

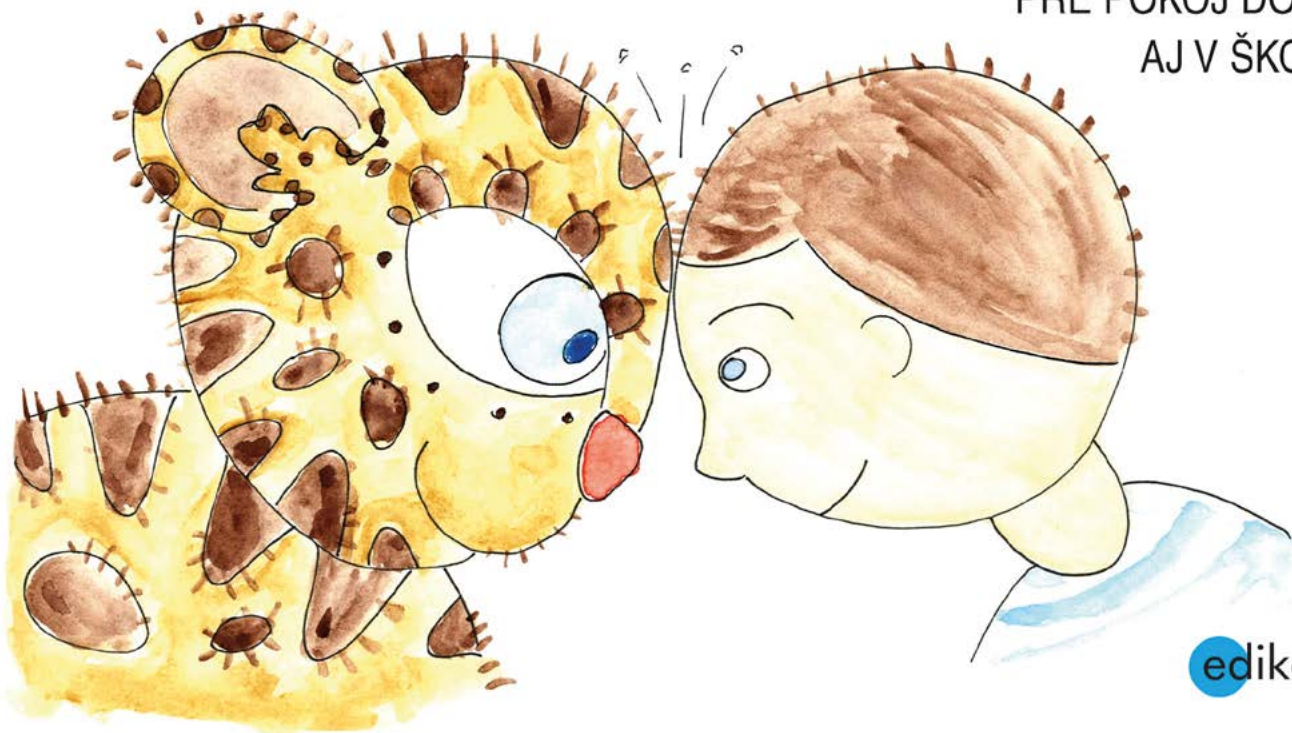
# Ako sa krotí

Kamila  
Kopsová  
a Petr Kops

# tiger

KNIŽKA PRE DETI,  
RODIČOV A PEDAGÓGOV

RÝCHLE LEKCIE  
PRE POKOJ DOMA  
AJ V ŠKOLE



# Ako sa krotí tiger

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
**www.edika.sk**  
**www.albatrosmedia.sk**



**Kamila a Petr Kopsovi**  
**Ako sa krotí tiger – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

**Kamila Kopsová  
Petr Kops**

# **Ako sa krotí tiger**

**Knižka pre deti, rodičov i pedagógov**

**Edika  
2016**



**„KEŽ CHCEM SKROTIŤ TIGRA,  
MUSÍM HO NAJPRV SPOZNAŤ“**



*Krotiteľ tigrov*





**Chcem sa stať kvalifikovaným krotiteľom tigrov!**



---

**Podpis čitateľa**



## Obsah

### ŠKOLA KROTITEĽOV TIGROV

**1. lekcia** – Spoznávanie (11)

**2. lekcia** – Komunikácia (13)

Prestávka

**3. lekcia** – Pýtame si veci (21)

Prestávka

**4. lekcia** – Učím tigra prijímať situáciu (33)

**5. lekcia** – ADHD nie je choroba a „chvália ňou“ mnohé známe osobnosti (35)

Prestávka

**6. lekcia** – Učím tigra požiadať o pomoc (40)

**7. lekcia** – PREČO (43)

Prestávka

**8. lekcia** – Rodičia sa hádajú (50)

**9. lekcia** – Počítač, internet, hry a multimédiá (53)

**10. lekcia** – Relaxácia alebo vieme odpočívať? (57)

Deň za rovnoprávnosť (61)



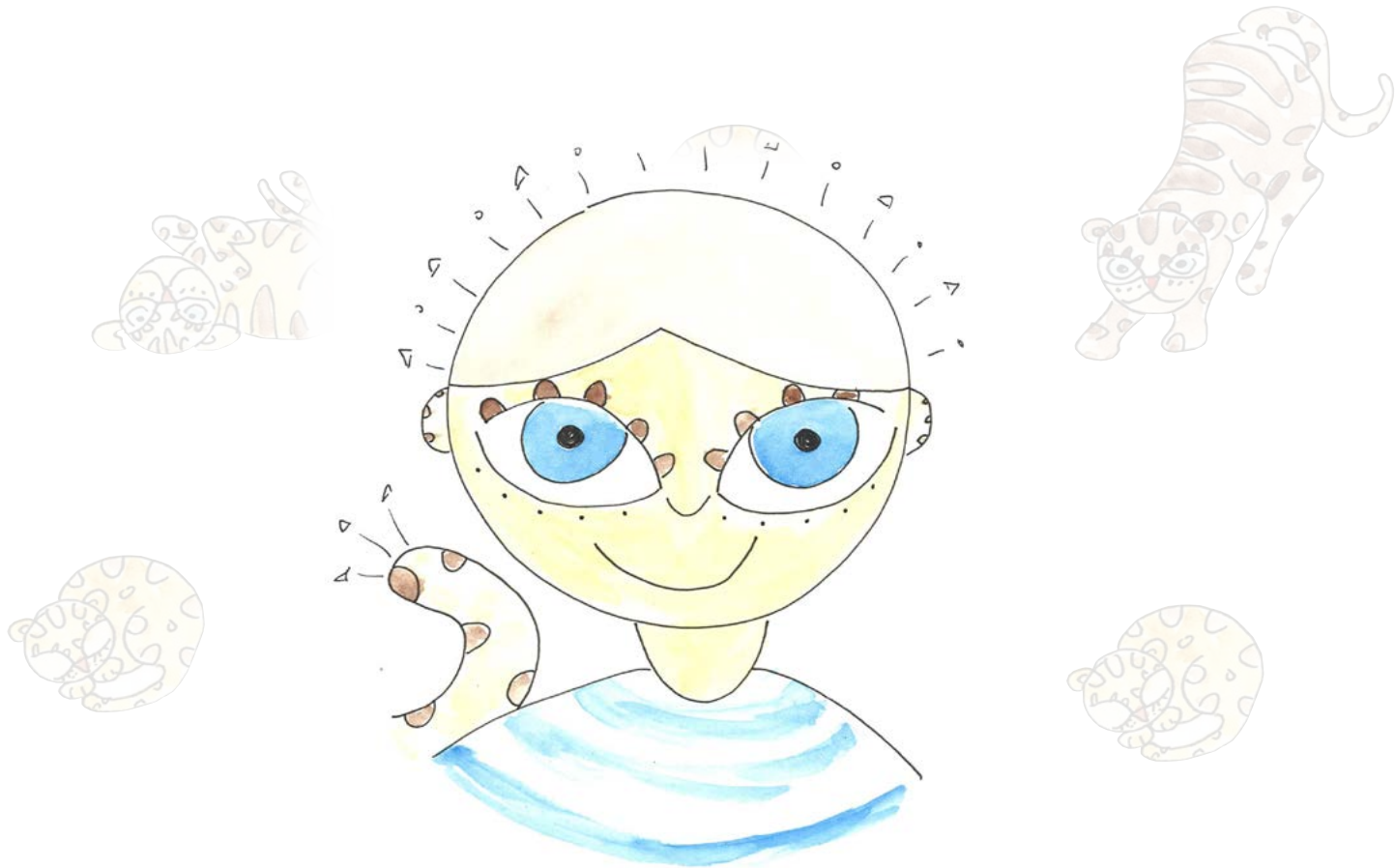
## O knihe

Vitajte! Krotitelia, asistenti, návštevníci aj zvedavci... Navštívte spolu s Jakubom z knižky „Tiger robí uáá uáá...“ školu krotiteľov tigrov. Táto škola je určená pre deti aj dospelých a ich skrotené tigre.

V niekoľkých lekciách sa praktickým spôsobom naučíte zaobchádzať s tigrami, chápať ich, rozumieť im a skrotiť si ich. Tieto lekcie sú skutočne pre všetkých, či som pojašený, dospelý alebo s nálepkou ADHD. Či som pediater, pedagóg alebo rodič.

Uvedené lekcie vychádzajú čisto z praktických skúseností, nejde teda o žiadne teoretizovanie. Pokiaľ zvládnete aspoň jednu úplnú lekciu, uvidíte, že sa život vo vašej rodine môže veľmi príjemne zmeniť. Cieľom je, aby sa dieťa aj rodič vzájomne pochopili, pochopili aj svoje tigre a spoločne ich zvládli. Každá kapitola je dôležitá, práve tak, ako sú dôležité strasti vaše i vášho dieťaťa. Budme si však stále vedomí toho, že to, čo sa môže nám zdať nedôležité, pre niekoho iného sa môže stať nočnou morou. Preto verme deťom ich splíny a problémy a nezatvárajme pred nimi oči.

Vždy majme na pamäti vlastné detstvo. Po čom sme túžili, o čom snívali. Spomeňme si na smútky zo samoty a nezaujmu. Prebudme v deťoch aj v sebe radosť zo života.



Ahoj, volám sa Jakub. Niektorí z vás ma už poznajú z predchádzajúcej knižky „Tiger robí uáá uáá...“. Rozprával som vám, ako som spoznal svojho tigra. Ubehol rok a ja chodím do druhej triedy. Chodí tam so mnou aj môj tiger. Teraz je už dobrý a poslušný, ale tiež hravý a zábavný.

Poznáte hru „Krotí celá rodina“? Tak presne to sa stalo u nás doma. Ja som sa stal krotiteľom a mamička s oteckom boli mojimi pomocníkmi. Teraz sme krotiteľská rodina.



## Tiger

Aha, vy sa tu teraz ošívate a neviete, čo je tiger? Plyšiak alebo kráľ džungle, túlajúci sa kdesi v Indii? Kdeže! Ten náš tiger, to sú oči, labky, uši a tiež pruhy. Nie sú naše, sú tigrove. Ale často si myslíme, že sú naše. Pozeráme tými tigrími očami, oháňame sa tigrou labkou, počujeme len to, čo tiger chce. No a pruhy, tie nám zrazu naskáču a to potom vystrájame a reveme, no ako tiger.

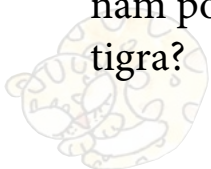
Tak čo je teda ten tiger? Ja som prišiel na to, že ten môj tiger je vlastne takým mojím druhým ja. Taký druhý Jakub, ale s ňufákom a chlpatými pruhmi. Ale je iný ako ja. Ja som slušný chlapec, ktorý vie, čo sa patrí. Tiger je tiger a vie len lietať, revať a zhadzovať veci. Nerád robí úlohy a neznáša vynášanie smetí.

Keď som nad svojím tigrom premýšľal, zistil som, že keby sa mohol vždy a ku všetkému vyjadriť, keby ma mamička, otecko, pani učiteľka alebo aj kamaráti počúvali a rozumeli mi, tiger by len tak spokojne ležal, plieskal by chvostom a priadol ako spokojná mačička. On, ten tiger, to je taký môj odpor, ktorý neviem alebo nemôžem vyjadriť. Je to moja obrana, reakcia na situáciu, ktorej nerozumiem alebo s ktorou nemôžem nič urobiť. Ale je to tiež radosť, ktorá chce von a ktorá ešte nepozná pravidlá hry pre dospelých. A to je pre tigra ťažké, keď má zvládnuť všetko to, čo od neho dospelí chcú.

Viete. My deti potrebujeme, aby ste nám vysvetlili nielen to, čo od nás chcete, ale aj to, prečo to chcete.

Keď to neurobíte vy, potrebujeme na to nášho tigra. No, áno, aj on sa niekedy s nami deťmi radí a pýta sa nás, či vieme, čo to má za zmysel, ale väčšinou si robí, čo chce, pokým ho aspoň trochu neskrotíme. Pretože ak si ho neskrotíme my sami, urobia to za nás dospelí a potom tiger skuvíňa a nepáči sa mu to. Niekedy sme ale také zmätené, že sme zmätené ako ten náš tiger, a potom sa ľahko pomýlime a nevieme, kto sme my a kto je tiger...

Potrebujeme vašu pomoc. Potrebujeme, aby ste nekrotili nás, ale aby ste nám pomohli spoločne skrotiť nášho tigra. A čo váš tiger? Poznáte vášho tigra?



## Škola krotiteľov tigrov

Vitajte v škole krotiteľov tigrov. Nepotrebuje tu papuče, desiate ani aktovky. Nie je tu zvonenie ani školník.

Pripravte si iba ceruzku a farbičky a zavolajte mamičku alebo ocka. Vstupujete na cestu krotiteľa a na to potrebujete asistenta. Chce to trochu odvahy, ale tú máte, nie?

A čo vy, milí rodičia? Na vás čaká titul „Skvelý asistent krotiteľa tigra“.

Tak ideme do toho?



Naša škola krotiteľov tigrov je dobrodružnou cestou, kde nuda nemá svoje miesto. Ponúka nielen lekcie pre vás – deti, ale i pre vás – milí rodičia. Obsahuje ale aj také lekcie, v ktorých budete spolupracovať a spoločne tigra trénovať. Aby to bolo všetko pekne prehľadné, je naša škola krotiteľov tigrov rozdelená na lekcie. Tie sú usporiadané v určitom poradí, a, prosím, nepreskakujte jednotlivé lekcie. Tigra by ste rozdivočili a zmatli. Proces skrotenia by sa tak stal zbytočne zložitejším.

Aby výcvik prebiehal čo najlepšie, skladá sa každá lekcia z troch samostatných častí. Prvá časť je určená pre detského krotiteľa. V nej bude plniť svoje osobné úlohy potrebné na dosiahnutie titulu „Majstra krotiteľa“. Druhá časť je určená pre rodičov. Tu bude rodič pracovať na svojich krokoch k pozícii „Skvelý asistent krotiteľa tigra“.

No a máme tu tiež tretiu časť, ktorá je určená pre spoločné kroky rodiča s naším detským krotiteľom.

Nezabudnite, že prvú a druhú časť každej lekcie budete robiť samostatne, a nesnažte sa od seba odpisovať! Až keď budete mať každý svoju časť lekcie hotovú, porovnajte si výsledky, alebo pokračujte spoločnou časťou.

Na konci knižky nájdete dva obrázky určené na vyfarbenie. Jeden patrí nášmu krotiteľovi a druhý jeho asistentovi. Zakaždým, keď splní malý krotiteľ svoju úlohu, asistent mu dovoľí vyfarbiť jeden schod. Toto potvrdí podpisom alebo nakreslením malého obrázka pri schode. A úplne rovnako, keď asistent splní svoju úlohu, povolí mu jeho schod vyfarbiť krotiteľ. A opäť potvrdzuje splnenú úlohu podpisom či nakreslením malého obrázka k vyfarbenému schodu.



# 1. lekcia – SPOZNÁVANIE

---

## *Časť a) Pre nášho malého krotiteľa*

Kto je to, ten môj malý tiger, kto to je? Ako ho spoznám?

Tiger je ten, kto nechce upratovať, kto rozhadzuje hračky, kto lieta po chodbe a hnevá pani učiteľku.

On lieta a robí hlúposti, ale na mňa sa potom hnevá mamka, ocko aj pani učiteľka. Bolo by fajn, keby sa môj tiger upokojil a tie hlúposti nevyvádzať.

### **Úloha pre malého krotiteľa:**

Napiš na papier vždy aspoň 5 vecí (činností):

- a) čo môj tiger robí najradšej,
- b) čo môj tiger neznáša,
- c) čím tiger hnevá mamičku a otecka,
- d) čím tiger hnevá mňa,
- e) čo mám na tigrovi rád,
- f) čo majú na tigrovi radi rodičia,
- g) kedy je tiger spokojný,
- h) kedy je tiger najviac nahnevaný.



### **Časť b) Pre asistenta krotiteľa**

Každý asistent krotiteľa by mal poznať tigra, ktorého budú krotiť. Je to skutočne tak? Poznáš, milý asistent, dôverne tigra malého krotiteľa? Overíme si to.

Napiš na papier vždy aspoň 5 vecí (činností):

- a) čo tiger robí najradšej,
- b) čo tiger neznáša,
- c) čím tiger hnevá rodičov,
- d) čím hnevá malého krotiteľa,
- e) čo má malý krotiteľ na tigrovi rád,
- f) čo majú na tigrovi radi rodičia,
- g) kedy je tiger nášho dieťaťa spokojný,
- h) kedy je tiger nášho dieťaťa najviac nahnevaný.

### **Časť c) Spolupráca malého krotiteľa s asistentom**

Aby sa malý krotiteľ s asistentom dohodli čo s tigrom, musia ho obaja poznať. Úlohou pre vás oboch je porovnať si odpovede z časti a) a b), spoločne vymyslieť 1 – 3 ďalšie veci (činnosti) ku každej otázke a spolu sa o všetkých bodoch a) až h) porozprávať. Keď sa budú odpovede odlišovať, opýtať sa dieťaťa na dôvody a okolnosti toho, prečo tam má svoje odpovede, a tiež mu vysvetliť ako rodič, prečo tam máte vy tie svoje.

## 2. lekcia – KOMUNIKÁCIA

Aby bolo možné sa vždy správne dohovoriť, aby nebol zmätený ani tiger, ani krotiteľ, ale ani asistent, je potrebné spolu dobre komunikovať. Čo to znamená? Hovoriť spolu. Ako? No tak, že si budete rozumieť. Ja som si tiež dlho nerozumel s mamkou a ockom, ale potom nám ukázali, že existuje niečo ako komunikačné typy. Nevedel som veľmi, čo to je, ale nakoniec som to pochopil. Predstavte si, že máme štyri spôsoby, ako si vzájomne niečo hovoriť a ako sa tiež počúvať. Väčšina z nás má v sebe od narodenia viac jedného z týchto spôsobov ako iných. A tie to všetko rozhodujú.

### *Časť a) Pre malého krotiteľa*

Požiadaj rodičov, aby ti pomohli nájsť tvoj hlavný spôsob vyjadrovania a počúvania. Zapamätaj si ho, alebo napíš. Požiadaj tiež rodičov, aby ti povedali, aký majú oni svoj hlavný spôsob vyjadrovania a počúvania – komunikačný typ. Aj to si zapamätaj a napíš.

### *Časť b) Pre asistenta krotiteľa*

Vážený asistent, tvojou prvou úlohou tu je pochopiť základ komunikačných typov a napísať si, aký je tvoj a partnerov hlavný komunikačný typ. Prečo je to také dôležité? Pretože ide o základ komunikácie. Keď spoznáte svoje komunikačné typy, pochopíte, ako oznamovať veci, pýtať si veci, počúvať ostatných.

Okrem možnosti nájsť si informácie na internete, sa dá:

- stať odborníkom na komunikačné typy a absolvovať školenie komunikačných typov,
- zvládnuť nasledujúci „rýchlokurz“.

Komunikačné typy rozdeľujeme do štyroch základných kategórií, z ktorých každá má svoj jedinečný proces, ktorým sa vyznačuje a podľa ktorého daný jedinec často koná. Pochopením tohto procesu môžeme úplne zmeniť atmosféru a komunikáciu v rodine.

A aké sú to komunikačné typy?

- Komunikačný typ POCITOVÝ
- Komunikačný typ ROZUMOVÝ
- Komunikačný typ OBRAZOVÝ
- Komunikačný typ SLUCHOVÝ

**Dôležité je pochopiť, že komunikačné typy partnerov a detí sa môžu líšiť.**

### **Pocitový komunikačný typ**

Dieťa aj dospelý pocitového komunikačného typu sa snaží do informácií a emócií vcítiť. Ide o proces, kedy sa človek tohto typu snaží vstúpiť celou bytosťou do danej tematiky a tú pocitovo obsiahnuť. Kladnou stránkou takéhoto prístupu je empatia, na druhej strane často prechádza do precitlivenosti a *preberania* problémov iných na svoje bedrá.

## Prestávka



Tak sme spolu zvládli dve lekcie. Až tak veľmi to nebolelo, však? ☺

Predstavujem vám detskú lekárku, pani MUDr. Karlu Filípkovú. Niektorí z vás ju poznajú už z prvej knižky „Tiger robí uáá uáá...“. Pretože sa venuje celý život nám deťom a vie o našich tigroch a našich problémoch, poprosil som ju, aby nám napísala zopár svojich skúseností.

### **Všimame si dieťa** (MUDr. Karla Filípková)

*„Každé dieťa niekedy hnevá, ale POZOR! Nie je hnevanie ako hnevanie. Ak máte pocit, že vaše dieťa hnevá veľmi alebo je nezvládnuteľné, tak zvýšte pozornosť! Zamyslite sa v pokoji nad príčinou „hnevania“. Je možné, že je to spôsob VOLANIA O POMOC. Pokiaľ túto pomoc nenájde u vás, u najbližšieho človeka, ktorého má, tak sa obráti inam (partia, drogy, počítač) a potom už vlastne iba hnevá a problém sa prehľbuje.*

*Dôležitá je komunikácia s vaším dieťaťom. Samozrejme, že dieťa prechádza vývojom, pubertou a jeho správanie sa mení, ale ak dôjde k zmenám v komunikácii medzi vami, mali by ste spozornieť a zamyslieť sa nad príčinou tejto zmeny. Dieťa začne komunikovať menej, je výrazne unavené, chce len spať, zhorší sa v škole.*



*Príkladom môže byť 11-ročný chlapec, ktorý začal veľmi aktívne športovať, trénoval 5× týždenne a cez víkendy mal zápasy. Nemal žiadny priestor na relaxáciu a zostali mu len povinnosti. Šport ho síce bavil, ale začal byť preťažený. To sa začalo prejavovať únavou a zhoršením prospechu v škole. Dieťa si samo tento stav nevšimne a nevie o ňom hovoriť. Je preto na rodičoch, aby dokázali vidieť, čo sa s dieťaťom deje, a správne na to reagovať.*

*Podobným príkladom môže byť príbeh 8-ročného dievčatka, ktoré prišlo ku mne do ordinácie s mamičkou. Dievčatko trpelo bolesťami hlavy a výraznou únavou. Nevedeli si rady s tým, ako dievčatku pomôcť. Pri komunikácii s dievčatkom a jej mamičkou som zistila, že dievčatko má každý deň v týždni jeden záujmový krúžok a tieto prejavy boli reakciou na preťaženie.*

*Pamätajte teda na to, že dieťa samo nevie správne popísať, čo sa s ním deje, pretože tomu samo nerozumie. Potrebuje pomoc vás, rodičov.“*

