

Jak se krotí tygr

Kamila
a Petr
Kopsovi

KNÍŽKA PRO DĚTI,
RODIČE I PEDAGOGY

RYCHLÉ LEKCE PRO
KLID DOMA I VE ŠKOLE



edika.

Kamila a Petr Kopsovi

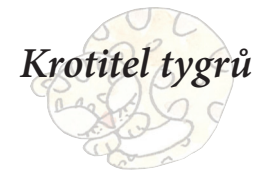
Jak se krotí tygr

Knížka pro děti, rodiče i pedagogy

**Edika
Brno
2015**



**„KDYŽ CHCI ZKROTIT TYGRA,
MUSÍM HO NEJPRVE POZNAT“**



Krotitel tygrů





Chci se stát kvalifikovaným krotitelem tygrů!



Podpis čtenáře



Obsah:

ŠKOLA KROTITELŮ TYGRŮ

1. lekce – Poznávání (11)

2. lekce – Komunikace (13)

Přestávka

3. lekce – Říkáme si o věci (21)

Přestávka

4. lekce – Učím tygra přijímat situaci (33)

5. lekce – ADHD není nemoc a „chlubí se tím“ mnohé známé osobnosti (35)

Přestávka

6. lekce – Učím tygra říkat si o pomoc (40)

7. lekce – PROČ (43)

Přestávka

8. lekce – Rodiče se hádají (50)

9. lekce – Počítač, internet, hry a multimédia (53)

10. lekce – Relaxace aneb umíme odpočívat? (57)

Den pro rovnoprávnost (61)

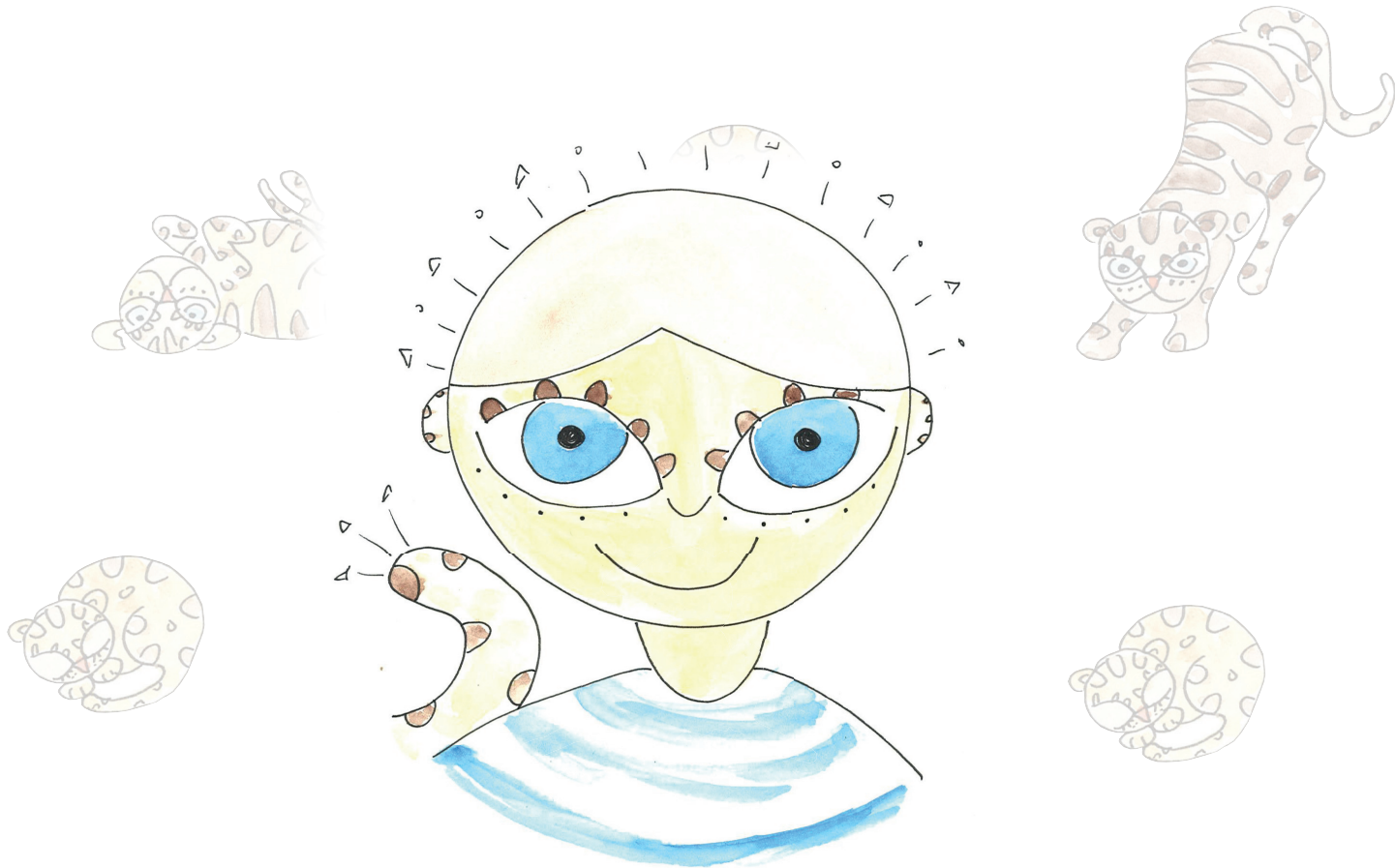
O knize

Vítejte! Krotitelé, asistenti, návštěvníci i zvědavci... Navštivte spolu s Jakubem z knížky „Tygr dělá uáá uáá...“ školu krotitelů tygrů. Tato škola je určena pro děti i dospělé a jejich nezkrocené tygry.

V několika lekcích se praktickým způsobem naučíte zacházet s tygry, chápat je, rozumět jim a ochočit si je. Tyto lekce jsou vhodné opravdu pro všechny, ať jsem rozjívěný, dospělý nebo s nálepkou ADHD. Ať jsem pediatr, pedagog či rodič.

Uvedené lekce vycházejí ryze z praktických zkušeností, nejde tedy o žádné teoretizování. A pokud zvládnete alespoň jednu plnou lekci, uvidíte, že se život ve vaší rodině může velmi příjemně změnit. Cílem je, aby dítě i rodič se navzájem pochopili, pochopili i své tygry a společně je zvládli. Každá kapitola je důležitá, právě tak jako jsou důležité strasti vás i vašeho dítěte. Buďme si jen stále vědomi, že to, co se může nám zdát nedůležité, se může u někoho jiného stát noční můrou. Proto věřme dětem jejich splíny a problémy a nezavírejme před nimi oči.

Vždy mějme na paměti vlastní dětství. Po čem jsme toužili, po čem snili. Vzpomeňme na smutky ze samoty a nezájmu. Probudme v dětech i v sobě radost ze života.



Ahoj, jmenuji se Jakub. Někteří z vás mne již znají z předchozí knížky „Tygr dělá uáá uáá...“. Vyprávěl jsem vám, jak jsem poznal svého tygra. Uběhl rok a já chodím do druhé třídy. Se mnou tam chodí i můj tygr. Teď už je hodný a poslušný, ale také hravý a zábavný.

Znáte hru „Krotí celá rodina“? Tak to přesně se stalo u nás doma. Já se stal krotitelem a maminka s tatínkem byli mými pomocníky. Jsme teď krotitelská rodina.

Tygr

Aha, vy se tu teď ošíváte a nevíte, co je to ten tygr? Plyšák nebo král džungle, toulající se kdesi v Indii? Kdepak! Ten náš tygr, to jsou oči, packy, uši a taky pruhy. Nejsou naše, jsou tygrovy. Ale často si myslíme, že jsou naše. Koukáme těma tygříma očima, oháníme se tygří prackou, slyšíme jen to, co tygr chce. No a pruhy, ty nám najednou naskákají a to pak jančíme a řveme, inu jako tygr.

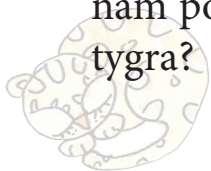
Tak cože to tedy je ten tygr? Já jsem přišel na to, že je ten můj tygr vlastně takovým mým druhým já. Takový druhý Jakub, ale s čumákem a chlupatými pruhy. Ale je jiný než já. Já jsem spořádaný hoch, který ví, co se patří. Tygr je tygr a umí jen lítat, řvát, shazovat věci. Nerad dělá úkoly a nesnáší vynášení smetí.

Když jsem nad svým tygrem přemýšlel, zjistil jsem, že kdybych se mohl vždycky a ke všemu vyjádřit, kdyby mě maminka, tatínek, paní učitelka nebo i kamarádi poslouchali a rozuměli mi, tygr by jen tak spokojeně ležel, plácal by ocasem a vrněl jako spokojená kočička. On ten tygr, to je takový můj odpor, který neumím nebo nemůžu vyjádřit. Je to moje obrana, reakce na situaci, které nerozumím nebo se kterou nemůžu nic udělat. Ale taky je to radost, která chce ven a která ještě nezná pravidla hry dospělých. A to je pro tygra těžké, když má zvládnout všechno to, co po něm dospělí chtějí.

Víte, my děti potřebujeme, abyste nám vysvětlili nejen to, co po nás chcete, ale také to, proč to chcete.

Když to neuděláte vy, potřebujeme k tomu našeho tygra. No ano, i on se někdy s námi dětmi radí a ptá se nás, jestli víme, co to má za smysl, ale většinou si dělá, co chce, dokud ho alespoň trochu nezkontrolujeme. Protože když si ho nezkontrolujeme my samy, udělají to za nás dospělí a to pak tygr kňučí a nelíbí se mu to. Někdy jsme ale tak zmatené, že jsme zmatené jako ten náš tygr, a pak se snadno spleteme a nevíme, kdo jsme my a kdo je tygr...

Potřebujeme vaši pomoc. Potřebujeme, abyste nekrotili nás, ale abyste nám pomohli společně zkontrolovat našeho tygra. A co váš tygr? Znáte svého tygra?



Škola krotitelů tygrů

Vítejte ve škole krotitelů tygrů. Nepotřebujete tu papuče, svačiny, ani aktovky. Není tu zvonění, ani školník.

Připravte si jenom tužku a pastelky a zavolejte maminku nebo tatku. Vstupujete na cestu krotitele a k tomu potřebujete asistenta. Chce to trochu odvahy, ale tu máte, ne?

A co vy, milí rodiče? Na vás čeká titul „Skvělý asistent krotitele tygra“.

Tak jdeme do toho?



Naše škola krotitelů tygrů je dobrodružnou cestou, kde nuda nemá své místo. Má nejen lekce pro vás – děti, ale i pro vás – milí rodičové. Má ale i takové lekce, ve kterých budete spolupracovat a společně tygra trénovat. Aby to bylo vše pěkně přehledné, je naše škola krotitelů tygrů rozdělena do lekcí. Ty jsou poskládány v určitém pořadí, a prosím, nepřeskakujte jednotlivé lekce. Tygra byste jen rozdivočeli a zmátli. Proces krocení by se tak zbytečně stal složitějším.

Aby výcvik probíhal co nejlépe, skládá se každá lekce ze tří samostatných částí. První část je vždy určena pro dětského krotitele. V ní bude plnit své osobní úkoly ke zvládnutí titulu „Mistra krotitele“.

Druhá část je určena pro rodiče. Zde bude rodič pracovat na svých krocích k pozici „Skvělý asistent krotitele tygra“.

No a máme tu také třetí část, která je určena pro společné kroky rodiče s naším dětským krotitelem.

Nezapomeňte, že první a druhou část každé lekce budete dělat samostatně, a nesnažte se od sebe opisovat! Teprve až budete mít každý svou část lekce hotovou, porovnejte si výsledky nebo pokračujte společnou částí.

Na konci knížky najdete dva obrázky určené pro vymalování. Jeden patří našemu krotiteli a druhý jeho asistentovi. Pokaždé, když splní malý krotitel svůj úkol, asistent mu povoluje vybarvit si jeden schod. Toto stvrdí podpisem nebo namalováním malého obrázku u schodu. A úplně stejně, když asistent splní svůj úkol, povoluje mu jeho schod vybarvit krotitel. A opět stvrzuje podpisem či namalováním malého obrázku k vymalovanému schodu.

1. lekce – POZNÁVÁNÍ

Část a) Pro našeho malého krotitele

Kdo je to, ten můj tygr, kdo to je? Jak ho poznám?

Tygr je ten, kdo nechce uklízet, kdo rozhazuje hračky, kdo lítá po chodbě a zlobí paní učitelku.

On lítá a dělá skopičiny, ale na mne se pak zlobí mamka, tatka i paní učitelka. Bylo by fajn, kdyby se můj tygr zklidnil a ty skopičiny nevyváděl.

Úkol pro malého krotitele:

Napiš na papír vždy alespoň 5 věcí (činností):

- co můj tygr dělá nejraději,
- co můj tygr nesnáší,
- čím tygr zlobí maminku a tatínka,
- čím tygr zlobí mne,
- co mám na tygrovi rád(a),
- co mají na tygrovi rádi rodiče,
- kdy je tygr spokojený,
- kdy je tygr nejvíc našťvaný.

Část b) Pro asistenta krotitele

Každý asistent krotitele by měl znát tygra, kterého budou krotit. Je to opravdu tak? Znáš, milý asistente, důvěrně tygra malého krotitele? Ověříme si to.

Napiš na papír vždy alespoň 5 věcí (činností):

- a) co tygr dělá nejraději,
- b) co tygr nesnáší,
- c) čím zlobí tygr rodiče,
- d) čím zlobí malého krotitele,
- e) co má malý krotitel rád na tygrovi,
- f) co mají na tygrovi rádi rodiče,
- g) kdy je tygr našeho dítěte spokojený,
- h) kdy je tygr našeho dítěte nejvíc našťvaný.

Část c) Spolupráce malého krotitele s asistentem

Aby se malý krotitel s asistentem dohodli, co s tygrem, musí ho oba znát. Úkolem pro vás oba je porovnat si odpovědi z části a) a b), společně vymyslet 1–3 další věci (činnosti) ke každé otázce a spolu si o všech bodech a) až h) popovídat. Kde se budou lišit odpovědi, zeptat se dítěte na důvody a okolnosti toho, proč tam má své odpovědi, a také mu vysvětlit jako rodič, proč vy tam máte ty své.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.