

VOJTĚCH ČERNÝ, KATEŘINA GROFOVÁ

Děti *a* emoce

UČÍME DĚTI VNÍMAT, POZNÁVAT
A PRACOVAT SE SVÝMI POCITY

2.,
DOPLNĚNÉ
VYDÁNÍ

Ilustrace
KATARÍNA
ILKOVIČOVÁ

Hudba
ONDŘEJ JIRÁSEK



Určeno dětem, rodičům a pedagogům

Inspirační příběhy,

náměty na aktivity a hry, písničky a říkanky

edika.

NOTY, TEXTY,
KARAOKE VERZE



STRACH A ODVAHA

Strážidelný Rudla

Jedno zimní odpoledne seděl Míša u knížky a četl si. Alenka si malovala. Anička si hrála s panenkou a Lukáš seděl u počítače. Maminka něco chystala v kuchyni. Tátinek se měl každou chvíli vrátit z práce. Tak akorát k večeri.

„Lukáši, můžeš na chvílku nechat toho hrani a přinést mi ze sklepa brambory, prosím? Tady v kuchyni už žádná nemám,“ zavolala maminka na Lukáše.

„Jo, jo, mami, hned,“ odpověděl Lukáš a trochu se na židli ošíval.

Sklep jejich domu byl hluboko pod zemí. Musel sejít do přízemí, otevřít dveře do sklepa a pak ještě nejméně patnáct strmých schodů dolů. Bylo tam chladno a vlhko. A tma. V různých zákoutích bylo uloženo to, co sklídili na podzim na zahrádce. Mrkev, petržel, celer. A v jiné části brambory a o kus dál jablka a hrušky. Tátinek si někdy pochvaloval, že takový sklep je k nezaplacení a vše tam je krásně čerstvé a zdravé.

Lukáš byl ve sklepe už párkrát během dne s tatinem, vždycky si rozsvítil světlo a ještě si pro jistotu vzal baterku. Ale dnes tam měl jít poprvé sám, když už byla tma i venku. Bylo zimní odpoledne, navečer a sluníčko už dávno zapadlo. Poposedal na židli před počítačem.

„A nemohl by tam jít třeba Míša, pořád si jen čte,“ zkoušel Lukáš.

Míša sebou u knížky trhl. „Ale mamka říkala tobě.“

Maminka z kuchyně odpověděla rázným hlasem: „Jak dlouho na ty brambory mám čekat? Lukáši, vezmi si košík a upaluj do sklepa.“

Lukáš si vzal košík, baterku a šoural se ke schodům do přízemí. Míša na něj dělal dlouhý nos, ale nevěšiml si, že ho maminka vidí.

„Když jsi takový posměváček, tak běž s Lukášem, aspoň mu pomůžeš svítit baterkou.“ Míša zbledl a mlčky se pomalu vydal s Lukášem do přízemí. Lukáš nesl košík na brambory a Míša baterku.

Došli před dveře do sklepa. Zůstali stát a dívali se na ně. Lukáš se zhluboka nadechl a vzal za kliku. Dveře se pomalu vrzavě otevřely. Před chlapci zela černá hluboká díra sklepa.

„Maminko, zachraň nás,“ plakal Míša.

V tu chvíli se dveře otevřely. Vyběhli ven a vrazili do tatínka. Sotva popadali dech. Míšovi se po tvářích koulely slzy jako hrachy.

„Tatatam, je strrrraaaašidlo,“ koktal strachy Lukáš.

Tatínek se usmál a pevně je oba chytil do náruče: „Už je dobře, vy moji hrdinové, už je dobře, jste u mě.“

Vtom už přišla i maminka. „Vás tak poslat pro smrt, kde jste s téma bramborama?“

Ale tatínek jí řekl: „Když jsem přišel domů, uviděl jsem otevřené dveře do sklepa a nesvítilo se. Tak jsem zavřel a chtěl jít nahoru, když se najednou ozval veliký rachot, mňoukání a křik. A když jsem otevřel dveře, stáli za nimi Lukáš a Míša.“

Lukáš celou dobu držel košík s bramborami a teď jej podával mamince: „Tady jsou.“

Potom všechno mamince a tatínkovi vypravovali. Ti se tvářili vážně, jen koutky úst jim trošku pocukávali.

„Nakonec jste to zvládli moc dobře,“ řekl tatínek.

„Ale co to mňoukající strašidlo? Bylo to hrozně kvílení!“ ptal se Míša.

„No, to je opravdová záhada,“ tvářil se na oko vážně tatínek. Ale to už maminka nesla v náručí malého kocourka Rudlu. Celý se ještě klepal a byl načepýřený.

„Tatínek tam nezavřel jen vás, ale i tohoto malého zvědavce. A když jste shodili kbelík ze schodů, ten spadl na něj a polekal ho. Podívejte se, jak se ještě klepe.“

Chlapci hned začali Rudlu hladit a konejšit.

„Vidíte, vždyť on se bál ještě víc než vy. A vy jste si mysleli, že je to strašidlo.“

Všichni se rozesmáli.

„Zítra dám do sklepa nové a silnější žárovky,“ řekl tatínek.

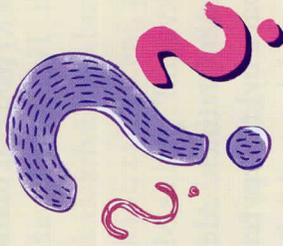
„A teď už všichni k večeři,“ pobízela maminka.

Když svoji příhodu vyprávěli Lukáš s Míšou sestřičkám Alence a Aničce, už se tvářili jako velcí hrdinové.

Kocourkovi od té doby nikdo neřekl jinak než Strašidelný Rudla.

Povídáme si:

- ☞ Proč se Lukáš ošival, když měl jít do sklepa?
- ☞ Měl strach? Jak jste to poznali?
- ☞ Co dělali Lukáš a Míša, když měli strach ze tmy a ze strašidla?
- ☞ Co Lukášovi a Míšovi pomohlo, aby se přestali bát a u večere už byli jako hrdinové?
- ☞ Bojíte se jít na některá místa? Jaká? Co vám pomůže překonat to?
- ☞ Zažili jste něco podobného jako Lukáš a Míša?
- ☞ Jak to bylo?
- ☞ Čeho se bojíte?
- ☞ Co jste cítili? V rukách, v nohách, v břišku, v hlavě, jinde?
- ☞ Co vás napadne, když se něčeho bojíte? Co si říkáte v duchu, co si myslíte?
- ☞ Co byste nejraději udělali, když máte strach?
- ☞ Co vám pomáhá, když se něčeho bojíte?
- ☞ Stalo se vám, že jste se v určité situaci moc báli, a podruhé už ne? Co se změnilo?



O strachu

Mít strach je normální a zdravé

Každý, od nejmenších dětí po dospělé, někdy zažívá strach. Pocity strachu nejsou téměř nikdy příjemné. A přesto jsou tyto pocity u dětí nejen normální, ale také potřebné. Prožívání a zvládnání strachu dovoluje dětem připravit se na zvládnání

situaci a výzev života, který je charakteristický svou nestálostí – změnou i pomíjivostí všech jevů i věcí.

Klasické a přirozené dětské strachy se s věkem mění:

- ☞ Novorozenci a kojenci mívají strach, když se matka fyzicky vzdálí. Lekají se náhlých a prudkých zvuků, nebo objektů, které se z ničeho nic objeví. Mají strach z lidí, které ještě neznají, a pokud jsou s nimi konfrontováni, naléhavě vyžadují návrat k rodičům.
- ☞ Batolata od 10 do 18 měsíců zažívají strach z odloučení, jsou neklidná nebo podrážděná, když není některý z rodičů poblíž. Tento strach je chrání v době, kdy se začnou samy pohybovat, aby se neztratily rodičům.
- ☞ Někdy přetrvává strach z cizích lidí a je velmi důležité respektovat tempo dítěte, které si při seznamování a kontaktu s „cizími“ lidmi určuje.
- ☞ Děti ve věku od 2 do 3 let mívají strach z nadpřirozeného, z věcí, které nesouvisí s realitou, z různých strašidel, bubáků a duchů. Mají také strach z přírodních živlů. Bojí se větru a také bouřky, bojí se být samy ve tmě.
- ☞ Děti ve věku od 4 do 6 let mají strach ze smrtelnosti.

Poprvé si ji uvědomují při svých objevných výpravách v přírodě, kde vidí mrtvé broučky, včelky apod. Přirozeně přichází obavy z nemoci a smrti některého z rodičů.

Mívají také strach, že se ztratí, a někdy mají strach z vody. Děti ve věku od 7 do 12 let mají naopak nejčastěji strach z věcí souvisejících s reálným životem, věcí, které se jim mohou stát, například zranění nebo neúspěch v kolektivu.

Tyto strachy jsou přirozené, vývojově podmíněné a není třeba panikařit, když se u vašeho dítěte projeví. Tak, jak přirozeně samy přicházejí, tak zase přirozeně odezní. Pokud je nebudeme

uměle potlačovat, vytěšňovat nebo nevhodným humorem posilovat. Jak děti rostou, jeden strach může vymizet a objeví se jiný. Například dítě, které nemohlo spát při zhasnutém světle ve věku svých pěti let, si může o několik let později naprosto uživat příběhy s duchy. Některé strachy mohou být spojené pouze s určitým druhem podnětů. Například v ZOO by si dítě bez problémů chtělo pohladit tygra, ale umřelo by strachem, kdyby se přiblížilo k sousedovu psu.

Pokud pocity strachu u dětí přetrvávají a jsou velmi nutkavé, omezující, mohou se projevit na fyzickém nebo psychickém zdraví dítěte. Obzvlášť strach spojený s tendencí vyhýbat se společnosti může mít dlouhodobé následky. Například dítě, které se bojí, že bude odmítnuto, může mít potíže osvojit si důležité sociální dovednosti a tím se izoluje.

Mnoho dospělých se trápí kvůli pocitům strachu, které mají svůj původ v zážitcích z dětství. Například strach mluvit na veřejnosti může mít původ v zážitku, kdy bylo dítě svými kamarády zesměšněno poté, co se verbálně projevalo. Je velmi důležité, aby si rodiče všimli signálů nebo symptomů dětských obav a pomohli dětem s těmito pocity pracovat, aby je strachy později neomezovaly v jejich každodenním životě.



Rozdíl mezi strachem a úzkostí

Mezi signály, které mohou ukazovat na úzkost dítěte, patří tyto:

- ⇒ projevy připoutanosti k rodičům
- ⇒ projevy výbušnosti nebo roztržitosti
- ⇒ dočasné nervové tiky
- ⇒ potíže s usínáním nebo se vstáváním
- ⇒ pocení rukou
- ⇒ zvýšený srdeční puls a dech
- ⇒ pocity na zvracení
- ⇒ bolest hlavy
- ⇒ bolest žaludku

Zatímco strach je většinou emoční a tělesnou reakcí na rozpoznané nebezpečí či ohrožení (strach ze psa, strach ze tmy, strach z vyvolání k tabuli) a trvá pouze po dobu přítomnosti tohoto nebezpečí, úzkost je definována jako „obava bez zjevné příčiny“ a může trvat různě dlouho, i dny a měsíce. Úzkost obvykle přichází v situacích, kdy nehrozí žádné bezprostřední ohrožení našeho bezpečí nebo zdraví, a přesto se ohrožení zdá být velmi reálným. Nejsme schopni říct, čeho se obáváme, ale projevy jsou velmi reálné s různou mírou intenzity – od mírného neklidu až po stavy panických záchvatů.

Pocity strachu nebo obavy jsou do určité míry prospěšné, neboť motivují děti k „bezpečnému“ chování. Například když se dítě bojí ohně, nehraje si se zápalkami. Určitá míra strachu nás také pomáhá udržet v dokonalé pozornosti a soustředění. Jakmile bychom si však u dítěte všimli projevů úzkosti bez zjevných příčin, která dítě paralyzuje či jinak omezuje, je dobré tomu věnovat zvýšenou pozornost a je-li třeba, vyhledat pomoc dětského psychologa.

Fóbie

Když obavy a strachy přetrvávají, mohou nastat problémy. Často doufáme, že ze strachu děti vyrostou, někdy se ale může stát přesný opak a strachy ještě narostou a zesílí. Z drobné obavy se stane fóbie, extrémní, silný a přetrvávající strach, který se objeví vždy, je-li dítě v kontaktu se spouštějícím podnětem, kterého se bojí. Fóbie je velmi nepříjemná jak pro děti, tak pro jejich okolí, obzvlášť když je velmi těžké nebo nemožné se vyhnout spouštěči strachu (např. bouřce).

Fóbie jsou jedním z nejčastějších důvodů psychologické nebo psychiatrické léčby u dětí. Dobrou zprávou je, že pokud fóbie neovlivňuje každodenní život dítěte, je velmi pravděpodobné, že se s časem vyřeší i bez profesionální péče, nebo prostě nebude dítě omezovat.

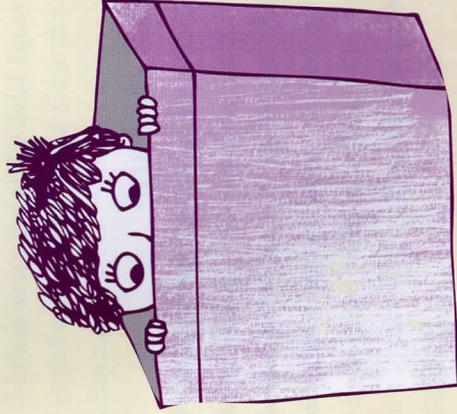
Společně tváří v tvář strachu

- Mějte vždy na paměti, že děti prožívají strach jako skutečnost. Ať už je situace naprosto triviální a nevinná, dítě svůj strach prožívá velmi reálně a necítí se dobře.
- Nikdy si z jeho strachu nedělejte legraci ani jej nehaňte.
- Dítěti ze všeho nejvíce pomáhá o pocitu strachu mluvit, často už první slova zjemní energetickou sílu negativní emoce a jeho naléhavost zeslábné. Dítě ví, že na to není samo.
- Nikdy nepodceňujte nebo nebagatelizujte strach, abyste tak docílili toho, že se dítě přestane bát. Neříkejte věty typu: „Nebud' směšný! Ve skříni není žádný bubák!“
- Možná tím dítě dostanete do postele, ale určitě se nepřestane bát. Z dětí, jejichž strach se nebere vážně, nevyrostou otevření a odvážní lidé.

- Zároveň jej ve strachu nepodporujte tím, že se budete úmyslně vyhýbat situacím, ve kterých se může setkat se spouštěčem. Pokud se vaše dítě bojí psů, není třeba, abyste pokaždé přešli na opačnou stranu chodníku jen proto, že po ulici jde pes. To jen posílí pocit v dítěti, že psů je třeba se bát a vyhýbat se jim. V takové situaci buďte dítěti oporou a s laskavostí jim dejte pocit bezpečí, zatímco se společně blížíte k obávanému objektu nebo situaci.
- Naučte děti hodnotit míru strachu. U dětí, které ještě neumějí počítat, je možné ukazovat rozpažením rukou – čím více rozpaženo, tím větší strach. Dítě si tak může být schopno uvědomit, že strach není tak silný, jakým se na začátku zdál být. Nebo je možné použít přirovnání typu „mít strachu po kolena“ ve chvíli, kdy se bojí méně, „po žaludek“ je strachu o něco více, a „až po hlavu“ je strach, kdy je dítě hrůzou dočista zkamenělé.
- Učte děti techniky, které je snadné použít v každé situaci. Buďte pro dítě „bezpečnou základnou“, ze které podniká malé krůčky vůči obávanému objektu a pokaždé se vrátí do „bezpečí“, aby vzápětí znovu udělal o jeden krůček víc. Můžete své dítě také naučit různé afirmace, např. „dokážu to“, „klídek“ nebo „jsem v pohodě“, které si mohou říkat, když se strach dostaví. Velmi užitečné jsou také relaxační techniky, včetně vizualizací (plující obláček, ležím na pláži apod.) nebo hluboké POMALÉ dýchání (kdy si představujeme, že naše plíce jsou balónky, které nafukujeme a necháme vyfouknout). Někdy při tom pomáhá položit dítěti na břicho naši dlaň, aby cítilo, jak se břicho zvedá a klesá spolu s dechem. Už jen ten pohled sám uklidňuje.

- ⇒ Mají-li děti problém usnout nebo se jim zdají těžké (strašidelné) sny, je mnohem lepší povídat si než číst pohádky (a už vůbec ne ty strašidelné). Povídat si můžete o tom, co se během dne událo, aby dítě mělo možnost uzavřít všechny kapitoly a případně zmínit to, o čem pořad přemýšlí nebo čeho se bojí. Velmi vhodný je také duhový rituál (viz kapitola 11), který dává dětem pocit bezpečí a spojení s někým, komu důvěřují.
- ⇒ Nutit dítě, aby strachu čelilo silou, je zbytečné a navíc většinou jen strach zvefší. Dětem trvá různě dlouho, než se se strachem naučí pracovat. Můžeme je ale inspirovat k tomu, aby byl strach vystřídán touhou přijít tomu na kloub. Když rozhodnutí čelit problému přijde od vás, dítě to udělá, protože je na vás závislé, ne proto, že by si to samo zvolilo, nemobilizuje své vlastní prostředky a necítí se za to zodpovědné. Být závislý na někomu druhém strach ještě umocňuje.

- ⇒ Dítě, jež potlačuje jakýkoliv strach, má ve skutečnosti velký strach ze svého strachu, ze všeho nejraději by ho



- vůbec necítilo. Potlačuje ho hluboko do svého nevědomí. Dříve či později však v jeho životě vyplave na povrch, více či méně maskovaný nebo zastoupený něčím jiným.
- ⇒ Odvážný není ten, kdo žádný strach necítí, nýbrž ten, kdo ho v sobě prožívá, umí ho přiznat, přijmout a vezme si z něj poučení, která mu strach přináší. Poté umí strach i překonat.
- ⇒ Necítit strach je nebezpečné (jak líčí pohádka Franta Nebojsa od Jana Wericha). Strach v sobě vždy nese informaci, mobilizuje nás, učí nás pracovat s neznámým.
- ⇒ Děti jsou velmi vnímavé, a i když o tom nemluví, může se stát, že pouze zrcadlí vaše vlastní strachy. Když zjistíte, že se vaše dítě něčeho konkrétního bojí, zamyslete se, jaký je váš vlastní vztah k dané situaci či věci. Máte z ní také strach? Jak s ním pracujete?
- ⇒ Důvěřujte dítěti, že se svým strachem dovede pracovat, když bude mít čas a prostor, aby se samo rozhodlo, kdy a jak jej překoná. Vaše důvěra mu pomůže důvěřovat sobě samému. Vy mu věnujte svou trpělivou a laskavou přítomnost a podporu, pochopení a případně můžete nabídnout možnosti řešení.
- ⇒ Mějte na paměti, že když budete své děti přehnaně chránit a před vším varovat, tak může získat dojem, že svět není právě bezpečné místo, že na každém rohu číhá nějaké nebezpečí a že si pořad musí dávat pozor.
- ⇒ Posilujte zdroje, které dítěti přinášejí pocit klidu a bezpečí, upevňujte to, co dítěti pomáhá se strachem žít, učít se z něj a překonávat ho. Není jedno, jak děti oslovujete (hromádka neštěstí, princezna, fňukal). Ve chvílích, kdy se bojí, jsou doteky často silnější než slova.

Síla myslí (inspirováno Anne Bacus)*

Schopnost představivosti může pomoci překonat strach nebo bolest. S dětmi můžeme tyto techniky trénovat a nechat je prožít, jak záračně mohou působit. Nabídneme jim tak úžasný zdroj hravých technik pro život se strachem.

- Pokud se vaše dítě bojí v čekárně u lékaře nebo zubaře, můžete jej vybidnout, aby si vybavilo nějakou hezkou vzpomínku nebo něco, co rádo dělá a soustředilo se na tuto představu, například oslavu narozenin, poslední Vánoce, příští prázdniny. Ať si vybaví podrobnosti, dojmů, pocity a povídá vám o nich. Můžete také společně plánovat něco, co vás čeká, a povídat si o tom.
- Než jdete k lékaři nebo tam, kde se dítě obvykle bojí, namalujte spolu na jeho palec rozesmátý obličej. Když se objeví strach, ať se dívá na usmívajícího se panáčka na svém palci a usmívá se na něj zpátky.
- Je-li to možné (a dnes už by to mělo být možné snad ve všech zařízeních), držte své dítě během bolestivého léčebného zákroku za ruku a vysvětlete mu, že bolest přechází z jeho ruky do vaší a tudy do země.
- Vadí-li mu pach dezinfekce, stříknete mu na hřbet ruky trochu svého parfému. Když si k ruce přičichne, může si představit, že je ve vaší náruči. Nebo mu můžete dát svůj šátek, aby si do něj schovalo obličej nebo omotalo kolem krku a kdykoli přivonělo.
- Pokud se vaše dítě bojí chodit na záchod v domnění, že tam bydlí velký pavouk, pak můžete třeba koupit plakát s rytířem v brnění, který dítě pokaždé ochrání, a nalepit jej na zeď na toaletě.

- Rozvíjejte u svého dítěte pozitivní myšlení. Způsob, kterým smýšlíme o lidech i věcech, které potkáváme, může pomoci strach přinejménším zmírnit. O štekajícím psovi můžete říct: „Podívej, jak je rád, že nás vidí, a psi řečí nás zdraví!“ Nebo o pavoučkovi: „Vidíš, jak rychle utíká, protože se tě moc bojí, jak jsi velká, a sám si připadá maličký!“

Neviditelný kamarád

Tří- až pětileté děti si často představují neviditelného kamaráda, který je doprovází a chrání, se kterým si někdy i povídají a věci sdílejí. Dítě si někdy prostě vymyslí kamaráda, pojmenuje si ho, domyslí si jeho příběh a stále s ním zachází jako se skutečnou postavou. Často se to děje u dětí, které nemají sourozence, ale není výjimkou, že si neviditelného kamaráda vytvoří i děti, které sourozence mají. Společně dokonce jedí i spí. Hrdina nebo kamarád dítě chrání a brání každému, kdo by mu chtěl ublížit. Je to velmi užitečný pomocník v boji se separační úzkostí (dítě není samo) nebo ve všech situacích, které se zdají nebezpečné (např. když má dítě zůstat ve tmě).

Praktická cvičení

Povídáme si s dětmi o strachu

- Můžete si strach představit jako nějakou bytost.
- Jak vypadá? (dítě může předvést nebo namalovat)
- Jak zní její hlas? (dítě může předvést a vy jej zrcadlit)
- Zeptejte se strachu, proč tu je.
- Před čím vás chrání?

* BACUS, Anne. Mé dítě si věří. Praha: Portál, 2007. Str. 85.



Dítě poté může v rámci společné „vernisáže“ povykládat ostatním, co je na obrázku, čeho se bojí, proč si vzalo určité barvy, co jiného připomínají tyto barvy, proč jsou tam určité tvary atd.

Spálení strachu

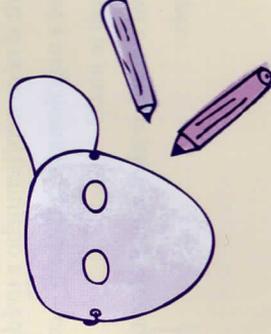
JAK NA TO:

Děti nakreslí to, čeho se bojí (lze použít obrázek z předchozího cvičení) a u společného táboráku jej spálí. Předtím, při tom nebo potom mohou zpívat písničku (viz níže).

„Můj bubák“

JAK NA TO:

Děti namalují strašidelný obličej – „masku svého strachu“. Mohou si samy vymyslet výstižné jméno. Výstižnou otvory pro oči, pro ústa a pomocí gumičky si mohou masku nasadit a hrát „to, co dělá strach“. Je užitečné, když se při tom pohybují a vydávají zvuky. V diskusi je potřeba rozlišit pocity, když jsem „ten, kdo se bojí“ a když jsem „ten, kdo nahání strach“. Jedno dítě může mít masku, ostatní jsou „strašené“, vždy dojde ke sdílení pocitů. Postupně se všichni vystřídají. S většími dětmi lze pracovat v menších skupinách nebo ve dvojicích. Důležité je sdílení pocitů po každé části.



- A co potřebuje k tomu, aby odešel?
- Vyzvěte svůj vlastní strach otázkou: Co je to nejhorší, co by se mohlo stát?

Nakreslit strach a povykládat ostatním

JAK NA TO:

Pastelkami nakreslit obrázek na téma „Toto je můj strach“. Může to být konkrétní věc či situace, které se dítě bojí, ale mohou to být i barevně vyjádřené pocity, nebo obojí. Důležité je dovolit dítěti vnímat a vyjadřovat pocity strachu jinak a detailněji než nálepkou STRACH.

Přepojování pocitů

CÍL:

Co a kde cítím, když si vzpomenu na strach a bezpečný klid? (Projít postupně každý bod. Mezi jednotlivými body je dobré udělat krátkou diskusi. Několik dětí nechat vyjádřit své pocity a zkušenosti nahlas. S většími dětmi lze pracovat tak, že jedna dvojice pracuje pod vedením dospělého a ukazuje ostatním, jak postupovat, ostatní ve dvojicích následně udělají předvedený krok. Důležité je zdůraznit, že každý může cítit něco jiného nebo stejného, a připomenout možnost sdělovat nepřijemné pocity nebo dokonce cvičení přerušit a povědět o svých pocitech, které k tomu vedou. Atmosféra bezpečné hry a zkoumání je důležitá.)

JAK NA TO:

- ☞ Vybavit si příjemné místo, zážitek, osobu.
- ☞ Uvědomit si pocity spojené s příjemným zážitkem.
- ☞ Přerušit cvičení, poskoky, proběhnout se, zatřást rukama, nohama, hýžděmi (*jde o separační funkci, jako když si ochutnávač sýrů mezi vzorky kousne chleba a napije vody, aby oddělil různé etapy ochutnávání, tak uvedené aktivity oddělují jednotlivé části cvičení, psychoterapeut Ivan Verny z Curychu tyto separátory nazývá „pohár vody“*). Pak zase zpět k procítění.
- ☞ Vybavit si něco nepřijemného a uvědomit si pocity spojené s nepřijemným zážitkem – co a kde v těle a v myslí je jinak?
- ☞ Přerušit cvičení, poskoky, proběhnutí, „pohár vody“, pak zase zpět.

- ☞ Vybavit si něco, čeho se bojíme, a uvědomit si pocity spojené s nepřijemným zážitkem – co a kde v těle je jinak – a aktivně si začít představovat příjemné místo, zážitek, osobu ze začátku cvičení (sledovat posun pocitů).

Rybí relaxace

JAK NA TO:

- ☞ Lehnout si na záda na měkkou podložku.
- ☞ S nádechem zvednout trup i nohy malý kousek nad podložku, ruce míří ke kolenům, VŠECHNY svaly jsou co nejvíce napnuté, zádrž dechu – jako ryba na suchu (odtud název).
- ☞ S výdechem nechat trup i nohy SPADNOUT na podložku, vnímat uvolnění.
- ☞ Opakovat 3–5krát.

Dýchání bránicí

JAK NA TO:

- ☞ Děti leží na zádech a na břicho si položí knížku nebo hračku.
- ☞ Při nádechu se břicho nafoukne jako balon a knížka/hračka se pohybuje nahoru, při výdechu jde břicho dolů a knížka/hračka klesá.
- ☞ Výdech je dvakrát delší než je nádech, dech je klidný, tichý, pomalý.
- ☞ S nádechem si říkáme „klid“, s výdechem „bezpečí“.
- ☞ Výdech je možné doplnit úsměvem, jako bychom se smáli, když překonáme strach.

VARIACE:

Je možné propojit s představou, jak se s výdechem objekt strachu vzdaluje za devatero hor a devatero lesů, až je malilinký a zmizí. Více dechových a relaxačních cvičení najdete v kapitole 10 Relaxace, vizualizace a meditace pro děti.

Poselství kapitoly pro děti

- ☞ Každý má někdy strach. Lidé mají různé strachy. Někdo se bojí tmy a někdo psa. Nejsou lepší nebo horší strachy.
- ☞ Složitě je, když nám strach nedovoluje dělat to, co máme rádi. Nebo co potřebujeme – třeba jít do školky, protože je cestou most a my se přes něj bojíme přejít.
- ☞ Strach nás někdy chrání před nebezpečím (např. stoupat si na okraj skály, nebo skákat po hlavě do rybníku, který ještě neznáme; lyžovat nebo jezdit na kole bez helmy).

- ☞ Strach někoho druhého není důvod k posmívání, ale k podpoře a povzbuzení. (Uvidíš, že to zvládneš. Držím ti palce. Zkusíme to spolu.)
- ☞ Strach lze postupnými krůčky překonat.
- ☞ Pocit se může změnit, když si vzpomeneme na něco bezpečného.
- ☞ Někdy pomůže rázně nebo vesele si zazpívat.
- ☞ Strachy (a jiné emoce) přicházejí a odcházejí, jako mraky na modré obloze. Vy jste tou modrou oblohou – zářivou a neměnnou. Mraky chodí sem a tam a nemají nic společného s modrou barvou v pozadí.
- ☞ Až přistě pocítíte strach, zpomalte a všimněte si jej bez posuzování. Pozorujte ho jako mraky na obloze – s čistou zvědavostí. Můžete si jej také představit jako nějakou bytost. Jak vypadá? Jak zní její hlas?



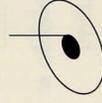
- ☞ Zeptejte se vašeho strachu, proč tu je. Před čím vás ve skutečnosti chrání?
- ☞ Vyzvěte svůj vlastní strach otázkou: Co je to nejhorší, co by se mohlo stát? Váš strach (nebo chcete-li, vaše ego či opičí mysl) si vymyslí mnoho kreativních odpovědí. Připomínejte si, že pokud odpověď není vaše smrt, pak to není tak hrozné! Opravdu!
- ☞ Každá událost v našem životě má dva možné scénáře: Buď je pozitivní, nebo nám přináší příležitost něco se naučit a vytvořit tak něco pozitivního. Vnímejte svůj strach jako příležitost vytvořit ve svém životě něco užitečného a výjimečného.

Poselství kapitoly pro dospělé

Dětský strach, nejistota, osamělost a uzavřenost v nás dospělých vyvolávají většinou spontánní citové reakce. Čím nesamostatněji a bezmocněji dítě působí, tím usilovnější a intenzivnější jsou někdy naše snahy a reakce – od soucitu až k litování. Jenže děti nepotřebují lítost. Kdo děti neustále lituje, neváží si jich, čímž je slabými a bezmocnými. Lítost vede k pasivitě, brání v samostatnosti, zbavuje odvahy.

Chceme-li dětem zprostředkovávat a připouštět jen obštnější prvky života, zužujeme jim mnohotvárnost života. Děti ocení štěstí jen tehdy, zažijí-li a vydrží nepřijemné, sklíčující situace. Ocení produktivní moc strachu, jen když takové situace samostatně zvládnou. Dovolí si agresí, vědí-li o možnostech, jak ji svést do konstruktivních kolejí. Mají-li naše děti jistotu, že jsou přijímány takové, jaké jsou, pak mají kapacitu a odvalu vydržet zklamání a frustrace. Naproti

tomu lítost je oslabuje. Nepomáhá jim, aby se osamostatnily a iniciativně se pouštěly do řešení problémů. Lítost a přílišná ochrana podceňuje schopnosti a přehlíží tvůrčí kompetence dítěte sebedovědomě řešit krize a problémy. V krizových situacích tedy pomáhá soucítění, spolupučení. Soucítění nabízí pomoc a podporu, jde mu o to, aby dítě překonalo bolestivé a krizové situace, a vrací mu pocit zodpovědnosti.



Řikanka

**František je prima brach,
ted' však dostal velkj strach.**

**Důvodem té jeho bázně,
staly se obecní lázně.**

**Voda, co v ní plavat má,
je pro něj moc studená.**

**Přeprat strach však musí,
otužit se zkusí!**

Chorál proti strachu

Hlubokým hlasem jako v bojovém chorálu zpívat:

**Hóó-hóó-hóó, sóóó tóóó jéééé? Sóóó míííí
nééé-dáááá póóó-kóóó-jéééé?**

A i zde je dobré bavit se o pocitech. Když se nácvik změní ve skupinový chorál končící smíchem, je to nejlepší varianta.