

Komunikační kartičky

Komunikační kartičky **slouží k podpoře komunikace** a porozumění pocitům, emocím a potřebám dětí. I my dospělí víme, jak je obtížné se o svém vnitřním stavu bavit.

Naše kartičky **nahrazují rozsáhlou slovní zásobu**. Jsou proto **užitečné zejména pro malé děti** a jedince s různými formami komunikačních obtíží, jako jsou například děti s poruchami autistického spektra, či děti s mentálním nebo fyzickým postižením. Poskytují **prostředek, jak se vyjádřit a navázat komunikaci se svým okolím**, což může vést k lepšímu porozumění, snížení frustrace a **podpoře emocionálního zdraví**.

Tyto karty dětem umožní vyjádřit jednoznačně to, co se v nich odehrává. Zvyšují tak pocit, že mají život ve vlastních rukách, a pokud potřebují mohou najít podporu u dospělé blízké osoby. Ať se jedná přímo o rodiče, pěstouna, nebo pedagoga.

Komunikační kartičky jsou také **obsahem knihy *Jak se domluvit s tygrem***, která je učebnicí čtyř komunikačních typů. Ty ukazují na různorodost každého z nás a pomáhají vytvářet pocit přijetí a bezpečí v rodinách, školách a všude tam, kde se s dětmi spolupracuje.

Jak kartičky začít používat

Udělejte z toho malé dobrodružství! Začněte tím, že si spolu projdete všechny ty pestrobarevné kartičky. Říkejte dítěti, co na nich vidíte, a nechte ho, ať vás doplní o jeho vlastní postřehy.

Mrkněte se i na druhou stranu, tam je místo na zapsání vlastního jména dítěte.

Teď je čas na trochu akce! Vezměte dvě kartičky, třeba jednu s obrázkem tygra, který se chce mazlit, a druhou s tygrem, který si chce hrát. Domluvte se, že si od dítěte tyto dvě karty na chvíli půjčíte. Ukažte dítěti první kartičku a pomazlete se tak, jak to máte rádi. Pak na scénu přichází karta, chci si hrát! Požádejte malého dobrodruha, aby si s vámi hrál vaší oblíbenou hru. Zapůjčené karty dítěti s poděkováním vraťte.

„Teď je řada na tobě, jakou kartu mi chceš ukázat?“ Tím začíná malá dobrodružná výprava do světa komunikace!



Popis komunikačních kartiček

- 1 **Jsem tady se svým tygrem** – Pojď si s námi povídat: podívej, vnímej nás, zaposlouchej se, rozumíš nám?
- 2 **Můj tygr se trápí** – Potřebuje někoho, s kým by mohl mluvit o svých pocitech, i když to na první pohled není zřejmé.
- 3 **Můj tygr se cítí osamělý** – Rád by se bavil, hrál a projevoval radost. Avšak občas se stane, že se Tygr začne cítit odstrčený. Zveme tě k tomu, abychom si povídali o tomto smutném Tygrovi a společně přišli na to, jak mu znovu vykouzlit úsměv na tváři.
- 4 **Mám tě moc rád** – Pojďme společně přijít na to, jak si vzájemně projevovat lásku.
- 5 **Můj Tygr si neví rady** – Co teď? Co máme dělat? Jsou chvíle, kdy potřebujeme pomoci, a to se stává každému. Někdy stačí vyslechnout, jindy potřebujeme znát možnosti. Můžeme tě požádat o pomoc?
- 6 **Zrovna teď se mému Tygrovi nechce** – Prostě nemá na nic náladu. Potřebuje vydechnout. To chce čas, tak mu jej dopřejme. Potom bude zase v pohodě.
- 7 **Můj Tygr potřebuje prostor** – Jasně, že chci mít svého Tygra pod kontrolou a vědět, co dělá. Nechci ho ale kvůli tomu zavírat do klece. To pro tygry není. Tygři mají běhat, skákat, radovat se, hrát si, a tak poznávat svět.
- 8 **Mému Tygrovi je ubližováno** – Jsem v koncích. Něco se děje jak mně, tak mému Tygrovi. Vůbec se mi to nelíbí, jenže se o tom bojím mluvit, nebo nevím jak. Buď mi oporou, prosím!
- 9 **Můj Tygr se bojí** – Dostal strach, a to i přes to, že není žádný strašpytel. Teď se skutečně bojí a potřebuje podporu a ujištění, že je v bezpečí.
- 10 **Můj Tygr se chce mazlit** – Přidej se k nám, máme obrovskou chuť se přitulit a pomazlit.
- 11 **Můj Tygr si chce hrát** – Teď si chceme ze všeho nejvíc hrát. Pojď s námi poznávat náš svět. Budeme spolu a zažijeme dobrodružství. Třeba na chvíli zapomeň na všechny starosti.
- 12 **Mého Tygra něco bolí** – Ach toto bolí, auu, auu, auu! Je to moc nepříjemné. Nevím, jak to popsat. Co to zkusit ukázat na obrázku...

