

Detské strachy

AKO SA DETI UČIA BÄŤ...



CPPPPAP HUMENNÉ
SPRACOVALA: MGR. J. MERVOVÁ, PSYCHOLOGIČKA
ZDROJ: NAJMAMA.SK



DETI NIELENŽE POZORUJÚ, AKÝM SPÔSOBOM ZVLÁDAME SVOJ STRACH, ALE TAKTIEŽ PREVEZMÚ ŠTÝL, AKÝM TENTO PROBLÉM RIEŠIME. NAUČIA SA TAK TÝMITO SPÔSOBMI:

AK ZVLÁDNETE SVOJ STRACH, ZVLÁDNU TO AJ DETI
ZLAHČOVANÍM STRACHU DETI NIČ NENAUČITE



POZOROVANIE

AK SA VYĽAKÁTE PRI ISTOM DRUHU PODNETU, JE
PRAVDEPODOBNÉ, ŽE TÚTO REAKCIU DIEŤA PREBERIE
OD VÁS...

NEGATÍVNE INFORMÁCIE

AK O SVOJICH OBAVÁCH ROZPRÁVATE
NEGATÍVNE, DIEŤA SI VÁŠ POSTOJ PRIVLASTNÍ...

REAKCIE, KTORÉ POSILŇUJÚ NEŽIADÚCE SPRÁVANIE

KRIK, BAGATELIZOVANIE STRACHU,
POUČOVANIE, POROVNÁVANIE S INÝMI...



Malý tip: Aby dieťa neprepadlo panike, naučte ho si v stresovej situácii predstaviť tortu so sviečkami. Povedzte mu, nech sa zhlboka nadýchne a vymyslené sviečky na torte pomaličky sfúkava. Dych hrá zásadnú rolu pri zvládaní úzkostí a strachu, a hlboké nádychy a pomalé výdychy ukludnia bijúce srdce aj ustráchanú myseľ.



Dôvodom detských strachov je živá predstavivosť, bohatá fantázia, magické myslenie – strach dieťaťa je len zriedka odrazom skutočného nebezpečenstva. Istá miera strachu je prirodzená, nemal by však zasahovať do života dieťaťa tak, že nie je schopné žiť ako ostatné deti jeho veku. Obavy budú ustupovať predovšetkým s vyspíevaním dieťaťa a s tým, ako sa bude učiť rozlišovať reálne od vymysleného. Na druhej strane – strach a obavy sú dôkazom toho, že psychika dieťaťa sa rozvíja úplne normálne. Nemajte strach zo strachu svojich detí.

1. Naučte sa na strach reagovať primerane – spôsob, akým zareagujete, rozhodne o tom, ako sa strach vyvinie. Pokojne potvrdte emócie dieťaťa – každý má právo na strach, hnev, sklamanie... Je účinnejšie naučiť dieťa vyjadriť svoje emócie sociálne prijateľným spôsobom, než od neho chcieť, aby ich necítilo. Podcenením jeho pocitov môžete úzkosť dieťaťa zvýšiť. Jeho strach s ním však nezdieľajte.

2. Preskúmajte strach dieťaťa – čoho konkrétne sa bojí? („Bojovať“ môžeme len s tým, čo poznáme). Sledujte ho v danej situácii a získate presné vodítka, nakoľko dieťa nevie svoj strach vyjadriť slovami alebo sa bojí, že vám pridá starosti. Samo ho môže ohodnotiť podľa jeho intenzity.

3. Urobte si zoznam zdrojov strachu, rozdeľte ich na menšie kategórie, s ktorými sa dá ďalej pracovať.

4. Podporte a podnecujte dieťa k aktivite, netlačte ho však za hranice toho, čoho nie je schopné. „Obdarte“ určité gestá či veci kúzelnou mocou, vďaka ktorej bude dieťa odolné a zistí, že samo má dosť síl a prostriedkov, aby svoje ťažkosti prekonalo.

5. Trénujte pozitívnu predstavivosť dieťaťa - príčina i riešenie problémov sa nachádza v jeho mysli.

6. Nedovoľte, aby dieťa zo svojho strachu „ťažilo“ – ak kvôli strachu z tmy či strašidiel každú noc môže zostať v rodičovskej posteli alebo „pripúta“ rodiča k svojej postieľke, strach sa nezmierni, pretože má až príliš príjemné dôsledky. Pokiaľ je to možné, nemeňte jeho každodenný rytmus.



Nehnevajú...

Majú strach a obavy

Je dôležité vedieť, že úzkosť sa prejavuje u každého dieťaťa a každej vekovej skupiny inak. Rodičia, ktorí sú sami znepokojení a cítia sa pod tlakom, si toto správanie mylne vysvetľujú ako „hnevanie“.

Reakcie dieťaťa

Reakcie rodičov

Reakcie dieťaťa	Reakcie rodičov
<p>Predškolyáci</p> <p>Strach byť sám, nočné mory, zadrhávajúce v reči, regres v správaní Obmedzená kontrola močového mechúra a zvieráčov, pomočovanie Zmeny v chutiach v jedle, v spánkovom režime Plačlivosť, „vešanie sa“ na rodičov Problémy s pozornosťou</p>	<p>Dodanie pocitu bezpečia, istoty, lásky, vedenia, podpory, starostlivosti, limitu a primeraných podnetov Trpezlivosť a tolerancia Ukľudnenie a uistenie (verbálne i fyzické) Vyjadrenie pocitov cez hru a rozprávanie príbehov, cez hudbu, pohyb Dodržiavanie obvyklých rodinných rituálov Upokojujúce aktivity pred zaspávaním Zabránenie sledovania médií</p>
<p>Školáci (6-12 rokov)</p> <p>Podráždenosť, plačlivosť, agresivita Nočné mory, zmeny v spánku či v chutiach Fyzické symptómy (bolesti hlavy, brucha) Súťaživosť o pozornosť rodičov Vyhýbanie sa kamarátom Strata záujmov Zábudlivosť</p>	<p>Pravidelná fyzická aktivita Trpezlivosť, tolerancia a uisťovanie Vyjadrenie emócií cez hru a rozhovor, kresbu a tvorivosť Zapojenie do vzdelávacích aktivít (edukačné hry, pracovné zošity) Spoločné rodinné aktivity Obmedzenie prílišného sledovania médií Stanovenie vlúdnych ale pevných hraníc</p>
<p>Adolescenti (13-17 rokov)</p> <p>Psychosomatické ťažkosti (bolesti brucha, hlavy, vyrážky a pod.) Poruchy spánku a príjmu potravy Nervozita a nepokoj alebo zníženie energie, apatia Vyhýbanie sa vrstovníkom Podráždenosť, reaktivita, konflikty</p>	<p>Trpezlivosť a tolerancia Dodržiavanie denných rituálov (aj povinností) Udržiavanie kontaktu s kamarátmi aspoň cez telefón, internet Obmedzenie nadmerného sledovania médií: diskusia o tom, čo videli, počuli, čítali Iniciovanie diskusií: čo prežívajú, o čom premýšľajú, čo ich zaráža a čo im vadí Zapojenie do komunitných aktivít dobrovoľníctva</p>



Nestrašme deti lekármi

Ak ste už mali dieťa v nemocnici, viete že to nie je žiadna polahoda. Ponúkame vám niekoľko tipov od psychologičky M. Ginzeriovej a liečebnej pedagogičky L. Kralovičovej:

Nestrašte dieťa lekármi

Ak váš drobček niečo vyparatí, **nikdy ho nestrašte, že pani doktorka mu pichne injekciu** alebo ho dáte do nemocnice. Je veľmi dôležité, aby sa lekári ani nemocnica nestali pre neho strašiakom.

Ked' dieťa leží choré doma

Povedzte malému pacientovi, **čo ho čaká** – musí ležať v posteli, jesť lieky, veľa spať. To všetko preto, aby sa čím skôr vyliečil a mohol sa hrať s kamarátmi. Vezmite si na pomoc ponožkovú maňušku, ktorá mu ukáže, čo ho čaká a prisľúbi mu, že sa s ním určite bude často hrať. Deti neradi nečinne ležia v posteli. **Vymyslite si činnosť**, ktorá vášho drobca zaujme. Zaspievajte si, zahrajte si jeho obľúbenú hru. Môžete si vyrobiť ponožkové maňušky a zahrať sa na ponožkovú princeznú Maňušku, ktorú chce uniesť zlý drak Choroba, ale chrabrý princ Liek ho odoženie a princeznú zachráni. **Smiech je ten najlepší lekár**. A niekedy stačí tak málo – oživená ponožkovú maňuška na vašej ruke, ktorá spieva, tancuje či rozpráva rozprávku určite dokáže rozziaariť oči vášho dieťaťa.

Ked' dieťa čaká vyšetrenie

Nehovorte mu: „**Neboj sa, nebude to bolieť**.“ Dieťa by malo vedieť, že vyšetrenie nie je vždy príjemné, ale pomôže mu, aby sa uzdravilo. Ponožková maňuška mu jednoducho vysvetlí a na vhodnej hračke ukáže, čo ho čaká.

Dovoľte svojmu drobčekovi, aby si zobral so sebou na vyšetrenie **obľúbenú hračku**. Pani doktorka môže vyšetriť aj ju.

Povedzte svojmu dieťaťu, že **plakať vôbec nie je hanba** a pochváľte ho, aj keď počas vyšetrenia plakalo. Nájdite niečo, čo bolo na jeho správaní hrdinské – nabudúce to zvládne ľahšie, ak od neho nebudete očakávať, že počas vyšetrenia „ani nemukne“. Doma si návštevu u lekára zahrajte s maňuškou a pripomeňte malému pacientovi, kedy sa správal hrdinsky. Posilní to jeho sebavedomie.

Ked' dieťa leží v nemocnici

Ak dieťa musí zostať v nemocnici, **zostaňte s ním** (ak je to možné) a vytvorte mu tam „kus domova“ – prineste obľúbenú hračku, domáci hrnček, deku, vankúšik. Je dobré, keď má pri sebe niečo známe v čase, keď s ním práve nebudete. Ponožková maňuška na vašej ruke je kamarátom do partie a už ste v nemocnici zrazu traja, takže vám určite bude veselšie.

Ak s väčším dieťaťom nemôžete zostať, povedzte mu, že ho budete často navštevovať a nájdite niečo pozitívne – napríklad nových kamarátov, upracete mu detskú izbu. Spoločná ponožková maňuška, ktorá s ním zostane, mu pomôže vytvoriť spojenie s domovom.

Nesľubujte malému pacientovi, čo nemôžete splniť – kedy pôjde domov, že vyšetrenie určite nebude bolieť... Namiesto toho ho povzbudzujte: „Neboj sa, ty to zvládneš! Spolu to vydržíme.“ Maňuška ako správny kamarát ho môže povzbudzovať spolu s vami.

Nechajte ho hovoriť o tom, čoho sa bojí, čo ho bolí. Pomôžete mu, keď sa zahráte na nemocnicu s maňuškami – vaše dieťaťko s ponožkovou maňuškou na ruke sa vyrožpráva z toho, čo ho trápi, prípadne ukáže, čo sa s ním dialo a kde ho čo bolí. A potom môžete spoločne vymýšľať, na čo sa môže tešiť.

A hlavne - **nezabudnite, že vy ste pre dieťa jeho ostrov istoty.** Spoločná hra s veselými maňuškami pomôže prekonať strach aj vám.

Nočné mory

Nočné mory – teda desivé, nepríjemné sny, zažije snád' každý, dospelý či dieťa. Rodičia si myslia, že za zlé sny detí sú zodpovedné nepríjemné denné zážitky, no nie je to úplne pravda. Nie je úplne jasné, kedy deti začínajú snívať, ale vieme, že už batolátá môžu hovoriť o svojich príjemných či strašidelných snoch. A hoci takmer každé dieťa má príležitostne znepokojujúce sny, ukazuje sa, že **nočné mory vrcholia v predškolskom veku**, kedy je u detí normálny strach z tmy.

Proti nočným morám sa nedá veľmi robiť prevencia, ale to čo môžeme my rodičia urobiť je, že zabezpečíme podmienky pre pokojnú noc. Potom, keď sa aj nočná mora objaví, **pocit istoty z vás rýchlo prinavrátí pokoj aj dieťaťu.**

Kedy sa objavia nočné mory

Tak ako aj ostatné sny, aj nočné mory sa objavujú počas tej fázy spánku, kedy je mozog veľmi aktívny, **kedy spracováva zážitky a informácie, ktoré dieťa získalo v čase bdenia.**

Obrazy, ktoré mozog spracováva, sú také živé, že sa zdajú reálne, tak isto ako aj emócie, ktoré daný obraz sprevádzajú. Táto fáza spánku je známa ako REM fáza (rapid eye movement). Nočné mory sa **objavujú častejšie v druhej polovici nočného spánku**, kedy sú REM fázy dlhšie.

Keď sa dieťa prebudí, obrazy, o ktorých snívalo, sa stále môžu zdať reálne. Je teda normálne, že sa boja, cítia sa neisto a volajú rodičov. **Až v predškolskom veku deti začnú chápať, že nočná mora je len sen a nie realita.** Ale samotné poznanie, že sa nejedná o realitu, ich nezabaví strachu. Boja sa aj staršie deti a stále môžu potrebovať pomoc rodičov a uistenie, že všetko je v poriadku.

Čo spôsobuje nočné mory

Na túto otázku nepoznáme presnú odpoveď. Vo všeobecnosti sa sny považujú za jeden zo spôsobov, ako dieťa spracováva svoje prežívanie – myšlienky, pocity, obavy, ktorým musí čeliť. Často krát sa však nočné mory objavujú bez zjavného dôvodu. Inokedy zase v čase, **keď dieťa zažíva stres alebo nejakú výraznú zmenu** (matka nastúpi do práce, o dieťa sa stará niekto iný, rozvod v rodine, nová škola, sťahovanie, narodenie súrodenca ...).

Niekedy sa nočné mory objavujú ako reakcia dieťaťa na traumatickú udalosť – prírodná katastrofa (záplavy, zosuvy pôdy), nehodu alebo zranenie (popáleniny, ťažké zlomeniny). Pre niektoré deti, najmä tie s dobrou predstavivosťou, môže byť zdrojom pre desivé sny **čítanie strašidelných kníh alebo sledovanie akčných (alebo hororových) TV programov**, najmä v čase pred spánkom.

Malým deťom sa môže snívať, že ich niečo zožralo, že sa stratili, že ich niekto kruto trestal. Niekedy sa v sne objaví aj kus toho, čo reálne cez deň zažili. Dieťa si potom nemusí pamätať každý detail, ale iba niektoré postavy alebo útržky z deja.

Pokiaľ sa nočné zlé sny objavujú len zriedka, nie je dôvod sa obávať. **V prípade, že sa dieťa budí s nočnými morami často, je potrebné hľadať ich dôvod.** Niekedy postačí zmeniť denný režim, mieru a formu podnetov, ktoré dieťa za deň dostane (TV, knihy, udalosti, prostredie). V ťažších prípadoch je však potrebné obrátiť sa na skúseného detského psychológa, aby pomohol nielen dieťaťu, ale aj rodine situáciu zvládnuť.

Ako zvládnuť nočné mory

Hovorili sme o tom, že prevencia sa veľmi robiť nedá – okrem zabezpečenia pokojného spánku. No niekedy napriek všetkej snahe – dieťaťko sa zobudí s plačom a krikom a my mu musíme pomôcť sa upokojiť. Ako to môžeme urobiť?

- Uistite dieťa, že ste tu. Vaša pokojná prítomnosť pomôže dieťaťu cítiť sa bezpečne. **Neodkladajte zbytočne čas, kedy ku dieťaťu prídete.** Nenechávajte ho vyplakať, pravdepodobne sa tým jeho úzkosť zvýši.
- **Pomenujte, čo sa stalo.** Povedzte dieťaťu, že to bol len sen, zlý sen a už je preč. Ubezpečte dieťa, že všetko zlé, čo sa v sne objavilo, nie je naozaj.
- **Ukážte, že rozumiete pocitom dieťaťa a že sú namieste.** Pripomeňte dieťaťu, že zlé sny občas mávajú všetci a že je normálne sa v tejto situácii báť.

- **Vymyslite svoje kúzlo.** U predškolákov a v mladšom školskom veku môže krásne pomôcť sila vašej lásky a drobné kúzlo – napr. že vy prinútite príšery zmiznúť so špeciálnym protistrašidlovým sprejom. Alebo obíd'te izbu, skontrolujte WC a miesto pod posteľou, aby ste dieťa uistili, že v izbe žiadne príšery nie sú.
- **Nočné svetielko.** Veľmi slabé nočné svetlo môže napomôcť, aby sa deti cítili bezpečnejšie.
- **Pomôžte dieťaťu, aby vedelo opäť zaspáť.** Ponúknite mu niečo, čo zmení jeho náladu a pomôže mu jednoduchšie zaspáť: obľúbené plyšové zvieratko, špeciálny vankúšik, tichá hudba. Alebo sa chvíľku rozprávajte o tom, aké pekné sny by dieťa chcelo mať. Prípadne sa tuho objímte a dajte dieťaťu pusku na zaspatie. Fyzický kontakt pomôže takmer vždy.
- **Bud'te dobrý poslucháč.** Nemusíte sa o zlom sne rozprávať s dieťaťom príliš dlho, najmä v noci nie. Len mu pomôžte cítiť sa bezpečne. Ale ráno môže byť dieťa zdieľnejšie a môže chcieť o prežitej sně rozprávať viac. Rozprávaním, prípadne kreslením sna, za denného svetla, veľa strašidiel stratí svoju silu.

Sladké sny

Nemôžete síce zabezpečiť, aby dieťa nemalo nočné mory, ale môžete sa pokúsiť pomôcť dieťaťu „mať dobrý spánok“. Je dôležité, aby sa dieťa pred spánkom zrelaxovalo a spájalo si čas ukladania na spánok s bezpečím a istotou. Pomôcť môže:

- pravidelný čas ukladania na spánok (a prípadne aj zobúdzania),
- „usínací rituál“, ktorý dieťa upokojí po celom dni. Môže to byť kúpeľ, túlenie sa, čítanie, rozprávanie o príjemných veciach, ktoré dieťa cez deň prežilo.
- **urobte z postieľky bezpečné a príjemné miesto**, do ktorého sa dieťa bude tešiť. Obľúbené postavičky, plyšové zvieratká, príjemné posteľné prádlo, lampička, ktorú dieťa môže hocikedy v noci zasvietiť.
- **vyhýbajte sa strašidelným rozprávkam**, filmom – najmä ak už dieťa nejakú nočnú moru malo. Snažte sa byť tak trochu ako dieťa, pretože to, čo je pre vás úplne v pohode, môže dieťa strašiť (u nás to minule bola rozprávka na CD, Zakliata hora, ktorú veľmi sugestívne – a z môjho pohľadu veľmi pekne – narozprával Dušan Jamrich. Dcéra ma však poprosila, aby som to už nepúšťala, lebo je to strašidelné ..). Nebudem už hovoriť o Harry Potterovi alebo rôznych filmoch, ktoré deti (napriek nevhodnosti s ohľadom na vek) sledujú. Pamätajte, že aj **rýchle striedanie obrazov** v akčnom filme, môže byť dôvodom pre obavy a strach dieťaťa.
- Hovorte s deťmi o tom, že **sen, akokoľvek zlý, je stále len sen** a nie realita. Nezľahčujte ich strach a obavy, budú potom „neliečené“ a dieťa môže dospieť k vážnejším problémom (až k poruchám spánku).

Je vaše dieťa úzkostné, bojazlivé, plačlivé?

- Dodajte dieťaťu **istotu v seba** a **pocit bezpečia** v rodinnom okolí, budujte v ňom **dôveru vo vlastné sily a schopnosti**.
- **Nepristupujte k nemu úzkostlivo** – dieťa má potom sklon veriť, že svet okolo neho je plný nebezpečenstva, lebo „**strach**“, je **nákazlivý**. Ak si dieťa všimne rodičovské obavy, problém narastá a fixuje sa. Dieťa by teda nemalo pociťovať negatívnu výnimočnosť vlastných ťažkostí.
- Vy ako rodič sa s problémom musíte „vnútorne vyrovnať“ – neznamená to však, že pred dieťaťom budete vlastné pocity skrývať a maskovať.
- Orientujte dieťa na pozitívne stránky života – na druhej strane však jeho pocity a reakcie **nezl'ahčujte, nesnažte sa m u ich vyhovoriť (nemusí rozumieť vašej logickej argumentácii)** – dajte mu najavo, že chápete a **rešpektujete všetko**, čo vám hovorí. Rozprávajte sa spolu o vlastných pocitoch, hrajte sa s ním, aby mohlo **svoje emócie voľne vyjadriť** pohybom, kresbou ale i **slovami**. Hovorte o tom, čoho sa bojí, z čoho je nekl'dné, napäté, predhrajte si situácie, ktorých sa obáva (deti sa najviac boja „neznámeho“, toho, s čím nemajú veľa skúseností), zdôverte sa mu s tým, čo spôsobuje úzkosť Vám a ako takým situáciám „čelíte“, ako viete „zvít'aziť“ nad strachom a pod. Naznačte mu, ako v konkrétnych situáciách konať tak, aby vedelo čeliť strachu a nebezpečenstvu, ktoré vníma ako ohrozujúce.
- Buďte dieťaťu kl'dnou oporou, aby cítilo, že ste ochotný mu pomôcť, že ho kvôli jeho problému neodsudzujete, že sa môže na vás spoľahnúť. Dieťa od Vás očakáva diskretnosť, preto na túto tému nežartujte – dajte mu pociťiť, že je pre Vás dôležité a je bezpodmienečne milované. **Ak „problém“ pre Vás prestane byť problémom, stane sa ľahšie zvládnuteľným i pre samotné dieťa.**
- Pomôžte dieťaťu nadviazať **kontakt s rovesníkmi**, ktorí ho prirodzene prijímajú (sprostredkujete mu tak pozitívnu skúsenosť zo seba samého), podporujte ho v jeho záujmoch a aktivitách.
- Vyhľadávajte vzory pozitívneho správania u jeho kamarátov, v rozprávkach či príbehoch.
- Naučte dieťa používať pozitívnu predstavivosť a **pozitívnu vnútornú reč (úzkosť je spúšťaná vlastnými myšlienkami)**.
- Dbajte na **zdravé rozloženie záťaž a odpočinku** u dieťaťa (úzkostné deti majú sklon prepínať svoje sily a vyčerpávať sa jednou činnosťou). Prispôbte rodinné očakávania reálnym možnostiam dieťaťa.
- Keďže sa veľa úzkostnosti viaže na školu, je potrebné prijať zásadu, že škola nie je všetkým – nie je a nemala by byť rozhodujúcim činiteľom v živote dieťaťa. To hlavné a rozhodujúce je harmonický vývin osobnosti a radostné poznávanie sveta.



SPÝTAM SA MAMINKY, ČI
MI MÔŽE POMÔCŤ, ŽE SI
NEVIEM RÁDY



ŽATANCUJEM SVOJ BOJOVÝ TANEC



PREDSTAVÍM SI
NIEKOHU, KTO MA MÁ
RÁD



KRESLÍM, VYFARBUJEM,
MODELUJEM, VYSTRIHUJEM,
LEPÍM, TLAČÍM, STAVIAM



ÍDEM NIEKOHU
OBJAŤ



PREDSTAVÍM SI, ŽE SOM
V BUBLINE, KTORÁ MA CHRÁNI



PÍŠEM SI DENNÍK



POČÍTAM, AKO DLHO
VYDYCHUJEM



UROBÍM PRO NIEKOHU
NIEČO PEKNÉHO



ŽATNEM RUKY V PASTE,
POČÍTAM DO 5 A POTOM
POVOLÍM. OPAKUJEM TRIKRÁT



PORADNE OBJÍMEM SVOJHO
OBLÚBENÉHO PLYŠÁKA

**KEĎ MÁM
STRACH, JE MI
SMUTNO, ALEBO
SOM NAHNEVANÝ...**

ŽABALÍM SA DO DEKY A PREDSTAVUJEM
SI SVOJE OBLÚBENÉ MIESTO



VYMYSLÍM NAJMENEJ 3 VECI,
KTORÉ MI ROBIA RADOŠŤ



ÍDEM VON SO PSOM



20x VYSKOČÍM
DO VÝŠKY



DÁM SI NIEČO
DOBRE K JEDLU



ŽATELEFONUJEM
KAMARÁTOVI



UROBÍM 5 SKLAPOVAČIEK



STLAČAM RELAXAČNÚ
LOPTIČKU ALEBO SLIZ



ROZHLIADNEM SA PO MIESTNOSTI
A VYMENUJEM:

5 VECÍ, KTORÉ VIDÍM A ROBIA MI RADOŠŤ
4 VECÍ, KTORÉ SÚ PRÍJEMNÉ NA DOTYK
3 VECÍ, KTORÉ MAJÚ SVOJU VLASTNÚ VÔŤU
2 VECÍ, KTORÉ POČUJEM
1 VEC, ČO MÔŽEM OCHUTNAŤ



... a na záver:

Rozprávka, ktorá vzdeláva

Jack Kent napísal v roku 1975 knihu s názvom *There is no such thing as a dragon* (Nič také ako drak neexistuje). Išlo o rozprávku, ktorá poukazovala na to, že ignorovanie a zľahčovanie problému mu dáva moc – ignorovaný problém narastá a narastá, až nám úplne prerastie cez hlavu a ovláda naše životy.

Rozprávka začína prebudením chlapčeka Billyho, ktorý zistí, že má na posteli malého dráčika. Dráčik bol veľký asi ako mačiatko, a veselo vrtel chvostíkom. Billy sa potešil a utekal mamke povedať, že má na posteli draka.

Matka mu odvetila: „Nič také ako drak neexistuje.“ Billy sa zarazil, ale poslúchol. Prišiel do svojej izby, obliekol sa a dráčika ignoroval. Akokoľvek vrtel drak chvostíkom, Billy mu nevenoval pozornosť. Keď sa chlapček šiel naraňajkovať, drak išiel s ním; no už nemal veľkosť mačiatka, ale psa – podrástol. Posadil sa na stôl a zjedol Billymu palacinky.

Billy ho však ignoroval ďalej, veď mu mamka povedala, že draci neexistujú. Dráčik sa ale stále zväčšoval. Popoludní sa už nezместil do domu – z okna mu trčala hlava, z dverí chvost. Bol taký veľký, že mal dom na svojom chrbte ako slimák svoju ulitu. Keď drak zacítil vôňu pečiva, rozvoniavajúce z pekárovej dodávky, utekal za ňou.

Práve vtedy sa domov vracal otec Billyho a s úžasom zistil, že dom je preč. Po chvíli ho našiel a svojej rodiny, vykúkajúcej z výšky drakovho chrbta sa spýtal, ako sa to stalo. Billy odvetil: „To ten drak!“ A potľapkal dráčika po hlave. Matka už chcela namietnuť, že nič také ako drak neexistuje, ale zarazila sa – dôkaz mala doslova pod nosom. Akonáhle začal Billy dráčika tľapkať po hlave, zmenšoval sa. „Len chcel, aby sme mu venovali pozornosť.“



... niečo pre deti:

Moje aktivity

KEĎ SA CÍTIM SMUTNÝ/Á, NAHNEVANÝ/Á,
USTRAŠENÝ/Á...

- Spev, tanec, hra na hudobnom nástroji
- Kresliť, niečo vytvoriť 
- Zacvičiť si
- Zapísať si 3 veci, za ktoré som vďačný/á
- Ísť sa prejsť von/ vyjsť na balkón
- Čítať si 
- Objat' seba, niekoho alebo plyšáka 
- Porozprávať sa o tom s niekým
- Počúvať hudbu 
- Hrať sa s legom, puzzle 
- Poplakať si
- Napíť sa vody, pripraviť si obľúbené jedlo
- Vybaviť si radostnú spomienku 
- Napísať dopis, písať denník 
- Poprosiť o pomoc
- Pomôcť niekomu alebo robiť domáce práce
- Dychové cvičenia - do bruška, vlna ...
-

Môžeš doplniť svoju aktivitu

Zdroj: teacherspayteachers.com