

Pohádky šesti emocí



Smutek

Jana Landová



Jana Landová

POHÁDKY ŠESTI EMOCÍ

JANA LANDOVÁ



Copyright © 2022 Jana Landová

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, ukládána nebo přenášena v jakékoli formě nebo jakýmkoli prostředky, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním, skenováním nebo jinak bez písemného souhlasu vydavatele. Je nezákonné kopírovat tuto knihu, zveřejňovat ji na webových stránkách nebo šířit jakýmkoli jiným způsobem bez povolení. První vydání, 28. listopadu 2022

“ Vnitřní mír začíná v okamžiku, kdy se rozhodnete neumožnit jiné osobě nebo události ovládat vaše emoce.

Ralph Smart

JAK S KNIHOU PRACOVAT

Díky příběhům z této knížky se děti naučí společně s Vámi lépe orientovat ve světě emocí. Pomozte jim pochopit, že například díky smutku odchází nepříjemná situace, díky hněvu si dokáží nastavit hranice. Každá emoce přichází z nějakého důvodu. Proveďte je jednotlivými příběhy a pochopíte souvislosti.

Kniha obsahuje šest pohádkových příběhů. Každý z nich se zabývá jednou z vybraných lidských emocí - strach, smutek, žárlivost, hněv, závist a radost. Příběhy dětem můžete číst v pořadí, v jakém jsou v knize, nebo si vyberte takovou emoci, kterou aktuálně Vaše dítě prožívá.

Nejmenším dětem doporučuji příběh převyprávět, ubrat některých faktických informací a zaměřit se na to, co je pro Vás důležitým sdělením práce s emocemi. Se staršími dětmi se zase ve čtení příběhu můžete prostřídat.

Příběhy dětem čtěte ve chvíli, kdy budete vědět, že si můžete vzájemně věnovat veškerou svou pozornost. Pokud s emocemi chcete pracovat, zvažte, zda bude dítě schopné aktivně spolupracovat před usnutím.

Po přečtení celé pohádky zopakujte sytě vytištěnou větu napsanou v závěru každého příběhu. Nechte ji doznít a če-

kejte, co dítě řekne. Podle jeho reakce můžete navázat na vybranou aktivitu.

Otázky a náměty pro práci s konkrétními emocemi jsou rozdělené podle věku dítěte do dvou skupin: pro děti ve věku 4-6 let, označme je jako děti v předškolním věku, a pro děti od 6 do 11 let, děti mladšího školního věku.

Doporučujeme si otázky a náměty pro práci s pohádkou přečíst předem (některé odkazují na úkoly, které je nutné udělat v průběhu čtení pohádky). Zároveň si uděláte představu, kolik času můžete práci s pohádkou věnovat. Veškeré námi doporučené náměty a otázky můžete udělat po přečtení příběhu, nebo s nimi pracovat průběžně v delším časovém období. V případě delšího časového úseku je vhodné před zadáním úkolů dětem příběh znovu ve zkratce převyprávět.

Otázkami v závěru příběhu zjistíte, co si dítě z pohádky zapamatovalo. Zároveň při dohledávání odpovědí si daný fakt společně zopakujete a snáze se vám uloží do paměti. V každé z pohádek se o daném zvířeti něco nového naučíte.

Díky povídáním si o pohádce a zodpovězením našich otázek a aktivit budete postupně od dětí získávat cenné informace. V kontextu příběhu snáze pochopíte jejich city a emoce, které prožívají v každodenních činnostech. Propojte jejich dny s příběhy a večer se jich ptejte, zda neprožily něco podobného jako hlavní postava z pohádky.

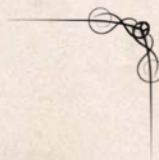
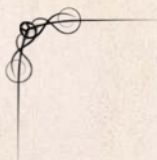
Pokud si pohádky tisknete, obrázek hlavní postavy si nechte někde na očích (na nástěnce, na lednici..). Obrázek jim pomůže připomenout si příběh a řešení problémové situace.

Jana Landová

Vy sami znáte nejlépe své děti, proto pokud Vás napadne jakýkoliv další úkol či otázka, neváhejte je použít! Když budete věřit svým pocitům, budete vědět, jak máte dítě vést.

Moc si přeji, aby moje emoční příběhy přinášely do rodin pohodu, ochotu pomáhat, být spolu, držet se za ruce a žít radostný život.

S láskou Jana Landová



EMOCE SMUTKU

“ Častý smutek člověka ničí.

Valter von der Vogelweide

Emoce smutku patří do našeho života. Objevuje se ve chvíli, kdy něco nebo někoho ztratíme. Na tělo působí jako stres. Smutek nám pomáhá hojit rány a vrátit život k normálu.

Dítě prožívající smutek potřebuje opravdové obejmutí, cítit naši přítomnost a držet za ruku. Podívejte se dítěti do očí, ať opravdu cítí, že jeho smutek vnímáte. Stačí opakovat, že jeho pocity chápete. Nic víc v danou chvíli není třeba.

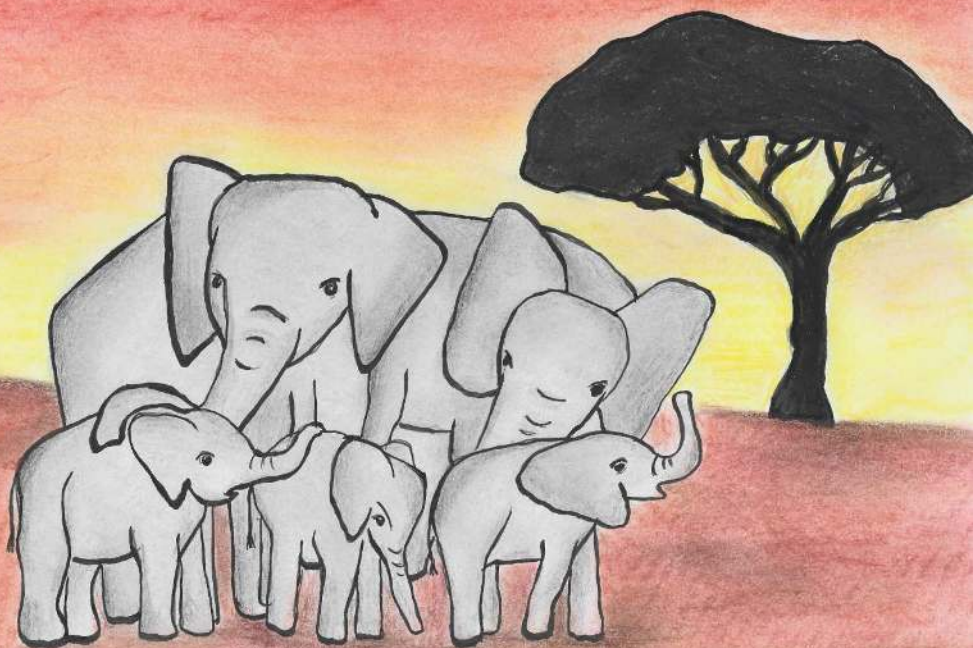


JAK SLON CHARLIE PROŽÍVAL SMUTEK



Před přečtením nebo po přečtení pohádky si pusťte video na youtube o slonech nebo z oblasti savany. Přiblížíte tak dítěti prostředí, v němž slon Charlie žije.

VJEDNÉ SAVANĚ ŽILA SKUPINA SLONŮ. Vedla je velká sloní samice, která měla spoustu dětí. Sloni jsou velmi společnější tvorové. Ve skupině pospolu žijí tety, bratrance i sestřenice. Když malým slonům hrozí nebezpečí, celé velké stádo



mláďata obklopí a ochraňuje je. V této velké sloní rodině vyčníval čtyřletý slon Charlie.

Před pár dny se mu narodila sestřička, a tak se ve svých čtyřech letech musel o sebe začít více starat sám. A to bylo pro něho velmi těžké. Začal se najednou cítit sám a odstrčený. Chodil kolem skupiny a stále se divil, jak ostatní slůňata stříkají vodu kolem sebe a jak se radují. Charlie takovou radost necítil a vlastně ani nevěděl, jak se radovat. Necítil pocity, které viděl u všech kolem sebe. Nedokázal si vůbec poradit se smutkem, jenž cítil. A protože sloni spí jen dvě až tři hodiny denně, umíte si představit, kolik hodin se slůně trápilo. Nejhorší bylo, že si jeho smutku nikdo nevšiml. Často se stávalo, že ho trochu pálilo mezi uchem a okem, ale vždy si chobotem pohladil obličej a pálení přestalo.



Co měl ale Charlie rád, byly večery ve společnosti ostatních slonů. Rád poslouchal jejich příběhy. Dozvěděl se tak o nebezpečných pytlácích, kteří loví samce pro jejich vzácné kly. Z vyprávění mu bylo jasné, že pytláci jsou hlavními nepřáteli slonů.

„Kdyby nás neohrožovali pytláci, dožil by se můj dědeček sedmdesáti let,“ povzdechl si vždy při vyprávění Charlie.

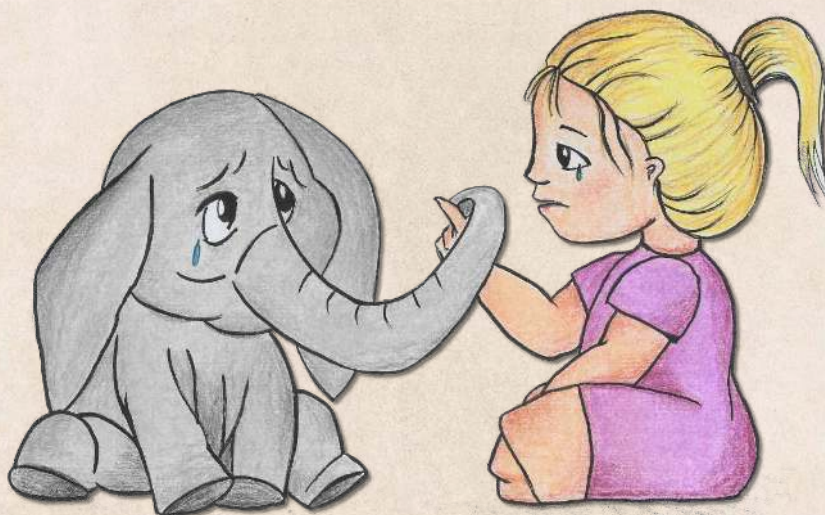
Nejvíc ze všeho však miloval příběh o tom, jak lidé považují slona za symbol štěstí. Jedna sloní teta dokonce vyprávěla, že si lidé kupují sošky slonů a někdy i jejich obrazy. Obraz zavěsí ke vchodovým dveřím a věří, že jim přinese požehnání a ochranu do celého jejich domu. Soška slona se zdviženým chobotem symbolizuje sloní sílu. A pravidlo, že i slon musí překonávat překážky, aby dosáhl svých cílů, se Charliemu líbilo nejvíc.

„Jsem rád, že jsem slonem a mohu přinášet lidem štěstí,“ říkával si vždy při vyprávění malý čtyřletý slon.

Charlie toho sice o lidech mnoho slýchal, ale sám ještě nikdy člověka nepotkal. Chtěl poznávat svět, ale vzdálit se od sloního stáda bylo těžké. Jeho maminka ho i přes péči o mladší sestřičku neustále sledovala. Na starost ho měly i tety, které s nimi společně žily. A tak se náš smutný Charlie potuloval po savaně v blízkosti stáda a byl čím dál víc smutnější.

Jednoho dne, když ležel vedle své maminky, zaslechl podivný zvuk. Takový ještě nikdy neslyšel. Do savany zabloudil tatínek s malou holčičkou Verunkou. Tatínek ji položil na deku a vydal se prozkoumat okolí. Holčička v tu chvíli zažívala smutek ze samoty a začala plakat. Cítila se opuštěná a sama. Charlie i na dálku cítil stejný pocit, který také prožíval. Rychle se rozhlédl kolem sebe a vydal se za zvukem pláče. Pomalu se začal přibližovat k Verunce. Jak jistě víte, občas se stává, že malé děti rozumí řeči zvířat a některá zvířecí mláďátka zase řeči lidí, tak i Verunka uslyšela hlas našeho slůněte.

„Taky je ti takové smutno?“ zeptal se Charlie, když k Verunce doběhl. Verunka začala vyprávět slůněti: „Já pláču, protože je mi smutno. Nedokážu tady být sama.“ Malý Charlie zvedl chobot, který sloni používají jako nos i pusu, a jeho koncem otřel Verunce z tváře velkou slzu. Jako už mnohokrát dříve najednou ucítil pálení mezi uchem a okem. Zjistil, že mu také začíná stékat slza. Byla právě taková, jakou zahlédl v očích Veroniky.



„Ty pláčeš?“ podivila se jeho nová kamarádka.

„Ano, asi pláču,“ divil se sám sobě Charlie. „Verunko,“ začal se Charlie usmívat, „představ si, že mi pláč pomáhá. Mizí smutek, který jsem cítil. Najednou si připadám lehčí.“

Ještě chvíli si spolu Veronika a Charlie vyprávěli o svém smutku. Dívka se slůněti svěřila, že i ona někdy pláče a také neví, co se smutkem dělat. Společně nacházeli řešení a vzájemně si své nápady sdělovali.

„Je dobré mít někoho, s kým se o smutek můžeme podělit. Nemáme se bát o smutku mluvit a někdy je potřeba smutek vyplat,“ shodli se oba kamarádi.

„Také pomáhá mít nějakého plyšového kamaráda,“ vzpomněl si Charlie na vyprávění o slonovi, který přináší štěstí.

„Koupím si plyšového slona a s ním už nebudu tak smutná,“ rozhodla se Verunka.

A právě ve chvíli, kdy Charlie děkoval své novému kamarádce, se z dálky ozval hluboký bručící hlas jeho maminky. Tímto zvukem se sloni přivolávají zpátky. Z druhé strany zase přiběhl tatínek, který měl už velký strach o svoji holčičku a volal: „Našel jsem cestu, jsme zachráněni!“

Charlieho poslední pohled na Verunku byl plný vděčnosti. Když mu ukápala poslední slza, otočil se a odbíhal za svou sloní rodinou. Také Verunka si otřela poslední slzu a s radostí se rozběhla do tatínkovy náruče.

Charlie se vrátil ke své mamince a cítil se jinak. Možná to bylo slzami, které vyplavily smutek ven, nebo možná tím, že se o svůj smutek dokázal podělit. Od této chvíle se z Charlieho stal odvážný slon, který dokázal své další smutky překonat, mluvit o nich a zvítězit nad nimi.

A na závěr vzkaz od Charlieho:

Nebojme se mluvit o svých smutných chvílích, máme je všichni.

Sdílený smutek je poloviční smutek.

NÁMĚTY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

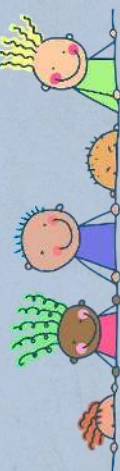
- **Dupání sloní rodiny** - Vyzkoušejte si různé intenzity dupání - jak dupe sloní máma, táta, dítě, babička, děda,...
- **Pohybová hra Nebezpečí** - Děti chodí volně v prostoru. Rodič/učitel vydá (předem domluvený) zvuk, kterým může být tlesknutí, hra na buben, bouchnutí do stolu apod. Sloni se k sobě seběhnou a spojí se.
- **Procházka savanou** (*narativní pantomima*) - Vyprávějte dítěti příběh o savaně, který spojíte s pohybem ("Ocitli jsme se v savaně, je hrozné horko a slunce svítí. Společně se projdeme savanou. Dávejte pozor na kameny, nejdřív překročíme malý kámen a pak zkusíme překročit ten veliký. Teče tu řeka, pojďme si v ní umýt ruce a pak celý obličej. Voda nás krásně zchladila,...").
- **Jak si slůňata můžou hrát** - Vymyslete s dětmi, jak by si slůňata mohla hrát.
- **Sbírání věcí chobotem** - Sloni používají k sbírání věcí svůj chobot. Vyzkoušejte si to. Propleťte ruce a vytvořte sloní chobot. Poté si zvolte předměty, které chcete sebrat ze země. Které vám šly sebrat nejlépe a které nejhůře?
- **Skupinky slonů** - Tato hra je ideální do MŠ. Učitelka zadá číslo a děti mají za úkol vytvořit skupiny o daném počtu. Můžete hrát dvě varianty. V první děti vypadávají, pokud se nestihnou zařadit. V druhé variantě zkou-



šíte společně s dětmi, zda jde skupina s daným počtem vytvořit tak, aby nikdo nebyl sám.



- **Pohlazení chobotem** - Propleťte si ruce a vytvořte chobot. Stejně jako Charlie pohládl Verunku, můžete se i vy navzájem hladit chobotem.
- **Cákání ve vaně** - Radovánky ve vodě nemilují jen sloni, ale také děti. Napustte si vanu a dovolte dětem cákat a stříkat vodu okolo sebe.
- **Vyprsknutí vody** (*cvičení motoriky mluvidel*) - Napustte si ústa vodou a vyprskněte všechnu vodu jako slon svým chobotem. Hra se může hrát venku, ale i doma ve sprše nebo ve vaně. Kdo se nebojí, může vyprsknout vodu proti sobě.
- **Hadice s vodou** - I takové zalévání na zahradě se může změnit v hru na slona. Nechte dítě prozkoumat proud hadice s vodou a sílu vody. Vyzkoušejte mířit vodou na cíl.
- **Kresba slona** - Nakresli slona Charlieho.



OTÁZKY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

- Jaké pocity má slon v pohádce?
Podle čeho jsi to poznal/a?
- Viděl/a jsi už někdy slona? Kde?
- Cítil/a ses někdy jako slon Charlie? A kdy?
- Byl/a jsi také někdy smutný/á? Proč?
- Co tobě pomáhá, když jsi smutný/á?
- Zeptej se své maminky a tatínka, co jim při smutku pomáhá. I oni jsou někdy smutní.
- Podle čeho poznáš, že je někdo smutný?
- Jak se tváří smutný člověk? (Vyzkoušej si smutný obličej, koukni se do zrcadla.)
- Je na člověku smutek vidět?
- Stalo se ti někdy, že jsi potkal/a někoho smutného?



NÁMĚTY PRO ŠKOLNÍ DĚTI



6-12



Aktivita



- **Kdy mě navštívil smutek** - Věnujte se emoci smutku třeba celý týden a pozorujte či zakreslujte situace, kdy jste prožívali smutek.
- **Smajlík** - Děti do smajlíku zakreslí smutný obličej.
- **Večerní rituál** - Každý večer společně zkuste nakreslit smajlíky svých pocitů. Zaznamenejte i smutnou událost, která se dětem přihodila a proberte ji.
- **Smutek, součást života** - Ujistěte děti, že smutek do života patří, ale musíme se ho naučit překonávat.
- **Plyšákové divadlo** - Zahrajte si s plyšáky pohádku. Do příběhu zakomponujte, čeho se dítě bojí. Nechte ho přijít na to, jak plyšákovi s jeho strachem pomoci.
- **Hra na slony** - Udělejte si z rukou chobot a zahrajte si na smutné slony, veselé slony, ... Zkuste vyjadřovat různé emoce.
- **Vzděláváme se** - Podívejte se na dokument o slonech.
- **Sloní rodinka** - Nakreslete sloní rodinku. Dítě v ní nakreslí sebe jako malého slona. Ptejte se: Jak se tvoje slůně cítí?
- **Kdy pláču** - Dítě kreslí slona, jenž pláče. Kolem něho maluje obrázky nebo píše situace, které znázorňují, kdy plakalo.
- **Divadlo** - Zahrajte si tento příběh. Čtete ho a postupně hrajte příběh sloní rodinky.
- **Kolik běželo slonů** - Jeden hráč je otočený zády a za ním přechází sloním krokem různý počet dětí. Otočený hráč tipuje, kolik slonů přešlo za jeho zády. Můžete použít i plyšová zvířátka.



OTÁZKY PRO ŠKOLNÍ DĚTI

- Jaká znáš zvířata, která žijí v ZOO?
- Jaké informace ses dozvěděl/a o slonovi?
- Popiš, jak vypadá slon.
- Jaký pocit cítil slon Charlie?
- Dokážeš si i ty vybavit situaci, kdy jsi cítil/a smutek? Pojďme si o tom popovídat.
- Co ti pomáhá, když se cítíš sám/a?



6-12



Otázka



POHÁDKY ŠESTI EMOCÍ

Pojďte se inspirovat, jak si se svými emocemi dokázala poradit zvířátka ze ZOO.

Budete mít tu čest poznat opici Amálku a její radost, zebra Elišku bojující se závistí, medvěda Toma, který žárlí na svou sestřičku, smutného slona Charlieho, žirafu Terezku, jež se bála, a lvici Anežku včetně jejího hněvu.

Každá pohádka je obohacena o konkrétní otázky, hry, nápady a náměty navazující na příběh. Vy tak nikdy neskončíte přečtením pohádky, ale budete na ni umět navázat a propojit ji s Vašimi vlastními životy.

Nezapomněli jsme ani na vědomosti. V každé pohádce se dozvíte spoustu zajímavých informací o jmenovaných zvířatech.

- Obsahuje 6 e-pohádek, 6 emocí
- Strach, hněv, radost, smutek, závist, žárlivost
- Žirafa, lvice, opice, slon, zebra, medvěd
- Práce s dětskými emocemi
- Konkrétní otázky, nápady
- Aktivity přizpůsobené věku dětí (4-6 let, 6-12 let)
- Nenásilné a přirozené učení skrze pohádku
- Vhodné pro: rodiče, učitele

Autor: Jana Landová

Stylistika: Martina Bydžovská, Klára Němcová

Ilustrace: Kateřina Václavíková

Grafika: Dominik Bydžovský

Web: <https://menime-svet-detem.cz>