

To je Teda Něco!

Boguś Janiszewski



zacytani.org



PROLOGIS®

To JE TEDA
NĚCO!

Publikace vznikla v rámci vzdělávacího programu, který pořádají nadace Zaczytani.org a společnost Prologis.

Společně podporujeme 3. a 4. cíl udržitelného rozvoje OSN:



„To je teda něco!“ je pohádka určená dětem ve věku 7 až 9 let, která má těm nejmenším pomoci učit se budovat vztahy s vrstevníky a lépe porozumět emocím, které prožívají. Jejím cílem je ukázat dětem, že ne vždy musí všechno dělat samy – i ty nejtěžší úkoly se stávají snazšími, když spojíme síly a spolupracujeme.

Součástí publikace je také manuál pro rodiče, který usnadňuje práci s textem a nabízí praktické tipy, jak s dětmi o příběhu mluvit a jak je podpořit na cestě od izolace ke spolupráci.

Kniha, kterou Vám s radostí představujeme, vznikla díky spolupráci:

autor pohádky **Boguś Janiszewski**

ilustrace pohádky **Patrycja Bryszewska-Stępień**

věcné zpracování pohádkoterapeutických materiálů **Paulina Godek**

rozvoj expertní části **Agnieszka Machnicka**

redakce **Monika Krzywoszyńska**

sazba a grafická úprava **Stanisław Tuchołka | panbook.pl**

překlad a jazyková korektura **Překladatelská agentura ATT**

ISBN 978-83-68539-06-6



To je Teda Něco!

POHÁDKA _____ str. 6–21

POHÁDKOTERAPIE _____ str. 22–28

Pohádkoterapie – co to je?

Pohádkoterapie krok za krokem

Pohádkoterapie – otázky a odpovědi

SCÉNÁŘE K POHÁDKOTERAPII _____ str. 29–37

Scénář individuálních aktivit

Scénář skupinových aktivit

KDYŽ ELFOVÉ PŘESTANOU POSLOUCHAT –

pohádka o spolupráci, která léčí osamělost _____ str. 38–43



Stáhněte si zdarma
audio knihu s pohádkou
„To je teda něco!“

TO JE TEDA NĚCO!

Často slýcháme, že dnešní děti tráví příliš mnoho času u obrazovek a málo se hýbou. A když mluvím s učiteli a psychology, stále se opakuje jedno slovo – **osamělost**. Ve třídách plných dětí je čím dál těžší být skutečně spolu. Děti se necítí osaměle proto, že kolem sebe nemají lidi, ale proto, že je nikdo doopravdy neposlouchá.

Tato pohádka vznikla právě z takového ticha – z potřeby připomenout si, že „spolu“ neznamená „vedle sebe“, ale „jeden s druhým“.

Je to příběh o světě, kde chce každý udělat něco dobře sám. Až se jednoho dne ukáže, že ani v kouzelném skladu dárků nejde všechno zabalit bez pomoci ostatních.

Je to příběh o odvaze, naslouchání a o tom, že požádat o pomoc není slabost, ale síla. O tom, že spolupráce není povinnost, ale vztah. Ve světě, kde si skutečně nasloucháme, se i ty největší dárky balí mnohem snadněji.

S velkou radostí Vám představujeme náš příběh. Necht' Vám připomíná, že společně toho vždy dokážeme víc.

Agnieszka Machnicka
Prezidentka nadace Zacztyani.org

Vážení čtenáři,

představte si zimní večer. Za okny se mihotají světla, domem se nese smích a ve vzduchu voní perníčky. Právě v takových chvílích si nejvíc uvědomujeme, že skutečné kouzlo svátků spočívá v tom, že jsme spolu.

Proto jsme se v Prologis rozhodli darovat Vám něco víc než jen dárek – příběh s názvem „To je teda něco!“. Pohádku o spolupráci, která nám všem připomíná, že osamělost mizí tam, kde roste laskavost a vzájemná pomoc.

Moc dobře víme, jak velkou sílu má spolupráce. Díky ní dokáže náš tým pouhých 107 lidí spravovat více než 5 milionů metrů čtverečních skladových prostor ve střední Evropě. Stejně jako v logistice, i v životě platí, že jen společně můžeme dosáhnout skutečně velkých věcí.

Pohádka vznikla ve spolupráci s nadací Zaczytani.org, se kterou sdílíme nejeden projekt. Dnes Vám představujeme tento příběh a věříme, že ho budete sdílet – se svými blízkými, s přáteli, ve školách Vašich dětí a na sociálních sítích.

Ať se tato pohádka stane naším společným dárkem – plným dobra, tepla a víry, že společně dokážeme cokoli.

S přáním krásných a radostných svátků,
tým Prologis

Daleko, daleko odtud, skoro tak daleko, že dál už to nejde – za sedmi sněhovými závějemi a jednou velmi tvrdohlavou vichřicí – leží městečko elfů. Z komínů se vine kouř vonící perníkem, polární záře se třpytí jako světýlka na vánočním stromečku a sníh křupe jako čerstvá houska.

V městečku elfů, jehož jméno je přísně střeženým tajemstvím, je krásně v každém ročním období. Ale ty nejkrásnější a nejkouzelnější chvíle nastávají, když se blíží Vánoce. Pro nás, lidi, jsou Vánoce časem radosti, naděje a také... čekání na dárky. Pro elfy je to ale čas těžké práce. Takové, že jim někdy únavou padají čepice až na oči.

Koneckonců, je třeba objednat miliony hraček a dalších dárků, přijmout je do skladů a spočítat kolečka, knoflíky, šroubky i stužky. A všechno pěkně roztřídit: medvídky od medvídků, kostky od kostek, hry od her, knížky od knížek... A pak je zabalit tak, aby každý dárek vypadal přesně jako na obrázku. A stihnout to všechno dřív, než přijde Šéf.

– „Ho, ho, ho, ho! Už moji elfové připravili dárky?“

Zklamané děti? To ani náhodou! Vozíky se řítí, stuhy létají a dopisy s přáními padají rychleji než sněhové vločky. Takže je, děti, prosím, nepište na poslední chvíli, protože to elfům způsobuje



spoustu problémů. V tomhle předvánočním chaosu musí všechno šlapat jako hodinky. No, řekněte sami – kdo by chtěl dostat vánoční dárek... po Vánocích? Takže když se něco nestíhá včas, Šéf se zamračí a začne si potichu bručet:

– „Ho, ho, ho, ho! To je ale nadělení!“

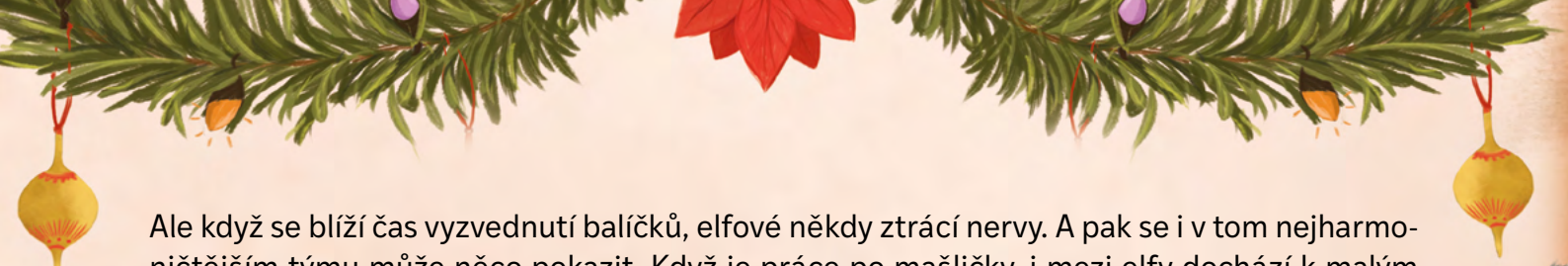
Chyby? Oj ne, žádné chyby! Nikdy! I když... kdysi dávno, dávno (elfové tuto vzpomínku moc rádi nemají), se stal opravdový průšvih. Jistá Anička, milovnice sportu s alergií na srst, dostala... štěňátko. A jistý Kryštof místo svého vysněného mazlíčka našel pod vánočním stromečkem kolečkové brusle, a ještě k tomu špatnou velikost. Chápete, co se stalo? Elf Ambrož později vysvětloval, že to bylo proto, že měl rýmu. Prý mu tak moc kapalo z nosu, že se objednávky úplně slepily. No hezky! Elfové vykřikli: „Jéje!“, omluvili se, všechno opravili a slíbili, že už nikdy žádné chyby neudělají. Nikdy! I když, jen tak mezi námi, jestli někdo ve skladu znovu třikrát kýchne, kdo ví, co se objeví pod vánočním stromečkem.

Od té doby však platí přísná pravidla. Jednoduchá a efektivní:

- Na každé adrese jsou dvě razítka.
- Každý balíček kontrolují dva páry očí („Je to opravdu pro tuto osobu?“).
- Barva stuhy musí odpovídat druhu dárku (zelená pro hry, červená pro plyšáky, zlatá pro knížky).
- A nakonec se nahlas přečte číslo balíčku a inspektor zapíše: „Zkontrolováno!“

Nejlepší v kontrole a ověřování je elfka Tonka Metříková. Žádný detail jí neunikne. A takhle pracují elfové: pečlivě, společně a se srdcem. Díky tomu každý dárek skončí přesně tam, kde má.





Ale když se blíží čas vyzvednutí balíčků, elfové někdy ztrácí nervy. A pak se i v tom nejharmotnější týmu může něco pokazit. Když je práce po mašličky, i mezi elfy dochází k malým nedorozuměním, drobným hádkám a někdy i, no... k vážnějším skandálům.

- „Kde je ta super silná páska? Někdo? Něco?“
- „Můžu ti trochu dát. Ale za nůžky!“
- „Kdo spotřeboval všechnen ten papír se srdíčky?! Hej, no tak, nepřehánějte to!“
- „Tak si vezmi ten kostkovaný. Kostkovaný vzor je taky vánoční.“
- „Kostkované můžou být leda tvoje trenýrky. Vrať to!“
- „Nevrátím!“

Když sáně plné dárků zmizí za obzorem a zvonky ztichnou, elfové si konečně vydechnou. Udělají si čaj s pomerančem, posadí se ke krbu, vezmou si karty a zahrají si své oblíbené žolíky.

Ale pokud si někdo myslí, že se tady pracuje jen v prosinci a pak se lenoší, ať se přijde podívat na jaře! To je čas na úklid skladů, kontrolu stužek, testování krabic a plánování dodávek. Elfové se na velké vánoční finále připravují dlouhé měsíce. Vánoce jsou jako zářící hvězda na špičce vánočního stromčku. Ta nejjasnější odměna za celý rok.

*

- „Páni, ten je obrovský!“ – Katka Smířlivá zvedla hlavu a pohlédla na obra.
- „No... Opravdový obr...“ – Tonka Metříková, kamarádka Katky, překvapeně otevřela ústa. – „Co to vlastně je?“

– „Co to je? Medvěd!“ – vysvětloval Olaf Řídící tónem tak lhostejným, jako by obří plyšový medvídek byl ta nejběžnější věc na světě.

Ale to on skutečně nebyl. Byl to OBROVSKÝ MEDVĚD. S břichem tak velkým, že by ho neobjali ani dva elfové držící se za ruce. Jeho tlapky byly jako klády a hlava byla tak velká, že sahala téměř ke stropu. Nos mu zářil jako velká žárovka a oči – dvě skleněné tůně – jako by se na všechny dívaly s tichou otázkou: „Tak co se mnou teď budete dělat?“

– „Ať mě sob kopne...“ – zamumlal Tofík Pomaloucký, obcházejíc plyšáka ze všech stran. – „Vypadá jako skříň v kožichu. Tohle někdo opravdu přehnal.“

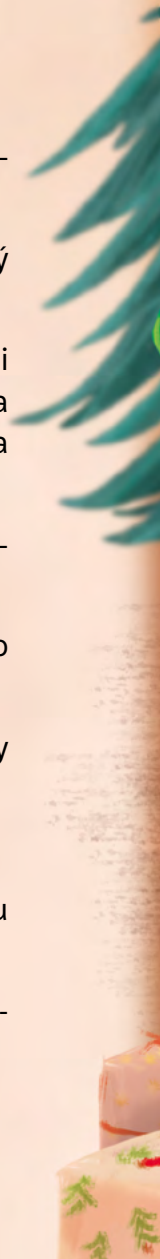
– „Ty naděláš.“ – Přemek Jiskřička, kterého asi nic nepřekvapilo, se zašklebil. – „Hračka jako hračka. Každé dítě má právo snít.“

– „Jasně,“ – přikývl Tofík. – „Ale i sny musí mít rozumné rozměry. Tohle je práce pro trolly nebo gremlíny.“ – Při zmínce o trollech se až otřásl.

– „Ale tohle je jedinečný sen,“ – vysvětlila Tonka. – „Sami se podívejte!“

Zatímco mluvila, sáhla po velkém, tlustém pořadači plném dopisů od dětí a našla tu správnou záložku.

– „Dopis číslo jedna...“ – začala vážně. – „Moc, moc bych si přál plyšového medvídka. Největšího medvídka na světě...“

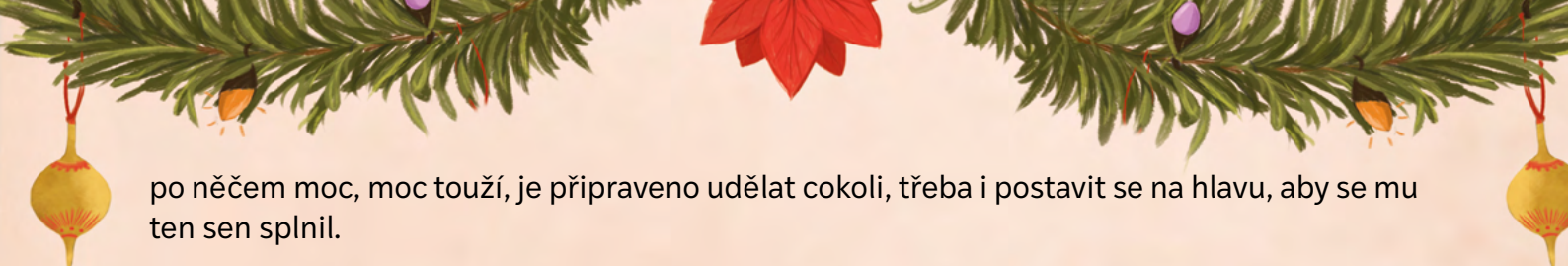




- „Odesláno před třemi lety.“ – Tofík se podíval Katce přes rameno. – „Zajímavé.“
- „Dopis číslo pět...“ – pokračovala elfka a ukazovala špičkou prstu na jednotlivá slova. – „Minulý rok jsem si přál obrovského plyšového medvídka, ale nedostal jsem ho. Pořád o něm sním.“
- „Dopis číslo devět“: „Už dva roky čekám na svého plyšového medvídka. Bude ten plyšový medvídek dostatečně velký, abych se do něj mohl celý schovat?“
- „Dopis číslo čtrnáct...“ – Katčin hlas se lehce třásl. – „Nic jiného nechci. Jen plyšového medvídka. Největšího, nejlepšího na světě...“
- Elfka zavřela pořadač a podívala se na ostatní.
- „Tvrdohlavý klučina.“ – zamumlal Olaf.
- „Proč tvrdohlavý?“ – odfrkla si Tonka. – „Já jsem dojatá.“

Nastalo ticho. Všichni se podívali na obřího plyšáka, který jako by se usmíval. A pak elfové pocítili sílu tohoto snu. Protože pokud jakékoli dítě na světě





po něčem moc, moc touží, je připraveno udělat cokoli, třeba i postavit se na hlavu, aby se mu ten sen splnil.

– „To je sice hezké,“ – ozval se konečně Olaf – „Ale jak to mám zabalit?“

– „Dárek ve velikosti XXXXXXXXXXXXL!“ – Přemek se vzrušením chytil za nos.

Elfové se zvědavě dívali na medvěda. A medvěd se zkoumavě díval na elfy. Alespoň si to mysleli.

– „Papír a spousta stuh?“ – nejistě navrhla Katka.

– „Spousta stuh?“ – zopakovala Tonka a protočila panenky. – „Asi tak dva kilometry!“

– „A bublinková fólie?“ – přemýšlel nahlas Přemek. – „Ano!“ – vyskočil. – „Bublinková fólie se hodí na všechno!“

Aniž by čekal na ostatní, rozběhl se do skladu. Po chvíli přinesl obrovskou roli bublinkové fólie. Byla tak velká, že zakopl o vlastní nohy a spadl přímo na ni. Role se otočila a pevně ho omotala jako palačinku.

– „Pomozte mi!“ – zasténal z jejího nitra.

– „Přemku, my musíme zabalit medvěda, ne tebe.“ – vyprskla Tonka smíchy.

– „A co třeba krabici?“ – navrhl Tofík a vůbec si palačinkového Přemka nevšímal.

– „Krabici?!“ – odfrkl si Přemek, který vystrčil hlavu z rolky. – „Leda nějakou po slonovi!“

A začal se smát:

– „Promiňte, nemá někdo nepotřebnou krabici po slonovi? Ne? Nikdo nemá? Škoda! Tak možná po velrybě? Jen aby nebyla mokrá!“

Ale ostatní elfové se moc nebavili. Čas běžel a oni stále nevěděli, jak ten obrovský dárek zabalit.

– „Dobrá, mám nápad,“ – řekl náhle Olaf.

– „Super!“ – zaradovala se Tonka. – „Jak můžeme pomoci?“

– „Nejlíp nijak,“ – řekl Olaf. – „Raději si to udělám sám.“

– „Sám?“ – divila se Katka. – „Proč sám? Je lepší dělat věci společně.“

– „Možná lepší, ale tentokrát ne.“ – Olaf ukázal prstem na Přemka, který se snažil vymotat z bublinkové fólie. – „Naděláte jen nepořádek... a ráno dorazí Šéf! Nechci nic riskovat.“

– „Ale Olafe...“ – začala Katka.

– „Vážně je tak těžké zabalit jeden trošku větší dárek?“ – pokrčil Olaf rameny. – „To bych se na to podíval!“

Elfové se na sebe podívali, uraženě a trochu rozpačitě. Nikdo už nepromluvil. A pak všichni odešli. Olaf zůstal s medvědem sám. Byl si jistý, že se s úkolem vypořádá bez pomoci ostatních.

*

Dlouho byly dveře zamčené na čtyři západy. Mrzutí elfové kroužili okolo a předstírali nezájem. Ale ve skutečnosti byli zvědaví až na půdu. Občas se někdo zastavil u dveří. Když k nim přiložili ucho, slyšeli zvláštní zvuky: šust-šust, vrz-vrz, rytmické údery, a dokonce i jakési bííí-bííí.

Občas se ozvalo tupé ťuk-ťuk, jako by někdo zatloukal hřebík do... no právě, do čeho? Elfové si vyměňovali zmatené pohledy a byli čím dál nervóznější.

– „Co tam dělá?“ – zamumlala Tonka a zatočila rolovacím metrem, který nikdy nepouštěla z ruky.

– „Nejspíš si staví chatrč,“ – odpověděl sarkasticky Přemek. – „Ale samozřejmě jenom pro sebe. Náfuka.“

Konečně dveře zavrzaly a pomalu se otevřely. V nich stál Olaf s rukama v pracovních rukavicích, zpocený, ale s vítězným výrazem.

– „Pojďte dál!“ – řekl a ukázal směrem dovnitř.

Elfové vběhli dovnitř a překvapením ztuhli. Medvěd byl pryč. Nebo spíš... byl tam, jen schovaný. Uprostřed skladu stála obrovská krabice zabalená v lesklém papíru s růžovými srdíčky.

– „Dřevěná krabice?“ – divil se Tofík a opatrně na ni poklepal. – „Dobrá práce.“

– „To by mě určitě taky napadlo, nebýt té nehody s fólií,“ – závistivě si odfrkl Přemek.

Olaf se jen škodolibě usmál, jako by chtěl říct: „Tak kdo měl pravdu?“

Tonka ze zvědavosti přistoupila ke konstrukci a vytáhla svůj slavný rolovací metr. Zavěsila ho na vršek bedny a stáhla kovový pásek dolů až k podlaze. Podívala se na metr a něco si pro sebe zamumlala. Pak přešla ke dveřím, znovu něco změřila a zabroukala si. Elfové z ní nespouštěli oči.

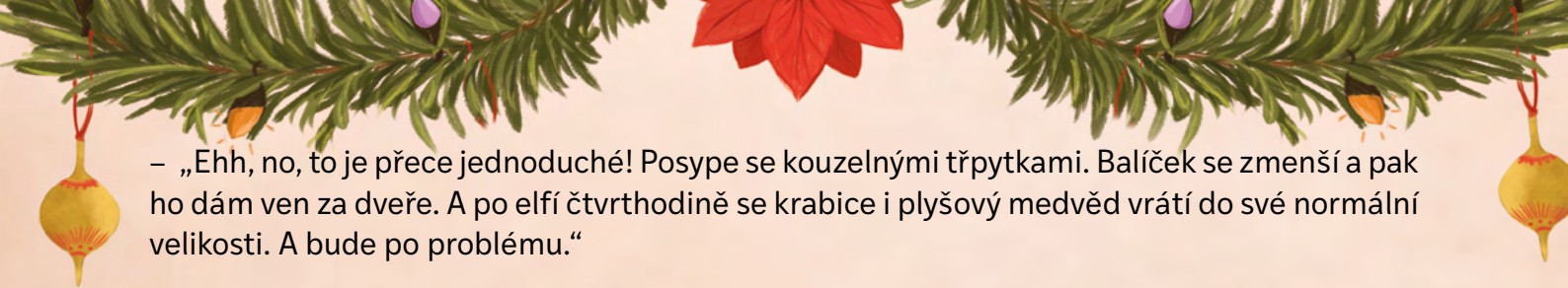
– „Skvělá práce,“ – pochválila Tonka Olafa s podivným úsměvem na tváři. – „Ale jak tenhle balíček dostaneme skrz dveře? Protože podle mě chybí minimálně dvanáct centimetrů.“ – A ukázala na metr.

Všichni se podívali na Olafa. Elfova tvář zbledla, ale jen na okamžik. Po chvíli si upravil rukavice a ledabyle oznámil:









– „Ehh, no, to je přece jednoduché! Posype se kouzelnými třpytkami. Balíček se zmenší a pak ho dám ven za dveře. A po elfí čtvrt hodině se krabice i plyšový medvěd vrátí do své normální velikosti. A bude po problému.“

Olaf se usmál, zjevně spokojený sám se sebou, a pak se tiše vydal do skladu, kde byly všechny materiály a nářadí.

– „Kouzelné třpytky... kdo viděl kouzelné třpytky?“ – Prohledával police a hledal krabici.

– „Olafe...“ – řekl tiše Tofík.

– „Mám je!“ – Šťastný Olaf držel v ruce malou, krásně vyřezávanou krabičku. Opatrně ji otevřel, podíval se dovnitř a vytřeštil oči.

Krabička byla prázdná!

– „U šéfova vousu! Někdo ukradl kouzelné třpytky!“ – vykřikl Olaf a zamračeně se podíval na své přátele.

– „Olafe...“ – zopakoval Tofík. – „Tyhle třpytky tu nemáme už sto dvacet let.“

– „Takhle už nepracujeme, pamatuješ?“ – přidala se Tonka. – „Ted' se to dělá normálně. Pracovní plán, seznam, logistika...“ – počítala na prstech.

– „A spolupráce,“ – dodala Katka.

Olaf vypadal úplně ztraceně.

– „Dobrá...“ – řekl Přemek a podíval se na velkou krabici. – „Pojďme rychle najít řešení. Možná menšího plyšového medvěda?“

– „Ne,“ – protestovala Tonka. – „Chlapec si přál přesně takového. Medvídko je třeba doručit.“

– „Tak třeba rozbalit, přenést ven a pak zase zabalit?“ – navrhl Přemek.

– „Nemožné.“ – zavrtěl hlavou Tofík. – „To nestihneme.“

– „Vánoce se nedají posunout,“ – dodal Přemek.

– „Vidíte?!“ – vyhrkl Olaf. – „Všichni jenom říkáte, že to nejde. Všechno abych si udělal sám! A vy mi tu akorát překážíte!“

Najednou se všichni cítili podivně nesví. Atmosféra ve skladu byla tak hustá, že by se dala krájet jako vánočka. Elfové toho vydrží opravdu hodně, ale opravdu hodně nemají rádi nespravedlnost.

Po chvíli nepříjemného mlčení se každý vrátil ke své vlastní práci. Olaf zůstal sám – s balíčkem větším než dveře a tikajícími hodinami, které odpočítávaly čas do svítání. A svítání znamenalo jediné: příjezd Šéfa.

*

Olaf seděl u kuchyňského stolu a zíral do hrnku s horkým čajem, jako by doufal, že tam najde řešení. Nahlas vzdychal a zuřivě míchal lžičkou.

– „Vždyť jsem musel sám...“ – mumlal si pod nosem. – „Nikdo mi nerozumí... A ráno bude skandál století!“

Pořádně si lokl a hrozně se zašklebil.

– „Pff! Fuuuj!“ – plivl čaj do dřezu a odrfl si. – „Co je tohle za jed?!“

Ukázalo se, že místo cukru nasypal do hrnku sůl. Čaj chutnal jako polévka.

– „Aaa, kdopak to tak sténá a funí?“ – zeptal se náhle někdo za ním.

Ve dveřích stál Gustav Pamětníček – starý elf s šedivým vousem, v bílé košili a vestě, jakou už nikdo jiný nenosil asi tak sto let. Gustav byl v důchodu, ale když začal sváteční ruch, vždycky městečko navštívil. Zastavil se jen tak náhodou, jen tak na čaj...

– „Aaach...“ – povzdechl si Olaf. Byl čím dál skleslejší. – „Chtěl jsem udělat něco důležitého. Ale všechno se mi sype, jako ta sůl do čaje.“

A převyprávěl starému elfovi celý příběh o velkém plyšovém medvědovi, o chlapci, který na něj čeká, o nápadu na velkou dřevěnou bednu. A o tom, že se ta obrovská krabice neprotáhne dveřmi. Jediné, co nezmínil, bylo to, že to všechno udělal sám.

Starý elf přišel blíž. Nalil si čaj, osladil si ho (cukrem), posadil se ke kuchyňskému stolu a přes stoupající páru se podíval na Olafa.

– „Vidíš... někdy problém naroste velmi rychle. A pak už jen dobré úmysly nestačí.“

Olaf se zachmuřeně podíval před sebe.

– „Znamená to, že jsem udělal všechno špatně?“

– „Ne špatně, ale možná až moc sám.“ – Gustav se napil čaje a dodal: – „Poslechni starého elfa. Kdysi dávno jsem také chtěl dokázat, že všechno zvládnou sám. Zabalil jsem třicet dárků. Každý z nich byl krásný, lesklý a voňavý. Jenže... do všech jsem dal stejné lístky. S nápisem Pro Zuzku.“

– „Třicet Zuzek?!“ – Olaf vyskočil ze židle. – „To je hrůza!“

– „No právě.“ – odfrkl si Gustav. – „Zuzka by byla šťastná, ale co ty ostatní děti? Katastrofa! Nikdy bych to sám nedokázal napravit, ani kdybych se postavil na hlavu. Ale tým mě zachránil. Všechny jsme přebalili, přepsali a předělali. A Šéf si ničeho nevšiml.“

Starý elf se podíval přímo na Olafa a poklepal prstem na stůl.

– „Taky jsi udělal velkou věc. Možná až příliš velkou. Ale ztratil jsi při tom něco důležitějšího než třpytky a papír.“

– „Co?“ – zbledl Olaf.

– „Tým,“ – odpověděl Gustav. – „A bez týmu... Inu, milý Olafe, ani sob nedokáže sám táhnout saně.“

★

Ostatní elfové seděli se smutnými tvářemi před skladem, přitisknutí ke zdi jako uražení vrabčáci. Dívali se na oblohu. Padalo tolik hvězd, že to vypadalo, jako by někdo sypal z nebe krupici. Noc byla výjimečně krásná – a to znamenalo, že Šéf brzy dorazí pro dárky.



Téměř všechno bylo připraveno. Balíčky ležely naskládané na hromadách a stuhy se třpytily v polární záři. Chyběl jen jeden.

Ve dveřích se objevil Olaf. Zvedl hlavu, odkašlal si a začal svým obvyklým stylem:

– „No, no... Co tu tak sedíte jako trpaslíci na narozeninové oslavě?“ – Snažil se být vtipný, ale moc se mu to nepovedlo.

Elfové se na něj nevrle podívali. Pořád byli mrzutí a našťvaní. Olaf to tedy zkusil jinak, lépe:

– „Já vím, zpackal jsem to. Promiňte. A... a... prosím, pomozte mi. Protože sám... to nezvládnou.“

Elfové ani nemrkli. Protože takoví prostě jsou – jakmile se jednou urazí, je těžké odpustit. Ale po chvíli se ozvala Katka:

– „No tak, přestaňme trucovat. Dárky jsou přece náš společný úkol. Spolu jsme to vždycky zvládli. A teď to zvládneme taky.“ – Usmála se tak, jak to uměla jen ona. – „Jdeme.“

Elfové pomalu vstali a následovali Katku do skladu. Tam zírali na obrovskou krabici, jako by to byla ta největší záhada na světě.

Najednou Přemek, který si hrál s víkem prázdné krabice, vyskočil.

– „Hej, mám to!“ – vykřikl. – „Když nemůžeme zmenšit balíček, zvětšíme dveře!“

– „Co?!“ – Tonka překvapeně zalapala po dechu.

– „Prostě zvedneme sklad!“

– „A jak jako?“ – zeptala se Katka.

– „Nnnnoo...“ – Přemkovi došly nápady. – „Tak daleko jsem se ještě nedostal.“

– „Normálně,“ – ozval se Tofík. – „Vezmeme dlouhé tyče. Já zavolám: ‚Hop-šup!‘, vy trochu zvednete sklad a dáte pod něj špalík. Pak znovu: ‚Hop-šup!‘ a další špalík. A když nám dojdou ruce, poprosíme kolegy-elfy z druhého skladu.“





Elfové se na sebe nevěřícně podívali. Po chvíli si uvědomili, že by to opravdu mohlo fungovat. Veškeré napětí se vypařilo jako kouř z komína. Všichni se nadšeně objali a plácli si na to. A Olaf radostí vyskočil tak vysoko, že se mu čepice zachytila o lustr. Čepice zůstala nahoře, Olaf spadl a všichni vybuchli smíchy. „Žádný problém, čepici sundáme později. Teď se musíme pustit do práce!“

*

Pomalou začalo svítat. V dálce bylo slyšet zvonění saní. Elfové stáli v řadě před skladem. Zadržovali dech a s rudými tvářemi, ale šťastní.

– „Viděl jsi Šéfův výraz, když uviděl ten velký balíček?“ – Přemek vybuchl smíchy. – „Málem spadl ze saní!“

– „Ale sobě je mi líto,“ – dodal Tofík a zavrtěl hlavou.

– „Zvládnou to,“ – řekla Katka.

– „Nejdůležitější je, že klučina konečně dostane plyšového medvídka,“ – dodala Tonka.

O chvíli později se všichni posadili ke stolu. Olaf nalil čaj do hrnků a někdo zamíchal karty. V místnosti to vonělo po pomerančích a v krbu praskal oheň...

Najednou se ozvalo klepání na dveře.

– „Naléhavá zpráva!“ – zvolal kurýr zahalený v červené šále a položil na stůl obálku.

Tonka, která seděla nejbliž, zvedla dopis a narovnala se, jako vždycky, když se chystala udělat něco důležitého. Otevřela ho, vytáhla lístek a začala číst:

– „Ho, ho, ho, ho!“

– „To je od Šéfa!“ – hádala nadšeně Katka.

Elfové nastražili uši.

– „Moji milí elfové! Odvedli jste skvělou práci. A proto jsem se rozhodl otevřít Oddělení pro zvláštní, záludné a speciální dárky. A vy se o ně postaráte. Veselé Vánoce!

Váš oblíbený Šéfík”.

Přátelé se na sebe trochu znepokojeně podívali.

– „Šéfík? Oddělení? To je snad nějaký vtip?“ – řekl Přemek s kyselým výrazem.

Ale Olaf jen pokrčil rameny, upravil si čepici a s úsměvem zamumlal:

– „Záludné a speciální záležitosti? S týmem jako je ten náš? To bude hračka! Zahrajeme si konečně ty žolíky? Kdo rozdává?“







POHÁDKOTERAPIE – VÍC NEŽ POHÁDKA!

Často přemýšlíme nad tím, co může našim dětem pomoci prožít spokojený život a jak jim zajistit ten nejlepší start. Ne vždy si ale uvědomujeme, že máme po ruce jednoduché, a přitom velmi účinné nástroje. Jedním z nich je hlasité čtení dětem a společné povídání o příbězích a jejich hrdinech. Pro většinu dětí je to skvělý způsob, jak si budovat blízké pouto s rodiči, učit se chápat emoce – a zároveň se učit a rozvíjet prostřednictvím hry a zábavy.

POHÁDKOTERAPIE

Pohádkoterapie je účinná metoda, která podporuje vývoj dítěte prostřednictvím třístupňového procesu – čtení, rozhovoru a vzdělávací hry. Společné čtení posiluje vzájemné pouto a porozumění, přispívá ke zdravému emočnímu vývoji dítěte, podporuje jeho psychický rozvoj a sebevědomí a v neposlední řadě mu pomáhá zvládat každodenní problémy. A právě čtením se otevírá celý proces pohádkoterapie, do kterého děti přirozeně zveme. Pohádka v rukou rodiče nebo jiné pečující osoby se tak stává výjimečným vzdělávacím nástrojem. Díky promyšleným aktivitám, strukturované konverzaci a hře můžeme u dítěte rozvíjet postoje a dovednosti, které mu pomohou reagovat na výzvy dnešního světa. Během pohádkoterapie se i ty nejmenší děti učí rozpoznávat a pojmenovávat své vlastní emoce, osvojovat si nové myšlenkové vzorce, rozvíjet fantazii a s větší jistotou zvládat nové situace.

JAKÉ POHÁDKY POUŽÍVÁME V POHÁDKOTERAPII?

V pohádkoterapii pracujeme se třemi typy pohádek, které se liší tématy, účelem a strukturou. První dva typy – **psychoterapeutické** a **psychoedukační pohádky** – mají podobný cíl: podporují kognitivní a emocionální rozvoj dítěte. Psychoterapeutické pohádky se zaměřují na citlivější témata a vyžadují odborné znalosti. Oba typy pak snižují úzkost, pomáhají zpracovávat smutek nebo hněv, posilují sebevědomí a uspokojují potřebu akceptace, lásky, bezpečí a sounáležitosti. Pohádky ukazují vzorce chování – dítě se díky napodobování může ztotožnit s hrdinou příběhu a osvojit si jeho způsoby jednání.

Psychoterapeutické a psychoedukační pohádky mají specifickou strukturu: hlavní postava, problém, prostředí, vedlejší postavy a šťastný konec (úspěšné vyřešení problému). Každá pohádka se soustředí na jedno téma či problém, kterému dítě čelí, nebo mu může čelit. A právě zde se nachází rozdíly mezi psychoedukačními a psychoterapeutickými pohádkami.

- **Psychoedukační pohádky** se zabývají běžnými situacemi, například uklízením hraček, tříděním odpadků, šetřením vodou, opatrností při kontaktu s cizími lidmi nebo řešením neshod s přáteli.
- **Psychoterapeutické pohádky** řeší vážnější témata, která mohou být pro dítě traumatizující – například nemoc, úmrtí blízké osoby nebo dopady války.

Třetí skupinou terapeutických pohádek jsou **relaxační pohádky**. Jejich cílem je navodit u dětí pocit uvolnění, snížit napětí a zklidnit jejich mysl. Pomáhají například po náročném dni nebo po obtížné, stresující situaci. Relaxační pohádky podporují vizualizaci a dětskou fantazii. Jejich čtení obvykle trvá méně než 10 minut a je vhodné je číst jak během dne, tak večer před spaním. Při čtení je vhodné zaměřit se na sluchové zážitky (např. šumění vln), vizuální podněty (např. sluneční světlo dopadající na obličej) a hmatové vjemy (např. měkká tráva pod bosýma nohama).



JAKÉ JSOU CÍLE POHÁDKOTERAPIE?

① VZDĚLÁVÁNÍ

Pohádkoterapie ukazuje dítěti efektivní způsoby řešení problémů a zvládání náročných situací. Pomáhá mu poznávat sebe i svět kolem, rozvíjet nové myšlenkové vzorce a získávat inspiraci k překonávání výzev a řešení nových situací.

② TRÉNINK DOVEDNOSTÍ

Terapeutické pohádky podporují dítě v rozvíjení nových schopností – emocionálních i sociálních. Povzbuzují ho k objevování vlastního potenciálu a k získávání dovedností, které mu pomohou ve vztazích a v každodenním životě.

③ BUDOVÁNÍ VZTAHŮ

Pohádkoterapie posiluje vztah dítěte nejen k příběhům, ale také k sobě samému. Pomáhá mu přijímat své emoce, rozvíjet sebeúctu a důvěru ve vlastní sílu a talenty.

④ TERAPIE

Pro dítě, které zažívá úzkost, strach nebo smutek, jsou pohádky cestou, jak tyto emoce pojmenovat, vyjádřit a zpracovat. Učí dítě prozkoumat náročné situace a najít řešení, která mu vyhovují.



JAKÉ PSYCHOLOGICKÉ MECHANISMY SPOUŠTÍ POHÁDKOTERAPIE?

① **NAPODOBOVÁNÍ**

Nejsilnější proces, který probíhá během pohádkoterapie. Napodobováním hlavní postavy dítě přebírá její vzorce chování, způsob komunikace a myšlení. Úkolem rodiče nebo pečující osoby je identifikovat, které postoje a vzorce chování jsou pro dítě nejvhodnější a podpořit jeho socializaci.

② **DESENSITIZACE**

Pohádka umožňuje dítěti objevovat obtížné emoce nebo situace z bezpečného prostoru s blízkou osobou. Opakované čtení příběhu snižuje intenzitu stresu a pomáhá dítěti zpracovat úzkost z náročných podnětů.

③ **RACIONALIZACE**

Příběh ukazuje faktory, které mohou vyvolávat úzkost, a pomáhá dítěti lépe pochopit situaci, ve které se nachází. Zároveň dítě vidí, že ve svých obavách není samo – i postavy v pohádce čelí emocím, jako je strach nebo smutek.

④ **KONKRETIZOVÁNÍ**

Pohádka poskytuje dítěti nástroje pro pojmenování emocí a situací, kterým čelí. Obohacuje jeho emoční slovník a zlepšuje schopnost vyjádřit, co se děje a jak se cítí.

⑤ **ROZVOJ EMPATIE**

Poznávání postav a prožívání jejich dobrodružství podporuje dítě, aby se vcítilo do jejich emocí. Pomáhá také rozvíjet schopnost vidět situace z pohledu druhých, což posiluje empatii a porozumění ostatním.



POHÁDKOTERAPIE KROK ZA KROKEM

FÁZE I – ČTENÍ

Proces pohádkoterapie začíná společným čtením. Při čtení nezapomeňte věnovat pozornost:

- modulaci hlasu;
- očnímu kontaktu s dítětem – zkuste používat tzv. „momentkový“ kontakt, bez dlouhého zírání nebo úplného vyhýbání se očím a soustředění se jen na knihu;
- tónu a tempu hlasu;
- ukazování dítěti ilustrací v pohádce;
- uvolněné čtenářské pozici, aby se i dítě mohlo uvolnit a soustředit se na obsah pohádky.

FÁZE II – DISKUSE

Ve druhé fázi – diskusi – vyzvěte dítě, aby odpovědělo na několik otázek souvisejících s obsahem příběhu, který jste právě přečetli.

Začněte jednoduchými otázkami týkajícími se hlavní postavy, jejích přátel nebo prostředí příběhu. Používejte uzavřené otázky, které vyžadují krátké odpovědi – někdy stačí „ano“ nebo „ne“. Například: „Měla hlavní postava nejlepšího přítele?“, „Kde se příběh odehrával?“, „Jak se jmenovala hlavní postava?“.

Postupně přecházejte k otázkám týkajícím se zážitků, pocitů a nápadů postav, když čelí výzvám příběhu. Například: „Jaká dobrodružství zažily hlavní postavy?“, „Jak se s tím vyrovnaly?“, „Co cítila hlavní postava, když potkala nové přátele?“, „Jak by ses v této situaci cítil/cítila ty? Co bys udělal/udělala?“.

Hledání odpovědí na tyto otázky rozvíjí schopnost dítěte využívat a organizovat informace z příběhu, podporuje kreativitu a schopnost vyjadřovat vlastní názor. Otázky týkající se stavů nebo emocí postav rozvíjejí jazyk emocí a poskytují prostor pro zkoumání emoční sféry dítěte.

FÁZE III – HRA

Třetí a poslední fázi pohádkoterapie zahajte hrou, ke které dítě vyzvete. Pamatujte ale, že právě dítě rozhoduje, jak bude aktivita probíhat. Poskytněte plán hry založený na právě přečteném příběhu a sledujte potřeby, nápady a tempo dítěte. Plynule je začleňujte do průběhu hry tak, aby si dítě mohlo nově získané informace zapamatovat a vstřebat.

Dítě si může hrát samo nebo vás pozvat, abyste se k aktivitě připojili. Tato fáze podporuje kreativitu dítěte a umožňuje mu využít a upevnit to, co se naučilo. Zároveň posiluje vzájemné pouto, které se vytvořilo během diskuse o pohádce – projeďte dítěti důvěru tím, že jej podpoříte v rozvoji nových dovedností a umožníte mu činit samostatná rozhodnutí.



POHÁDKOTERAPIE – OTÁZKY A ODPOVĚDI

JAK SE PŘIPRAVIT NA POHÁDKOTERAPII?

Před zahájením pohádkoterapie se vždy seznámte s obsahem pohádky, kterou chcete číst – porovnejte ji s příklady nebo vzorci chování, které chcete dítěti skutečně předat.

Zhodnoťte svou vlastní energii a emoční stav – dítě tyto stavy nevědomě vstřebává. Pokud cítíte vnitřní napětí nebo jste smutní, bude pro vás obtížnější dítě podpořit a pomáhat mu snižovat úzkost.

Připravte si ukázkové otázky pro diskuzní fázi. Možná je nepoužijete, protože se během čtení objeví úplně jiné, ale připravenost zvýší vaši jistotu a efektivitu.

Připravte si pomůcky, které plánujete během aktivity používat – získáte tak více času na společnou hru, místo abyste ztráceli čas hledáním potřebných rekvizit.

KDO MŮŽE VÉST POHÁDKOTERAPII?

Abyste se detailně seznámili s celým procesem a efektivně využili jeho vzdělávací funkce, můžete absolvovat školení věnované pohádkoterapii. Díky němu poznáte všechny mechanismy a nástroje, které podporují vzdělávací proces, a zároveň vám poskytne pocit jistoty.

Školení doporučujeme těm, kteří chtějí pohádkoterapii aktivně využívat ve své každodenní práci nebo při péči o děti jako formu podpory jejich rozvoje.

KOMU JE POHÁDKOTERAPIE URČENA?

Pohádkoterapie je vzdělávací a rozvojová metoda, která patří do širší kategorie zvané biblioterapie. Je určena především pro děti ve věku 3–10 let, ale je dostatečně všestranná i pro použití s dětmi o něco staršími. S mládeží nad 15 let se obvykle pracuje formou biblioterapie, která využívá mírně odlišné texty a postupuje podle odlišného schématu.

Pohádkoterapii lze provádět individuálně (jeden pohádkoterapeut a jedno dítě) nebo skupinově. Skupinová forma se používá ve školách, dětských zařízeních, knihovnách a mimoškolních centrech. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že u skupinové pohádkoterapie je třeba zvládnout principy práce se skupinou a věnovat pozornost většímu počtu dětí současně.



SCÉNÁŘ INDIVIDUÁLNÍCH AKTIVIT

CÍLE:

1. Učit děti rozpoznávat a pojmenovávat emoce – své vlastní i druhých – aby lépe rozuměly sobě i svému okolí.
2. Ukázat, že žádost o pomoc a spolupráce jsou známkami odvahy, nikoli slabosti.
3. Učit děti mluvit o emocích a potřebách způsobem, který buduje spojení, místo aby vedl ke srovnávání, soutěživosti nebo zášti.
4. Ukázat, jak obnovit vztahy po konfliktu (rozdíly a chyby neukončují přátelství, ale umožňují hlubší prožitky).
5. Posilovat pocit sounáležitosti a bezpečí skrze zkušenost, že společně dokážeme víc než jako jednotlivci.
6. Vybavit rodiče nástroji pro diskusi o osamělosti, srovnávání a síle spolupráce v každodenním životě jejich dítěte.

Věk: 7–10 let

Délka aktivity: 45–60 minut

Materiály: papír, pastelky/fixy



PRŮBĚH AKTIVIT

1. Přivítání dítěte

Přivítejte se s dítětem a zeptejte se ho, s jakými emocemi přišlo. Můžete klást vodící otázky, např.: „Kdyby tvé emoce byly jako počasí, jak by dnes bylo?“, „Cítíš se dnes jako malý medvídek, nebo jako obrovský medvěd?“.

2. Pozvánka ke cvičení

Požádejte dítě, aby nakreslilo svůj XXL sen – něco velmi velkého nebo důležitého, čeho by chtělo dosáhnout.

3. Úvod k tématu

Promluvte si o tom, co je obtížné na tom, když se snažíte něco velkého udělat sami. Kdo by mohl pomoci sen uskutečnit? Je snazší pracovat sám nebo s někým? Proč?

4. Čtení pohádky

Přečtěte pohádku nahlas. Po každé scéně se ujistěte, že dítě pozorně poslouchá. Můžete začít klást uzavřené otázky s využitím návrhů z další části scénáře.

5. Diskuse o pohádce

Položte několik uzavřených a otevřených otázek k pohádce. Můžete použít ukázkové otázky, nebo si vymyslet vlastní.



Ukázkové uzavřené otázky:

- Kdo pracoval ve skladu a balil dárky?
- Pro koho elfové pracovali?
- Kdo poprosil o největšího plyšového medvídka na světě?
- Kolik let už dítě o medvídkovi psalo dopisy?
- Jak se jmenovala elfka, která byla nejlepší v kontrole balíčků?
- Co měli elfové udělat s plyšovým medvídkem, než přijel Šéf?
- Jaké pravidlo bylo zavedeno, aby se předešlo chybám?



Ukázkové otevřené otázky:

- Co si elfové pomysleli, když se ukázalo, že musí na poslední chvíli zabalit speciální dárek?
- Co si Olaf myslel o návrhu zabalit dárek s pomocí ostatních elfů?
- Co cítila Tonka, když upozornila Olafa, že se dárek, který zabalil, nevejde do dveří?
- Jak se cítil Olaf, když zůstal sám s problémem, který nedokázal vyřešit?
- Jak si myslíš, že se cítil Gustav, když připravil desítky dárků pro Zuzku?
- Jak se cítili elfové, když Olaf chtěl všechno udělat sám?
- Jak elfové reagovali na Olafovou omluvu?
- Jak se cítil Olaf, když elfové souhlasili, že mu pomohou?
- Jak se elfové cítili, když Šéf ocenil jejich kreativní práci?

Dobré vědět:

- Během individuální pohádkoterapie věnujte pozornost tomu, zda počet otázek a tempo, jakým je kladete, dítě nezahltí a nevedou k efektu „zkoušení u tabule“.
- Trpělivě čkejte na odpověď – snažte se nevytvářet situaci, kdy otázku položíte, a pak sami odpovíte. Takové kladení otázek je zbytečné, protože dítěti dáváte najevo, že nevěříte, že dokáže najít odpověď samo.
- Pokud dítě váhá s odpovědí, zeptejte se ho, co potřebuje k tomu, aby odpovědělo. Možná bude chtít, abyste část pohádky přečetli nebo znovu připomněli.



6 Cvičení „Mapa pomocníků“

Poproste dítě, aby na papír se svým snem nakreslilo lidi, kteří mu mohou pomoci ho dosáhnout: přátelé, rodina, učitelé. Ať každému z nich přiřadí jednu dobrou vlastnost, díky které půjde spolupráce rychleji. Diskutujte o tom, že díky rozmanitým osobnostním rysům může každý přispět něčím cenným do společné práce.

7 Závěr – diskuse o spolupráci

Povzbud'te dítě, aby dokončilo věty: „Dnes jsem pochopil/pochopila, že spolupráce je...“, „Když mi někdo pomáhá, cítím...“, „Když já někomu pomáhám, vidím, že...“.



SCÉNÁŘ SKUPINOVÝCH AKTIVIT

CÍLE:

1. Rozvíjet empatii a schopnost rozpoznávat a pojmenovávat emoce – děti se učí porozumět sobě i ostatním v každodenních situacích a vztazích s vrstevníky.
2. Uvědomit si, že žádost o pomoc a spolupráce nejsou známkou slabosti, ale zralosti a odvahy; ukázat, že společně můžeme dosáhnout více než jako jednotlivci.
3. Posilovat komunikační dovednosti založené na respektu, inspirované knihou Nenásilná komunikace od Marshalla B. Rosenberga.
4. Učit se konstruktivnímu řešení konfliktů a návratu do vztahu po sporu – ukázat, že rozdíly a chyby nemusí ukončit přátelství.
5. Podporovat pocit odpovědnosti, sounáležitosti a bezpečí ve skupině – budovat zkušenosti „MY“, působící proti osamělosti a izolaci.
6. Modelovat partnerství mezi dospělými a dětmi v souladu s filozofií Jespera Juula: dospělý jako průvodce, který spolupracuje, nikoli kontroluje.
7. Poskytnout učitelům nástroje pro rozhovor s dětmi o osamělosti a spolupráci – tak, aby se škola i domov staly místem pro budování vztahů, nikoli pro srovnávání.

VĚK: 7–10 let

POČET OSOB: neomezený

DÉLKA AKTIVITY: 45–60 minut

MATERIÁLY: několik rolí balicího papíru, lepicí páska, tupé nůžky, stuhy, papír, pero



PRŮBĚH AKTIVIT

1 Přivítejte se s dětmi

Přivítejte děti a zeptejte se jich, s jakými emocemi na hodinu přicházejí. Zkontrolujte jejich energii a náladu. Pokud mají potíže s odpovědí, můžete položit vodící otázky, např.: „Kdo se dnes cítí tak, jako by měl sílu deseti sobů?“, „Kdo by se chtěl schoulit pod deku a zdřímnout si?“, „Kdo má dnes energii na sváteční úklid?“, „Kdo by se raději napil horké čokolády a hrál deskové hry?“.

Požádejte děti, aby zvedly ruku u těch tvrzení, se kterými souhlasí.

2 Smlouva hodiny

Učitel společně s dětmi stanoví pravidla pro dobrou spolupráci:

a) Poslouchám do konce.

Když někdo mluví, dáme mu prostor, aby svou myšlenku dokončil. Nepřerušujeme ho, nedokončujeme jeho větu ani se mu nesmějeme, když mluví. Poslouchání až do konce ukazuje respekt a buduje důvěru. Každý ve skupině tak pozná, že jeho hlas je důležitý.

b) Říkám JÁ: „Cítím..., potřebuji...“

Mluvení v první osobě pomáhá vyjádřit vlastní emoce a potřeby, aniž by se ostatní cítili provinile. Namísto „Rozzlobil jsi mě.“ řekněte: „Cítím se zle, když mě někdo přerušuje, protože potřebuji klid, abych se mohl soustředit.“ Tak se místo hádek rozvíjí komunikace a místo pocitu studu vzniká porozumění.

c) Prosím – nežádám.

Prosba není rozkaz. Prosba dává druhé osobě na výběr a tím pádem podporuje spolupráci. Nemusíme se vždy shodnout, ale můžeme spolu mluvit a hledat řešení společně.

3 Pozvánka k cvičení

Připravte si velkého plyšáka, roli balicího papíru, nůžky a lepicí pásku. Zeptejte se dětí, zda někdo dokáže medvídko zabalit sám/sama tak, aby vypadal hezky. Nechte jednoho či dva dobrovolníky, aby to zkusili.

Místo plyšáka můžete navrhnout zabalení školní židle nebo jiného velkého předmětu ve třídě.

Pozor! Pro práci s nůžkami vyhrad'te speciální lavici, která slouží jako oblast střihání. Na tomto místě se pracuje pouze individuálně.

4 Úvod k tématu

Zeptejte se dětí: „Co cítíte?“, „Co potřebujete, aby se to podařilo?“, „Bylo snadné zabalit takový dárek sám/sama?“. Promluvte si o tom, co je potřeba k zabalení tak velkého dárku. Je snazší to zvládnout samostatně, nebo s někým jiným?

5 Čtení pohádky

Přečtete pohádku nahlas. Po každé scéně se ujistěte, že děti sledují příběh. Můžete klást uzavřené otázky s využitím návrhů z další části scénáře.

6 Diskuse o pohádce

Po přečtení položte dětem kombinaci uzavřených a otevřených otázek. Můžete použít ukázkové otázky nebo si vymyslet vlastní.



Ukázkové uzavřené otázky:

- Kde pracovali elfové?
- Kolik času měli elfové na zabalení speciálního dárku?
- Co bylo speciálním dárkem?
- Jak dlouho dítě čekalo na medvídka?
- Kdo přišel s nápadem, jak medvídka zabalit? Byli ostatní elfové ochotni Olafovi pomoci?
- Kdo kontroloval balíčky?
- Jak elfové tráví čas po odeslání dárků?



Ukázkové otevřené otázky:

- Co si elfové pomysleli, když zjistili, že musí zabalit dárek velikosti XXXXL?
- Jak se cítila Tonka, když slyšela, jak dlouho dítě čekalo na obřího medvídka?
- Jak se elfové cítili, když s nimi Olaf odmítl spolupracovat?
- Jak Tonka reagovala, když si všimla, že dárek, který Olaf zabalil, se nevejde do dveří? Jak se v té chvíli cítil Olaf?

- Jak se Olaf cítil, když si uvědomil, že se kvůli jeho chování nepodaří doručit speciální dárek?
- Jak se asi Olaf cítil, když konečně požádal o pomoc?
- Jak elfové reagovali, když se jim podařilo dostat velký balík ven ze skladu?
- Co znamená tvrzení: „A bez týmu... No, milý Olafe, ani sob sám saně neutáhne“?
- Jakou potřebu mohl Olaf mít, když nechtěl spolupracovat s ostatními elfy? (např. chtěl se cítit důležitý, vnímaný, oceněný).
- Jakou potřebu měla Tonka, když navrhla, aby Olafovi pomohli, místo aby se na něj zlobili? (např. potřeba klidu, vztahu, spolupráce, společného dobra).
- Jaké potřeby elfové naplnili, když se jim podařilo dárek zabalit? (např. pocit soudržnosti, radost, smysl, potřebnost).

Poznámka: Stojí za to poznamenat, že každý z nás se někdy chová jako Olaf – když chceme, aby si nás někdo všiml, nebo když potřebujeme klid a děláme něco sami. To je normální. Spolupráce začíná tím, že si o ní dokážeme otevřeně povídat.



DOBŘE VĚDĚT:

- Při probírání pohádek dejte každému dítěti prostor, aby mohlo vyjádřit své názory a odpovědět na otázku.
- Pokud chce na stejnou otázku odpovědět více dětí, stanovte pořadí odpovědí. Pokud existuje jedna jednoduchá odpověď, zeptejte se skupiny, která se přihlásila jako první, a společně určete, kdo odpoví. Tím podporujete důvěru a dáváte dětem možnost rozhodovat a přispět k diskusi.
- Pokud se některé dítě méně zajímá o příběh a rozptyluje ostatní, zadržte. Podpurným způsobem se dítěte zeptejte, na co se potřebuje soustředit a co pro něj můžete udělat. Připomeňte mu, že jeho účast je důležitá stejně jako u ostatních dětí a že rádi uslyšíte jeho názor po přečtení pohádky.
- Povzbudte děti, aby hledaly odpovědi, a připomeňte jim obsah pohádky, pokud si nejsou jisté. Nenuťte je k odpovědím. Pohádkoterapie je proces, který dětem umožňuje rozvíjet nové dovednosti, sebeuvědomění a znalosti prostřednictvím vzdělávání, aniž by se cítily provinile za to, že něco nevědí nebo neumí.

6 Cvičení „Balíme obřího plyšového medvídka“

Rozdělte děti do malých skupin a vysvětlete jim, že budou společně balit obří dárky. Společně se zamyslete, jaké role jsou potřebné pro tuto aktivitu (např. někdo, kdo

bude stříhat lepicí pásku, někdo, kdo papír přidrží, někdo, kdo bude balit, někdo, kdo pásku přilepí). Požádejte děti, aby si tyto role rozdělily ve skupinách mezi sebou. Poté jim dejte balicí papír, nůžky a lepicí pásku. Požádejte každou skupinu, aby si vybrala kus nábytku ve třídě, který se pokusí zabalit. Během aktivity skupiny zastavte a ptejte se: „Neslyšíte někoho? Kdo potřebuje podporu?“. Pokud ve skupině vznikne konflikt, pomozte dětem hledat řešení. Pokládejte otázky: „Co se stalo?“ → „Co jste cítili/potřebovali?“ → „Co si přejete na příště?“.

Společné hodnocení (stupnice 1–5)

Položte následující otázky: „Cítil/a jsem se vyslyšený/á?“, „Věděl/a jsem, jak požádat o pomoc?“, „Dokázali jsme se znovu spojit, když bylo těžko?“.

Volitelné: Z aktivity můžete udělat soutěž na čas – která skupina dokáže zabalit velký dárek nejrychleji a nejpečlivěji. Následně společně zhodnoťte, který dárek byl zabalen nejlépe, ideálně hlasováním. Dětem, které se neúčastní balení, můžete přidělit roli „strážců času“.

Pozor! Vyhrad'te zvláštní oblast pro stříhání, kde budou pracovat děti s nůžkami. Ujistěte se také, že má každá skupina svou vlastní roli papíru – zabráníte tak běhání po místnosti s nůžkami.



KDYŽ ELFOVÉ PŘESTANOU POSLOUCHAT —

pohádka o spolupráci,
která léčí osamělost



Agnieszka Machnicka

Dnešní děti vyrůstají uprostřed mnoha paradoxů. Ve světě plném lidí je stále těžší být si opravdu nablízku, mluvit spolu, cítit podporu a jednat společně. Blízkost je nahrazována srovnáváním, spolupráce soutěživostí a konflikty bývají následovány tichem a odtažitostí. Tuto tichou krizi vztahů prohlubuje hned několik jevů.

Rostoucí osamělost a izolace u dětí

Stále více dětí má problém navazovat a udržovat vztahy s vrstevníky. Často reagují odtažitě nebo defenzivně, a občas se snaží dominovat. Studie (UNICEF, Empowering Children Foundation, Unaweza, OECD 2023) ukazuje, že nedostatek přátel a pocity osamělosti či odmítnutí se objevují už mezi 8. a 10. rokem. Problémy ve vztazích s vrstevníky – nenávistné projevy, verbální napadání, vyloučení – se staly jedním z hlavních zdrojů duševního strádání ve školách.

Na školní chodbě je během přestávky hluk. Skupinky dětí sedí podél stěn, smějí se a vyměňují si videa. Na konci chodby stojí Hanka. Opřená o radiátor s telefonem v ruce předstírá, že si něco prohlíží. Občas letmo pohlédne na děvčata ze třídy. Chce se k nim přiblížit, ale neví, co říct. Předchozí den, když se o to pokusila, uslyšela: „Ted’ si povídáme o něčem jiném, ano?“ Nebyla v tom žádná zloba, spíš spěch. Ale Hance to stačilo k tomu, aby se stáhla. Dnes už to nechce zkoušet. Je jí deset let. Učitelka je popisována jako „zdvořilá“, „klidná“ a „samostatná“. Doma ji vnímají jako dítě „bez problémů“. Ale uvnitř se cítí neviditelná.

Takhle vypadá osamělost moderních dětí – v hluku přeplněných tříd, kde je stále těžší se navzájem skutečně slyšet.

Rostoucí individualismus a soutěživost v kultuře dětství

Dětskou osamělost živí také kultura neustálého srovnávání, kde jsou výsledky důležitější než vztahy. Děti stále častěji žijí ve světě žebříčků a individuálních hodnocení, což oslabuje jejich schopnost empatie, spolupráce a vzájemného zájmu.

Během hodiny matematiky učitelka říká: „Skvělá práce, Oliver! Zase sto procent. Podívejte se, jak se lze připravit, když se chce!“ Oliver se nejistě usmívá. Jeho spolužák otočí sešit, aby nebyla vidět známka. Po zvonění Oliver slyší: „Už zase všechno umíš, génie.“ Zní to jako vtip, ale bolí to. Doma maminka říká: „Jsme na tebe hrdí. Jen tak dál, synku.“ A Oliver pokračuje. Ale před vyučováním ho čím dál častěji bolí břicho.

Ve třídě se děti učí srovnávat se dříve, než umí počítat zlomky. Namísto „Pojďme to udělat společně!“ slyší: „Někdo byl lepší.“ a místo „Zkusme to znovu.“ poslouchají: „Podívejte, jak to jde jiným.“ Soutěž může být motivující, pokud je doprovázena sdílením zodpovědnosti, vzájemným fanděním, sdílením strategií a radostí ze společného úsilí.

Potíže v komunikaci a řešení konfliktů

Děti stále častěji reagují na problémy vyhýbáním se, agresí nebo odtažitostí. Nemají zkušenosti s konstruktivní spoluprací

a netuší, že je možné se neshodnout, a přesto zůstat spolu.

Na hřišti je čtvrtá třída. Olin tým proti Kubovu týmu. Začalo to faulem a skončilo to křikem: „Nehraju s tebou, podvádíš!“ Míč zůstal na místě, děti se rozprchly. Druhý den hraje každý zvlášť. Učitelka se snaží vtípkovat: „Copak, týmy se rozpadly?“ Děti pokrčí rameny. Nikdo jim neukázal, že po hádce se mohou znovu spojit. Stačí říct: „Zachoval/zachovala jsem se špatně,“ nebo „Zkusme to znovu.“ Rodiče říkají: „Neboj se, hraj si s někým jiným.“ Tím se děti učí, že po konfliktu je lepší ustoupit než spolu mluvit. A pak vyrůstají v přesvědčení, že pouta jsou křehká a vztahy končí po první chybě.

Slabá psychická odolnost a nedostatek podpory vrstevníků

Děti často zůstávají samy se svými emocemi a problémy. Nevědí, jak požádat o pomoc nebo spolupracovat na řešeních.

Během třídní hodiny učitelka požádá děti, aby nakreslily něco, co jim dodává klid. Většina kreslí hřiště, pokoj, psa. Alenka nakreslí zlomené srdce a bouři. Učitelka přistoupí a tiše se zeptá: „Tohle jsou tvé emoce?“ Dívka přikývne a nic neříká. Sedí sama už týden. Nehraje si s kamarádkami; o přestávkách stojí u okna. Dívky bývaly sehraná skupina – smály se, natáčely videa, vracely se spolu domů. Pak se ale pohádaly kvůli nějaké maličkosti. Vytvořily novou skupinu na chatu. Bez Alenky. Doma maminka říká: „Nic si z toho nedělej, najdeš si jiné kamarádky.“ Alenka nechce jiné. Chce jen, aby se jí někdo zeptal, proč nepřišla na dvůr. Ve škole se ale nikdo nezeptal. Nikdo neřekl: „Hej, pojd' s námi.“ A tehdy začalo

něco, co dospělí často přehlížejí – tiché stažení se do sebe. Ne vzpoura, ne hněv, jen pomalé mizení.

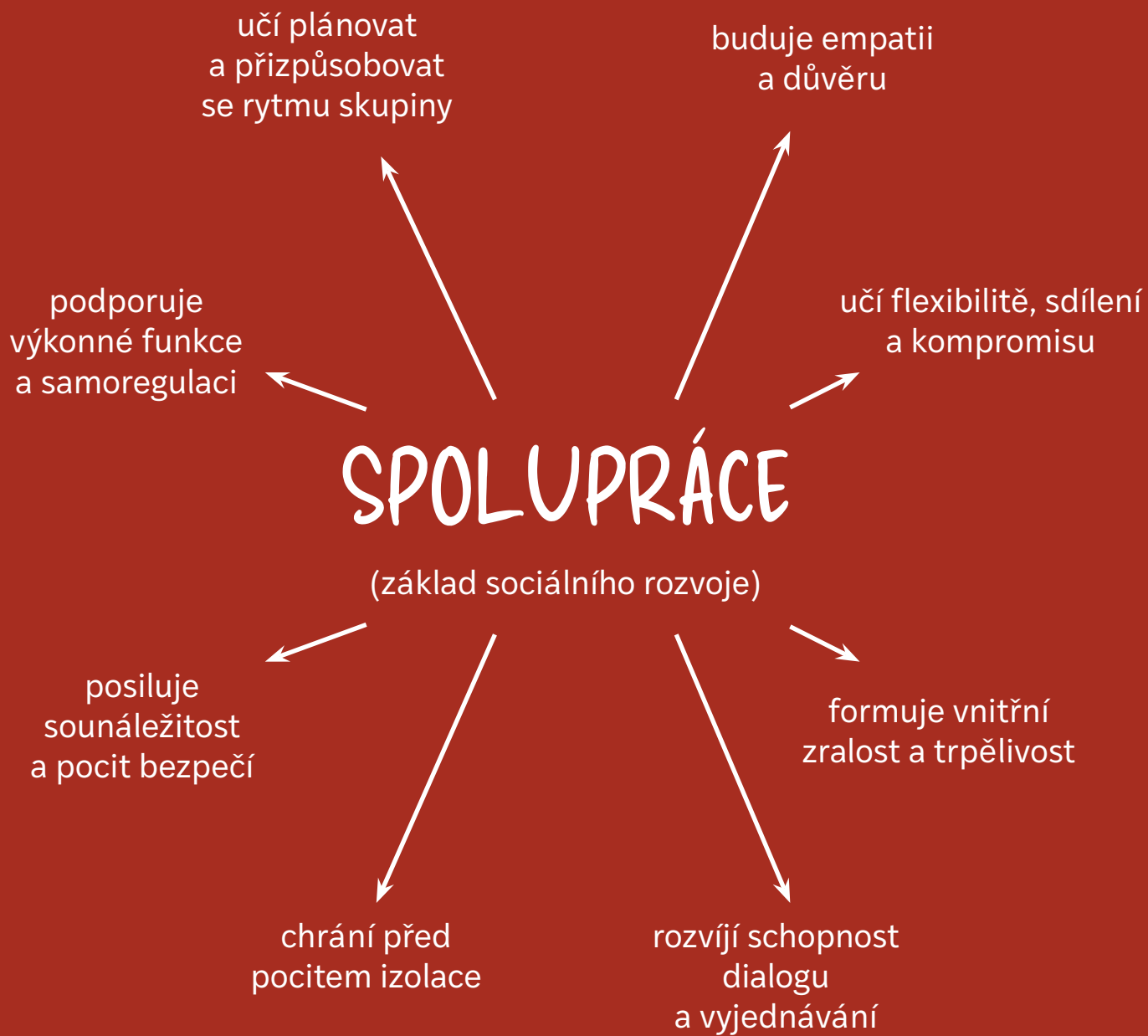
Tyto individuální příběhy mají společného jmenovatele: děti postrádají zkušenosti s opravdovým „být spolu“. A právě zde začíná role spolupráce – ne jako školního projektu, ale jako každodenní praxe vztahů.

Spolupráce – odpověď na složitý problém

Odpovědí na současnou krizi vztahů – osamělost, soutěživost a neschopnost být spolu – je spolupráce. **Ne jako skupinový školní úkol, ale jako způsob života, ve kterém se „já“ setkává s „ty“ a z tohoto setkání vzniká „my“.**

Spolupráce je více než jen rozdělení odpovědností. **Je to schopnost spolupracovat navzdory rozdílům a zároveň si zachovat respekt k sobě i k ostatním. Spojuje emoce, komunikaci, empatii a myšlení – dovednosti, které dítěti umožňují nejen fungovat ve vztazích, ale i je vytvářet.**

Dítě, které umí spolupracovat, dokáže říct „Pomoz mi.“ místo pocitu bezmoci, „Zkusme něco jiného.“ místo „Nechci.“, „Udělejme to společně.“ místo „Jsem sám/sama.“. Neutíká do osamělosti, ale hledá spojení s ostatními. Spolupráce učí děti, jak být spolu, a zároveň je chrání – před osamělostí, pocitem méněcennosti a přesvědčením, že se musí se vším vyrovnat samy. Buduje emoční odolnost, pocit soukromosti a sociálního bezpečí. Obnovuje



smysl komunity a dává naději, že škola může být místem, kde se učíme i lidskosti.

Spolupráce – jedna z nejdůležitějších lekcí dětství

Spolupráce učí nejen být s ostatními, ale také být sám sebou mezi ostatními.

JAK UČIT SPOLUPRÁCI

Spolupráce nezačíná příkazem: „Pracujte společně.“ ale vztahem – s dospělým, který dítě vidí, slyší a respektuje. Tato tři slova vystihují celou filozofii Jespera Juula.

Jesper Juul – spolupráce pramení ze vztahů

Juul zdůrazňoval, že cílem rodičovství není vynucovat spolupráci, ale vytvářet podmínky pro to, aby byla dobrovolná. Děti se ji nenaučí z instrukcí, ale ze zkušenosti s prací s dospělým.

Dobrá spolupráce mezi dospělým a dítětem znamená:

- jasné a klidné hranice ze strany dospělého,

- uznání emocí a potřeb dítěte,
- dialog místo kontroly,
- hledání řešení společně místo vynucování chování.

Je to partnerství, které však není symetrické – dospělý nese odpovědnost a dítě má slovo.

Jak to dělat v praxi:

- autentická komunikace („Vidím, že je to pro tebe těžké.“ místo „Udělej to hned.“),
- respekt k autonomii dítěte,
- modelování spolupráce ve vztazích dospělých,
- dát dítěti vliv a skutečná rozhodnutí,
- chápat, že odmítnutí ze strany dítěte může být projevem péče o sebe, nikoli neposlušnosti.

Podle Jespera Juula není spolupráce cílem rodičovství, ale jeho přirozeným důsledkem – vzniká tam, kde dítě zažívá respekt, hranice a autenticitu.

„Nemůžeme děti naučit spolupráci, pokud s nimi nebudeme denně spolupracovat.“

JAK UČIT SPOLUPRÁCI KAŽDÝ DEN

Tipy pro rodiče

1. Dávejte dítěti vliv a určujte hranice.

Nechte dítě rozhodovat o malých věcech („Raději bys uklidil kuchyň nebo pokoj?“). Dítě, které má možnost rozhodovat, je ochotnější spolupracovat a učí se zodpovědnosti.

2. Naslouchajte, než začnete hodnotit.

Místo: „Zase neposloucháš!“ řekněte: „Co se děje? Co teď potřebuješ?“ Pozornost a zvědavost vůči emocím dítěte budují důvěru.

3. Ukazujte spolupráci vlastním příkladem.

Děti se učí pozorováním. Když uvidí, jak žádáte o pomoc, děkujete a nasloucháte druhým, začnou to dělat také.

4. Používejte jazyk „JÁ“.

Mluvte o svých emocích: „Dělám si starosti, když slyším křik, protože potřebuji klid.“ Děti se učí, že mohou mluvit o svých emocích, aniž by obviňovaly ostatní.

5. Vytvořte si společné rituály.

Vaření, deskové hry, úklid – každodenní společné aktivity učí, že společně je to lepší.

Tipy pro učitele

1. Vytvářejte atmosféru bezpečí a důvěry.

Namísto: „Uklidni se!“ řekněte: „Vidím, že máš potíže se soustředěním. Co potřebuješ?“ Děti spolupracují, když se cítí bezpečně, ne když jsou pod tlakem hodnocení.

2. Zaveďte spolupráci do každodenních rozhodnutí.

Nejen v konkrétních projektech – i v drobnostech: společně stanovujte pravidla, hlasujte o tématu práce, vybírejte třídní dvojice.

3. Nahrad'te soutěživost sdílenou odpovědností.

Po hrách nebo soutěžích se ptejte: „Co jsme se jako skupina naučili?“ To jim pomůže vidět hodnotu spolupráce, nejen výsledek.

4. Bud'te příkladem spolupráce.

Řekněte: „Pojďme to udělat společně.“ nebo „Taky to zkusím jinak.“ Přiznejte se k chybám a děkujte dětem za jejich pomoc. Autenticita inspiruje děti k tomu, aby spolupracovaly.

Spolupráce není školní dovednost, ale životní kompetence 21. století. Děti, které umí spolupracovat, v dospělosti lépe zvládají vztahy, řeší konflikty a budují vazby založené na důvěře. Učení se spolupráci je zároveň učení se lidskosti – dítě zjišťuje, že sdílením sebe sama nic neztrácí. Naopak: získává větší smysl, sílu a radost.



V městečku elfů se pracuje naplno od úsvitu do soumraku – někdo přece musí připravit dárky pro všechny děti na světě! Když ale přijde úkol zabalit toho největšího plyšového medvěda, jakého kdy elfové viděli, nastane pořádný zmatek. Olaf je přesvědčený, že si poradí sám. Vždyť co by se mohlo pokazit? Brzy se ale ukáže, že... téměř všechno. A když i kouzla selžou, nezbyvá než najít jinou cestu – takovou, která funguje jen tehdy, když si navzájem důvěřujeme a umíme jeden druhého požádat o pomoc.

Poučná pohádka „To je teda něco!“ je laskavý, humorný příběh o spolupráci, zodpovědnosti a týmové síle. Děti při čtení elfího dobrodružství poznávají, že i ty největší výzvy se dají překonat společně – a že říct „Zvládnou to sám/sama“ není vždy tím nejdůležitějším řešením.



zacytani.org



PROLOGIS®

ISBN 978-83-68539-06-6



9 788368 539066