

Psychologem svým dětem



Tamara Cenková

- Jak navázat důvěrný vztah se svými dětmi
- Terapeutické příběhy
- Příklady z praxe

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Tamara Cenková

PSYCHOLOGEM SVÝM DĚTEM

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4410. publikaci

Ilustrace Jiří Ondrůšek
Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 208
Vydání 1., 2011

Vytiskla Tiskárna Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2011
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3587-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7383-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

O AUTORCE	9
ÚVOD	10
ČÁST PRVNÍ „BOLÍSTKY“ DĚTÍ	
ÚVOD – PRÁCE S TEXTY – PŘÍBĚHY S KOUZELNÝMI ZVÍŘÁTKY	14
ODVAHA A STRACH	16
O moudré sově a Matějovi	17
Ustrašený zajíc a Vládík	20
ZDRAVÍ A NEMOC	24
Žabí královna a Zdenička	25
Pan Orel a Honzík	28
VZTAHY, KAMARÁDSTVÍ	32
Pes Garf a Karolínka	33
Vrána a Adélka	36
Moudrý jezevec a malý Ondra	39
Havran a opuštěná Eva	42
Vážka a Jiřík	45
O lišce a Aniče	48
O laskavé srnečce a Nikolce	52
ŠKOLA, ZÁJMY, DOVEDNOSTI	55
Veverka Čiperka a Verunka	57
Pavouček a Igor	60
Myška Všudybylka a Vašík	62

Ještěrka a Vladka	66
Mraveneček a netrpělivý Péťa	69
Kůň a Tamarka	72
Labuť a David	76
ADOPTOVANÉ DÍTĚ	81
Krocán a Viktor	82
A JEŠTĚ JEDEN PŘÍBĚH S KOUZELNÝM ZVÍŘÁTKEM...	89
O moudré medvědici	89
ČÁST DRUHÁ „ŠKOLA ÚŽASNÉHO RODIČE“	
A KDE JSEM SE TADY VZAL? ANEB PRVNÍ OTÁZKY O LÁSCE A SEXU	108
A důležité slovo k chlapcům	111
PŘICHÁZEJÍ PRVNÍ SPROSTÁ SLOVA	114
NAUČME DĚTI SNÍT A PLNIT SI SVÉ SNY	117
CESTA K SAMOSTATNÉMU ROZHODOVÁNÍ A ZODPOVĚDNOSTI	120
A MÁME SVŮJ DEN... HOLKY S HOLKAMA, KLUCI S KLUKAMA	124
RODINA – RODINNÉ VZTAHY	129
Ještě pár slov o rozdílném přístupu ve výchově	143
CHCI SEDĚT U POČÍTAČE	146
CHCI SVÉ PENÍZKY	149

VZTEKÁM SE – UPOZORŇUJI NA SEBE	153
Stanovení hranic při výchově aneb Buďme příkladem a nemusíme dítě vychovávat	154
Zrcadlení	155
LHANÍ A MALÉ KRÁDEŽE	157
PŘÍPRAVA NA ODLOUČENÍ DĚTÍ OD RODINY A NÁSTUP DO ŠKOLKY	160
MAMI, TATI, JÁ JIM NEROZUMÍM ANEB UČENÍ SE CIZÍM JAZYKŮM	163
JSEM NAHATÁ, NAHATÝ	166
KDYŽ BUDEŠ ZLOBIT, PŘIJDE ČERT!	169
BABIČKY A DĚDEČKOVÉ – HURÁ, NEBO PROBLÉM?	171
PO KOM TO DÍTĚ JE?	174
MAMI, TATI, CHCI PEJSKA	178
JINÉ NEŽ PRŮMĚRNÉ DÍTĚ V RODINĚ	183
MAMI, PROČ NEMÁME TÁTU?	188
ROZVOD	191
PROČ UŽ TADY DĚDEČEK NENÍ?	198
ZÁVĚR	203
LITERATURA	205

Úvod

Sedím před otevřenou nepopsanou stránkou na monitoru svého počítače a přemýšlím... Proč jsem se rozhodla napsat knihu pro rodiče o jejich dětech? Vždyť přece každá matka a každý otec znají svoje dítě nejlépe. Alespoň si to všichni rodiče myslí. Je to opravdu tak?

Když za mnou do poradny přijdou rodiče, většinou chtějí – podle jejich náhledu – řešit problémy svých ratolestí. Jenomže v momentě, kdy zůstanu sama s dětmi, přiznají se, že ony vidí situaci úplně jinak než jejich maminka nebo tatínek. To, co rodiče považují za důležité, je pro ně nedůležité.

„Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné,“ říká liška malému princovi v knize Antoina de Saint-Exupéryho. Denně se přesvědčuji, že to je životní pravda a děti opravdu vnímají spíše srdcem než rozumem dospělých.

Prála bych si, aby rodiče opět otevřeli svá dětská srdce, nechali se unést světem fantazie, a právě touto cestou pomohli vyřešit strasti svých potomků, které jsou většinou důležitější než jen pouhá známka ve škole.

Spokojené, radostné a šťastné dítě má před sebou otevřený svět a má možnost splnit nejenom vlastní sny a tužby, ale také naplnit očekávání svých rodičů. Bohužel jako rodiče si do ratolestí často promítáme vlastní nesplněné sny a tužby. Snažme se být tou nejlepší mámou a tím nejlepším tátou, kteří mají vždy oči a uši otevřené pro svoje děti, a vraťme se s nimi do jejich snů a pohádek.

Když jsem žila s rodiči v Africe, platilo mezi námi takové nepsané pravidlo: tatínek pravidelně odpoledne chodil uspávat mého malého bratra. Já, „už“ velká, jsem si s nimi vždycky jen tak lehla, hlavně proto, abych slyšela, jak taťka vypráví nekonečný příběh O sněhulákově v ledničce. Do příběhů se promítalo celé tátovo dětství, všechny jeho lumpárny, jeho úspěchy i prohry, a hlavně: sněhulák měl řešení na všechny trampoty. Když jsem jeho rozsáhlý příběh, který trval čtyři roky, poslouchala, zpočátku se mně, dvanáctileté holce, zdál úplně hloupý. Ale čím déle taťka

vyprávěl, tím víc jsem se soustředovala na způsoby řešení, a tím víc se mi to líbilo. Po čtyřech letech jsme se vrátili z Afriky, sněhulák nepotřeboval ledničku a my jsme nepotřebovali příběhy...

Jen mě mrzí, že jsme si příběhy o sněhulákovi nezaznamenali. V mém srdci ale zůstal pocit velké lásky a důležitosti, který jsme ke svému otci jako děti cítily.

Přála bych všem rodičům, aby i na ně jejich děti jednou vzpomínaly s velkou láskou a pocitem důležitosti.

Téměř na všechno máme v našem světě školy, jen škola úžasného rodiče není. Kéž by byla a byla povinná!

Část první

„BOLÍSTKY“ DĚTÍ

Úvod – práce s texty – příběhy s kouzelnými zvířátky

V první části knihy vám předkládám různé příběhy, v nichž v roli psychologa vystupuje nějaké zvířátko. To hlavnímu hrdinovi nebo hrdince radí, jak se vypořádat s „bolístkou“, která trápí jeho duši.

Může se vám zdát, že s vaším dítětem není něco v pořádku. Pokládáte mu otázky, ale nikam se nedostanete, protože váš drahoušek se s vámi odmítá podělit o svůj problémek. Máte rodičovský cit, trochu zapřemýšlejte a pokuste se uhodnout, o co asi jde.

Večer, když půjdete svému pokladu popřát dobrou noc, si jen tak náhodou vzpomene na příběh, který vám vyprávěla babička, maminka, tatínek nebo někdo jiný. Vyberte některý z příběhů, který najdete v této knížce, a příběh převyprávějte vlastními slovy. Doplněte svoje poznámky, zkušenosti, jen tak mimochodem...

Až dopovídáte příběh a budete svému miláčkovvi dávat pusu na dobrou noc, řekněte: „Líbilo by se mi, kdybys k tomuto příběhu nakreslil/a obrázek. Jeden, kde je všechno špatně, kde náš... (uvedete jméno hrdiny – hrdinky) má problém, a druhý, jak svůj problém po setkání se zvířátkem vyřešil.“

Při kreslení si vaše dítě znovu přehraje příběh, který jste mu vyprávěli, a znovu se zamyslí nad jeho řešením. Naučíte ho zamýšlet se nad zátěžovými situacemi. A hlavně se vaše dítě naučí, že téměř každá svízelná situace v sobě nese řešení.

Další den můžete pokračovat s dalšími příběhy. Mám velmi ráda knihy, ale někdy je pro děti lepší, když si k nim máma nebo táta lehnou do postýlky a vyprávějí příběh svými slovy. Pochopitelně záleží na každém rodiči.

Cesta příběhů bude i cesta k dušičce a srdci vašeho potomka. V tomto věku má „malé“ starosti, ale čím bude starší, tím se starosti budou zvětšovat. Když vám bude důvěřovat od dětství, nebudete k němu muset horko těžko hledat cestu v pubertě. Bude vám automaticky věřit, protože jste ho v útlém dětství nezklamali a vždy jste pro něho měli nachystané uši, srdce a náruč.

Držím vám všem palce a přeji příjemné chvíle odpočinku s vašimi dětmi.

Odvaha a strach

Mnoho rodičů přenese své vlastní strachy na dítě. Jen se zamyslete, kolikrát během dne „strašíte“ své dítě příkazy typu: „Vezmi si bačkory, ať nenastydneš! Nelez tam, spadneš! Nejez to, bude ti špatně! Najez se, budeš mít hlad!...“ A mohla bych pokračovat a celou knížku napsat jen o rodičovských výhrůžkách, co všechno se dětem může stát, když... Trochu víc zásluhy na budování strachů mají matky. Většina matek je podstatně úzkostnějších, jakoby starostlivějších, ale bohužel jde o pouhé zdání. Děti nepotřebují strašáky, děti potřebují slyšet, jak jsou šikovné a úžasné, jak všechno zvládnou.

Mojí milí rodičové, pokuste se udělat si takový malý jednodenní testík:

- Vezměte si dvě barevné tužky, například červenou a zelenou.
- Červenou si dělejte puntíky – trestné body, kolikrát denně dětem dáte příkaz, zákaz, omezení – co mohou, nemohou, nesmí, smí.
- Zelenou si dělejte puntíky – odměny, kolikrát denně dítě pochválíte, povzbudíte.

Při porovnání těchto dvou barev budete naprosto zděšeni, a to se jedná jen o jeden den. Výsledek znásobte počtem dní v roce a dále věkem dítěte... Už se děsíte, že!?

Nastal čas na změnu postojte k vašemu zlatíčku.

Lehněte si k němu a začněte mu například vyprávět příběh, který mu může pomoci zahnat jeho noční strachy nebo strach vůbec:

○ O moudré sově a Matějovi

Matěj se chystal ke spánku. Maminka přišla jako vždy, aby mu dala pusku na dobrou noc. Trochu se bál, protože se zase bude opakovat to, co každý večer. Maminka se zeptá, zda může zhasnout, a on jako už tolik večerů odpoví: „Ne, nezhasínej. Chci mít v pokojíčku světlo.“

Starší bráška se mu posmívá a tvrdí o něm, že je strašpytel. Někdy za ním dokonce přijde do pokojíku a vypráví mu všelijaké strašidelné historky.

„Proč se všechny strašidelné příběhy odehrávají v noci?“ přemýšlel nahlas Matěj. Každou noc si slibuje, že mamince řekne, jak nechce, aby mu lampička svítila, ale vždycky když přijde večer, dostane strach. Bojí se, i když přesně neví čeho. Maminka, tatínek, babičky a dědečkové mu říkají, že už je velký kluk a velcí kluci se nebojí. Jenže on má strach pořád.

„Kdyby mi tak někdo uměl vysvětlit, proč se tolik bojím. Jak to dělá taková sova? Klidně si létá ve tmě a vypadá to, že je v noci šťastnější než ve dne,“ mudroval si sám pro sebe Matěj. „Viděl jsem sovy v zoologické zahradě, seděly na větví a ani se nehnuly. Vypadaly, že přes den spí. Že by se třeba sovy bály dne, tak jako já se bojím tmy?“ pokračoval Matěj ve svých úvahách.

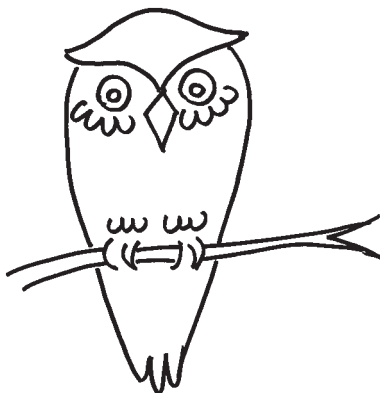
Venku se pomalu stmívalo a Matějův strach byl čím dál větší. Někdy byl tak velký, že nemohl ani usnout a maminka nebo tatínek si k němu museli jít lehnout.

„Jak bych si přál, aby ten strach zmizel,“ povzdychl si Matěj.

Tak jak Matěj předpokládal, stalo se. Maminka přišla, dala mu pusku na dobrou noc a zeptala se, zda může zhasnout lampičku. Ani tentokrát neuspěla.

Lampička svítila slabým světlem a Matěj přemýšlel nad svým strachem a z ničeho nic... Najednou uslyšel jemné ťukání na okno. Lekl se a honem se celý schoval pod peřinu. Ťukání ale neustávalo. Napadlo ho, že to je vítr, který nějakou větví od stromu klepe na okno.

Když se však klepání pořád opakovalo, vykoul zpod peřiny. Na okenním parapetu seděla sova. To ona ťukala svým zobákem na okno. Matěj přemohl svůj strach



a posadil se. Vypadalo to, jako by sova otvírala zobáček a chtěla mu něco říct. Chlapcova zvědavost nakonec zvítězila a Matěj otevřel okno.

„Dobrý večer,“ pozdravila sova. „Jsem tady, jak sis přál.“

Matěj vykulil oči. „Copak ty umíš číst myšlenky?“ ptal se udiveně. Ani ho nepřekvapilo, že sova mluví lidskou řečí.

„Umím hodně věcí, a hlavně umím pomáhat dětem, které se bojí tmy stejně jako ty. Je vás hodně, takže mám každý večer spoustu práce,“ odpověděla sova a rozvážně vkráčela po okně a sedla si na psací stůl.

„A já si vždycky myslel, že jsem sám,“ řekl s trochou radosti Matěj.

„Víš, u dětí je to tak, že se bojí věcí, které neznají, nebo něčeho, co si neumějí vysvětlit. Ty si asi taky neumíš vysvětlit, proč je tma. Ve tmě se ti všechno zdá strašidelné, je to tak?“ zeptala se chápavě sova.

„Ano, máš pravdu. Také vidám nějaké postavy, a těch se bojím nejvíc. Jsou to strašidla, a když svítí lampička, neobjeví se, a já mohu klidně spát,“ smutně přitakal Matěj.

„Matěji, jestli budeš chtít, můžeme si o tvém strachu trochu popovídat. Uvidíš, že když některé věci pochopíš, strach se rozplyne jako pára nad hrncem.“

Matějovi se zdál nápad sovy velmi chytrý a hned se ptal: „Řekni mi, jak se jmenuješ a proč se o tobě říká, že jsi moudrá?“

Sova si načechrala peří, protože jí dělalo moc dobře, že Matěj ví, že sovy jsou moudré. „Jmenuji se Athéna.“

„Ty máš ale divné jméno,“ podivil se Matěj.

„Ano, je zvláštní, ale ne divné. Jmenuji se podle jedné bohyně. Žila ve starobylém Řecku a říkalo se o ní, že je velmi moudrá. Řekové po ní pojmenovali i město. Znáš Řecko?“ ptala se sova Athéna.

„Ne, neznám, ale když jsem byl ještě hodně malý, moji rodiče tam byli na dovolené. Já byl v tu dobu u babičky. Teď si vzpomínám, u babičky jsem se začal bát. Ano, právě v době, kdy byli rodiče na dovolené v Řecku,“ uvědomil si Matěj.

„A pamatuješ si, proč ses začal tehdy bát?“ vypytovala se dál Athéna.

„Měl jsem strach, že se rodiče nevrátí. Letěli letadlem a v televizi říkali, že zrovna nějaké letadlo spadlo. Babička měla také strach. Všichni jsme se báli, že by se rodičům mohlo něco stát,“ vybavoval si celou situaci Matěj. Ležel tenkrát vedle babičky v posteli a neustále se vypytoval a ujišťoval, že se rodiče v pořádku vrátí.

„A od té doby se bojíš tmy, že?“ dodala sova Athéna.

„Ano, máš pravdu. Bojím se vždycky, jakmile zaslechnu, že se někde něco zlého děje. Nebo že někdo někomu ubližuje a tak podobně. Ale proč mě ten strach přepadne, vždycky když je tma?“ divil se Matěj.

„Protože tma je od pradávna opředená různými pověrami. Všechny strašidelné příběhy se odehrávají v noci,“ přišla s pohotovou odpovědí Athéna.

„Ale proč právě v noci?“ ptal se netrpělivě Matěj.

„To je velmi jednoduché,“ odpověděla Athéna. „Lidé v noci nevidí, a když nevidí, nedokážou si vysvětlit některé děje, které jsou v noci běžné. Proto si vymýšlejí nejruznější pověry a báchorky. Zkus si představit, že by nebyla noc. Báł by ses, kdybys teď šel spát a všude kolem tebe by bylo světlo?“

„Ani trochu. Čeho bych se měl bát?“ namítl Matěj.

„Tak vidíš. Ve dne, za světla, ti nic strašidelné nepřipadá. V noci i ten strom, co stojí pod tvým oknem, vypadá strašidelně. Je to tak?“ dávala sova příklad.

Matěj vykoukl z okna a odpověděl: „Zase máš pravdu, jeho větve vypadají, jako by byly živé. Přes den by mě to ani nenapadlo.“

„Pro nás sovy je to opačně. V době, kdy ty máš den, je pro mne noc. V noci vidím lépe než ve dne. Kdybys měl takové oči jako já, byla by pro tebe noc příjemná a nebál by ses ničeho,“ řekla sova Athéna a chystala se odlétnout.

„Počkej chvíli, chtěl bych se ještě na něco zeptat,“ zarazil Matěj sovu, která již měla namířeno k dalším dětem. „Mně se někdy stává, že v noci vidím postavy, jako by chodily po stěnách. Co mám s nimi dělat? Jsou to duchové?“

„Pokud vidíš stíny na stěně, promluv na ně. Uvidíš, že se rozplynou. A na duchy příliš nevěřím, vlastně jim ani nerozumím.“

„Jak je možné, že nerozumíš duchům? Vždyť se říká, že jsi moudrá a že toho víš hodně. Ty mě klameš!“ trochu se zlobil Matěj.

„V tom je také moudrost, víš? Dokážu říct, že něčemu nerozumím. Jen moudří tvorové umějí přiznat, že něco neznají. Hlupáci nebo ti, co si jenom hrají na moudré, ti nikdy neřeknou, že něco nevědí. Já opravdu nevím, jak je to s duchy. Ale pokud na ty stíny promluvíš a ony se rozplynou, bude to pro tebe znamení, že to byl zase jenom tvůj strach ze tmy,“ klidně a rozvážně odpověděla Athéna a ještě dodala:

„Také jsem ti chtěla říct, že příroda je velmi moudrá. Právě ona rozhodla, že v noci budou téměř všichni živí tvorové odpočívat. Jen my, noční ptáci, budeme dávat pozor na všechno. A tvůj spánek hlídám já. Promiň, teď už opravdu musím navštívit to děvčátko, které slyším plakat.“

„Přijdeš se na mě podívat, i když se už nebudu bát?“ volal Matěj na již odlétající sovu.

„To víš, že ano. Kdykoli poletím kolem tvého okna, vždycky na tebe zamávám. Uvidíš, že mě poznáš.“ Athéna zamávala křídly a zmizela ve tmě.

Matěj zavřel okno a lehl si do postýlky. Přemýšlel o tom, co mu řekla Athéna. Nakonec se propadl do hlubokého spánku.

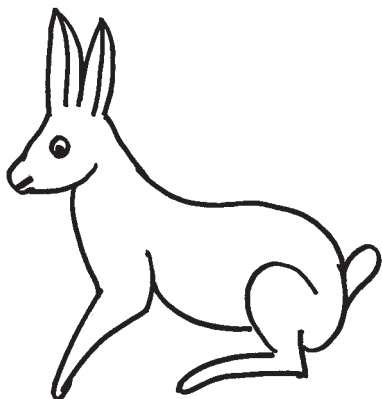
V noci maminka nahlédla do pokojíku a velmi se divila, že je lampička zhasnutá. Matěj se ze spánku usmíval.

Hned ráno volal na maminku: „Potřebuji hezký obrázek sovy, chtěl bych ji mít v pokojíčku. Pomůžeš mi nějakou najít, prosím?“

Maminka sice jeho přání nerozuměla, ale Matějovi pomohla. Společně objevili krásný obrázek sovy v jednom starém časopise. Sova vypadala jako Athéna a zdálo se, že se dívá přímo na Matěje.

Večer maminka jako vždy ukládala syna ke spánku. Nechtěla věřit svým uším, když Matěj řekl: „Lampičku nepotřebuji. Já se už nebojím.“ Otočil se a okamžitě usnul.

Ustrašený zajíc a Vládík



Konečně jsou prázdniny, radoval se Vládík. Nebude muset vstávat do školy, a hlavně ho nebude každý den bolet břicho. Vládík věděl, že jeho bolení břicha je z toho, že se bojí chodit do školy. Každý den totiž čekal, co se mu zase nepovede a jak se mu budou spolužáci posmívat, že nic neumí.

Zato u babičky, tam je všechno jiné. Babička je moc hodná a vždycky si ví se vším rady. Vládík se rozhodl, že se babičce se svým trápením svěří a poprosí ji, zda by na jeho strach ze školy neměla nějakou radu. Chtěl by po prázdninách začít jinak, jenže neví jak.

Babička chodila každý večer Vládika přikrývat a popřát mu dobrou noc. Vládíkovi se zdálo, že to bude ten vhodný okamžik poprosit babičku o pomoc a radu.

Když přišel první večer prázdnin, babička šla jako vždy Vládíka uložit, osmělil se a začal: „Babi, mám problém, nevím, jak na něj, a chtěl bych se ho zbavit.“

Babička už od maminky věděla, že Vládíka něco trápí. Když se však maminka snažila dopátrat sama, chlapec mlčel jako hrob. Nechtěl s ní o ničem mluvit.

„Povídej, třeba budu vědět, jak ti pomoci,“ odpověděla babička.

„Víš, když mám jít do školy, mám strašně velký strach, že se mi něco nepovede. A ono to pak tak dopadne. Já se doma opravdu učím, všechno mamince odříkám, ale když přijdu k tabuli, nevím nic,“ řekl smutně Vládík.

Babička po chvíli přemýšlení povídá: „Tady je každá rada drahá, ale já ti teď budu vyprávět pohádku o ustrašeném zajíci. Třeba v ní najdeme nějakou podobnost, nějakou radu pro tebe, co říkáš?“

Vládík měl babiččiny pohádky rád. Babička dovedla moc hezky vyprávět. Byla totiž dřív paní učitelkou. Teď už je v důchodu, a proto má dost času a Vládík u ní může být, kdy chce. A on k ní jezdí opravdu rád.

„Tak jo, babi, povídej,“ odpověděl Vládík, zavrtal se hlouběji do peřin a udělal si pohodlí, aby se mu hezky poslouchalo.

„Už jsi slyšel, že se o někom říká, že je ustrašený jako zajíc?“

„Ano, to jsem slyšel několikrát, a dokonce to občas spolužáci říkají i o mně,“ přiznal se babičce Vládík.

„Tak vidíš, poslechni si tu pohádku. Povídá se, že zajíc nebyl vždycky tak ustrašený. Měl velkou kamarádku, jednu hodnou čarodějnici. Čarodějnice samozřejmě uměla velké množství kouzel. Používala svá kouzla především k tomu, aby pomáhala například nemocným.“

V té době, to už je skutečně velmi dávno, se sprátelila se zajícem. Měla ho opravdu ráda. Smála se jeho kotrmelcům, jeho malým lumpárnám a zajíc jí byl vždy nápomocen, když potřebovala někoho k ruce. Jednou se čarodějnice vydala na delší cestu za těžce nemocným medvědem, který žil vysoko v horách. Poprosila zajíce, aby ji na cestě doprovázel. Jak tak putovali, sedli si na chvíli u cesty, aby si odpočínuli, zajíc si povzdechl, že má žízeň.

Čarodějnice utrhla lístek, foukla do něho a – kde se vzal, tu se vzal – hrníček s vodou. Zajíc všechnu vodu hltavě vypil. Po chvíli pravil, že má hlad.

Čarodějnice vzala kámen, foukla do něho a – kde se vzala, tu se vzala – stala se z něj hlávka chutného zelí. Zajíček zelí ochutnal a celou hlávku hned s chutí snědl. Opět neřekl ani slovo.

Pokračovali dál v cestě, která začala prudce stoupat a byla stále strmější a strmější. Ve chvíli, kdy se už téměř blížili k medvědímu brlohu, zajíček zakopl a skutálel se z kopce téměř až k úpatí. Čarodějnice našla svého spolupracovníka ve velmi zbledlém stavu. Tentokrát použila svou kouzelnou mast a zajíčka vyléčila. Zajíček opět nic neřekl.

Protože si potřeboval po svém úrazu odpočinout, vypravila se čarodějnice k medvědovi sama a zajíčka nechala dopravit pomocí svých kouzel domů. Zajíček zase nic.

Když se čarodějnice vrátila od medvěda, velmi toužila po tom, aby se zase mohla setkat se svým přítelem zajíčkem. Všude ho hledala, avšak zajíček nebyl nikde k nalezení.

Čarodějnice jej potkala teprve po dlouhé době a hned se ho ptala: „Ty se mi vyhýbáš? Udělala jsem ti snad něco?“

„Ano,“ odpověděl zajíček, „bojím se tvých kouzel a už s tebou nechci mít nic společného. Nechci se s tebou stýkat a už tě nechci nikdy vidět. Jdi pryč! Nech mě na pokoji!“

„Aha, to je zvláštní, když jsem použila svá kouzla ve tvůj prospěch, to jsem ti byla dobrá. A najednou ti vadí, že jsem čarodějnice? Odmítáš mé přátelství a odvracíš se ode mě?“

„Nechci už s tvými kouzly nic mít,“ ohradil se zajíc a vůbec si nevšiml slz, které se v očích čarodějnice objevily. Vzápětí dodal: „Doufám, že se s tebou už nikdy neuvidím a nepotkám.“

„Zajíci,“ řekla čarodějnice, „byli jsme přátelé, ale už tomu tak není. Mám dost sil k tomu, abych ti ublížila a zničila tě. Ale neudělám to kvůli našemu bývalému přátelství. Od nynějška si však ty a všichni ostatní tvého rodu budete sami sobě přivolávat strach. A ten k vám bude přicházet. Nechť je tedy po tvém, neboť to krásné, co mezi námi bylo, jsi dokázal zničit. Od této chvíle budeš mít mezi zvířaty přezdívku: zajíc, přivolávač strachu.“

Proto od té doby zajíc, jakmile vyjde ven, volá: „Orle, já se tě bojím!“ Pokud ho orel neslyší, volá zajíc ještě hlasitěji: „Orle, nepřibližuj se, já se tě bojím!“

Orel nakonec jeho slova uslyší, přiletí a zajíce uloví. A stejným způsobem se zajíc chová k vlkům, liškám a rysům. Volá tak dlouho, dokud nepřiběhnou a nechytí ho.

„Vidíš, Vládičku, kam to zajíci dopravovali? Všechny své nepřátele si tak dlouho přivolávají, až ti nakonec zajíce chytí a sežerou. Úplně stejné je to s tvým strachem. Ty si ho také přivoláváš a on nakonec přijde. Čeho se bojíš nejvíc, to jistě

přijde. Co kdyby sis raději než neúspěch přivolal úspěch? Zamysli se nad tím. Zkusíme to spolu celé prázdniny trénovat na maličkostech a uvidíš, že se strach rozplyne jako ranní mlha. A především vypustíme z našeho slovníku slova jako *co kdyby*.“

Vládík dlouho přemýšlel nad pohádkou a posledními babiččinými slovy. Nakonec mu to nedalo a zeptal se: „Ta pohádka byla velmi zvláštní, odkud ji znáš?“

„Stejnou pohádku mi vyprávěla moje babička, protože jsem byla jako ty a neustále jsem se něčeho bála. Chvilí trvalo, než jsem celý příběh pochopila. Přestala jsem říkat *co by, kdyby* a myslela jsem jen na to, jak všechno zvládnou,“ zavzpomínala babička.

Vládík poznal, že jí před očima běží vzpomínky na vlastní dětství, a nechal svoji babičku snít. A sám znovu přemýšlel nad pohádkou: „Určitě to dokážu, podařilo se to babičce, zvládnou to i já.“



Shrnutí: Většina dětí trpících strachem odráží strachy rodičů. Úzkostní rodiče – ve většině případů – vychovávají úzkostné děti. Rodiče by se měli velmi intenzivně zamyslet, jaké obavy, strachy nebo úzkosti před svými dětmi ventilují.

Strach je obluda, kterou si většinou vytváříme sami. Snažme se dětem ukázat, že i strach se dá překonat, a hlavně buďme před nimi silní a odvážní.