

STUD. TRÉMA A SEBEDŮVĚRA

Alenka se chystá na školní besídku

„Maminko, maminko, oni se mi smáli,“ volala Alenka hned ve dveřích školky.

„Copak se stalo?“ zeptala se konejšivě maminka.

„Byl nácvik na besídku a já měla říkat říkanku, však víš, tu, co ses se mnou učila, a najednou jsem si nemohla vzpomenout a pak se někdo začal smát a pak se smáli všichni a já jsem utekla.“

„Nic si z toho nedělej, to se někdy stane i velkým hercům. Najednou jim tolik záleží, aby to řekli hezky a správně, že jim vypadne úplně všechno, co měli vyprávět. Říkájí tomu okno. Ale potom stejně jdou a příště to zkusí znovu.“

„Ale já se budu stydět,“ namítala Alenka.

„Nemáš proč se stydět, Alenko, stydět se mají ti, kteří něco provedou, ti kteří udělají nějakou špatnost. Ale to tréma není. Jen jsi se moc snažila a moc ti záleželo na tom, aby ti to šlo dobře. To pak člověku někdy sváže nohy a z pusu nevyjde ani hlásek. I mně se to už párkrát stalo.“

„Opravdu?“ obrátila se Alenka udiveně na maminku.

„Ano, opravdu,“ usmála se maminka.

„Ale to se pak budu bát vždycky, když i ty.“

„Neboj, naučím tě pár triků, které ti pomůžou,“ utěšovala maminka s úsměvem.

„Ano?“ s nadějí koukala Alenka na maminku.

Doma si maminka s Alenkou sedla v pokojíčku a začala jí vyprávět: „Když jsem chodila asi do druhé třídy, měla jsem před třídou zazpívat písničku. Když jsem přišla před tabuli a uviděla, jak na mě kluci koulejí očima, dostala jsem hrozný strach. V krku se mi v tu chvíli všechno stáhlo a měla jsem pocit, jako bych v břiše nosila veliký balvan. Nevypustila jsem ani hlásku. Všichni se tehdy také smáli. Ale paní učitelka je napomenula a naučila nás, jak si pomoci, když máme trému.“

„A pomohlo ti to?“ zeptala se Alenka.

„To víš, že mi to pomohlo.“

„Tak povídej, povídej, jak se to dělá!“

„Nejprve si v duchu řekneš, že vlastně o nic nejde. Že už sis mockrát někde zpívala, takže zpívat umíš. A potom si představíš ty, kteří se na Tebe dívají, že mají na hlavách malé noční čepičky a na sobě dlouhé noční košile s kraječkami.“

„Chachacha! To je teda dobrý! Když si představím Frantu Pařátka, že je v noční košili!“ svíjela se smíchy Alenka.

„No vidíš, a právě o to jde. Najednou je tréma pryč. A když k tomu přidáš pomalé dýchání, asi takhle,“ – a maminka ukazovala Alence, jak má pomaličku nadechnout, až se jí břicho vyklene a pomalinku vydechovat, jako kdyby sfukovala plamínek na svíčke, a jemně jí přitom položila svou dlaň na břicho –, „tak když to uděláš asi takhle, tak se krásně uvolníš. A můžeš začít klidně vyprávět anebo zpívat. Důležité také je začít pomalu.“

V tu chvíli se dole z kuchyně ozvala rána a řinkot rozbitého talíře. Maminka vyskočila: „No copak je tohle!“ A vyběhla z pokojíčku.

Na zemi v kuchyni ležely střepy z talíře a na stole naježený Rudla.

„Skočil na stůl a chtěl buchtý, mlsoun jeden!“ hlásila Anička.

„Styd' se, Rudlo!“ řekla přísně maminka.

Rudla, jako by rozuměl, svěsil hlavu, stáhl ocas mezi nohy a žalostně zamňoukal. Kluci, kteří seděli na lavici u stolu, vyprskli smíchy.

Maminka už se také usmívala: „Ty jsi ale komediant, Rudlo!“ A Rudla jako by čekal právě na to, zase hlavu hrdě vztyčil a vypadal, jako by se usmíval od ucha kuchu. To už se smáli úplně všichni, i Alenka, která mezitím přišla do kuchyně.

Asi za čtrnáct dní měla Alenka besídku. Všichni ji doprovázeli. Usadili se v sále školky a maminka doprovodila Alenku do zákulisí. „Pamatuj si, o nic nejde a udělej to tak, jak jsme si říkaly a jak jsme si to zkoušely. A jestli chceš, tak víš, kde sedíme, tak se dívej na mě a na tatínka a můžeš to celé povykládat nám. A tady máš pusku pro štěstí.“ Maminka dala Alence pusku a ta se odběhla chystat na svoje vystoupení. Maminka se vrátila k ostatním do sálu. Program začal, děti se střídaly při scénkách, tanečcích a recitacích. A pak přišla na řadu Alenka. Pomalým krokem přišla na pódium a vypadala trošku ustrašeně. Očima těkala po divácích. Když uviděla maminku, její oči se zastavily. Bylo vidět, jak se několikrát klidně nadechla a vydechla. A potom se najednou usmála. A začala pomalu přednášet svou

básničku. Když dopřednášela, uklonila se a diváci začali hlasitě tleskat. Alenka trošku zčervenala, chvilku nevěděla co dělat, a hledala očima pomoc u maminky. Ale když viděla, že maminka se usmívá a hlavou ji pobízí k další pokloně, tak se ještě dvakrát uklonila a potom odběhla do zákulisí.

„Bylo to moc pěkné, Alenko, zvládla jsi to jako opravdová herečka. Jsi moc šikovná,“ řekla paní učitelka.

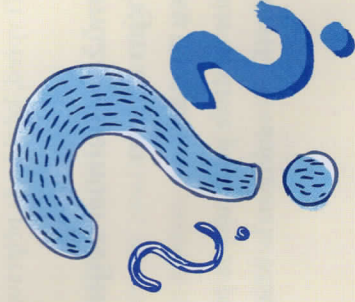
„Maminka mi poradila, jak na trému, a to mi pomohlo.“

„A co kdybys o tom, Alenko, povykládala zítra ve školce ostatním dětem?“ navrhla paní učitelka.

Alenka se podívala trochu překvapeně na paní učitelku, potom se usmála a řekla: „Ráda!“ A utíkala s úsměvem od ucha k uchu za maminkou a ostatními.

Povídáme si:

- ☞ Čeho se Alenka bála?
- ☞ Bojíte se někdy taky tak? Měli jste někdy trému?
- ☞ Co pomohlo Alence, aby trému překonala?
- ☞ Co pomáhá vám?
- ☞ Co to ta tréma je?
- ☞ Styděli jste se někdy? Za co? Před kým?
- ☞ Může být stud k něčemu dobrý?
- ☞ Proč se lidé druhým posmívají? Je to hezké?
- ☞ Jak byste povzbudili někoho, kdo má trému nebo se stydí před druhými?



Stud, plachost

Když plachost pomáhá

Plachost je osobnostní rys, není to chyba nebo nedostatek. Jistě každý z nás zná někoho blízkého, kdo je plachý a zároveň je velmi milý a srdečný. Většinou jsou tyto lidé velmi dobrými posluchači, kteří dovedou být hluboce přítomní, aniž by museli říct jediné slovo. Je dobře, že se dnes věnuje hodně pozornosti světu introvertů a jejich přednostem. Rozhodně není důvod někoho označit nálepkou „plachý“ nebo „stydlný“, a už vůbec ne u dětí. Být plachý není žádný prohřešek, naopak v sobě skrývá specifickou hodnotu. V dnešním světě, který na první pohled řídí a ovládá extroverti, se může zdát, že ten, kdo je spíše uzavřený a má rád ticho a samotu, má nějaký problém, přinejmenším se sebevědomím. Ve spoustě případů to tak ale vůbec není. Introverti vyznačují svůj vnitřní klid, a když si extroverti dají tu práci a na chvíli se zastaví, tu září zabládnou.

Rodiče někdy pojmom starost, když si všimnou, že jejich dítě ve větší společnosti zmlkne a uzavře se. Je jenom plaché, nebo má nějaký problém? Zdravé sebevědomé dítě nemá problém s očním kontaktem, je zdvořilé vůči druhým lidem, nemá problémy s chováním a většinou působí, že si samo se sebou bohatě vystačí.

Některé „plaché“ děti jsou ostražitější a přemýšlivé. Chvilí jim trvá, než se osmělí v přítomnosti cizích lidí. Potřebují si nejříve druhého člověka prohlédnout a vyhodnotit, zda vztah s ním stojí za to. Plaché děti mají často v sobě tolik vnitřního klidu, že plachost je jedním ze způsobů, jak tento klid chránit.

Když je plachost problém

Plaché děti to v dnešním světě nemají úplně lehké, je pro ně těžší se uvolnit uprostřed neustálé záplavy impulsů a orientace na výkon, a o něco pomaleji navazují vztahy s ostatními lidmi. Plaché děti mohou mít problém se zapojením se do kolektivu a později mohou mít problém ve školní výuce, když se bojí zeptat se nebo vystoupit před tabulí. Pokud se se svou plachostí nenaučí žít jako se svou přirozenou součástí, pak se může stát, že si v průběhu života vytvoří vzorec izolace, což může způsobit mnohem více problémů už proto, že mezilidský kontakt je jednou z nejdůležitějších lidských potřeb, která má vliv na naše duševní, emoční i fyzické zdraví ve všech fázích života.

Možné příčiny plachosti

U příliš plachých dětí může být jejich chování projevem vnitřních problémů, ne vnitřního klidu. Takové děti jsou víc než jen plaché. Straní se. Vyhýbají se očním kontaktu a mají

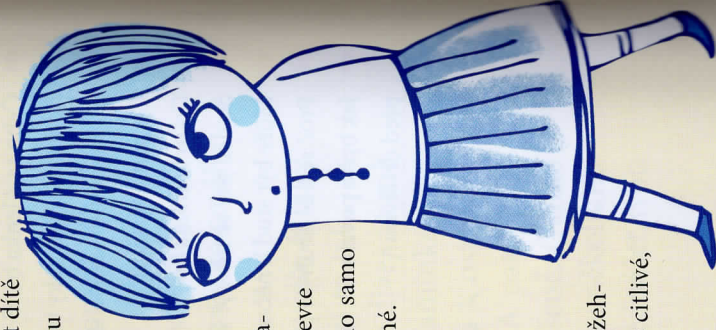
problémy s chováním obecně. Lidé se v jejich přítomnosti necítí pohodlně. Po chvíli lze prohlédnout, že za touto plachostí je místo klidu a důvěry spíše hněv a strach.

Některé děti za plachost skrývají pocit nízké sebehodnoty nebo konkrétního pocitu, za který se stydí. Raději se stáhnou, než by dovolily, aby si toho někdo jiný všiml. Velmi snadno se pak schovávají za nálepku „plachý“, aby nemusely s tímto problémem pracovat a vykročit tak z komfortní zóny.

Někdy se stane, že máte doma dvouletého chlapečka, který bez problémů mává na každého cizího člověka a usmívá se na něj, a najednou ve třech letech začne být plachý a uzavřený. Rodiče si dělají starosti a bojí se, že někde udělali chybu. Může jít však o zcela přirozený přechod ze spontánnosti dítěte, které koná dříve než myslí, a to obzvlášť v mezilidských vztazích. Ve věku 2 až 4 let dítě

prochází druhým obdobím strachu z neznámých lidí a není důvod je za to trestat jen proto, že jsme si mysleli, že už to má za sebou.

Neomlouvejte vaše dítě před ostatními dospělými za jeho plachost, není se za co omlouvat. Projevte svou trpělivost, povzbuďte jej a ono samo vykročí vpřed, když bude připravené.



Jak můžete pomoci svým plachým dětem

PODĚKujte ZA NĚ

Ze všeho nejdříve poděkujte za pozhnaní, kterého se vám dostalo. Máte citlivé,

starostlivé dítě, kterému chvíli trvá, než se osmělí, je opatrně ve vztazích s druhými, ale jinak je šťastným, spokojeným dítětem. Náš svět bude jemnějším, laskavějším místem i díky němu.

ČÍM VÍC BUDETE NALÉHAT. TÍM VÍC SE DÍTĚ STÁHNE

Máte-li plaché nebo stydlivé dítě, je možné, že jen těžko odoláváte pokušení mu hned pomáhat s překonáním studu. Ale buďte opatrní – čím více naléháte, tím víc se mohou některé děti stáhnout. Nemůžete své dítě z jeho plachosti „vytáhnout“. Je mnohem užitečnější vytvořit pro něj pohodlné prostředí, ve kterém se může spontánně a svým vlastním způsobem a tempem rozvíjet. Nikdy o svém dítěti nemluvte jako o „plachém“ nebo „stydlivém“. Když už musíte, použijte jemnější výraz, například „potřebuje víc času“.

NEENUŤTE DÍTĚ K RODINNÝM PŘEDSTAVENÍM

Někdy přijede návštěva a my se chceme pochlubit tím, jak naše dítě krásně recituje nebo zpívá. Snažte se nikdy dítě bez varování nastavět do pozice toho, kdo stojí před obecenstvem a má podat výkon. Vždy se s dítětem dopředu domluvte a dejte mu možnost volby. Můžete jej inspirovat třeba slovy: „Krásně a rád zpíváš a babičce se to minule moc líbilo. Zahrál bys pro ni dnes něco?“

TRÉNUJTE S DĚTMI MEZILIDSKÝ KONTAKT

Zkuste si s dětmi doma trénovat prostřednictvím hry různé společenské situace – oční kontakt, podání ruky, pozdrav. Důležité je také pomoci dětem vytvořit si dovednost zapojit se do skupiny druhých, například na pískovišti. Děti, kterým

se zapojení daří, nejdříve skupinu pozorují a rozhodnou se, kdy je v ní jejich místo a pak se zapojí. Funguje to mnohem lépe než bez rozvaly vtrhnout na hřiště.

Pak můžete zkusit jít do světa a být v těch první situacích s dítětem, stát při něm a být mu oporou. Každý jeho pokrok oceňte.

Tréma

Slovo tréma pochází z latinského tremere neboli třást se. Pokud je tréma „přiměřená“, může člověka stimulovat k lepším výkonům zvýšením pozornosti a bdělosti. Naopak velká tréma může výkon člověka zhoršit, paralyzovat jej (není schopen nic říct, zapomíná slova).

STRACH TĚSNĚ PŘED VYSTOUPENÍM SE NEJČASTĚJI PROJEVÍ NÁSLEDUJÍCÍMI PŘÍZNAKY:

- ☞ ztuhlé svaly, někdy až v křeči
- ☞ pocit obtížného dýchání, mělké dýchání, tíha na prsou
- ☞ slabé, rozechvělé nohy
- ☞ chvění v rukou
- ☞ zvýšené pocení
- ☞ bušení srdce

Technika uvolnění

- ☞ Při vystoupení nebo situaci, kdy dítě nejčastěji zažívá trému, myslíte na to, aby bylo co nejpohodlněji oblečeno, aby se cítilo v oblečení dobře.
- ☞ Vyzvěte dítě, aby uvolněně a plynule dýchal. Aby byl výdech dvakrát delší než nádech – např. nádech na tři doby a výdech na šest.

- ⇒ Naučte dítě rozlišovat mezi napětím a uvolněním, napínejte a povolujte s dítětem postupně všechny svaly (prsty, paže, ramena, nohy, stehna, břicho, hrud).
- ⇒ Pomáhejte dítěti soustředit se na uvolnění. Naučte je používat „kouzelnou větu“ (může jít o sebeinstrukci, autosugesci, afirmaci) a sladte její použití s dechem. Např.: nádech („jsem...“), výdech („...uvolněný“).

Pánem svého dechu

Jedním zdánlivě banálním, ale zásadním způsobem práce s trémou je naše všímavost zaměřená na vlastní dech. Možná vás překvapí, že tréma vzniká mimo jiné také špatným dýcháním. Proto pomůže, když si před vystoupením uděláme chvíli na to, abychom se spojili se svým dechem, *několikrát se zhluboka nadechnout a klidně a pozvolna vydechnout*. Můžeme tak dosáhnout vyrovnaného a uvolněného dechu, který nám zajistí po celé vystoupení dostatek vzduchu v plicích. Je dobré dýchat zvolna a prodloužit výdech, což pomáhá celkovému uvolnění. U dětí je dechové cvičení obzvlášť užitečné, snad víc než cokoliv jiného. Doporučujeme proto pro vás a vaše děti také dechová cvičení v kapitole věnované relaxaci.

AFIRMACE PŘI TRÉMĚ

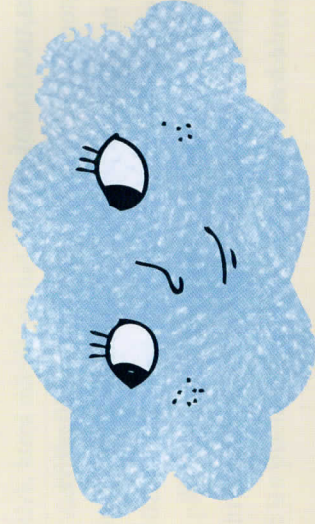
- Jak dětem, tak dospělým mohou velmi pomoci různá ujištění v duchu:
- ⇒ Všichni mívají trochu trému, když mají něco zapřít, zahrát nebo říct před ostatními lidmi.
 - ⇒ Napodruhé je to všechno jednodušší než napoprvé. Čím víc se tomu budu věnovat, tím lépe mi to půjde.
 - ⇒ Každý se někdy splete. To není ostuda. Důležité je, abych to říkal(a) ze srdce a s radostí.
 - ⇒ Mít trochu trému je zdravé, pomáhá mi to soustředit se.

RELAXACE

Při trémě dochází ke vzniku stresu, který může mít v různém rozpětí různé fyzické projevy. Umět po vystoupení nebo prožitku trémy uvolnit napětí je velmi užitečné a prospěšné. Mezi nejznámější techniky uvolňování napětí patří relaxace – uvolnění. Tělesné uvolnění bývá často kombinováno s různými způsoby dýchání, což efekt relaxace umocňuje. Inspiraci k relaxačním technikám najdete v kapitole věnované relaxaci.

Sebedůvěra, sebevědomí

Sebedůvěra je velmi důležitou výbavou dítěte pro celý jeho život, pro jeho úspěch i osobní štěstí. To, jak sami sebe vnímáme, ovlivňuje to, co děláme, po celý náš život. Vzpomeňte si na chvíle, kdy jste se cítili opravdu dobře sami v sobě, jak bylo mnohem snazší vyjít s ostatními a ocenit i je. Člověk, který je nesmírně inteligentní nebo talentovaný, ale nevěří sám v sebe, nemůže naplno rozvíjet svůj potenciál a prožívat radost z jeho realizace.



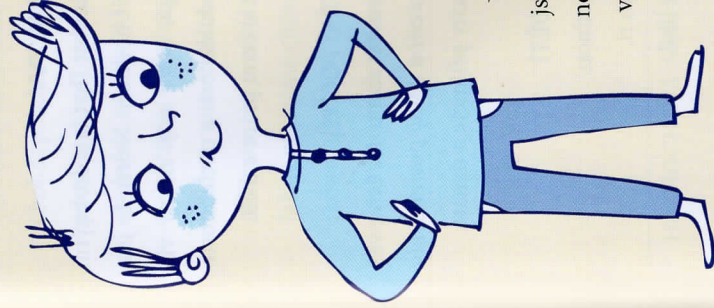
Sebedůvěra pramení ze sebevědomí, tedy vědomí sebe sama. Když se dítě podívá do zrcadla, líbí se mu ten, koho vidí. Když o sobě uvažuje, vnímá se jako ten, kdo dokáže konat a tvořit a kdo si zaslouží být milován. Hlavním zdrojem sebevědomí pro děti jsou rodiče. Jak děti zažívají pokusy a neúspěchy, až nakonec uspějí, tento proces jim pomáhá vytvořit jejich představu své vlastní hodnoty a schopnosti. Své sebepojetí budují také v rámci vztahů s ostatními lidmi. Proto je vliv rodičů na sebevědomí dítěte tak klíčový.

Nedostatek zdravého sebevědomí je jedním z nejčastějších příčin poruch chování a osobní nepohody. S některými lidmi se cítíte skvěle, a u některých máte pocit, že vás stahují dolů.

Čím to je? To, jak si lidé sami sebe váží, jak vycházejí s ostatními, jaké podávají výkony ve škole nebo v práci, jak fungují v partnerském vztahu – to vše vychází z jejich vědomí sebe samých.

Zdravé sebevědomí neznamená být arrogantní nebo narcistický.

Znamená to mít zdravé povědomí o vlastních silných i slabších stránkách, radovat se z těch silných a pracovat s těmi slabšími. Vzhledem k tomu, jak velmi úzce jsou provázány sebevědomí a plnohodnotný, šťastný život, je podpora sebevědomí vašeho dítěte jedním z nejdůležitějších věcí, které pro něj můžete udělat.



Jak pomoci dětem ke zdravému vědomí sebe samých

PEČUJTE O SVÉ VLASTNÍ SEBEVĚDOMÍ

Samotný proces rodičovství může být pro rodiče uzdravující. Někdy slyšíme rodiče říkat: „Moje dítě mi pomáhá ze sebe dostat to nejlepší i to nejhorší.“ Pokud si všimnete, že něco z vaší vlastní minulosti ovlivňuje způsob, jakým dnes vychováváte své dítě, věnujte se tomuto tématu velmi pečlivě. Uzdravte svůj vztah s minulostí. Čtěte své rodiče, je-li to jen trochu možné.

NASTAVTE SVÝM DĚTEM OPRAVDOVÉ ZRCADLO

Zejména předškoláci si budují svůj pocit sebevědomí prostřednictvím reakcí rodičů. Jakou dáváte svým dětem zpětnou vazbu? Pozitivní, nebo negativní? Dáváte jim najevo, že jste rádi, že je máte? Zajímá vás jejich názor? Zajímáte se o jejich záliby a starosti? Když oceňujete své děti, držte se nohama na zemi, nepřehánějte, mohlo by se vám stát, že vám dítě pak už nebude věřit ani, když to bude na místě.

NAJDĚTE SI ČAS NA SPOLEČNOU HRU

Prostřednictvím hry se o svém dítěti můžete tolik dozvědět! Už jen to, že dítěti věnujete čas, kdy si společně hraje, mu dává pocit a vědomí toho, že vám stojí za to. Zkuste se na hru dívat jako na investici, jako na příležitost se o svém dítěti něco dozvědět a nabídnout mu nové zkušenosti spíše než ztrátu času nebo nutné zlo. Pamatujte při tom na to, že s nabídkou hry by někdy mělo přijít dítě a někdy vy. U hry, kterou iniciuje dítě, často vydrží déle a s větším zájmem. To by vás ale nemělo odradit od toho, přijít s nabídkou někdy dříve.

KDYŽ JSTE S DÍTĚTEM. BUĎTE DOOPRAVDY S NÍM

Když si vaše tělo hraje s dítětem, ale vaše mysl je ještě v práci, děti to poznají. Mohou si tak vytvořit pocit, že vám nestojí za pozornost. To platí nejen pro hru, ale také pro povídání a jinou společnou činnost. Většina rodičů má ještě spoustu jiné práce a často je náročné si vyšetřit chvílku. Kolikrát jsme ale rádi za to, že můžeme svou pozornost na chvíli přesunout na hraní a zábavu. I my dospělí si potřebujeme hrát!

OSLOVUJTE SVÉ DÍTĚ JMÉNEM

Když oslovujeme své dítě jeho jménem a obzvlášť když se mu při tom díváme do očí, dává mu to pocit, že je pro nás důležité. Všimněte si, že když dospělého kolegu nebo známého oslovujete jménem, otevírá to dveře ke komunikaci, prolomuje to ledy a zjemňuje komunikaci. Platí to i u dětí. Ty nám také říkají „tati“ nebo „mami“, v některých rodinách oslovují děti rodiče jmény. Někdy se zdá, že když větší děti oslovují rodiče jménem, je pro ně snazší si o něco říct nebo vyjádřit své potřeby.

PODPORTE ZÁJMY DÍTĚTE

Nebojte se podpořit zálibu dítěte v něčem, co vám nepřijde pro život až tak důležité. Je prokázáno, že skrze tuto konkrétní zálibu a vaši podporu v ní si dítě může vytvořit tolik důležitý pocit sebevědomí, které se pak projeví v ostatních oblastech jeho života. Takže směle do toho!

DOVOLTE DĚTEM, ABY SI DOMŮ MOHLY ZVÁT PŘÁTELE

Přivtěte oči nad větším nepořádkem a rozsypanými oplatky na koberci a nebraňte svým dětem, aby k nim mohly přijít na návštěvu jiné děti. Obzvlášť v době, kdy nastoupí do školy,

bude tato část jejich osobního života velmi důležitá. Dává jim příležitost vybudovat si přátelství, a také schopnost být dobrým hostitelem (a jindy zase hostem).

POZOR NA NÁLEPKY!

Nedávejte dětem nálepky typu „Marek je astmatik“, nebo „Alenka je alergička“. Děti si velmi snadno spojí vaše speciální chování a péči o ně s touto nálepkou a tato nálepka se hluboce zakoření do vědomí sebe sama (jsem astmatik, jsem alergička). Často je pak snadnější vyléčit fyzickou nemoc než emocionální důsledky, které s sebou přinesla tato nálepka. Potřebujete-li tedy mluvit o tom, že vaše dítě má nějaké zdravotní omezení, pak je lepší říct „Marek má astma“ nebo „Alenka má alergii“.

DÁVEJTE DĚTEM DROBNÉ ÚKOLY A VÝZVY

Tim, že děti zapojíte do péči o domácnost (byť jen drobnými úkoly), pomáháte jim vybudovat pocit hodnoty. Nejen, že jim to pomůže nějak využít jejich energii, které mají někdy víc než dost, ale také mohou zažít pocit důležitosti a potřebnosti. Kromě toho mají příležitost uvědomit si cenu práce a úsilí.

POVZBUZUJTE DĚTI VE VYJADŘOVÁNÍ POCITŮ

To neznamená, že mohou kdykoliv předvést scénu, ale že ve vás mají vždy útočiště, mohou vyjádřit co cítí a co by potřebovaly a vy jim budete naslouchat a jejich pocity přijmete a uznáte.

SLOVA PODPORUJÍCÍ SEBEDŮVĚRU DĚTI

- ☞ Víím, že to dokážeš! Zkus to ještě jednou.
- ☞ Určitě to dokážeš sám/sama. Věřím ti.
- ☞ To je ale krásná kresba, moc se mi líbí!

- ⇒ Nesouhlasím s tím, co děláš, ale pojďme si o tom promluvit.
- ⇒ Vyber nám nějakou pohádku. Ta, kterou jsi minule vybral, se všem moc líbila.

Praktická cvičení

Mluvíme s dětmi o trémě a studu

Cílem je sesbírat od dětí příklady reakcí ve stresující situaci spojené s trémou. Jde o podporu sebeuvědomění vlastních projevů. Ale také o ukázkou skutečnosti, že každý má nějaké podobné projevy. Tedy, že jsme v tom všichni a není to důvod k posmívání.

- ⇒ Co děláte, když máte trému, co může pozorovat vaše okolí? (pobíhání, podupávání, bubnování a poklepávání prsty, ztuhnutí, schoulení v koutě, svalové napětí nebo uvolnění, okusování nehtů)
- ⇒ Co si říkáte v duchu, když máte trému? Nebo co si představujete? („to nezvládnou, to je děsný, teď se zblázním, to je můj konec, budou se mi smát“)
- ⇒ Jak se při trémě cítíte? (úzkost, deprese, vztek, strach, radost apod.)
- ⇒ Co a kde v těle cítíte při trémě? (chvění, třes, tuhost, lehkost, teplo, bolest, tlukot srdce, pocení apod.)

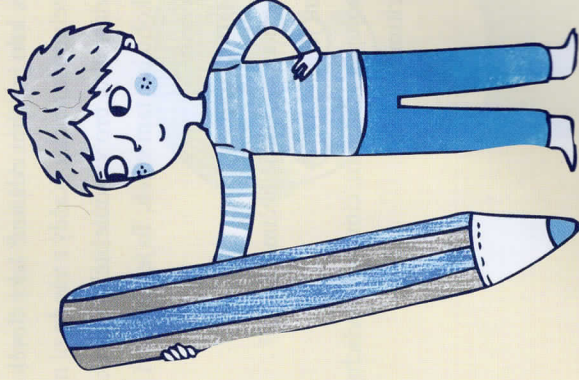
Kdybych byl mráčkem*

CÍL:

Prostor pro děti, ve kterém mohou vyjádřit sebezpojetí intuitivním, citovým a přitom bezpečným způsobem.

JAK NA TO:

Děti stojí rozestoupené v místnosti a vy je vyzvete: „Koho už někdy napadlo, že by se chtěl v něco proměnit? Třeba v ptáka, který létá vysoko a daleko? Nebo v hrdinu, který se něčeho a nikoho nebojí? V co byste se chtěli převtělit vy?“



* HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994. Str. 129.

Představte si, že se teď převrtíte do toho, čím byste si přáli na chvíli být. Kdybyste chtěli být ptáčkem, jaký by byl? Kdybyste chtěli být mrakem, jaký by byl? Co tě láká na tom, zkusit být ptáčkem? Co tě láká na tom, zkusit být mrakem? Mohl bys něco, co teď nemůžeš?“ *Vyvoláme diskusi.*

Kouzelná krabička*

CÍL:

Upevňování pocitu u dětí, že každé z nich má svůj význam a hodnotu.

JAK NA TO:

Připravte krabičku, na jejíž dno nalepíte zrcátko tak, aby každý, kdo do krabičky nahlédne, uviděl sám sebe. Pak se zeptejte děti: „Znáte někoho, kdo je velmi zvláštní? Jaký člověk to je? Přinesl(a) jsem kouzelnou krabičku. Každý z vás do ní může nahlédnout a vidět zvláštního, pro vás důležitého člověka. Neprozrazujte nikomu, koho jste tam viděli. To je tajemství. Kdo byl tím zvláštním člověkem?“

VYVOLEJTE DISKUSI:

- ☞ Čím to je, že každý z nás je něčím zvláštní?
- ☞ Co mne činí jedinečným?
- ☞ Co mne spojuje s ostatními, čím jsme si všichni podobní?
- ☞ Jak se teď cítím?

PAVUČINA**

CÍL:

Příběh pavouka představuje metaforický příklad snažení o životní úspěch. Na jeho příběhu můžeme sledovat, že život je sled pokusů, úspěchů i neúspěchů.

JAK NA TO:

Zeptejte se děti: „Znáte nějaká zvířata, která dovedou vytvořit obtížné a složité věci? Více, co dovede postavit bobr? Co staví vosy? Co čápi? A mravenci?“

Každý z nás už určitě pozoroval zvířátko, které ke svému vytvoření používá velmi jemný materiál. Z něho vytváří přímo umělecké dílo – past, do níž pak chytá svou kořist. Jaké je to zvíře?

Budeme si dnes vyprávět a vymýšlet pohádku o tom, jak hladový pavouk začne za deštivého a bouřlivého dne spřádát svou síť. Budeme postupovat takto: Já začnu a řeknu první větu příběhu. Každý pak může přidat další větu, která začatý příběh rozvine a posune dál. A tak to půjde dál a dál, až se příběh dostane ke konci. Bude to pravděpodobně trvat dost dlouho, než pavouk svou síť dokončí; vítr je velmi silný a dešt také kladě práci pavouka překážky. Naštěstí mají pavouci silnou vůli a dovedou být velmi vytrvalí.

Tedy začínám: Žil byl jeden krásný, velmi hladový pavouk. Venku bylo zrovna ošklivo, přšelo a foukal silný vítr, a on přesto musel začít spřádát síť...“

* HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994. Str. 119.

** HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994. Str. 95.

...Po ukončení společné pohádky každý nakreslí, jak si pavouka a síť představuje.

DISKUSE:

- Kdo z vás byl v podobné situaci jako pavouček, kdy jste něco zkoušeli a nedařilo se to?
- Jaký to byl pocit?
- A jaký je to pocit, když dokončíte něco velmi obtížného?
- Co jste naposledy dělali tak obtížného?

Poselství kapitoly pro děti

- Každý se někdy stydí. Stud nás chrání, abychom nedělali některé věci, které by nás později mohly mrzet, nebo na které ještě nejsme připraveni.
- Tréma může být také strach z něčeho, na čem nám hodně záleží.
- Tréma je strach, abychom uspěli před lidmi, kteří jsou pro nás důležití.
- S trémou je možné pracovat, překonat ji a udělat to, co potřebujeme.
- I když se nám na poprvé něco nepodaří, vždycky to můžeme zkusit znovu.
- Když vidíme, že druhý má tréma, povzbudíme ho, nikdy se mu neposmíváme.

Poselství kapitoly pro dospělé

- Tréma někdy děti svazuje, protože na ně máme velké nároky.
- Tréma někdy přichází, když se hra změní v soutěž, když místo radosti upřednostníme výkonnost.
- Jsme-li v zóně komfortu, je nám dobře, jsme uvnitř ohraničeného a známého prostoru. Stud je informace o překročení hranic. Abychom se rozvíjeli, potřebujeme hranice překročit a posunout se do zóny učení. Jako lidé se lišíme v tom, jak velký krok do „zahraničí“ jsme schopni podniknout. Pokud jsme nuceni udělat krok velký, místo efektu učení nastoupí zmatek, chaos a strach, protože jsme náhle vrženi do zóny paniky. Proto respektujeme tempo druhých a jejich cesty učení.

