

PROČ JE UKONČENÍ OBLÍBENÉ ČINNOSTI PRO DĚTI TAK TĚŽKÉ?

Možná to taky znáte...

Řeknete dítěti, že je čas odejít ze skluzavky, vypnout pohádku nebo přerušit cokoli, co dělá s nadšením. A **místo klidu přijde křik, slzy a výbuch emocí. Cítíte se bezmocně** a přejete si, aby to všechno šlo alespoň o trochu jednodušeji.

Nezoufejte, **nejste v tom sami**. Konec oblíbené činnosti je **velkou výzvou**. A pro děti se speciálními potřebami to platí dvojnásob. Dobrá zpráva je, že to **nemusí být každodenní boj**. Existuje **jednoduchý způsob**, jak dětem tyto momenty výrazně usnadnit.

Když děti něco velmi baví, mohly by to dělat hodiny a nechtějí skončit... Jsou **intenzivně ponořené** do činnosti, která jim přináší radost nebo klid. V tu chvíli pro ně svět kolem téměř neexistuje. A najednou **má přijít konec**.

Není to pro ně jen drobné přerušení, ale **skutečně velká zátěž**. Není to vzdor. Není to ani schválnost. Problém není v tom, že nechtějí spolupracovat. Jde o **náhlou změnu**, se kterou si děti neumí samy poradit.



Když dítě dělá něco, co miluje, jeho pozornost je plně soustředěná.

Ukončení pro něj **znamená:**

ztrátu kontroly nad situací
konec něčeho příjemného
nejistotu, co bude následovat

Takové ukončení činnosti bývá velmi velmi vyčerpávající. Pro dítě i pro dospělého. Emoce přichází rychle a často silně – pláč, vztek, odmítání.

CO DÍTĚ V TUTO CHVÍLI OPRAVDU POTŘEBUJE?

Dítě nepotřebuje více vysvětlování ani argumentů. Potřebuje především **předvídatelnost**. Jasný začátek a konec. Mít **čas se** na změnu **připravit**. Pro děti se speciálními potřebami jde také hlavně o **vizuální oporu** a pocit, že je situace srozumitelná a přehledná.

**A právě v těchto situacích se v praxi
osvědčila**

MINUTKA



MINUTKA



je jednoduchá vizuální pomůcka, která dětem **názorně ukazuje čas** a tím dokáže zajistit předvídatelnost **bez nutnosti časové orientace.**



Díky ní děti lépe chápou:

co se děje
co bude následovat
a hlavně, kdy přijde konec



A to velmi často stačí k tomu, **aby se situace,** které dřív končily křikem a slzami, **změnily v mnohem klidnější.**

JAK MINUTKA POMÁHÁ?

Když dospělý slyší „za pět minut“, dokáže si to představit.
Ale **pro dítě** je to často **jen prázdné slovo**.

Děti, zvláště ty s autismem, ADHD nebo dysfázií,
nevnímají čas stejně jako my.

Plynutí času je pro ně nepředstavitelné – něco, co se nedá
vidět, ani se toho dotknout.

A právě **to je ten důvod, proč přichází strach, vzdor nebo frustrace**.



MINUTKA UMÍ UDĚLAT ČAS **VIDITELNÝM**.



Když se **natáhnete čas**, objeví se **červené pole**.
Dítě uvidí, jak se "čas zmenšuje" (jak mizí červená část).
Když červená zmizí, MINUTKA zazvoní a činnost končí.

Dítě se učí na základě zkušenosti - zmizí červená, zazvoní a je konec.
Po pár takových zkušenostech už **bude vědět co se děje**, co bude
následovat **a dokáže se na to připravit**.

A v tento moment se stává ten malý zázrak:

méně protestů
méně křiku, vzdoru a slz
více klidu, spolupráce a jistoty



A TO NEJLEPŠÍ?

MINUTKA je univerzální pomocník a spojenec.

Pomáhá všem dětem bez ohledu na jejich diagnózu nebo vývojovou úroveň.



Ze života...



„RADĚJI TAM ANI NECHODÍME“

Dlouhou dobu jsme se vyhýbali místům, kde byla voda. Potok, rybník, kašna ve městě... **Voda našeho Davídka přitahovala jako magnet.** Miloval házet do vody všechno, co mu přišlo pod ruku. Mohl by to dělat klidně hodiny pořád a pořád dokola. Byl šťastný, smál se, radostně poskakoval a třepetal ručičkama.

Jenže... **Odejít od vody byl vždycky problém.** Jakmile přišlo „odcházíme“, následovala prudká reakce. Pláč, vztek a křik mu vydržely klidně i desítky minut. A já jsem postupně začala přemýšlet, že tam raději nebudeme chodit vůbec, než tohle pokaždé znovu řešit.

A pak jsem objevila kouzlo Minutky. Přišli jsme k vodě, Davídek zase házel kamínky a byl spokojený. Nechala jsem ho. A když se blížil čas odchodu, řekla jsem: **„Až Minutka zazvoní, bude hotovo.“**

Nastavila jsem čas na 3 minuty. Pak jsem mlčela. Po uplynutí času jsem to jen komentovala slovem “HOTOVO” , vzala Davídka za ruku a odvedla jej pryč.

Ze života...

Začátky nebyly jednoduché. Samozřejmě protestoval, jako obvykle. Ale ten stejný den jsme tam šli znovu. Další den znovu. A za pár dní jsem si všimla, že **reakce je o poznání klidnější.** Už netrvala skoro hodinu, ale jen 30 minut.

O dalších pár dní už afekt trval jen 10 minut a nebyl tak intenzivní. A za dva týdny už jsem věděla, že při procházce klidně můžeme zajít k rybníku.

Že si tam **Davídek chvíli pohraje, pak nastavíme čas a v klidu odejdeme.**



Po čase jsem si všimla jedné zásadní věci. Už jsem se vody nebála. **Hodně se mi ulevilo.**

Nemusela jsem se vyhýbat místům, která Davídek miloval.

Naopak. Mohla jsem mu tyhle radostné chvíle dopřát, protože jsem věděla, že zvládneme odejít bez afektu. A Davídek? Začal konec své oblíbené činnosti očekávat. Celá situace pro něj byla přehledná, strukturovaná a vždy probíhala stejně. **Odchody začal krásně zvládat. Díky Minutce.**