

LUMPAJDA A LUPÍNEK

Autorka: Angelika Grubert



Vydalo nakladatelství

 pasparta

LUMPAJDA A LUPÍNEK

Ukázka z příběhů pro povzbuzení a posílení
zdravého sebevědomí

Často dětem říkáme pouze to, co dělají špatně, místo toho, abychom zdůraznili, co už jim jde dobře, co už se naučily. To, co nám i našim dětem často chybí, je přijetí a podpora. Přijetí dětí takových, jaké jsou, s jejich klady i zdánlivými zápory. Podpora jejich vlastního potenciálu a schopnosti vyvinout se v plnohodnotného, sebevědomého a odolného jedince. Právě to je záměrem této ukázky z knihy příběhů a afirmačních karet.

Ukázka – stejně jako celá publikace – nabízí rodičům i dětem zamyšlení nad tématy, jako je objevování vlastní identity, hledání a rozvíjení svého potenciálu, oceňování dílčích kroků a snahy, práce s chybou, orientace pozornosti na věci, které mě posilují (nikoli oslabují) či přijetí sebe sama takového, jaký jsem.

Na závěru příběhu najdete doporučení, jak lze načrtnutá témata a otázky společně s dětmi prohloubit a upevnit pomocí různých činností, her a pokusů.

Součástí ukázky jsou i afirmační karty s ilustracemi a úkoly, které podněcují k rozhovorům na dané téma a dávají impuls k hledání silných stránek a podpoře vlastních schopností.



Šlapací šlamastyka

Jak Majda zjistí, že taková, jaká je, je dobrá

O přestávce si s Benem a ostatními nejradši hrajeme na babu. „V nohách mi škubá, cuká a bodá. Nejradši by pořád jenom běžely,“ vysvětluje mi Ben. „Já toho v nohách nemám tolik jako ty. Když jsem rychlá, sviští kolem mě vítr. A to se mi líbí.“ „Tak pojď, jdeme na to!“ zakřičí Ben a už si to pelášíme přes školní dvůr.

„Majdo, ty jsi fakt skoro tak rychlá jako já,“ podiví se za chvíli Ben. Pak si mě pozorně prohlédne od hlavy až k patě. „Máš tak maličká chodidla. Jak můžeš s tak maličkými chodidýlky tak rychle běhat?“ vyzvídá. „Taky nevím! Prostě dělám hrozně moc malých, rychlých, pelášivých kroků. Mám ti to ještě jednou ukázat?“ Rychle jako blesk se řítím zase pryč. Ben vyběhne hned za mnou a mně sviští vítr kolem obličeje, tak jak to mám ráda.

Po přestávce máme tělocvik. „Dneska mají moje nohy šhubavky dobrý den!“ podotýká Ben. A je to pravda, protože hned na začátku říká náš pan učitel na tělocvik, pan Pecka, že dnes budeme hrát různé hry a k tomu běhat. „Jóó!“ raduje se Ben. „To je něco pro mě!“ „A pro mě!“ „A pro mě taky!“ volají ještě další děti z naší třídy.

Pak nám pan učitel Pecka vysvětlí, že bude na stopkách měřit naše časy, protože takhle bude moci najít nejrychlejší běžce z naší třídy. Za několik dní se budou moci účastnit velké sportovní slavnosti v našem městě a budou zastupovat naši školu. „To hrozně nutně chci,“ šeptá mi Ben. A já taky. Ale musím pak myslet na svoje malá chodidla. „Co když mi s nimi nepůjde běžet tak rychle?“ ptám se sama sebe potichu.

Postupně přicházíme všichni na řadu. Vzájemně se hecujeme. Nahlas a nespoutaně. Brzy jdu na start já. Srdce mi tluče tak, že to určitě musí každý slyšet. Jestli to tak půjde dál, ještě ze mě vyklouzne a bude se kutálet po hřišti. Ale najednou dostanu nápad: Budu prostě dělat větší kroky než obvykle. Tím se určitě ještě zrychlím.

Pak startuju. A vážně, dělám o-p-r-a-v-d-u o-b-r-o-v-s-k-é kroky. Tak, jak jsem si předsevzala. Ale co se děje? Nohy nedokážou s těmi velkými kroky běžet tak rychle. Moje nohy se mi úplně pletou pod nohama. Připadá mi, že běžím skrz vatou. Přestože se tolik snažím, jsem strašně pomalá. Vítr, který obvykle sviští kolem mě, tentokrát necítím – ani trochu.

„Majdo, co to mělo být?“ ptá se udiveně pan učitel, když do cíle doběhnu mnohem pomaleji než jindy. „Já nevím! Chtěla jsem být tak rychlá jako nikdy dřív,“ funím a ještě popadám dech, „a tak jsem dělala tak velké kroky, jaké jsem jen mohla.“ „Aha,“ říká pan



Pecka, „a pak se z toho stala taková jako šlapací šlamastyka a ty jsi pak byla mnohem pomalejší?“ Na to můžu jen kývnout a trochu se dívat do země. „Myslela sis, že budeš rychlejší, když nepoběžíš svými obvyklými kroky, ale když budeš dělat kroky mnohem větší?“ ptá se plný pochopení. „Ano,“ přitakám a skoro brečím.

„Ach, Majdo,“ usměje se pan učitel, „to je báječný omyl!“ Vzhlednu, protože chci vědět, co je na něm tak báječného. I ostatní děti z mojí třídy tomu chtějí rozumět, protože my všichni máme rádi věci, které jsou báječné.

„Někdy si myslíme, že takoví, jací jsme, nejsme dost dobří,“ poznamenává pan Pecka.

„To znám,“ říká Ben. A také spousta dalších dětí ví, o čem pan učitel mluví. „Dostaneme pak nějak najednou strach a myslíme si, že se musíme udělat lepšími, než jakými jsme,“ pokračuje. „Ano,“ potvrdím, „tak to bylo i se mnou. A pak jsem přemýšlela, co s tím můžu udělat.“

Pan Pecka přikyvuje. „A tak jsi přišla na nápad, že budeš dělat úúúúúplně velké kroky, abys byla rychlejší a lepší.“ „A udělala jsi takovou šlapací šlamastyku,“ usměje se na mě Ben. Ale nesměje se mi, toho si dobře všimnu. A už se taky dokážu aspoň trochu usmát. „Ano, a pak jsem si všimla, že to nefunguje!“ dodám ještě poněkud v rozpacích. „Přesně tak, protože rychlejší dokážeme být jen s takovými kroky, které jsou nám vlastní,“ tvrdí náš učitel. „Jen naše vlastní kroky jsou ty nejlepší?“ ptá se Ben. „A takhle je to u každého?“ chceme teď všichni vědět. „No, to je mi teda otázka!“

Abychom to zjistili, navrhne pan učitel běžecký experiment a ten probíhá takhle: Když poběžíme poprvé, bude každý dělat co největší kroky a pokusí se být co nejrychlejší. Když poběžíme podruhé, poběží každý svými vlastními, normálními kroky. Pan Pecka pokaždé změří na stopkách náš čas, abychom měli důkaz. „Cool,“ míní Ben. „To pak fakt uvidíme, jestli to každý má tak jako Majda.“

A tak strávíme zbytek hodiny tím, že děláme experimenty s kroky. Když dělá velké kroky Ben, vypadá obzvláště vtipně. Všelijak se u toho pitvoří. „Dneska jsme vynalezli hru, která se jmenuje šlapací šlamastyka,“ směje se. „A to proto, že jsme tak chytří!“ „A tak vtipní!“

Každý chce znovu a znovu běžet a při běhu dělat další a další obličej. „Když dělám hodně velké kroky, úplně z toho kulhám,“ podotýká Ben. „Mám to stejně!“ zjišťuje stále více dětí. A tak se stane, že nyní každé dítě ví, že je nejrychlejší, když běží tak, jak cítí, že je to správné, a jak se to ve skutečnosti hodí k jeho normálním krokům.

Ani Ben, ani já, ani nikdo z ostatních nechce s touhle šlapací šlamastykou přestat. Ale nakonec nás pan Pecka zavolá, abychom si udělali závěrečný kruh a hodinu tělocviku ukončili. „Už?“ protestujeme, ale přece jen si dřepneme kolem něho do kruhu. „Vynalezli jsme dnes hru, šlapací šlamastyku. Taky se mi to moc líbilo.“ „To proto, že jsme tak dobří!“ hihňá se jedno dítě. „To je pravda, je to proto, že jste tak dobří!“ uznale to potvrdí pan Pecka. „Všechny děti byly nejrychlejší, když běžely svými normálními kroky.“ „A proto se nepotřebujeme vůbec nijak měnit, můžeme zůstat takoví, jací jsme,“ ví teď Ben už úplně jasně. „Nic to totiž nepřinese!“ „Ani když má někdo tak malá chodidla jako já!“ doplním.

„Přesně tak, Majdo. Dneska ti máme za co děkovat,“ usmívá se pan učitel Pecka. „Málem bychom ale zapoměli na tu sportovní slavnost.“ Nasadí pak velice slavnostní obličej: „Majdo, protože tvá dnešní šlapací šlamastyka byla tak dobrý omyl, prohlašuji tímto tvůj první běh za neplatný. Je možné ho zopakovat. Jestli to chceš zkusit ještě jednou, tentokrát svými normálními kroky, budu ti na sportovní slavnost počítat jen tvůj nový běh.“

A to rozhodně chci! Jdu na start a zaujmu startovní pozici.

„Na místa, připravit, pozor, teď!“ volají děti z mé třídy. A pak běžím svými vlastními kroky. Jsou to nejlepší, co mám. K mé výšce skvěle padnou. Mám ráda, jak mi nohy



letí nad zemí. Cítím samu sebe, jak jsem báječně nespoutaná. Taky vítr mi fouká kolem obličeje přesně tak, jak to mám ráda. Najednou pro mě není důležité, abych byla ještě rychlejší. Hlavní je, že uháním svými vlastními kroky. V cíli se mi od celé třídy dostane ohlušujícího potlesku. Pak se ukloním, koneckonců jsme dnes šlapací šlamastyku vymysleli kvůli mně.

Později běžím domů. Mám radostný pocit, který mě neopouští. Protože já jsem já a taková, jaká jsem, jsem prostě dobrá!

Několik slov k zamyšlení: Jsem v pořádku!



Pro osobu takovou, jaká je, je nejdůležitější láska a uznání, nikoli tlak na výkon. Zamyšlené poselství zní: Nepotřebuju se přetvařovat. Můžu být sám sebou, protože takový, jaký jsem, jsem dost dobrý. Jak by takový postoj ovlivnil směřování výchovy a vzdělání, kdyby tomu děti i dospělí stále více věřili?

Čokolimenty



Hra Šlapací šlamastyka

Každé dítě si vyzkouší různě dlouhé kroky, aby zjistilo, jak se mu nejlépe běží rychle. Čas se měří na stopkách.

Ještě zábavnější tato hra je, když mají děti na sobě převleky. Hru si lze zahrát jako hlavní program během masopustního karnevalu nebo třeba jako jedno stanoviště během jiné slavnosti. Možná budou mít i hosté chuť si to vyzkoušet a zapojit se?

Běh na místě

Tato hra představuje možnost, jak vypustit přebytečnou energii a jak posílit pocit, že všichni jsou stejně rychlí a stejně dobří. Hraje se na jednom místě, aniž by se kdokoli někam přesouval. Děti se postaví např. za svou židli. Zvolí se velitel, který hru odstartuje. Po startu: „Na místa, připravit, pozor, teď!“ se běží na místě, a to různými způsoby:

- rychle,
- ještě rychleji,
- pomalu,
- nahlas,
- potichu,
- jako raketa! (Během běhu bubnujeme rukama stále rychleji do stehů, pomalu je zvedáme a nakonec je natáhneme nahoru a děláme zvuk jako raketa.)

Každé dítě, které má nějaký nový nápad, se stane velitelem a říká, které pohyby se v příštím kole budou dělat.

Šlapací šlamastyka

Rychle jako šnek nebo pomalu jako vichřice





Rychle jako šnek nebo pomalu jako vichřice



To si vyzkouším: Jak rychle budu utíkat,
když budu dělat velké kroky,
a jak rychlý budu, když budu dělat normální kroky?

Rychle jako šnek nebo pomalu jako vichřice:
já jsem já – a takový, jaký já jsem, jsem dobrý!

Maják





Maják



Co mi říká světlo z mého majáku?
Bude to něco, co mi dodává odvahu
a pomáhá být sám sebou.

Je to „Jsem cool!“ nebo „Jsem přátelský a silný.“
nebo „Jsem v pořádku“?