Smyslová lékárnička

První pomoc při neklidu, přetížení a zlozvycích dítěte.



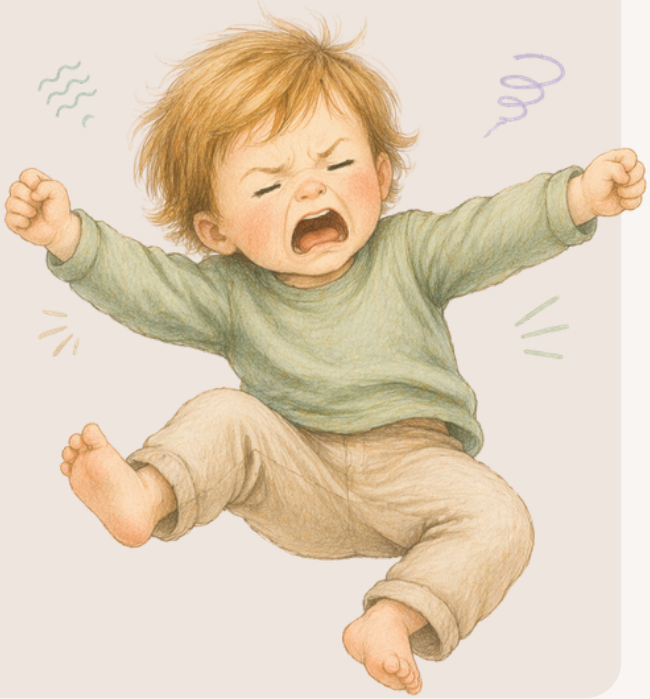
Co říkat místo ,uklidni se, zpomal a přestaň”.

„Neklid není zlobení. Je to strategie nervového systému.“

Dítě **nekřičí**, aby vás **naštvalo**.

Dítě **neběhá**, protože chce **zlobit**.

Dítě si **nekouše nehty**, aby vás **provokovalo**.



CO SE DOOPRAVDY DĚJE:

Dítě se snaží zvládnout to, co samo ještě neumí pojmenovat. Jeho tělo hledá způsob, jak se uklidnit, uvolnit napětí nebo se zorientovat v podnětech.

To, co vidíte navenek, je jen špička toho, co se děje uvnitř.

Když to pochopíte, přestanete bojovat.
A začnete skutečně pomáhat a budovat bezpečí.

CO SE DOOPRAVDY DĚJE?

3 nejčastější důvody neklidu.

PŘETÍŽENÍ

Moc podmětů najednou.
Mozek nestíhá zpracovávat,
tělo vybuchne.



NUDA / NEDOSTATEK PODNĚTŮ

Mozek si stimulaci
hledá sám - pohybem,
chaosem nebo zlozvykem.



NAPĚTÍ A STRES

Nervový systém je ve střehu.
Dítě reaguje přehnaně.
Rychle přechází k silným emocím.

Stejné chování ≠ stejná příčina.

RYCHLÁ DIAGNOSTIKA

Co se děje právě teď?

Dítě je hlučné, chaotické, „jede naplno”	→	**PRAVDĚPODOBNÉ PŘETÍŽENÍ** Potřebuje zpomalit a zklidnit tělo.
Dítě se nudí, nevydrží, skáče z jedné věci na druhou	→	**PRAVDĚPODOBNÉ HLEDÁ STIMULACI** Potřebuje smyslovou nálož a zapojit ruce.
Dítě je podrážděné, rychle se rozčílí, reaguje přehnaně.	→	**PRAVDĚPODOBNÉ NAPĚTÍ / STRES** Potřebuje pocit bezpečí a oporu.

Když to pochopíte, přestanete bojovat.
A začnete skutečně pomáhat a budovat bezpečí.

Situace 1

Dítě se „nezastaví”.

Běhá, skáče, křičí a nic nepomáhá.



CO SE DĚJE?

Nervový systém je zahlcený.

Tělo jede rychleji než mozek stíhá zpracovat podněty.



CO NEDĚLAT?

„Uklidni se.”
„Přestaň.”
„Seď v klidu.”

Tohle nefunguje.
Mozek to v tu chvíli není schopen splnit.



CO FUNGUJE?

1. **Tlak**
   obětí, mačkání, tahání, pevné zabalení.
2. **Rytmus**
   houpání, skákání, poskakování, dřepování
3. **Zapojení rukou**
   mačkání, tvarování, tahání, modelování



AHA MOMENT

Tělo musí zpomalit dřív, než se dítě dokáže uklidnit hlavou.



VĚDĚLI JSTE?

Výzkumy ukazují, že hluboký tlak snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu a zvyšuje pocit bezpečí

Situace 2

Kousání nehtů, cumlání palce.

Nenápadný zlozvyk, který má jasný důvod



CO SE DĚJE?

Mozek hledá intenzivní smyslový vjem.

Nejčastěji ústa a ruce. Jde o způsob, seberegulace,



PROČ ZÁKAZY NEFUNGUJÍ?

Zákaz odebere jen nástroj, ale potřeba zůstává. Dítě si najde jiný způsob, jak se stimulovat.



CO FUNGUJE?

1. **Náhrada**
   Taková, kterou má dítě okamžitě po ruce.
2. **Silnější stimulace**
   Hmatová, žvýkací, tlaková – která opravdu „zasytí“ potřebu
3. **Zapojení rukou místo úst**



AHA MOMENT

Náhrada musí být pro mozek uspokojivější než kousání / cumlání.



TIP

Mějte náhradu vždy po ruce. Mozek potřebuje řešení hned., ne za 10 minut.

Situace 2

Nevydrží si hrát

Začne rychle, skončí ještě rychleji.

CO NEFUNGUJE?

Více hraček = více chaosu

Když má dítě kolem sebe příliš možností, mozek neví, čemu dát přednost. Místo hry přichází přepínání.

Neustálé střídání aktivit

„Zkus ještě tohle."
„Pojď, tady máš něco jiného."
Tím jen posilujeme zvyk odbíhat.

Snaha dítě zabavit za každou cenu

Když aktivitu řídí dospělý, dítě ztrácí vlastní iniciativu a rychle ztrácí zájem.

CO FUNGUJE?

Méně podnětů = více soustředění

Jedna až dvě věci stačí. Mozek má prostor se zanořit a vydržet déle.

Opakování uklidňuje

Děti nepotřebují stále nové podněty. Opakování jim pomáhá cítit jistotu a prodlužuje pozornost.

Správně zvolený podnět

Ne každá hračka „sedne". Když odpovídá aktuální potřebě (dotek, tlak, pohyb), dítě u ní vydrží násobně déle.

Soustředění nevzniká z klidu. Vzniká ve chvíli, kdy má dítě přesně takový podnět, jaký jeho tělo potřebuje.

Situace 3

Univerzální princip

3 věci, které fungují vždy

TLAK

Uklidňuje nervový systém, dává pocit bezpečí.



HMAT

Pomáhá se soustředěním, uzemňuje, reguluje.



RYTMUS

Vytváří předvídatelnost a vnitřní klid.

Dítě se neuklidní, když mu něco vezmete. Uklidní se, když mu dáte něco, co jeho tělo právě potřebuje.

Jak to použít v praxi:

1

Když je neklidné

přidejte tlak (mačkání, tahání, odpor)

2

Když odbíhá

zapojte hmat (textury, ruce v akci)

3

Když je roztěkané

pomůže rytmus (opakování, jednoduchý pohyb)

RYCHLÝ TAHÁK

Uložte si pro každou náročnou chvíli.

DÍTĚ BĚHÁ / KŘIČÍ / JE ROZJETÉ

→

Dejte tlak + rytmus

Objetí, mačkání, houpání, tahání, práce rukou.



DÍTĚ KOUŠE / CUMLÁ

→

Dejte náhradu

Něco, co může bezpečně kousat nebo mačkat.

DÍTĚ U NIČEHO NEVYDRŽÍ

→

Zapojte ruce

Méně hraček, více smysluplné činnosti, opakování.

KDYŽ SI NEJSTE JISTÍ:

Nehledejte „jak to zastavit“. Hledejte, co tím dítě řeší.

Mějte po ruce to, co funguje

Některé děti potřebují smyslovou podporu častěji.
Pomáhá mít při ruce něci, co:



- zapojí ruce
- dává zpětnou vazbu
- uklidní a soustředí
- dítě to přijme přirozeně

Dítě nepotřebuje víc kontroly. Potřebuje víc porozumění.



Když pochopíte, co tělo potřebuje, většina „problémů“ začne dávat smysl. **Mějte po ruce jednoduché pomůcky, které dítěti pomohou zvládnout náročné chvíle.**