

## Knížka o pocitech

Knížka slouží k tréninku funkcí:

- Rozpoznávání detailů – zrakový trénink (obličej, smajlík).
- Porozumění a uvědomění si zobrazeného (rozdíl mezi smajlíky).
- Porozumění propojení výrazu a vlastních pocitů dítěte (zlobím se, je mi dobře, mám rád...).
- Uvědomění si, že shodné pocity prožívají i ostatní (je normální se zlobit).
- Uvědomění si, že o pocitech lze mluvit a pracovat s nimi (jak zmírnit/ventilovat hněv vhodným způsobem).
- Posilování očního kontaktu a fixace lidské tváře (zaměření na cílené pozorování osob).
- Sociální fungování dítěte a spolupráce s další osobou (společné prohlížení knížky a zaměření na osoby).

### Příklad použití:

Ahoj Honzíku (nahradíte vždy jménem svého dítěte),

Podívej se do zrcadla, vidíš se v něm? (pracujeme se zrcadlem na zadní straně knížky, případně můžeme použít samostatné zrcadlo vlastní/jiné)

Jak se ten Honzík dnes tváří (jak se vyspal, jakou má náladu, jak mu asi je)?

Prohlédneme si spolu jeho obličej:

1. Jakou má ten Honzík pusku – usmívá se, má ji otevřenou, má ji úplně úzkou jako čárku, jsou mu vidět zuby, má ji našpulenou? (popisujeme dále podle konkrétního obrazu dítě v zrcadle a případně i ukazujeme prstem a rodič může sám na sobě popsané možnosti předvést s přeháněním mimiky).
2. Jaký má ten Honzík nos – skrčený, suchý nebo mokrá od slz, rovný, má široké dírky nebo je ten nos úplně normální? (opět popis dle obrazu v zrcadle a ukázka rodičem)
3. Jaké má Honzík oči – jsou uplakané, lesklé, oteklé, přivřené do štěrbin, vykulené? (opět popis konkrétního obrazu).
4. A co obočí (dotkneme se obočí dítěte) – je skrčené u nosu, vytažené nahoru až k vlasům, kulaté nebo rovné? (rodič předvede na sobě popisované možnosti).
5. Stejně můžeme popsat tvář, bradu, vlasy a další.

Po popisu obličeje dítěte a jeho výrazu pomůžeme dítěti rozhodnout, jaký výraz má jeho obličej, a dát mu vybrat ze smajlíků, který nejlépe vystihuje popsanou náladu a vzhled obličeje.

Poté pracujeme obdobně s fotografiemi v knížce, popíšeme si spolu s dítětem tvar částí obličeje dítěte na fotce, jeho výraz a tím jeho náladu a jak se cítí. Po popisu nechá rodič své dítě vybrat příslušného smajlíka a přiřadit ho na stránku v knížce.

Rodič může vyměňovat pořadí fotek i jednotlivé volně přiložené fotografie tak, aby dítě znovu muselo věnovat pozornost rozpoznání nálady a výrazu obličeje na fotce a nepřirazovalo mechanicky smajlíky „po paměti“.

**Doporučení:** přidat do sady fotografií také dítěti známé osoby, členy rodiny i dítě samotné, kde jsou výrazy a emoce výrazně patrné (i uměle nafotit).