy

- když zažíváme velkou míru stresu
- cílem je znovunavrácení rovnováhy organismu – pohody
- útočné - únikové



- **Útočné obranné mechanismy:** zejména fyzická nebo slovní agrese, a to jak vůči druhým (vč. manipulace, zastrašování nebo šikany) tak i autoagrese (např. sebepoškozování, sebeobviňování).
- **Únikové obranné mechanismy:**
 - **popření** (člověk přijímá jen neohrožující informace, např. popření závažné nemoci)
 - **potlačení nebo vytěsnění** (např. nepříjemných zážitků, ale i nepřijatelných emocí, myšlenek)
 - **fantazie včetně bájevé lhavosti** (nahrazení nepříjemných zážitků příběhy kompenzujícími problémy)
 - **regrese** (k úniku z tíživé situace je využito chování vývojově nižší úrovně)
 - **racionalizace** (zdůvodnění určitého chování přijatelnými důvody)
 - **substituce** (hledání náhradního cíle, pokud je považováno dosažení některého z cílů za nemožné)
 - **identifikace** (posílení vlastní hodnoty identifikací s jinou, obdivuhodnou, osobou)
 - **rezignace - apatie**
 - **disociace** (oddělení citů od myšlenek), únik k náhradnímu chování např. drogové či alkoholové závislosti, záškoláctví, patologickému hraní atp.)

Základní lidské potřeby



SEBEPŘESAŇ

„ŽIVOT“

FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY

JÍDLO, PITÍ, ROZMNOŽOVÁNÍ, POHYB



Jak vypadá ÚZKOST?



ÚZKOST
MŮŽE PŘIJÍT
SPOLEČNĚ
SE....

Ztrátou
Změnou
Volbou
Bezmocí

...



Trocha teorie
„o stresu“...

Co je stres?

- Stres je tělesnou a duševní reakcí na určitý **stresor**
- **Stresor je vše, co ohrožuje rovnováhu organismu (homeostázu)**
- Stresorem může být nepříjemná událost, její očekávání nebo i příjemná událost
- Stresor navozuje pocit **ohrožení**, pocit **strachu**, že se něco stane, pocit **ztráty kontroly**

Životní události a míra stresu

Nejčastější životní události	Body
Úmrtí partnera, partnerky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Uvěznění	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření a přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Narození dítěte (nový člen rodiny)	39
Změna zaměstnání	39
Sexuální obtíže	39
Změna finančního stavu	38
Přeřazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	37
Konflikty se zetěm/snachou	35
Půjčka vyšší než průměrný roční plat	31
Syn nebo dcera opouští domov	29
Manžel/ka končí se zaměstnáním	29
Změna životních podmínek	26
Změna životních zvyklostí	25
Problémy a konflikt se šéfem	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Dovolená	13
Vánoce	12

Zdroj: Praško, J.;
Prašková, H. Proti streu
krok za krokem aneb Jak
získat klid a odolnost
proti nepohodě. Praha:
Grada, 2001

Eustres - distres

- **Eustres** – v přiměřené míře stimulující k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům, aktivizační v pozitivním slova smyslu (stres z pozitivních událostí)
- **Distres** – nepřiměřená zátěž organismu
- V určitých situacích může být stres i užitečný – varuje nás před hrozbou – aktivizuje tělo k pohotovosti udržuje v ní, dokud hrozba nepomine – funkční, pokud jde o „ohrožení života“ - ŠKODLIVÁ JE VŠAK JEHO PŘEMÍRA
- Psychické ohrožení – ale stejná fyziologická reakce
- Dlouhodobé setrvání ve stresu je pro tělo velkou zátěží – hrozí důsledky tělesné i duševní
- Lépe je mu předcházet než léčit následky – syndrom vyhoření, posttraumatická stresová reakce, úzkostné poruchy...

Fáze stresové reakce (dle J. Praška)

• 1. fáze stresové reakce – „poplach“

- **podnět**, který organismus vyhodnotí jako stresový vyvolá neklid - aktivuje amygdalu
- **aktivace sympatiku** - vyplavení adrenalinu a noradrenalinu - (zúžení cév v kůži, zrychlení tepu srdce, dechu, prokrvení kosterních svalů, snížení napětí hladkého svalstva (trávení), rozšíření zornic...)
- **uvolnění energie** (vyplavení cukru, tuků a škrobů ze zásob do krve a jí do mozku, kosterních svalů, srdce a plic)

• 2. fáze stresové reakce „adaptace“

- **cílem je zklidnění organismu**, po vyčerpání poplachové reakce - organismus si tvoří strategie, jak se ochránit pro překonání či přečkání ohrožující situace
- **aktivace parasympatiku** - z hypofýzy adrenokortikotropní hormon – stimulace nadledvinek – kortizol, kortizon- mobilizace energie a také při dostatečné hladině se tlumí impulzy mozku pro udržování stresové reakce – ta odezní
- **při dlouhodobém stresu** (není dostatečná hladina hormonů a nebo je mozek necitlivý) – stupňování stresové reakce

Dlouhodobý stres

Při dlouhodobém stresu začnou obranné mechanismy tělu škodit- do organismu se vyplavuje hormon kortizol - ohrožuje imunitní systém. Zhoršuje se celkový zdravotní stav člověka a postupem času propukají obtíže, které představují reálné nebezpečí ohrožení života.

Projevy stresu

- **Myšlení – obavy**

- Zdraví své, rodiny, přátel
- Přátelé- rodina
- Práce /škola
- Finance
- Běžné povinnosti

- **Emoce** (úzkost, strach, pocit ohrožení, nejistota, bezmoc, vztek, rozmrzelost, nechuť, napětí, závist, úzkost...)

- **Tělesné příznaky** (napětí svalů, tlak v žaludku, sevření v hrudi, únava, bušení srdce, bolest hlavy...)

- **Chování** - únikové, zabezpečovací (léky, alkohol, manipulace druhými) nebo agresivní chování ev. nervózní chování (okusování nehtů, spěch, váhání atp.)

Fáze prožívání náročných životních situací

- **Šok** - silná emoční a často tak i neracionální reakce, deziluze, zklamání, ztráta naděje.
- **Popření** - zavírání očí před skutečností, bagatelizace, provázená pocitem osamění, cítíme se zaskočení a chtěli bychom ze situace nějak uniknout. Padají věty jako: *To se stalo už dávno! Mě se to netýká! Někdo se spletl? Maminka jen někam odjela – vrátí se!*
- **Zlost** - agrese a hledání viníka: *Kdyby ta sanitka přijela dřív, tak by maminka žila! Kdybych nezlobil, nebyla by tak nemocná!*
- **Smlouvání** - *Když budu hodný, maminka se vrátí, rodiče se zase dají dohromady!*
- **Deprese** - *Je to hrůza! Už nikdy to nebude jako dřív! Ztratil jsem svůj život!*
- **Smíření se situací** - *Nemůžu proti tomu bojovat, musím se s tím naučit žít a připravit se na to, že můj život už nebude stejný...*

JAK MLUVIT S DĚTMI O VÁLCE

NELŽETE JIM

Poskytněte dětem pravdivé informace, v rozsahu úměrném jejich věku.

VYTVOŘTE VHODNÉ PODMÍNKY PRO ROZHOVOR

Je důležité, aby se děti cítily v bezpečí a v klidu.

DEJTE DĚTEM PROSTOR, ABY MOHLY MLUVIT O SVÉM STRACHU

Řekněte jim, že jste tu pro ně. Nespěchejte. Nezelehčujte a nepochybňujte jejich pocity.

Dejte dětem najevo, že chápete, že to, co se děje, je matoucí a komplikované. Řekněte jim, že pocity, které mohou zažívat, jsou normální reakcí na nenormální situaci - válku.

Pomozte dětem vyjádřit své pocity např. hrou, kresbou nebo formou krátké básně, povídky, příběhu...

VYHNĚTE SE STEREOTYPŮM

Vyvarujte se škodlivých stereotypů a generalizací. Ať už jsou naše pocity ohledně Ruska a Putina jakékoli, naše děti by měly vědět, že ne všichni Rusové jsou kvůli tomu špatní lidé.

ZAJÍMEJTE SE, CO SI O TOM VŠEM MYSLÍ

Snažte se naslouchat, zjistěte, co už děti ví, co slyšely a jak se o tom dozvěděly.

Dejte jim najevo, že jste rádi, že s nimi o tom můžete mluvit. Podělte se o své názory a pocity ohledně konfliktu na Ukrajině. Dovolte dětem, aby vyjádřily i ony své vlastní názory a emoce.

Nenechávejte v tom ani starší děti a dospívající. Bavte se s nimi o všem, co v médiích vidí a slyší.

UZNEJTE NÁROČNOST SITUACE A MĚJTE OHLEDY

Buďte zvlášť citliví k dětem, které mohou být válkou více zasaženy (např. mají příbuzné na Ukrajině či v Rusku, rodiče v ozbrojených složkách, případně mají za sebou jiné závažné trauma).

CO JEŠTĚ POMÁHÁ?

Ukažte dětem příklady lidí a organizací, které pomáhají.

Mluvte o příbězích lidí, kteří válku zažili a tuto zkušenost dobře zvládli.

Společně zkuste vymyslet způsob, jak se můžete zapojit i vy.

Podporujte soucit a další důležité hodnoty.

Nezapomínejte pečovat i o sebe. Aktivně vyhledávejte spolu s dětmi pozitivní zážitky.

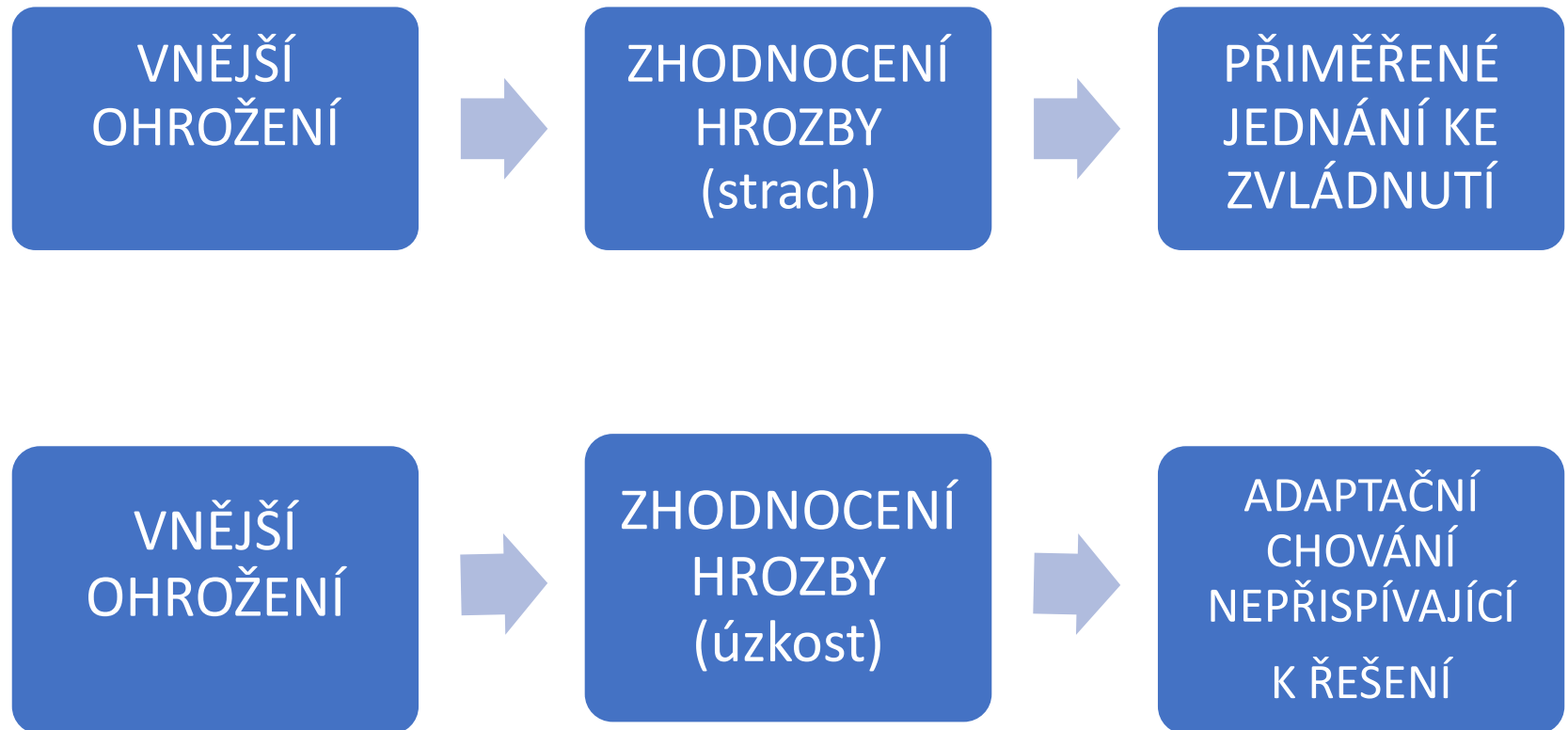


Pamatujte, že společné sdílení, vzájemná podpora, kontakt a příklady dobré praxe jsou nejlepší způsob, jak zvládnout náročné a nečekané události.

Strach x úzkost?

- *Strach sám o sobě není zbytečný. Naopak má v našich životech významnou funkci. Ve stresové situaci nás vede k ostražitosti, pomáhá nám připravit se na útěk nebo sebeobranu.*
- *Strach je „myšlenkový koncept“*
- *Když ale trvá delší dobu (zvýší je jeho intenzita), může se rozvinout v úzkost, později i v trauma.*
- *Strach má ohraničený předmět – bojím se něčeho*
- *Úzkost – „katastrofický scénář“ – často nereálný základ, nebo se situace může stát, ale pravděpodobnost je velmi nízká (spadne letadlo)*
- *Úzkost pramení z toho, že se bojíme selhání na veřejnosti, v partnerství, osobním životě, práci, škole... (nakažení koronavirem)*
- *Pokud je katastrofický scénář nespecifický – generalizovaná úzkostná porucha*
- *Izolovaný strach (úzkost) – fobie – z pavouků, létání, školy, lidí atp.*

Model vzniku úzkosti



Jak na strach?



- **Zmocnění**
- Důležité je racionálně zhodnotit, čeho se vlastně bojíme – na jaké podněty reagujeme se strachem - zprávy v médiích, které jsou často nadsazené a ukazují zásadně stinnou stránku situace, protichůdné či zmatečné informace z úst politiků či odborníků, zkreslené nebo lživé informace. Těmto podnětům se pokusme vyhnout.
- Pokud neumíme ovlivnit podněty, které strach vyvolávají, a nedokážeme se jim ani vyhnout, pak se pokusme analyzovat myšlenky, které v nás vyvolávají. Můžeme zkoumat jejich racionální základ. Můžeme s nimi polemizovat.

Co nejhoršího by se mohlo stát?

Jak často se daná věc běžně v mém okolí stává?

Jakým informacím mohu věřit?

Které zdroje jsou důvěryhodné?

DESATERO PROTI STRACHU, PANICE A ÚZKOSTEM

1. O svém strachu mluvte, nenechávejte si ho pro sebe.
2. Pro zmírnění úzkosti je důležité být v dobrém kontaktu s blízkými lidmi. Zavolejte přátelům, buďte v kontaktu s rodinou.
3. Sledujte seriózní média. Pravdivá informace a edukace jsou východiskem z úzkosti. Když máme informace, můžeme si lépe představit své možnosti, než když je nemáme.
4. Vyhněte se konspiračním teoriím.
5. Nepijte alkohol, ale nastolte si psychohygienu, kterou máte osvědčenou. Relaxační či meditační cvičení, sport, příjemná činnost, kterou máte rádi.
6. Když nedokážeme předvídat, jak situace dopadne, je dobré postupovat po úsecích. Přijměte a zpracujte část informace, zorientujte se v určitém úseku, přijměte opatření, pak postupujte teprve dále.
7. Aktivita je vždy lepší než pasivita, zapojte se do pomoci podle svých možností. I drobnosti se počítají.
8. Dětem říkejte pravdu. Když je dítě schopné se otevřeně zeptat, je schopné slyšet pravdivou odpověď.
9. Snažte se prožít těžké období za pomoci jakékoliv jiné činnosti, než jen sledováním válečných zpráv.
10. Krizová situace je pro lidi vedle nebezpečí také příležitostí, jak nahlédnout na svůj život a přerovnat si některé své priority. Myslete na to a nepromarněte svou příležitost.



Projevy úzkostné poruchy

- Strach z budoucího neštěstí– úzkost ovládá náš život
- Ztráta pozitivního náhledu na život, radosti
- Snížená schopnost soustředění
- Vyhýbání se místům, situacím (neschopnost jít do zaměstnání – obava z nákazy COVID- 19, války, shození atomové bomby)
- Nucení ke kompulzi – rituály (dezinfekce, vytváření zásob, jedové tablety)
- Podceňování, pocity méněcennosti – odpovídá jim i chování
- Přechodně i „deprese“
- Tělesné pocity – bušení srdce, pocení, svírání v hrdle, tíže v žaludku na prsou, nevolnost, mravenčení, sucho v ústech, poruchy spánku, velká únava, návaly, neklid.

Jak (si) pomoci s úzkostí?

- Včasná léčba! Často je vhodné využít i psychofarmaka – antidepresiva, anxiolytika
- Všíímavost k myšlenkám
- Práce s dechem – klidné místo – sledovat svůj dech, nádech – 10 s výdrž – výdech – opakovat do zklidnění.
- Životospráva – poměr živin, antioxidanty, kyselina listová, omega 3, probiotika
- Nepřehlušovat alkoholem
- Pohyb – fyzická aktivita – práce s energií

Jak pomoci druhému

- **Mít informace** – někdy je těžko uvěřitelné, že daný člověk nezvládá život
- **Naslouchání** – lidé s úzkostí mají často hlavy přeplněné myšlenkami – zamotané – pomoc zorganizovat myšlenky
- **Trpělivost** – pochopení nerudnosti, negativity
- **Nebagatelizovat**
- **Nenechávat o samotě resp. udržovat kontakt** – i když nelze přímo fyzický
- **Moc netlačit** – někdy jsou lidé pod vlivem úzkosti velmi unavení – nenutit do aktivit

Posttraumatická stresová porucha

- Patří mezi poruchy vyvolané stresem (F 43.1)
- Po emočně těžké, stresující události přesahující obvyklou lidskou zkušenost – válka, přírodní nebo člověkem způsobené katastrofy, oběť trestného činu – únos, znásilnění, mučení, účast osoby u tragického úmrtí...
- Porucha vzniká do 6 měsíců od události, zpožděná nebo protrahovaná odezva na stresovou situaci, událost – u lidí již duševně nemocných je odezva většinou větší
- Vyšší riziko u žen (10%), muži (5%)
- Projevy: neodbytné vrácení vzpomínek, vybavování nebo znovuprožívání situace ve vzpomínkách a snech, vyhýbání se podnětům, které spouští trauma, porucha spánku, podrážděnost, poruchy soustředění, zvýšená bdělost, vylekanost, úzkosti, deprese, suicidální pokusy, somatické projevy
- Léčba – psychoterapie, psychofarmaka

Panická porucha – panické ataky

- Periodické ataky úzkosti i když nehrozí žádné objektivní nebezpečí
- Stav obavy o zdraví nebo disociace (zblázním se)



O SMRTI A JINÝCH ZTRÁTÁCH...



Smrti

Byltě jeden člověk
Bylo mu jakkolvěk

Šel od role k roli
Obhlídat obilí
Obilíčko moje
Co jsi jest tak pěkné

Potkala ho smrti
Na pěkné silnici
Co děláš můj choti
Mám s tebou mluvit

Nech mě milá smrti
Mám já co činiti
Dám já ti peněz dosti
Co můžeš unést

Zanechaj obilé
Stroj sa v rúcho bílé
Už ty musíš jíti
Všecko opustiti

Běda mně hříšnému
Jsem dlužen každému
A najvjec jednému
Pánu Bohu svému
(Lidová v úpravě Vlasty Redla...)



O smrti je třeba mluvit...



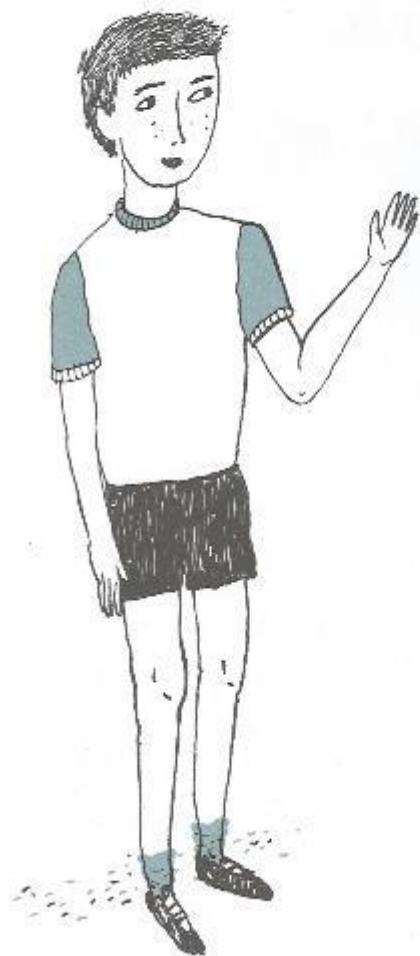
Lešit

PRO DĚTI, KTERÝM NĚKDO ZEMŘEL

CESTA
DOMU

Co pomáhá?

Dobré je mít někoho na pomoc...



AHOJ!

JMENUJI SE KRYŠTOF.
JE MI 13 LET, CHODÍM
DO OSMÉ TŘÍDY.

A PŘED ROKEM MI UMŘELA
MAMINKA. BYLO TO PRO MNE
MOC TĚŽKÉ. NEVĚDĚL JSEM
VŮBEC, CO DĚLAT.

MA'M ALE JEDNU KAMARÁDKU,
KTERÉ SE TO TAKY STALO, A TA MI
HODNĚ POMOHLA. VÍM, ŽE I TOBĚ
NĚKDO UMŘEL. JESTLI CHCEŠ, MŮŽEME
SI O TOM V TĚTO KNÍŽCE SPOLEČNĚ POVÍDAT.



MOJE KAMARÁDKA



JA'



TY

Rituály!

- možnost rozloučit se (už od cca 3 let) – pohřeb, popř. vzpomínkový rituál
- seznámit dítě s průběhem rituálu a zajistit mu vlastní doprovod
- „rituál rozvodu“

DNESKA BYCH TI RÁD POVĚDĚL, CO MI MOC POMOHLA. VZAL JSEM SI KRABICI OD MA'MINÝCH BOT, CELOU JSEM JI POMALOVAL A POKRESLIL A PAK DO NÍ DAL VĚCI, KTERÉ JSEM SI CHTĚL SCHOVAT A KTERÉ MI MA'MU PŘIPOMÍNÁVÍ. MÁM TAM TŘEBA FOTKU A HODINKY (VŽDYCKY CHTĚLA, ABYCH BYL VŠUDE VČAS) A SPOUSTU DALŠÍCH VĚCÍ...



MOJE KRABICE



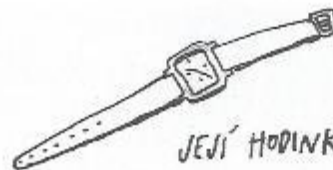
JEDEN Z JEJÍCH
OBLÍBENÝCH
ŠÁLKO



POHLEDY, CO MI PSALA
NA ŠKOLU V PŘÍRODĚ



KAMÍNEK, KTERÝ
JSME SPOLU NAŠLI
NA VÝLETĚ



JEJÍ HODINKY



Krabice vzpomínek...

Dovolit si emoce...

KDYŽ JE TI SMUTNO, MŮŽEŠ

VZPOMÍNAT

PLAKAT



POVÍDAT SI S _____



ZAVOLAT NA DĚTSKOU LINKU DŮVĚRY
(TŘEBA NA LINKU BEZPEČÍ TEL.Č. 116 111)



OTEVŘÍT SI SVOJI KRABICI



MODLIT SE

ČÍST OBLÍBENOU KNÍŽKU



NAPADAŤ TĚ JEŠTĚ NĚCO?

LIDI SI PŘEDSTAVUJOU, ŽE KDYŽ MI UMŘELA MÁMA,
TAK BUDU JENOM SMUTNEJ, ALE JA' JSEM OBČAS
POŘÁDNĚ NAŠŤVANEJ!

NA DOKTORA,
ŽE MÁMU
NEZACHRAŇIL!!!

NA SÉGRU,
ŽE NA POHŘBU
ANI
NEPLAKALA!!

NA KLUKY
Z FOTBALU,
ŽE MĚLI
BLBÝ KEČY!

NA MÁMU,
ŽE MĚ
DPUSTILA!!

Vztek je normální...

NĚKTERÉ DNY V ROCE JSOU PRO MĚ HORŠÍ
NEŽ JINÉ - VÁNOCE, NAROZENINY,
ANEBO KDYŽ JEDEME NA CHALUPU,
KAM JSME JEZDILI VŠICHNI SPOLEČNĚ.

JSOU TO DNY, KDY MI MA'MA OBZVLÁŠT' CHYBÍ.

A PŘESTO NA NI RÁD VZPOMÍNÁM,
A NĚKDY SE S NÍ V DUCHU I JAKOBY RADÍM.



Normalizace toho, že některá období mohou
jít SMUTNU naproti...



KDYBY BYLA DOMA,
NATRHAL BYCH JÍ NA ZAHRADĚ KYTKU,
HRAĚ BYCH SI V NÍ V POKOJI
A VŮBEC BYCH JÍ NEZLOBIL.



MOJE KDYBY MĚ DOCELA HODNĚ TRÁPILA,
ALE TEĎ VŽ VÍM, ŽE JE TO NORMÁLNÍ.
VLASTNĚ TO ZNAMENÁ, JAK MOC MÁM MÁMU RAĎ.

...ale někdy něco změnit nejde –
musíme se s tím smířit...

JSOU VĚCI, KTERÉ BYCHOM SI PŘÁLI ZMĚNIT,
ALE PROSTĚ TO NEJDE.



UŽ JSME SI TOHO HODNĚ ŘEKLI O SOBĚ
A UŽ VÍŠ, CO MŮŽEŠ DĚLAT, KDYŽ JE TI TĚŽKO:

NEBÁT SE PLAKAT NEBO SE I VZTEKAT,
KDYŽ TOHO BUDE NA TEBE MOC.

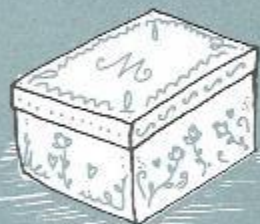


NAVÍT NĚKoho, S KÝM JE TI DOBRĚ.
PROMLUVIT SI O TOM.

PŘIPRAVIT SE NA TO, ŽE NĚKTERÉ DNY
BUDOU SMUTNĚJŠÍ A JINÉ ZASE
RADOSTNĚJŠÍ.



VZPOMÍNAT.



DĚLAT, CO TĚ BAVÍ.

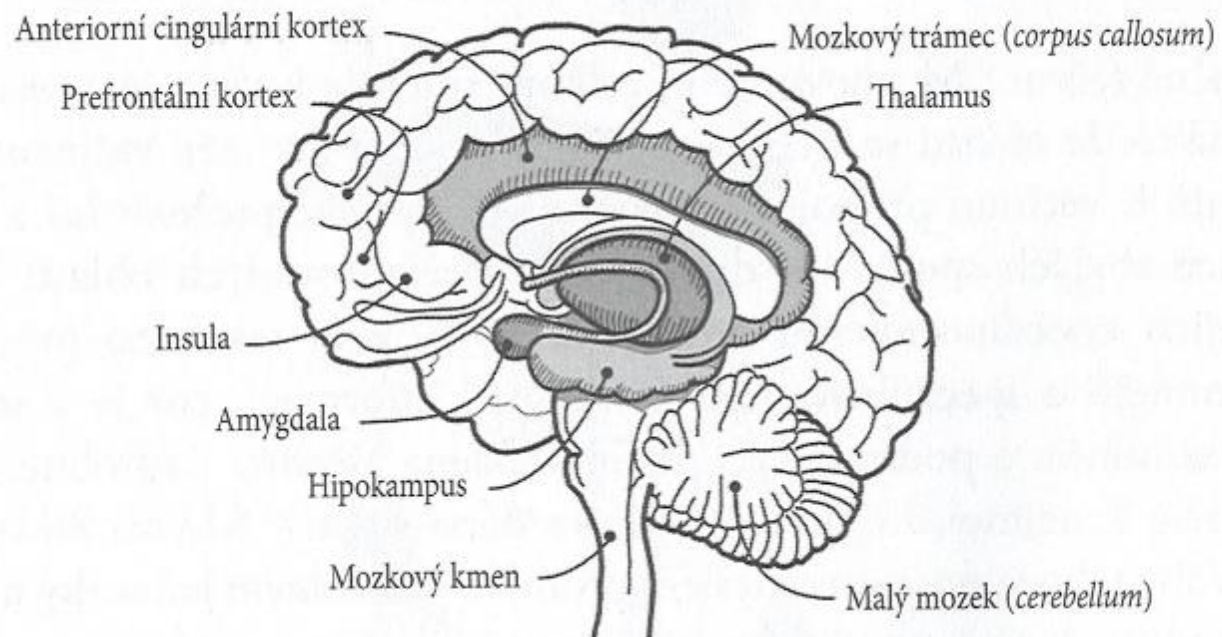


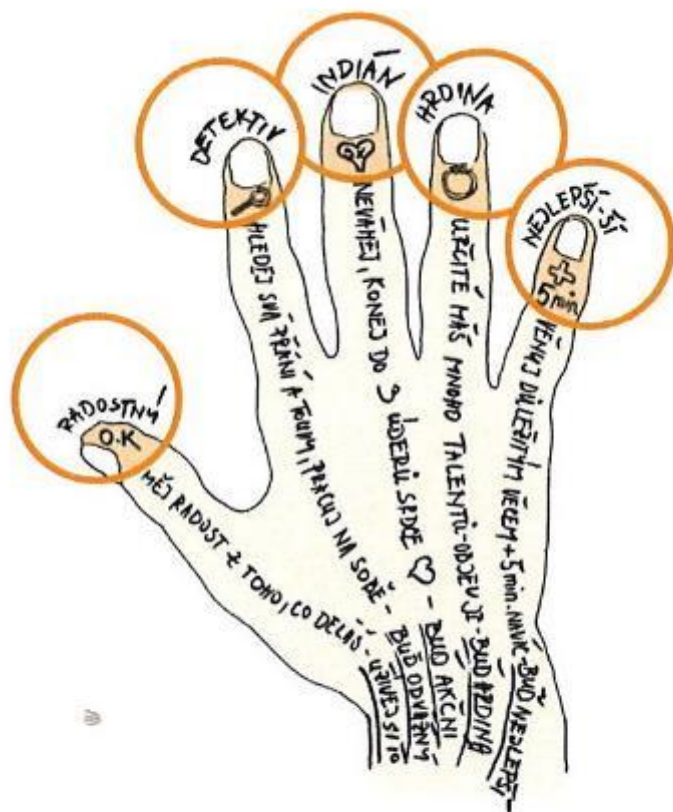
To všechno lze...



Rozvod, odloučení od
rodiny, vážná nemoc...
TRAUMA







MISE: ŠŤASTNÉ DÍTĚ!

JAK VYŘEŠIT PROBLÉMY
V UČENÍ A CHOVÁNÍ

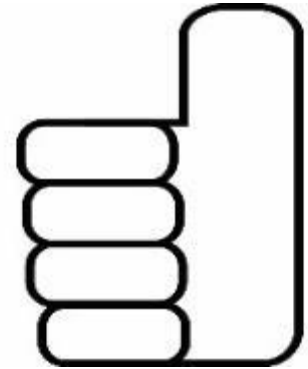


JANA DIVOKÁ JURAJ MÁLIK



Projekt financovaný z
Evropského sociálního fondu
a státního rozpočtu České republiky

PALEC – BEZPEČNÝ!



Motto: Jsem OK! Jsem v bezpečí!

První krok směřuje k tomu, abychom dítěti zajistili prostředí, kde se bude cítit bezpečně, bezpodmínečně přijaté, kde může s dospělým navázat důvěrný vztah s vhodně stanovenými hranicemi.

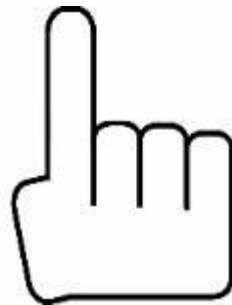
A nesmíme zapomenout, že dospělý působí jako mocný vzor!

UKAZOVÁČEK – DETEKTIV

symbol odhalování vlastních potřeb, přání a snů, ale i odvahy hledat zdroje (strategie) k jejich naplňování a práci sám/sama na sobě

Motto: Jsem odvážný! Seberu všechnu odvahu! Hledám svá přání a své sny!

V druhém kroku se budeme věnovat zejména mapování potřeb, přání a snů dítěte a hledání odvahy k jejich naplnění.



PROSTŘEDNÍČEK – INDIÁN

koná do třech úderů srdce, změnu považuje za kořen života, chrání před prokrastinací, vrací nás do středu dění a pomáhá nám jej ovládnout

Motto: Jdu do toho! Mám na to! Zvládnu to! Mám odvahu vykročit za splněním svých přání a snů!

Třetí krok spočívá ve stanovení prvního konkrétního dílčího cíle, plánování a realizaci konkrétních dílčích kroků, které povedou k jeho dosažení. Vycházíme přitom z kroku předchozího, kdy jsme s dítětem možná již došli k tématu, ve kterém by chtělo dosáhnout naplnění nějaké potřeby ev. splnění nějakého přání nebo snu, nebo jsme o možných tématech přemýšleli.



PRSTENÍČEK – HRDINA

lidé kolem mě jako vzory – můj VIP klub, silné stránky a talenty, inspirace, motivace

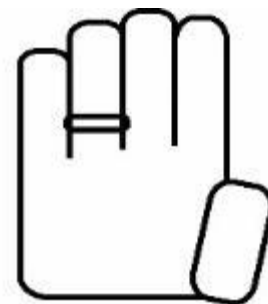


Motto: Vydržím, nevzdám to! Jsem hrdina!

Čtvrtý krok směřuje naši pozornost k posilování silných stránek a talentů dítěte i k hledání pozitivních vzorů pro udržení dlouhodobější motivace dosahování vytyčeného cíle.

Sám dospělý by měl být vzorem a také si být jistý v rolích, které mu při spolupráci s dítětem přísluší.

Pomáhající dospělý by neměl podlehnout pokušení pasovat se do role „lepšího ev. náhradního rodiče, lepšího vychovatele, lepšího učitele...atp.“ Ve vnímání dítěte by tato skutečnost mohla působit zmatečně.



MALÍČEK – NEJLEPŠÍ

nejmenší ale nejdůležitější, dát +5 minut tomu, na čem nám záleží, originalita, tvořivost, inovace, rozvoj využití talentů, umění vyjít z komfortní zóny, kritické myšlení



Motto: K řešení nevede jen jedna cesta – hledám další! Dám tomu 5 minut navíc!

Pátý krok je inspirován nejmenším prstem – malíčkem. Vede k myšlence, že někdy velmi malé detaily jsou právě tím, co může směřovat k úspěchu.

Cílem následujícího snažení bude motivovat dítě k tomu, aby své talenty dokázalo rozvíjet a dokázalo být v určité – byť jen velmi dílčí oblasti - „nejlepším“. Jsme též přesvědčeni, že právě úspěch v jedné oblasti může být pro dítě silnou motivací k tomu, aby překonalo překážky v dalších oblastech života.

TEĎ UŽ SE MŮŽEME ROZLOUČIT.

KDYŽ BUDEŠ CHTÍT, KLIDNĚ SE ZASE
NA PŘEDCHOZÍ STRÁNKY VRÁT,
TŘEBA TĚ BUDOU NAPADAT
JINÉ NEBO DALŠÍ VĚCI NEŽ
NAPOPRVÉ. A TAKY NEZAPOMENŮ,
ŽE SI MAŠ S KÝM O TOM VŠEM
POVÍDAT – KOUKNI NA STRANY 14 A 15.

MĚJ SE HEZKY!

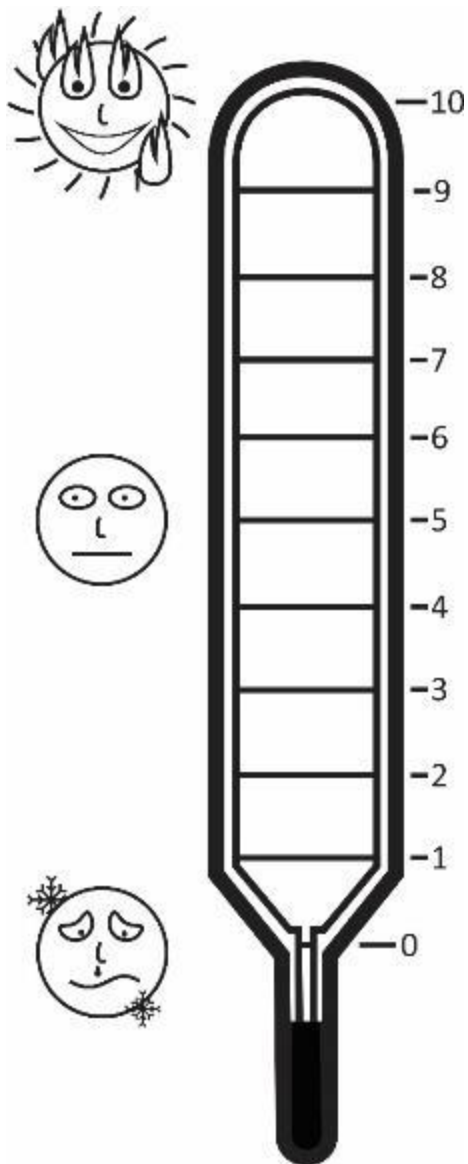
AHOJ

Kryštof



„Není žádný lék na narození a smrt; zbývá jediné – čas mezi nimi si pořádně užít.“

George Santayana



**DĚKUJI
ZA POZORNOST**

Mgr. Jana Divoká
info@janadivoka.cz
www.janadivoka.cz