



O STRACHU

Děti se bojí situací a věcí, které neznají, které jsou cizí nebo nové, kterým nerozumí a nemohou je mít pod kontrolou. Strach z něčeho nového a neznámého není ničím neobvyklým. Jde o vybočení ze zajetých a fungujících kolejí. Abychom dítěti pomohli tento strach zvládnout, je dobré si často o blížící se nové události povídat, popisovat ji, přiblížit ji například obrázky, filmy apod. Pokud se nám navíc podaří ukázat, že nová situace může být i zajímavá, přitažlivá, dítě se naopak může začít těšit a jeho pocity už nemusí být jen nepříjemné. Některé obavy mohou být naučené jako důsledek nepříjemného zážitku (pokousání psem) nebo odpozorované z televize, od dospělých nebo jiných dětí (často strach z pavouků). Děti je třeba vést také k tomu, že pocit strachu je namístě v nebezpečných situacích, například při setkání s cizím člověkem, zvířetem, v nebezpečném prostředí.

Tobogán

aneb jde to i bez krunýře

„Ručníky máme, plavky taky, opalovací krém, lehátka, svačinu, pití...“ říkala si maminka pro sebe, když balila věci na koupaliště. „Kluci, nezapomeňte nafukovací balón,“ připomínala Ferdovi a Kubovi.

Ale ti už byli oba nastoupení v plné polní u dveří i s batůžky a balónem. Nemohli se dočkat. Všichni tři vyrazili směr bazén. Tátinek se k nim přidal cestou z práce.

Společně rozložili lehátka, maminka natřela Kubovi krunýř, Ferdovi záda a poslala je k vodě. Oba uměli celkem dobře plavat, ale nejraději dováděli v brouzdališti, kde nebyla velká hloubka. Házeli si balónem, potápěli se nebo skákali do vody. Každou chvíli běhali za maminkou, aby se zahřáli na sluníčku. A pak šupem zase zpátky do vody.

Při několikáté cestě k lehátkům zaslechl Kuba smích. Nepatřil jen jednomu plyškovi, muselo se jich smát několik. Spíš než smích to ale byl radostný vriskot.

„Slyšíš to taky? Co to je? Čemu se všichni tolik smějou?“ ptal se Kuba Ferdy.

Vyrazili směrem, odkud se smích ozýval. Obešli budovu krytého bazénu.

„Koukej, Ferdo!“ zvolal nadšeně Kuba. „Tobogán. A jakej. Ta výška!“

Šli blíž. Tobogán nebyl celý zakrytý, takže viděli plyšáky, kteří se na něm vozili.

Z jedné z mnoha zataček vždy vyjel vřískající kamarád a za chvíli opět zmizel v jiné zatačce.

„Hele, támhle tobogán končí. Pojd' se kouknout, kam všichni doklouznou,“ navrhl Ferda Kubovi.

Tobogán ústil do největšího a nejhlubšího bazénu, kam chodili hlavně velcí plyšáci.

„Honem, pojd' za našima, ať se jdou taky kouknout!“ Kuba na Ferdu nečekal a pelášil za rodiči. Dovedl je až k tobogánu.

„Tak kluci, jdeme na to,“ prohlásil tatínek.

Ferda i Kuba ale stáli jako opaření. „To jako teďka hned?“ řekl Kuba. Moc ho lákalo svézt se, ale trochu se bál. Nedal se však

O strachu z nového

OTÁZKY PRO DĚTI

1 Měl jsi někdy tak velký strach jako Ferda z tobogánu? Z čeho? A jak to dopadlo? Když ses pak se stejnou věcí/situací setkal/a znovu, byl tvůj strach stejný? Nebo menší?

2 Přestal se Ferda bát jízdy na tobogánu hned? Jak překonával svůj strach?

3 Je něco, čeho se stále bojíš? Vadí ti to v něčem?

4 Ferda jezdil v příběhu na tobogánu prvně v životě, bylo to pro něj úplně nové. Co pro tebe bylo naposledy „úplně nové“? Měl/a jsi z toho trochu strach?

5 Co může znamenat, když se řekne, že strach může být i užitečný? (Například: strach z nebezpečných situací, auta, cizích lidí.)

6 Máš nějaký nápad, jak poradit a pomoci kamarádovi, který má velký strach z pavouků, z výšky, z vody?

7 Víš, co znamená mít „smíšené“ pocity? (Když se například na něco těšíš, ale zároveň se bojíš.) Už se ti to někdy stalo?

SITUACE, AKTIVITY
PRO DĚTI

1 Pokuste se společně nacvičit pár relaxačních technik, které pomáhají překonat největší strach (všechno, co vede k uvolnění) – zhluboka dýchat, zpívat, křičet, dupat... Nebo vyberte mouchy, jejichž bzučení může být příjemné, a pokuste se ho napodobit na co nejdelší výdech. (Zřejmě se u toho nasmějete, ale zkuste si na to vzpomenout, až bude mít dítě opravdu strach.)

2 Vytvořte s dítětem krabičku starostí a obav – nakreslete nebo popište obavy dítěte na papírky a zavřete je do nějaké krabičky. Jednou za čas se do krabičky společně podívejte a vymýšlejte spolu, jak problémy vyřešit. Dítěti řekněte, že jakmile své strachy odloží do krabičky, nemusí se jimi už zabývat, pouze v době, kdy krabičku otevřete. Můžete to udělat, kdykoli bude mít dítě potřebu.

Otázka k příběhu

Co myslíš, skutečně se Ferdovi nechce? Proč to říká?



tatínkem dlouho přemlouvat a svým želvím tempem pelášil za ním k tobogánu.

„Ty nepůjdeš?“ ptala se maminka Ferdy.

„Teď se mi nechce, je mi trochu zima. Možná potom.“  Ferda se vymlouval. Měl strach. Nevěděl, jak se na tobogánu brzdí. Co kdyby jel moc rychle a v nějaké zatáčce vypadl ven? Kuba má těžký krunýř, tomu nic nehrozí, ale on...

„Už jedou, podívej,“ maminka ukazovala na tatínka a Kubu. Oba se smáli. Sotva vylezli z vody, utíkali na tobogán znovu. A pak ještě jednou!

Maminka se po chvíli vrátila zpátky na lehátko a četla si. Ale Ferda nemohl od tobogánu a všeho toho ježdění a dovádění odtrhnout oči.

A tak si ani nevšiml, že vedle něj stojí Kuba a prohlíží si ho.

Kuba se chichotal. „Se bojíš, co? Neboj, pojd' to zkusit, je to paráda,“ lákal Ferdu.

„Teď ne!“

„Se vymlouváš,“ smál se Kuba a utíkal po schodech nahoru na tobogán.

„Trhni si,“ řekl Ferda a vydal se za maminkou. Cestou prošel kolem dvou mušek, které se zrovna praly.  Byla to moucha Strach a Zvědavost.

„Bzzzzz, ty první!“ křičela moucha Strach.

„Proč to nezkusíš ty?“ odpovídala moucha Zvědavost.

„Bzzzz, já do vody neskočím, zvlhnou mi křídla a utopím se!“ bzučela moucha Strach.



O strachu z nového

SITUACE, AKTIVITY PRO DĚTI

3 Povídejte si o různých situacích, ve kterých mohou mít lidé strach, a požádejte dítě, ať vymyslí, jak je možné se zachovat. Podněcujte ho, aby ke každé situaci vymyslelo minimálně tři věci, které by mohlo udělat. Pak se vystřídejte. (Například: *bojím se přejít po lávce přes řeku, protože si myslím, že mě neunes; mám strach přiznat, že jsem rozbil tátův oblíbený hrneček, apod.*)

4 Pokud má dítě někde samo odjet nebo se dostat do nového prostředí, najděte si společně na internetu informace o daném místě, vytiskněte a vystříhnete (je lepší, když to dělá dítě) obrázky a nalepte je na velký arch papíru. Povídejte si o tom, nechte dítě, ať se vás ptá nebo ať vám samo vypráví, co jste vystříhli a nalepili... Plakát si pak může vyvěsit ve svém pokoji.



Otázka k příběhu

Které dvě mouchy
se tam asi praly?

Drobné rady

- Snažte se zjistit, z čeho má vaše dítě strach, naslouchejte a pomozte mu, aby vyjádřilo, čeho konkrétně se bojí (například „bojím se psa“ je obecné vyjádření, konkrétní je: „vadí mi, když na mě skáče“); neptejte se dítěte, proč se bojí, dítě nezná reálné příčiny svého strachu.
- Otevřeně odpovídejte na všechny otázky s mírou detailů odpovídající věku dítěte, nic nezatajujte, přiznejte, že i dospělí se někdy bojí.
- Podpořte děti v tom, aby se snažily strach překonat, je dobré postupovat po malých krůčcích (určitě ne léčba šokem) a chválit každý pokrok.
- Dětem je třeba ukázat, že dokážou mít nad situací kontrolu.

„Neutopíš, bude to vzrůšo, bzzz,“ přesvědčovala ji moucha Zvědavost.

„Utopím, bzzz,“ bránila se moucha Strach.

Ferda rozzlobeně hodil ručník na zem. „Blbej tobogán! Mě to tu vůbec neba.“ Maminka si k Ferdovi přisedla. „Ty bys to chtěl zkusit, ale bojíš se, vid? Netrap se tím. Nemáš se za co stydět. Ani já bych na tobogán nešla. Taky mám strach.“

„Já nemám strach, nechce se mi,“ tvrdil mamince Ferda. Dobře ale věděl, že tobogán nevyzkoušel jen proto, že z něj měl strach.

„Už je hodně hodin, měli bychom jít domů. Dojdu pro Kubu a tátu. Ty tady zatím pobal věci,“ požádala Ferdu maminka.

Ferda všechno rychle posbíral a schoval do tašky. Nedalo mu to a utíkal se ještě jednou podívat k místu, kde se z tobogánu vyjíždělo. Do vody zrovna dopadl plyšový tučňák. Smál se a zobáček měl od ucha k uchu. V tu chvíli si Ferda pro sebe, jen tak potichouнку, řekl: „Příště pojedu i já!“

Vrátil se k lehátku. Rodiče s Kubou už na něj čekali. Všichni se společně vydali domů.

Bylo krásné počasí, takže za pár dnů se šlo na bazén znovu.

Ferda se těšil. Dal si předsevzetí, že to bude jeho velký den a jízdu na tobogánu zvládne. Čím víc se ale blížili ke koupališti, tím víc ho jistota opouštěla.

Sotva si Kuba rozprostřel ručník, nedočkavě vychrlil: „Jdeme jezdit?“

„Nepůjdeme si radši házet míčem do brouzdaliště?“ navrhl Ferda.

„Blázníš? Já se nemohl dočkat tobogánu. Chci dneska jezdit hlavou napřed. A taky společně s tatškou, sednu si na něj. Bude to legrace, můžeš se na nás jít podívat,“ zvolal Kuba a byl pryč.

Ferda zůstal sedět na dece. Smutně se za Kubou díval. Maminka si toho všimla. „Víš, co mě napadlo, Ferdo? Co kdybychom se tam šli podívat spolu? Jen podívat. Vylezeme až nahoru a třeba se rozhodneme, že jízdu přeci jen vyzkoušíme.“

Ferda chvíli přemýšlel. Nebyl to tak špatný nápad. Jen se koukne... Když nebude chtít jet, nepojede. Maminka by ho nikdy nenutila. Tím si byl jistý.

Ferda s maminkou zrovna procházeli kolem bazénu, když z tobogánu vyjel tatínek s Kubou. Ferdu i maminku postříkala voda. Všichni se smáli.

O strachu z nového

STRÍPKY

Z čeho máš strach?

Adélka, 7 let: „Měla jsem velký strach na plavání skočit šipku. Nedokázala jsem to, pořád z toho mám strach. Dokázali to jenom některý kluci. Ani to teď znovu nechci zkoušet, možná až budu větší.“

Hugo, 9 let: „Já jsem se bál minulý týden u doktora, když mi dělali otisky na rovnátka. Bál jsem se hlavně, co mi všechno budou dělat, a taky, jak v tom budu vypadat. Nakonec to jde a taky je dobrý, že jsou vyndavací.“

Mája, 11 let: „Já mám taky strach, když plavu venku, třeba z temné vody a v moři ze žraloků. Viděla jsem upoutávku na jeden film o žralocích, ale táta nám ho zatrhnul – stejně se bojím, že mě nějaký stáhne pod vodu a kousne – pomůže, když plavu mezi lidmi.“

STŘÍPKY

Je něco, čeho ses bál/a, když jsi byl/a menší, ale teď už se nebojíš?

Mája, 11 let: „Já se bála jít k holiči, vždycky mně to bylo nepříjemné a ostříhali mě moc nakrátko, pak když už jsem si mohla říct, jak chci ostříhat, bylo to už dobrý.“

Toník, 5 let: „Bál jsem se sovy. Pak jsem ji pohladil a držel na ruce. Je lehká a hebká, tak už se jí nebojím.“

Může být strach užitečný?

Vendulka, 9 let: „Třeba strach ze zkoušení ve škole, že se z toho strachu pak radši naučíš.“

Víš, co znamená mít „smíšené“ pocity?

Mája, 11 let: „Když jsem jednou měla záchvat smíchu a seděla na židli, tak jsem z ní spadla a ještě jsem se smála, ale chtělo se mi i brečet.“

Hugo, 9 let: „Když píšeme test z češtiny a už jsem u konce, tak jsem rád, že už je konec, a ještě se trochu bojím, jestli to stihnu a mám to dobře.“

„Jdeme na to!“ zavelel Ferda s trošku nejistým úsměvem. Vzal maminku za ruku a společně stoupali po schodech. Ze země vypadal tobogán vysoký, ale teď, když byli skoro nahoře, zdálo se vše mnohem strašidelnější.

Na schodech je mýjeli ostatní plyšáci. Předbíhali a handrkovali se, kdo pojede první. Zrovna kolem prolétaly mouchy Radost, Důvěra a Zvědavost. „Bzzzz, to je super, jsem tak ráda, že jsme vyrazily na koupák,“ zabzučela Radost. „A já, že jste mi ukázaly, jak se na tobogánu jezdí, bzzzzz,“ přidala se Důvěra. „Já málem ani nešla, ještě že jste mi o tobogánu řekly! Bzzzzz,“ dodala Zvědavost. Pak se všechny tři posadily za sebe a s trojitým bzučením rychle zmizely v první zatáčce tobogánu.

„Tak, jsme tady. Je to vysoko,“ řekla maminka, když s Ferdou došli nahoru. Ferdovi se zdálo, že i ona se trošku bojí.

„Neboj, mami, to zvládneme!“ povzbuzoval ji Ferda. Byl odhodlaný to dokázat. Cestou nahoru zahlédl malou myšku. „Když to zvládne ona, zvládnou to i já,“ pomyslel si.

„No ták, nezdržuj, honem!“ ozývalo se mu za zády. Plyšáci byli nedočkaví.

„Mami, já jedu,“ otočil se Ferda na maminku. „Určitě? Pokud máš strach, vrátíme se spolu dolů po schodech,“ odpověděla. Ferda trochu znejistěl. 

„Mám pořád strach, ale chci si to zkusit, zvládnu to, neboj! Pojedeš za mnou?“

Maminka se podívala dolů a chytla se zábradlí. „Víš co, já si to pěkně zase sejdu dolů, jsi šikula, jed' sám. Já se bojím.“

Ferda si uvědomil, že není jediný, kdo má strach. Že ho má i maminka, která už je velká.

„Dobře, mami, to nevadí. Potkáme se dole.“ Zamával mamince a naskočil do tobogánu. Kuba měl pravdu. Byla to opravdu paráda!

Když odpoledne z bazénu odcházeli, Ferda mamince pošeptal: „Příště tě to naučím, když budeš chtít.“ 



O strachu z nového

STŘÍPKY

Maminka Tamara: „Tentokrát jsem pohádky četla také dětem mojí sestry Máje (11) a Hugovi (9), takže jsem si vyzkoušela, jak se pracuje s trošku větší skupinkou dětí. Trochu jsem se toho bála, že neudrží pozornost a budou se pošouchovat, ale dopadlo to nakonec dobře – bavilo je to, ale musely se hlásit, jinak se překlíkávaly, jak chtěl každý honem odpovědět. Dovedu si představit i práci s větší skupinou dětí ve školce nebo škole. Nejstarší Mája okomentovala, že příběhy jsou pro menší děti, ale to bylo jen na začátku a potom už se k tomu nikdo nevrátil – nevadilo to, podle mě jsou příběhy dobře napsané, že to děti vtáhne.“



Otázka k příběhu

**Sjedou Ferda
s maminkou tobogán?**



Otázka k příběhu

**Co si myslíš o tom,
že se maminka na
tobogánu nesklouzla?
Je to ostuda?**