



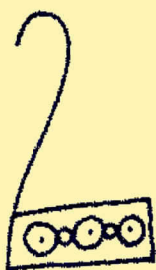
## Jak začít aneb Automatickým psaním k uvolnění

Už se vám to stalo? Rádi byste napsali třeba básničku nebo povídku, žmouláte tužku a ohýbáte papír a správný začátek ne a ne přijít? Mně tedy ano. A co mi pomohlo? Přestat žmoulat tužku, pořádně ji uchopit do ruky a vypsát na papír vše, co mě napadne. Úplně všechno! Toto **automatické psaní**<sup>1</sup> slouží k tomu, abychom se uvolnili, zapomněli na naše starosti a všednodenní úkoly a začali se na psaní soustředit.





Zkuste to také. Bude vám stačit pár minut. Napište vše, co vás napadá, nepřemýšlejte, s čím se svěřit a s čím už ne. Cítíte na někoho vztek? Nebo křivdu? Těšíte se na něco nebo na někoho? Se vším na papír! Nepište ve větách; stačí útržky vět, jednotlivá slova, nápady, prostě všechno. Přestaňte proud svých myšlenek kontrolovat a propojte ho s perem v ruce. Pokud se bojíte, že se vaše tajné myšlenky dostanou někomu do rukou, můžete přece papír nakonec vždycky roztrhat. Zvykněte si na toto cvičení před každým psaním. Uvolníte se, utřídíte si myšlenky a bude se vám pak psát lehce.

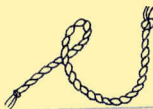
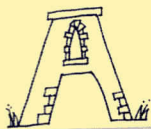


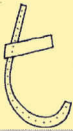
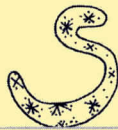
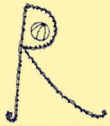
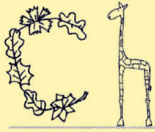
## Abecedník

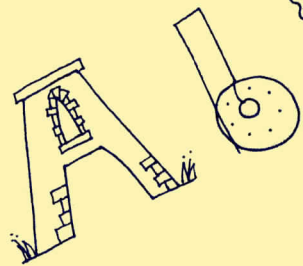
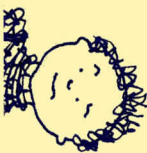


Pokud jste se papíru svěřili se vším, co vás zrovna trápí, a papír úspěšně zničili, máme teď v hlavě dostatek místa pro tvůrčí práci. Zkusíme to nejdříve s abecedníkem. Vypište pod sebe na nový list papíru všechna písmena české abecedy nebo použijte následující stránku.

Podívejte se na hodinky a vyměřte si přibližně 10 minut. Během nich zkuste ke každému písmenku vymyslet alespoň dvě slova, která daným písmenkem začínají. Brzy zjistíte, že u některých vám to jde lehce a u jiných horko těžko přijdete alespoň na jedno slovo. Nevadí!







# Abecedník se zadáním

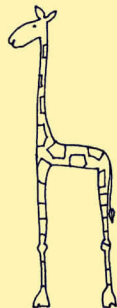
Stihli jste? Výborně! A teď si to uděláme ještě těžší. Znovu si vypíšeme celou abecedu a ke každému písmenku teď zkusíme vymyslet jedno slovo, ale nyní už se zadáním<sup>2</sup>. A heslem budou... PRÁZDNINY! Ke každému písmenku abecedy napište jedno slovo vystihující vaše prázdniny: co podnikáte, s kým se vidíte a jaké hry hrajete. Určitě to nebude těžké. A protože se jedná o hru, opět si vymezíme čas – stihnete to za 10 minut?

Povedlo se? Věřím, že ano. Pokud nemáte slova u všech písmenek abecedy, nic se přece neděje. Zkuste si váš prázdninový abecedník pročíst ještě jednou. Jaké vzpomínky ve vás vyvolává? Čím vaše prázdniny voní? Možná, že se ve slovech skrývá prázdninový příběh.

Zkuste ho napsat. Sourozenec nebo rodiče si jej rádi poslechnou.

Připomenete si tak společné zážitky. Pokud bude povídka vašim tajemstvím, dobře si ji uschovejte. Kam? Všichni začínající spisovatelé si přece své povídky a básně schovávají do šuplíku!

• **VARIANTA:** Abecedníky nám pomohou vždy, když potřebujeme nasbírat co nejširší slovní zásobu pro určité téma předtím, než se pustíme například do **povídky**. Zkuste abecedník pro tato témata: sportovní disciplíny a náčiní, jídlo a pití, rostliny a zvířata, umělci a jejich díla, zeměpisné názvy. Vymýšlejte si nová a další zadání a vymezte si na práci pouhých 5 minut!<sup>3</sup>




<sup>2</sup> Podle Z. Fišera (2001).

<sup>3</sup> Podle M. Gáy.





# Hrůzostrašný abecedník!



Pro svátek Všech svatých neboli na Dušičky se abecedník hodí také. Chcete napsat strašidelnou povídku? Hrůzostrašný abecedník nám pomůže. Ke každému písmenu abecedy opět vymyslíme jedno pěkné hrůzyplné slovo, ale opravdu pouze takové, které nahání strach! Co vás napadá? U písmene H hrůza, u písmene M to může být monstrum, u N noc, u S strašidlo. A tak dále. Inspirací nám bude tichá procházka po hřbitově se spoustou zapálených svíček, dýňová strašidla v oknech, déšť a stmívání. Podařilo se vám vymyslet hrůzu nahánějící slova? Doplňte k nim vhodná přídavná jména (u strašidla mě napadá například *vrásčité* strašidlo). Pokud vám to jde snadno od ruky, můžete se potrápit těžším zadáním: přídavné jméno bude začínat stejným písmenkem jako podstatné jméno (v našem případě tedy třeba *smutné* strašidlo). Líbí se vám vaše slova? Chcete s nimi dále pracovat? Určitě! Co třeba dušičkový příběh?

Ten můj bude začínat takto: *Bylo to přesně před rokem. S kamarády jsme se domluvili, že Halloween strávíme společně. Rodiče nebyli doma a my se rozhodli, že tuto noc půjdeme na stezku odvahy...*

