

Kompas pro Tebe



ÚVOD

Tato kniha je určena dětem od šesti let, které objevují svět kolem sebe i svět uvnitř sebe. Pomáhá jim poznávat, kdo jsou, co všechno dokáží a že na své cestě nejsou samy. Každá kapitola přináší malé dobrodružství, které vede děti k přemýšlení, tvoření a sdílení.

Kniha je citlivým průvodcem pro děti, jejichž životní cesta není vždy jednoduchá – pro ty, které vyrůstají v těžkých podmínkách, v neúplných rodinách či ve znevýhodněném prostředí. Pomáhá jim budovat sebevědomí, porozumění vlastním emocím a vědomí, že každý má svou hodnotu a může v životě najít radost i sílu jít dál.

Součástí knihy jsou také kontakty na organizace, které mohou dětem i jejich rodinám poskytnout další pomoc a podporu. Děti se zároveň přirozenou formou setkávají se základy primární prevence – učí se jak pečovat o sebe a své okolí a jak se zachovat ve složitých situacích.

OBSAH

1. Uvítání
2. Moje schopnosti
3. Moje rodina a moji kamarádi
4. Moje přání a moje sny
5. Kdo mi fandí
6. Moje emoce
7. Moje škola
8. Šikana
9. Můj volný čas
10. Pojďme si odpočinout
11. Co jsem se naučil/a
12. A ještě něco navíc...

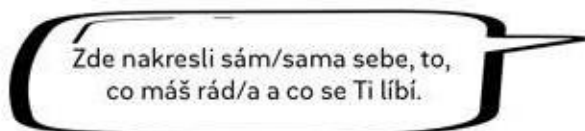
Kapitola 1: Uvítání

Ahoj, já jsem _____
Rád bych se stal Tvým kamarádem
a provedl bych Tě touto knihou.
Mám rád sluníčko, plavání
a pizzu.





A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing.



Proč jsme my
dva teď spolu?



Možná se cítíš osaměle,
je Ti smutno, nevíš, co Tě čeká...
Chci Ti dělat společnost a ukázat Ti,
že na to nejsi sám/sama.



V této knížce si budeme
povídat o tom, co umíš, o škole,
o kamarádech a o Tvé rodině.
Budeme se spolu učit novým
dovednostem a pomůžu Ti,
aby ses připravil/a na to,
co Tě možná bude čekat.
Budeme i kreslit, psát
a hrát si. Už se na to
moc těším! A co Ty?



Kapitola 2: Moje schopnosti



_____, teď Ti budu
vyprávět krátký příběh.
Pohodlně se usad'
a poslouchej.

PANDA A PŘEKÁŽKA V LESE

V zeleném lese, plném barevného listí a voňavého bambusu, žil malý panda. Někdy byl tak neposedný, že ho nešlo zastavit. Běhal a skákal bez přestání. Ale pak přišly chvíle, kdy byl tichý, schovaný za keřem a skoro nic neřikal. A právě tehdy ho napadala myšlenka: „Ach jo, připadám si tak nešikovný. Nic neumím. Nejsem v ničem dobrý. Všichni ostatní jsou lepší než já.“

Jednoho dne po silném dešti se přes hlavní lesní cestičku zřítla obrovská kláda. Cesta byla zablokována. Opička ji zkusila přeskočit, ale uklouzla. Ježek se snažil proplazit pod kládou, ale zasekl se. Všichni zůstali stát a nevěděli, co dál.

Panda přišel blíž a chvíli všechno pozoroval. Všiml si, že každé zvířátko se snaží pohnout kládou, ale žádné nemá samo o sobě dostatek síly na to, aby se mu to podařilo. „Víte co, zkusíme to všichni společně,“ navrhl panda tiše, ale rozhodně. Nejprve sebral silný klacík a pomohl ježkovi vyšplhat nahoru. Potom s opičkou přidržel větve, aby pod nimi mohla bezpečně projít i malá veverka. Nakonec všichni dohromady odvalili kládu stranou.

„Díky, pando!“ volala nadšeně zvířátka. „Bez tebe bychom to nezvládli!“ Panda se usmál. V tu chvíli si uvědomil, že i když není vždy nejrychlejší nebo nejodvážnější, dokáže pomoci, když na tom opravdu záleží. A od té doby už nikdy nepochyboval, že i on má své silné stránky.

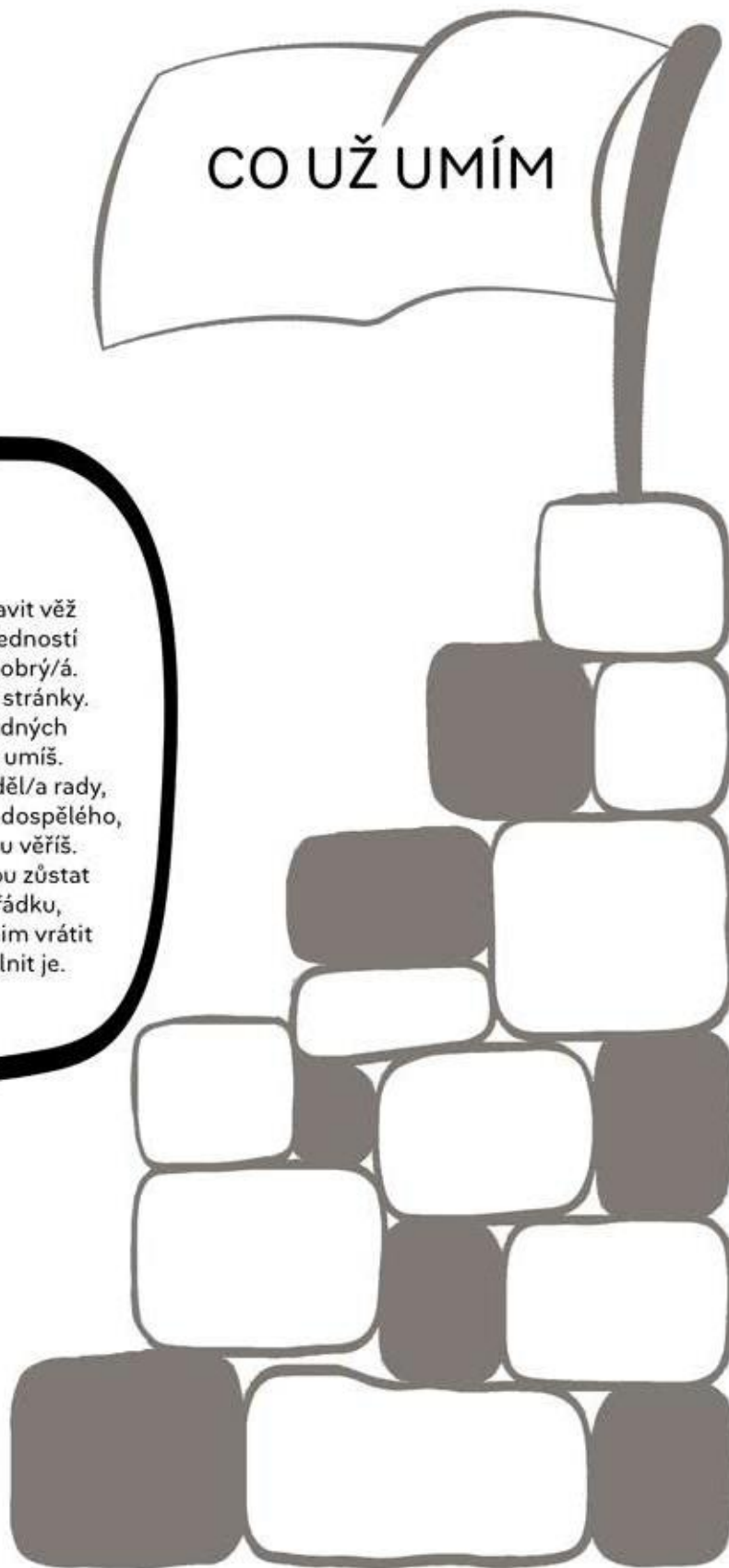


CO UŽ UMÍM

Pojď si se mnou postavit věž
složenou z Tvých dovedností
a věcí, ve kterých jsi dobrý/á.
Myslím tím Tvoje silné stránky.
Zamysli se a do prázdných
cihliček napiš to, co umíš.

Pokud by sis s tím nevěděl/a rady,
požádej o pomoc někoho dospělého,
kdo Tě zná nebo komu věříš.

Některé cihličky mohou zůstat
prázdné. Je to v pořádku,
nevadí to. Můžeš se k nim vrátit
někdy později a doplnit je.





Wow, Ty jsi odvedl/a pořádný kus práce. Měl jsem takovou radost, že jsem o tom musel říct svým kamarádům. Podívej se, co Ti vzkazují.

Teda, Ty jsi toho tolik vymyslel/a. Můžeš mít ze sebe dobrý pocit.



Každý má nějaké silné stránky, Ty jsi právě pojmenoval/a Ty svoje. Tomu se říká odvaha!



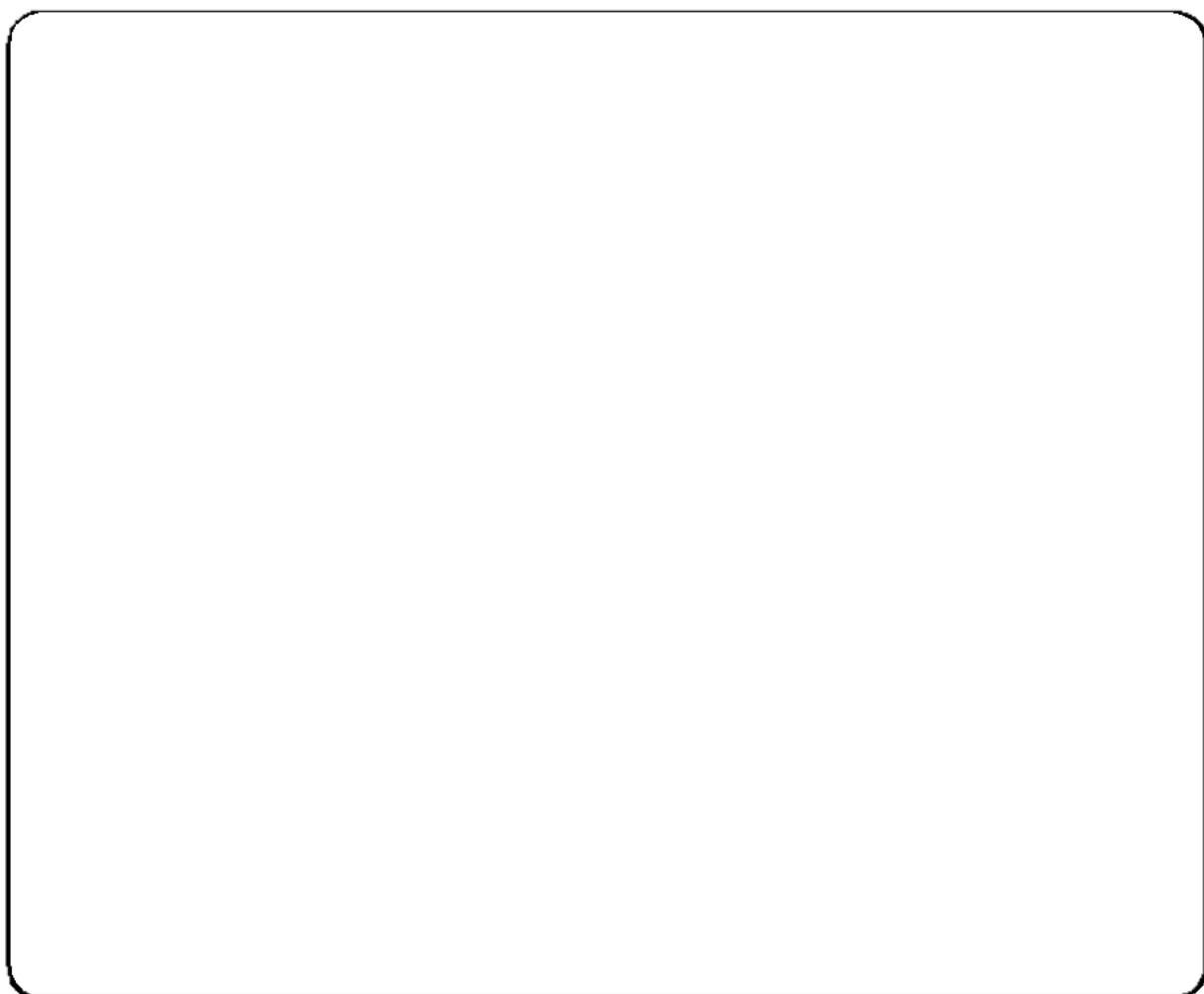
To je skvělé, že víš o tom, co Ti jde. To utváří Tvou jedinečnost.



Vrať se na předchozí stránku a dobře se podívej na to, co všechno dokážeš, co už umíš. Můžeš si na to vzpomenout ve chvílích, kdy se Ti bude zdát nebo Ti někdo bude tvrdit, že se Ti nic nedaří nebo nic neumíš.



Kapitola 3: Moje rodina a moji kamarádi



Rád bych poznal Tvou rodinu.
Nakreslíš mi ji?



Mám pro Tebe překvapení.
Vezmi jednu pastelku, je jedno
jaké barvy, a zavři oči.



Tvoje pastelka
se teď proměnila
v kouzelnou
hůlku.



Nyní se můžeš zamyslet a do obrázku s rodinou
dokreslit cokoli, co by sis
přál/a nebo představoval/a jinak.
Nezapomeň, že v ruce držíš kouzelnou hůlku,
takže všechno je možné.

V předchozí kapitole ses seznámil/a s mými kamarády - s veverkou, ježkem a opičkou. Vzpomeneš si, kdo je nebo byl pro Tebe dobrý kamarád/ka?
Zkus ho/ji nakreslit nebo popsat.
Co se Ti na něm/ní líbilo?
Jak ses s ním/ní cítil/a?
Co jste spolu dělali/y?



A large, empty rectangular box with rounded corners and a black border, intended for drawing or writing.

Často mě zlobí nebo mi ubližuje.

Nevysmívá se mi, nezradí mě.

Nic mi nepůjčí, ale všechno chce pro sebe.

Vyslechne mě, když jsem smutný/á a snaží se mě rozveselit.

Směje se se mnou.

Nutí mě dělat věci, které nechci nebo které jsou špatné.

Chce si se mnou hrát.

Baví se se mnou, jen když se mu/jí to hodí.

Říká mi pravdu.

Směje se mi, když se mi něco nepovede.

Zastane se mě, když mi někdo ubližuje.

Cítím se s ním/ní v bezpečí.

Pomlouvá mě a říká o mně ošklivé věci.

Má mě rád/a takového/takovou, jaký/á jsem.

Neponouká mě k hloupostem.

Neposlouchá mě a nezajímá ho/ji, co cítím.

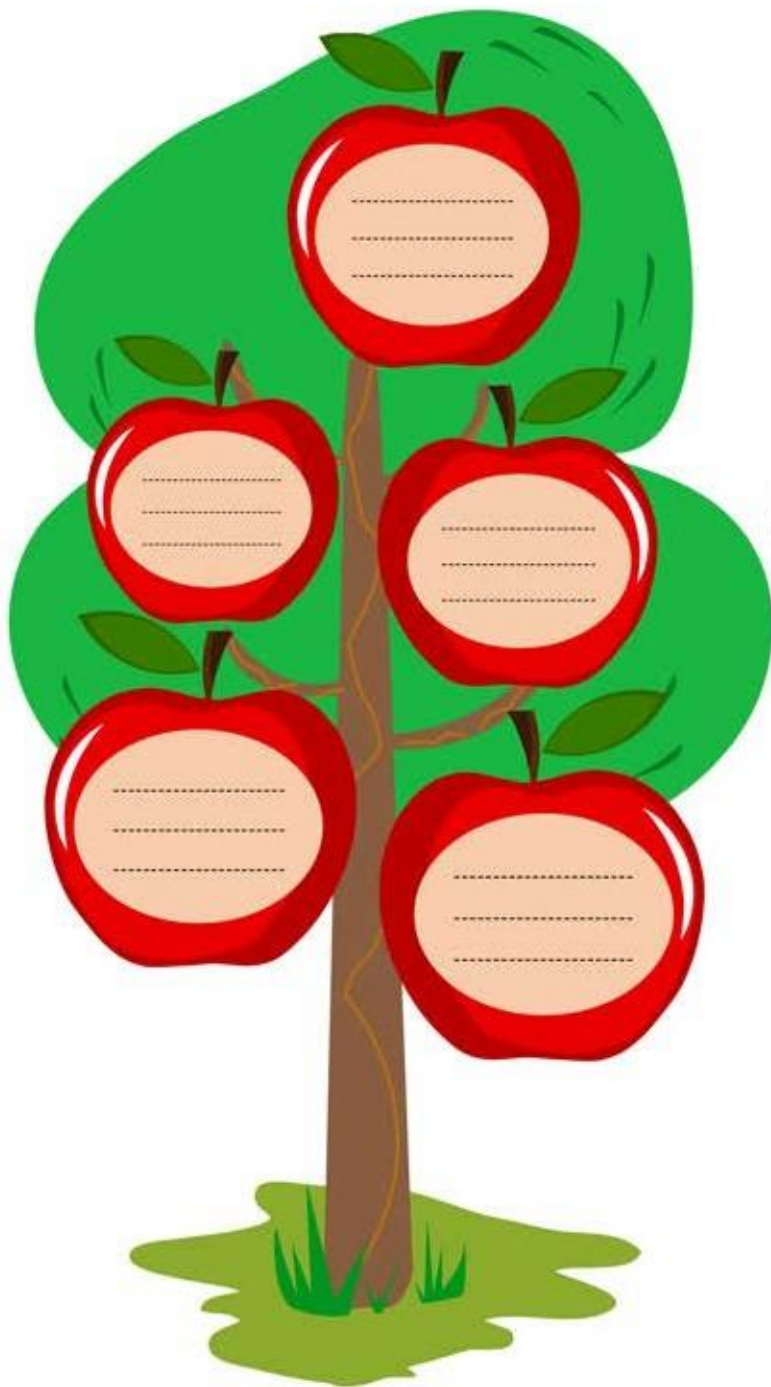
Když se mu/jí něco nelíbí, vyhazuje mě ze společné hry.

Pojď se se mnou zamyslet a vyber, která z bublin, podle Tebe, popisuje dobrého kamaráda/kamarádku.



Kapitola 4: Moje přání a moje sny

STROM MÝCH PŘÁNÍ



Vítej v kouzelné
zahradě. Rostou
zde stromy, jejichž
ovoce jsou naše přání.
Můj strom stojí oproti.
Ty se nyní díváš
na ten svůj.
Zamysli se, jaká
přání jsou
na Tvém
stromě.





Rád bych Ti teď povyprávěl
příběh o kamarádovi
Hubertovi a jeho snech.

PŘÍBĚH O HUBERTOVI, KTERÝ RÁD SNIL

Hubert byl kluk jako každý jiný. Měl starší sestru, kocoura jménem Mňouk a trochu rozcuchané vlasy, protože se ráno nikdy nestihl pořádně učesat. Co ho ale dělalo zvláštním, bylo to, jak rád snil. Někdy, když měl jít ven hrát fotbal, seděl jen na houpačce, díval se do oblak a usmíval se. Kamarádi se divili: „Na co zas myslíš, Huberte?“ A Hubert odpověděl: „Představoval jsem si, jak jednou postavím nejvyšší rozhlednu na světě. A bude mít skluzavku místo schodů!“

Ve škole to bylo podobné. Když paní učitelka vyprávěla o vesmíru, Hubert si hned začal představovat, že bude astronaut. Ve své hlavě už měl vlastní raketu, kterou pojmenoval a vymyslel pro ni i logo. „Huberte, zpátky na zem!“ smála se paní učitelka. A Hubert se jen usmál: „Ale já právě plánoval svou budoucnost!“

Jednoho dne přišel domů a řekl mamince: „Mami, myslíš, že když budu snít opravdu hodně, splní se mi to?“ A maminka si sedla k němu, pohladila ho po vlasech a řekla: „Snění je začátek každého velkého nápadu. Ale víš, co je na snech kouzelné? Když si je nakreslíš, popíšeš nebo o nich mluvíš, začnou se pomalu měnit v plány. A z plánů může být skutečnost.“

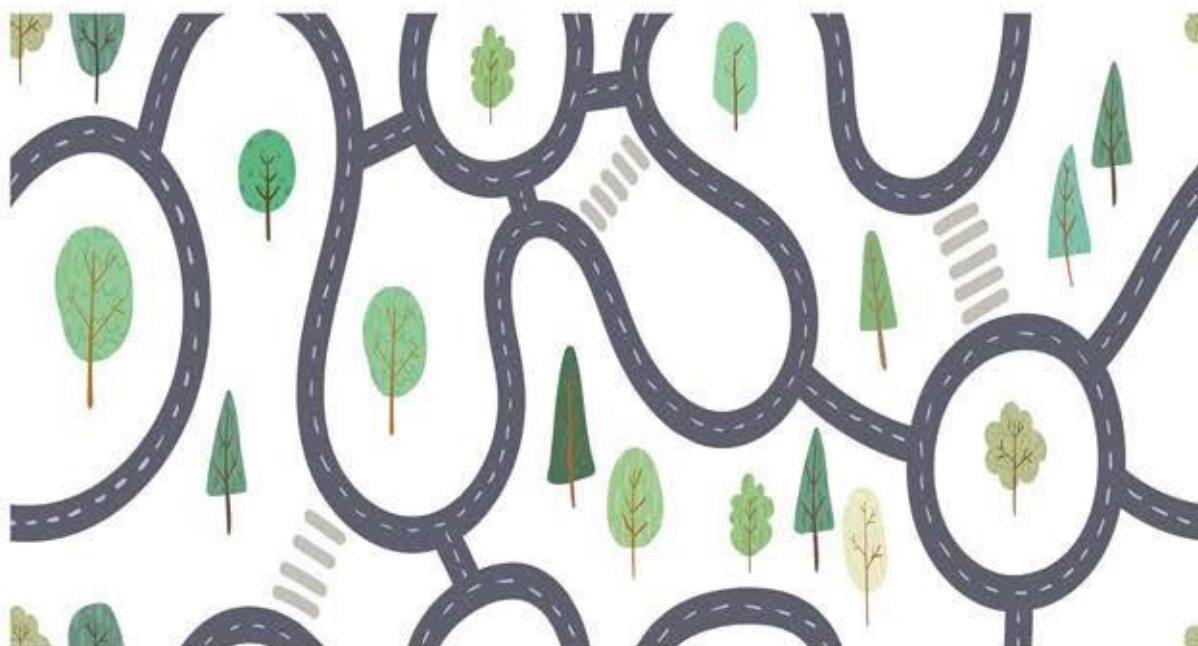
Od té chvíle si Hubert založil Snový sešit. Každý den si do něj kreslil nebo psal:

- Jak bude vypadat jeho vesmírná loď.
- Co bude potřebovat k tomu, aby postavil rozhlednu.
- Které jazyky by se mohl naučit, aby mohl cestovat po světě.

Jeho denní snění už nebylo jen o létání v oblacích – bylo jako mapa, která mu ukazovala, kudy jít. A víš co? O pár let později Hubert vyhrál školní soutěž Nejlepší nápad roku. Jeho návrh na dětskou rozhlednu se skluzavkou měl plán, výkresy i rozpočet. „Jak tě to napadlo?“ ptali se ostatní. A Hubert odpověděl: „Začalo to jedním sněním na houpačce.“



Snění není ztráta času. Když o svých snech přemýšlíš, mluvíš, píšeš o nich nebo je kreslíš, dáváš jim šanci stát se skutečností. A každý velký vynález, stavba nebo cesta začala jedním malým snem.



Do předkreslené mapy dokresli nebo napiš, jak by sis přál/a, aby vypadal Tvůj život v budoucnosti.



Kapitola 5: Kdo mi fandí

FOTBALOVÝ ZÁPAS

V hustém bambusovém lese na okraji města Bambukov žil medvídek panda. Nebyl to jen tak ledajaký panda – byl to největší fanoušek fotbalového týmu FC Koaly. Měl zelenobílou šálu, čepici s logem týmu a bubínek, na který bubnoval při každém zápase. Jeho pokoj byl vyzdobený plakáty hráčů, kteří pro něj byli hrdinové.

Jednoho slunečného dne se v Bambukově konal velký zápas – FC Koaly proti týmu Vlci z Údolí. Panda si oblékl svůj fandící dres, popadl šálu, bubínek a vyrazil na stadion.

Na tribuně to hučelo jako ve včelím úlu. Panda se posadil mezi ostatní fanoušky a začal fandit: „Ko-a-ly! Ko-a-ly! Chceme gól! Chceme gól!“

Hned v první polovině zápasu dal jejich tým gól. Panda vyskočil, zatočil šálou nad hlavou a začal bubnovat: „To je ono! Jen tak dál!“ volal a smál se od ucha k uchu.

Ale ve druhé polovině se vše obrátilo. Tým Vlků vyrovnal, a pak dal dokonce druhý gól. Na tribuně to ztichlo. Někteří fanoušci začali odcházet, jiní jen mlčky seděli. Panda ale zůstal. Narovnal šálu, pevněji sevřel bubínek a začal bubnovat hlasitěji než předtím.

„Nevzdávejte to! Koalyyy! Jsme s vámi!“ volal.

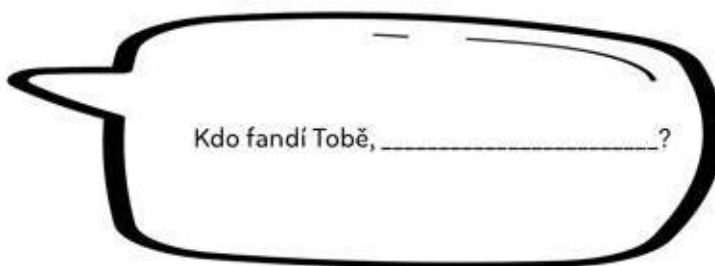
Nakonec ale hráči FC Koaly zápas otočit nedokázali. Skončilo to 2:1 pro Vlky. Když rozhodčí odpískal konec, někteří fanoušci pískali a nadávali. Ale panda stál na svém místě, tleskal a volal: „Díky, Koaly! Díky!“

Když se hráči loučili s publikem, zahlédli pandu mávat šálou a usmívat se. A tak, i když tentokrát zápas prohráli, několik z nich se také usmálo a pandovi nazpátek zamávalo.

Cestou domů panda přemýšlel. Mohl být zklamáný. Mohl být smutný nebo naštvaný. Ale nebyl. Protože věděl, že být fanouškem neznamená fandit jen tehdy, když se vyhrává. Znamená to držet s týmem, i když prohrává. Znamená to věřit, i když hra zrovna nejde podle plánu.


Po příchodu domů si panda pověsil svou šálu zpátky na háček, připravil si bubínek na další zápas a tiše řekl: „I když jste teď prohráli, nevadí, já vám budu fandit vždycky.“






TRIBUNA MÝCH FANOUŠKŮ







V jakých situacích
cítíš, že
potřebuješ
podporu?



Jakým způsobem
Tě v minulosti
někdo
podpořil?



Copak se nám
to tu kutálí?



Jak by sis přál/a,
aby Tě okolí
podporovalo?



Jakým způsobem
můžeš Ty
podpořit
ostatní?

Kapitola 6: Moje emoce



Zkus dokreslit následující čtyři obličej.
První má radost, druhý je smutný,
další je naštvaný a poslední
má strach.



RADOST



SMUTEK



HNĚV



STRACH

Na předchozí stránce jsi mi pomohl/a objevit čtyři základní emoce - radost, smutek, hněv a strach. Nyní si o nich můžeme říct něco víc.



Jsem radost, znáš mě ze situací, kdy si hraješ s kamarády, dostaneš dárek, něco se Ti povede nebo se Ti jen tak něco líbí.

Poznáš mě tak, že Ti srdce bije rychleji, usmíváš se nebo se dokonce i nahlas směješ. Zároveň se můžeš cítit lehce, skoro by se Ti až chtělo skákat, běhat nebo tančit, prostě máš víc energie.

To, že prožíváš radost, na Tobě ostatní poznají tak, že jsou Tvé oči rozzářené, mluvíš vesele a rychleji.

Celkově vypadáš šťastně a spokojeně.





Jsem smutek, znáš mě z momentů, kdy se Ti něco nelíbí nebo se Ti stane něco nepříjemného – například když ztratíš oblíbenou hračku, pohádáš se se sourozencem či kamarádem nebo se s někým, koho máš rád/a, musíš rozloučit.

Poznáš mě podle toho, že se cítíš unaveně, můžeš mít pocit těžkých nohou a rukou a jsi celkově zpomalený/á. Nic se Ti nechce dělat, nechceš ani mluvit, ani si hrát. Můžeš i plakat, to je v pořádku.

Někdy Tě dokonce může bolet břicho nebo hlava. Ostatní na Tobě poznají, že jsi smutný/á tak, že jsi skleslý/á, mluvíš potichu nebo nemluvíš vůbec, díváš se do země a věci, ze kterých jsi většinou nadšený/á, najednou nevypadají tak skvěle.

Jsem hněv, někteří mi říkají zlost nebo naštvaní. Určitě jsme se také již potkali, třeba v situacích, kdy se stalo něco, co se Ti nelíbilo a přišlo Ti to nespravedlivé nebo když Tě někdo zranil, ať už slovy nebo činy.

Poznáš mě podle rychle bijícího srdce, které jako by až chtělo vyskočit z hrudi, zčervenalých tváří, napjatých svalů a sevřených pěstí.

Když jsi naštvaný/á, obvykle dýcháš rychle, až funíš a v těle cítíš teplo. Chce se Ti možná i křičet, dupnout nebo do něčeho praštit. Tvoje tělo se „chystá na boj“. V obličeji jsi zamračený/á a máš svaštělé čelo. Buď se Ti nechce mluvit, nebo mluvíš hodně a překotně.

Nejsem špatná emoce, jen se mě musíš naučit ovládat, abych neovládal já Tebe. Ale tak to je se všemi emocemi, které cítíš.



Jsem strach. Se mnou se setkáváš, když máš pocit, že Ti hrozí nebezpečí nebo prožíváš nejistotu.

Můžeš mít strach ze tmy, z bouřky, z hadů, ze školy nebo ze samoty... a nebo z něčeho ještě úplně jiného.

Poznáš mě tak, že Ti bije srdce hodně rychle, rychleji i dýcháš, máš studené a třeba i zpotené ruce. Někdy se dokonce můžeš až třást nebo mít pocit „knedlíku“ v krku. Občas se i stane, že Tě díky strachu rozbolí břicho. Tvoje tělo je napnuté a jsi připravený/á utéct nebo se schovat.

Někteří lidé mají ze strachu vytřeštěné oči a někteří si je naopak schovávají. Tohle všechno se s Tebou může dít a je to normální, Tvůj mozek Ti dává zprávu: „Pozor, něco může být nebezpečné!“, přestože nám pak ta zdánlivě nebezpečná věc ve skutečnosti ublížit ani nemusí.



1) Vzpomeň si, kdy jsi prožíval/a radost/smutek/hněv/strach?

2) Jak na danou emoci reagovalo Tvoje okolí? Jak by sis tenkrát přál/a, aby na Tebe ostatní reagovali?

3) Kdy sis naposled na někom všiml/a, že je radostný/smutný/naštvaný/má strach? Jak jsi reagoval/a?

4) Za kým můžeš jít, když prožíváš smutek/hněv/strach? Co Ti pomáhá?

5) S kým chceš nebo s kým bys mohl/a sdílet svou radost, když ji prožíváš?

Kapitola 7: Moje škola

Čeká Tě přechod na novou školu.
Možná máš strach, možná se na
něco těšíš, možná máš za sebou
nepříjemnou zkušenost
z předchozí školy.

Nebo naopak se Ti
v minulé škole velmi líbilo a Ty jsi
teď smutný/á, že máš jít jinam.
Možná prožíváš ještě něco
úplně jiného.

Vše, co cítíš, je v pořádku.
Jsem tu s Tebou a chtěl bych Tě teď
podpořit při novém začátku.



Začít někde znovu je těžké, ale právě teď máš šanci poznat nové kamarády, kteří Tě mohou mít rádi.

Všichni byli někdy noví. I ostatní děti to zažily. Některé z nich mohou dobře rozumět tomu, jak se teď cítíš.

Je v pořádku, cítit nervozitu nebo smutek. To neznamená, že to nezvládneš. Naopak - ukazuje to, jak moc Ti na tom záleží.

Když něco nejde hned, je to v pořádku. Nové věci se učíme postupně - stejně jako se učíš číst, psát nebo jezdit na kole.

Nejsi na to sám/sama. Když budeš potřebovat, můžeš vždycky přijít za mnou. Jsem tu pro Tebe.



JAK SE PŘIPRAVIT DO ŠKOLY - VEČER



JAK SE PŘIPRAVIT DO ŠKOLY - RÁNO



POKOJ



Až zazvoní budík, vyskoč s úsměvem z postele, oblékni si připravené oblečení, vezmi batoh a jdi do kuchyně.



KUCHYŇ

Mňam!

Dej si svačinu do batohu a nasnídej se.
Dobrou chuť!



KOUPELNA



Vyčisti si zuby, učeš se a podívej se na sebe do zrcadla.
Nezapomeň se usmát, zhluboka se nadechni, vydechni
a řekni si: „Dnes to bude dobrý den.“
A hurá do školy!



ODCHOD
DO ŠKOLY

Nádech. Výdech.
Dnes to bude
dobrý den.

Myslím na Tebe.
Dokážeš to!



KDO NA MĚ VE ŠKOLE ČEKÁ



TŘÍDNÍ UČITEL/KA

Je to Tvůj/Tvoje hlavní učitel/ka. Učí Tě každý den. Pravidelně komunikuje i s Tvými rodiči. Má rád/a pořádek, naslouchá a pomáhá Ti, když Ti něco nejde.

KONTAKT: _____



UČITEL/KA

Učí Tě různé předměty – například angličtinu, tělocvik nebo hudební výchovu. Pomáhá Ti objevovat nové věci.



ASISTENT/KA PEDAGOGA

Je s celou třídou během vyučování. Pomáhá dětem, které to potřebují – například při čtení, psaní nebo v matematice. Je blízko, když potřebuješ pomoc nebo povzbuzení.



VYCHOVATEL/KA VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ

Je s Tebou po vyučování ve školní družině. Hraje si s Tebou, tvoří s Tebou a dává na Tebe pozor, než přijdou rodiče. Může Ti také pomoci s domácími úkoly.



ŘEDITEL/KA

Vede celou školu. Rozhoduje o důležitých věcech a chce, aby se ve škole všem líbilo.

KONTAKT: _____



ZÁSTUPCE/ZÁSTUPKYNĚ ŘEDITELE/ŘEDITELKY

Pomáhá řediteli/ředitelce a řeší rozvrhy, suplování a různé školní záležitosti. Když ředitel/ka není ve škole, zastupuje ho/ji.



ŠKOLNÍ PSYCHOLOG/PYCHOLOŽKA

Pomáhá Ti, když je Ti smutno nebo máš starosti. Může si s Tebou v klidu popovídat. Chce, aby ses ve škole i doma cítil/a dobře. Mluví nejen s Tebou, ale i s rodiči, učiteli nebo s celou třídou.



METODIK/METODIČKA PREVENCE

Řeší nevhodné chování dětí ve škole (například šikanu, kouření, drogy). Učí děti, jak se před tím chránit a jak být pro druhé dobrým kamarádem.



VÝCHOVNÝ PORADCE/PORADKYNĚ

Pomáhá dětem, když jim nejde učení nebo se jim nedaří chovat se podle pravidel. Poradí Ti, co dělat, když máš problém s kamarády. Mluví nejen s Tebou, s učiteli a rodiči.



KARIÉRNÍ PORADCE/PORADKYNĚ

Povídá si zejména se staršími dětmi o jejich budoucnosti. Pomáhá jim vybírat, čím by jednou chtěly být a na jakou školu jít dál. Ukazuje jim, jaká různá zaměstnání existují (např. hasič, lékař, učitel) a kdo se na co hodí.



ŠKOLNÍK/ŠKOLNICE, UKLÍZEČ/KA, KUCHAR/KA, ADMINISTRATIVNÍ PRACOVNÍK/ PRACOVNICE, KNIHOVNÍK/KNIHOVNICE



PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Děti sem chodí, když jim nejde dobře čtení, psaní, počítání nebo když se jim ve škole něco nedaří. Zároveň se zde dětem pomáhá nalézt to, co jim jde nejlépe. V poradně si s Tebou zahrají hry, požádají Tě, abys vyplnil/a různé úkoly, něco nakreslil/a nebo poskládal/a. Není to ale žádné zkoušení.

Jen chtějí zjistit, co Ti jde a s čím naopak potřebuješ více pomoci. Poradna nepomáhá jen dětem, ale i rodičům a učitelům - těm radí, jak s dětmi nejlépe pracovat a jak jim pomáhat v učení.

Kapitola 8: Šikana

PANDA VE ŠKOLE

Panda chodil do třetí třídy Základní školy U Bambusu. Měl rád matematiku, kreslení a svačiny s bambusovou pomazánkou. Byl trochu tichý, ale milý. Jenže právě proto si ho někteří spolužáci začali všimnout... jinak, než by si přál. Každý den si k němu kluci tygři z druhé lavice na chvíli přisedli, jen aby mu řekli něco nepříjemného:

„Ty ještě svačíš bambus? To jí jen mimina!“
„Tvoje tričko vypadá jako deka pro babičku!“
„Kdo si sedne vedle pandy, má kokos místo mozku!“

Panda se snažil to přejít. Dělal, že neslyší. Jenže ono to nepřestávalo. Na výtvarné výchově mu jeden z kluků tygrů rozlil vodu na obrázek. A druhý den mu někdo propíchl krabičku se svačinou. V pandovi postupně narůstal strach, co dalšího se může ve škole stát. Už se nesnažil bránit, byl zamlklý ještě víc než dřív a cítil se osaměle. Situace ve škole se nelepšila, jeho spolužáci přicházeli každý den s novými způsoby, jak si z něj dělat legraci nebo mu ublížit. Došlo to tak daleko, že pandu každé ráno bolelo břicho a hlava, někdy měl teplotu, jindy se mu chtělo zvracet. Napadala ho myšlenka, že celý problém by šlo vyřešit jednoduše - půjde „za školu“.

Jeden ze spolužáků si začal celé situace všimnout. Byl to lišák. Nelíbilo se mu, jak se k pandovi kluci tygři ve třídě chovají. Říkal si, že by mu chtěl nějak pomoci, ale měl strach, co by si o něm ostatní pomysleli. Z jeho plánu tedy nakonec sešlo...

Situace ve škole se ale začala rychle zhoršovat a lišák si uvědomil, že teď už něco udělat musí. Sebral všechnu svou odvalu a přisedl si k pandovi do lavice - a to i navzdory posměškům, které si od ostatních vyslechl. „Pando, můžu si s tebou sníst svačinu?“ zeptal se lišák. Panda se nesměle usmál a přikývl. „A víš co, až to dojdeme, mohli bychom si spolu zahrát pinec. Co ty na to?“ dodal lišák. Panda nadšeně souhlasil. Když se po přestávce oba vrátili do třídy, panda si říkal, že teď už se do školy může těšit. Ale jen co usedl do lavice, vše bylo jinak. Kluci tygři z prostřední řady mu začali házet mokré papírky na hlavu. Lišák to smutně pozoroval.

Další přestávku zkusil lišák s kluky promluvit: „Hele, nechte ho být. Je to fakt v pohodě kluk a tohle už není legrace.“ „A co jsi ty? Jeho chůva?“ uchechtl se jeden z nich. V tu chvíli si lišák uvědomil, že na tohle sám nestačí. Po vyučování zašel za paní učitelkou Sovovou do kabinetu: „Paní učitelko, můžu s Vámi mluvit? Pandovi pořád někdo ve třídě ubližuje. Zkoušel jsem mu pomoci, ale kluci tygři mě neposlouchají, proto jdu za Vámi.“

Paní učitelka pozorně naslouchala. Poděkovala lišákovi, že ji na situaci ve třídě upozornil. „Jsem ráda, že jsi mi o tom řekl. Nejsem s vámi o všech přestávkách, takže některé věci nemohu zaznamenat. Je to pro mě velmi důležitá informace, situaci s pandou budu určitě řešit.“

Další den vedla paní učitelka rozhovor s celou třídou. Nemluvilo se o konkrétních jménech, ale o slovech, která můžou bolet víc než rány, o pocitu být sám, o statečnosti ozvat se. Zároveň poprosila o pomoc školní psycholožku, paní Žábovou, se kterou sestavily plán práce se třídou. Paní psycholožka pak každý týden do třídy docházela, mluvila se žáky zvířátky o šikaně a hledala způsoby, jak jim pomoci vytvořit si ve škole přátelské prostředí.

Pandovi se velmi ulevilo, byl moc rád, že se situace řeší. Postupně ho přestalo bolet břicho a byly dny, kdy se do školy i těšil.

Otázky k diskusi:

- 1) Jak se panda cítil, když si z něj ostatní dělali legraci?
- 2) Proč bylo špatné, co dělali kluci tygři pandovi?
- 3) Jak se zachoval lišák? Co udělal dobře?
- 4) Co by poradil/a pandovi, kdyby byl Tvůj kamarád?



CO JE ŠIKANA?

Šikana je, když někdo opakovaně a schválně ubližuje druhému.

Může to být například:

- říkání ošklivých věcí, posmívání se,
- strkání, bouchání nebo ničení věcí,
- vyčleňování ze hry nebo z kolektivu,
- schválně dělání věcí s jasně vyjádřeným nesouhlasem druhého.

Šikana je, když se jeden nebo víc lidí snaží, aby se někdo jiný cítil slabý, smutný nebo sám.



Šikana není legrace, i když si to někdo myslí. Nikdo si nezaslouží, aby mu bylo ubližováno. Když se něco takového děje Tobě nebo někomu jinému, nejsi v tom sám/sama – vždy se o tom dá říct dospělému, kterému věříš.





Právě ses dozvěděl/a, co je šikana.
Přečti si následující situace
a označ, kdy se o šikanu jedná a kdy ne.

Situace:

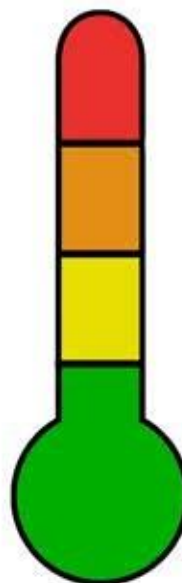
1. Honza každý den schovává Adamovi čepici, i když mu Adam říká, že mu to vadí.
2. Klára omylem strčila do Terezy ve frontě a ta spadla.
3. Děti se posmívají Filipovi kvůli jeho oblečení a cíleně si ho nevybírají do týmu při tělocviku.
4. Matěj se pohádal s Kubou kvůli tomu, kdo bude první na houpačce.
5. Lucka se každý den ve škole baví s ostatními o Hance tak, aby to ona slyšela, a zároveň se jí směje.
6. Tři děti se domluví, že si dnes budou hrát jen spolu a ostatní nepozvou.
7. Tomáš dává každou přestávku Jakubovi facku „ze srandy“.
8. Dvě děti si ze sebe navzájem dělají legraci, smějí se tomu a obě to berou jako hru.
9. Anička schovává Báře věci. Začalo to penálem a pokračovalo to mobilem, který jí nechce vrátit, dokud jí Bára nezaplatí dortík.
10. Děti ve třídě se společně domluvily, že se budou vyhýbat jednomu spolužákovi.
11. Při skupinové práci se spolužáci pohádají, kdo bude vedoucí skupiny.
12. Třída se směje tomu, že nový spolužák neumí dobře česky.

Řešení:

1. Šikana – opakované, záměrné ubližování i přes projevený nesouhlas.
2. Není šikana – nehoda, neúmyslné jednání.
3. Šikana – zesměšňování a vylučování z třídního kolektivu pro něco, co dotyčný nemůže změnit.
4. Není šikana – jednorázový konflikt.
5. Šikana – opakované nepřímé ubližování, posměch/pomluva.
6. Není šikana – každý si může určit, s kým si chce hrát.
7. Šikana – opakované fyzické násilí, i když je to podáváno jako legrace.
8. Není šikana – pokud je to oboustranné a nikdo se necítí špatně.
9. Šikana – opakované zhoršující se úmyslné ubližování, vydírání.
10. Šikana – cílené kolektivní vyloučení.
11. Není šikana – hádka, může být součástí spolupráce.
12. Šikana – kolektivní zesměšňování kvůli odlišnosti.

TEPLOMĚR EMOCÍ

Přinesl jsem si teploměr, se kterým bych Tě rád seznámil. Není to klasický teploměr, se kterým Ti mamka měří teplotu, když jsi nemocný/á. Ani to není teploměr, který by Ti ukázal, jak je venku teplo nebo zima. Tenhle teploměr měří Tvoje emoce - to, jak se cítíš - a může Ti pomoci naučit se pracovat se situacemi, které Tě zlobí.



VZTEK

NAŠTVÁNÍ

PODRÁŽDĚNÍ

KLID

Zamysli se.



- Co způsobí, že se cítíš v klidu/podrážděně/naštvaně/vztekle?
- Jak vypadá, když cítíš klid/podráždění/naštvaní/vztek?
- Co Ti pomáhá, když se cítíš podrážděně/naštvaně/vztekle?
- Co potřebuješ od ostatních, když se cítíš v klidu/podrážděně/naštvaně/vztekle?

CO JE TO KYBERŠIKANA?



Kyberšikana je, když někdo někomu ubližuje přes internet, mobil nebo sociální síť. Bolí stejně jako ta „naživo“.
I když je na obrazovce, může rozesmutnit, vyděsit nebo zranit.
Není to v pořádku.
A nemusíš na to být sám/sama
– vždy se dá najít pomoc.

KYBERŠIKANA SE MŮŽE PROJEVOVAT TĚMITO ZPŮSOBY:

1. Ošklivé nebo urážlivé zprávy

- Někdo Ti opakovaně píše zprávy, kde Tě uráží, zesměšňuje Tě nebo Ti říká, že jsi „trapný/á“, „hloupý/á“, „debil“ apod.

2. Sdílení fotek nebo videí bez svolení

- Někdo sdílí Tvoji fotku nebo video na internetu bez Tvého souhlasu – a často si z toho dělá legraci – cíleně Tě chce zesměšnit.

3. Pomluvy a vymyšlené příběhy

- Někdo o Tobě šíří lži nebo nepravdivé příběhy – například, že jsi něco udělal/a, i když to není pravda.

4. Nadávky a výhrůžky

- Někdo Ti píše, že Ti něco udělá – vyhrožuje Ti, že Ti „zničí účet“ nebo že na Tebe něco „práskne“.

5. Někdo se vydává za Tebe

- Někdo si vytvoří falešný profil s Tvým jménem nebo fotkou a píše ostatním ošklivé věci „Tvým jménem“.

PANDA A HRY NA TABLETU

V hlubokém zeleném lese žil malý medvídek panda. Byl hodný, zvědavý a rád se bavil s ostatními zvířátky. V poslední době si se svými kamarády začal hrát i na tabletu – vybrali si hru, kde si každý vytvořil vlastní zvířátko, sbíral body a mohl si s ostatními psát.

Všechno bylo super. Až do jednoho dne. Panda seděl ve svém doupěti, když mu ve hře přišla zpráva: „Panda je pěkně trapnej! Měl by vypadnout z naší hry.“ Medvídek chvilku zíral na obrazovku. V bříšku mu zatrnulo. Možná to byl omyl? Jenže druhý den přišla další zpráva: „Nikdo tě tu nechce. Jsi pomalej a hloupej.“ Panda se začal cítit smutně a osaměle. Přestal dokonce mluvit se svými kamarády a tabletu se začal bát. Nevěděl, kdo to píše, protože zprávy chodily z anonymního účtu. Nikomu o tom neřekl. Měl strach, že si ostatní budou myslet, že žaluje.

Ve škole si kamarádi povídali o nové úrovni ve hře. Všichni byli nadšení. Jen panda mlčel. „Proč s námi už nehraješ?“ ptala se ho myška. „Nemám čas,“ zalhal. Doma byl panda smutný. Začal se vyhýbat kamarádům, přestal se smát a často ho bolela hlava. Maminka si všimla, že je něco špatně. „Co se děje? Něco tě trápí?“ zeptala se ho jemně. Panda chvíli váhal. Pak se rozplakal. „Někdo mi píše hrozné věci... ve hře. A já nevím, kdo to je.“ Maminka si k němu sedla, objala ho a řekla: „Tohle je vážná věc. Neboj se, pomůžeme ti. Není to tvoje vina.“ Společně si sedli k tabletu, uložili zprávy a zablokovali neznámý účet.

Poté to šli říct paní učitelce Sovové. Paní učitelka si s pandou a jeho maminkou v klidu promluvila. Vyslechla je, poděkovala jim za důvěru a slíbila, že se tím bude zabývat. „Neboj, pando“ řekla laskavě, „uděláme vše pro to, aby se to už neopakovalo.“ Paní učitelka věděla, že je potřeba jednat opatrně. Nechtěla nikoho z dětí obvinít bez důkazů, ale zároveň chtěla pomoci. Rozhodla se, že si společně se třídou při vyučovací hodině probere důležitá pravidla o bezpečnosti na internetu. Mluvila o tom, že i slova napsaná na obrazovce mohou bolet. Že „sranda“, která ubližuje, není legrace. A že být v anonymitě neznamená, že můžeme dělat cokoli. Zároveň dětem připomněla, že takové ubližování na internetu, stejně jako klasická šikana, může vyústit ve velký problém, kterým se poté zabývá i policie. Nikomu neřekla, co přesně se stalo. Ale některé děti začaly vypadat rozpačitě.

Mezitím se do situace zapojil i správce hry – rodiče pandy mu poslali zprávy i další informace, které byly potřeba. Správce zjistil, že účet, ze kterého zprávy chodily, používal jeden spolužák ze třídy, do které chodil i panda. Paní učitelka se důvěrně spojila s jeho rodiči. Ti si s viníkem doma společně promluvili, vysvětlili mu jeho špatné chování a vyvodili z něj náležité důsledky.

Paní učitelka s dětmi vytvořila společná pravidla pro bezpečné chování na internetu:

- Psát jen to, co bych druhému řekl/a do očí.
- Ozvat se, když je někomu ubližováno.
- Být odvážný/á, když se děje něco špatného – a říct si o pomoc.

Jednoho dne po vyučování se stalo něco nečekaného. Za pandou přišel spolužák lenochod. Mluvil tiše, styděl se. „Pando... já jen... chtěl jsem říct... promiň. Věděl jsem, že jsi to ty, komu jsem psal. Myslel jsem, že je to jen vtip. Ale už vím, že jsem ti ublížil. Mrzí mě to.“ Panda chvíli mlčel. Cítil v sobě smutek, ale zároveň i úlevu. „Díky, že ses omluvil. To chce odvalu. Jen... prosím, už to nikdy nedělej.“ Lenochod kývl a odešel. Pro oba dva to byl velmi důležitý okamžik.



DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA INTERNETU



Chci Ti nyní představit 10 pravidel, kterými bych rád, aby ses zkusil/a řídit, když se budeš nacházet v online prostoru – ať už budeš hrát hry, dívat se na videa nebo si budeš s někým psát.

1. Chraň svoje soukromí.

Nikdy nepiš na internet své celé jméno, adresu, telefon ani školu.

2. Hesla jsou tajná.

Svoje heslo nikomu neříkej – ani nejlepšímu kamarádovi.

3. Na internetu buď slušný/á.

Nepiš nikomu nic ošklivého. To, co bys neřekl/a do očí, nepiš ani online.

4. Ne každému se dá věřit.

Na internetu se kdokoliv může vydávat za někoho jiného. Buď opatrný/á na to, s kým si píšeš.

5. Nikdy se nescházej s lidmi z internetu.

I když vypadají mile, může to být nebezpečné. Vždy o tom řekni rodičům.

6. Fotky sdílej pouze s povolením.

Fotky sebe, kamarádů nebo rodiny neposílej bez svolení rodičů.

7. Co jednou dáš na internet, zůstane tam navždy.

Přemýšlej, než něco zveřejníš nebo někomu pošleš.

8. Když se Ti něco nelíbí, hned to řekni dospělému.

Nech si poradit od rodičů, učitele nebo jiného dospělého, kterému důvěřuješ.

9. Nepřidávej si do přátel cizí lidi.

Hraj a piš si jen s těmi, které znáš i ve skutečném životě.

10. Pomáhej ostatním, když jim někdo ubližuje online.

Když vidíš, že někdo dostává ošklivé zprávy, neboť potíchu – řekni to dospělému.



Právě mi volají děti o radu.
Pomůžeš mi vymyslet, co by jim mohlo pomoci v jejich náročných situacích?

Co mám dělat, když mě někdo zesměšňuje před ostatními?

Co mám dělat, když mě kamarád/ka přestane brát do party kvůli jinému kamarádovi?

Co mám dělat, když mě někdo opakovaně schválně odstrkuje nebo mi bere věci?

Co mám dělat, když vidím, že někomu jinému někdo ubližuje (fyzicky nebo slovně)?

Co mám dělat, když mě někdo nutí dělat něco, co dělat nechci - např. někoho zesměšnit nebo lhát?

Co mám dělat, když si nejsem jistý/jistá, jestli je to ještě legrace, nebo už ubližování?

Co mám dělat, když mi někdo řekne, že si zasloužím být šikanován/a, protože jsem jiný?

Co mám dělat, když mi někdo na internetu píše ošklivé zprávy?

Co mám dělat, když někdo v online hře zesměšňuje mě nebo ostatní?

Co mám dělat, když se někdo vydává za mého/mou kamaráda/kamarádku, ale chová se divně?

Co mám dělat, když někdo tajně pořídí moji fotku nebo video a pak mi tím vyhrožuje?

Co mám dělat, když někdo sdílí moji fotku nebo video bez mého souhlasu?

SÍŤ POMOCI

Buď odvážný/á
a řekni si o pomoc,
když ji potřebuješ.



NEVÍM SI RADY

CÍTÍM SE OSAMĚLE

CHCI NĚKOMU NAPSAT O RADU

- CHAT LINKA BEZPEČÍ: www.linkabezpeci.cz
- CHAT DÍTĚ V KRIZI: www.ditekrize.cz
- CHAT MODRÁ LINKA: www.modralinka.cz

CHCI NĚKOMU ZAVOLAT O RADU

- LINKA BEZPEČÍ PRO DĚTI: 116 111 (nonstop a zdarma)
- LINKA DŮVĚRY DÍTĚ V KRIZI: 241 484 149, 777 715 215
- LINKA DŮVĚRY: 465 524 252
- MODRÁ LINKA: 608 902 410

DĚJE SE NĚCO ŠPATNÉHO NA INTERNETU

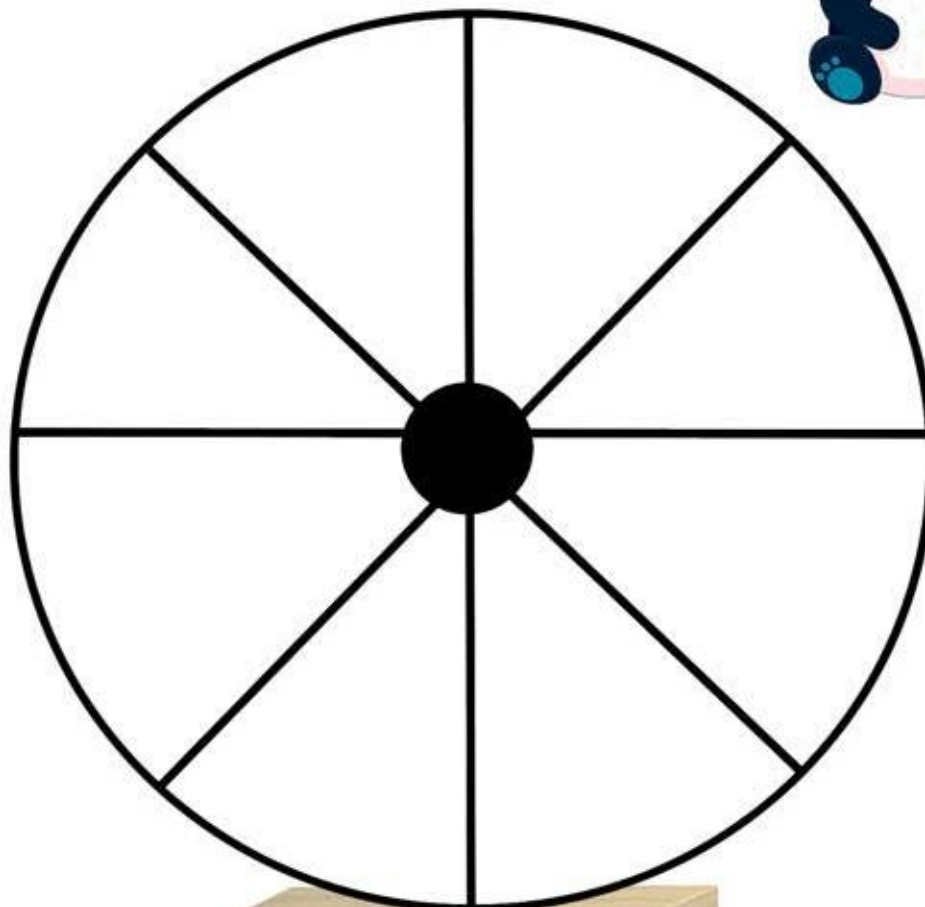
- LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA: 778 510 510

Kapitola 9: Můj volný čas



Ahoj! Představ si, že škola skončila, úkoly jsou hotové a před Tebou je volné odpoledne. Co uděláš? Pustíš si pohádku? Půjdeš ven? Vezmeš do ruky knížku nebo stavebnici? Možností je spousta a právě o tom si teď budeme povídat. Volný čas je doba, kdy si můžeš odpočinout, bavit se a dělat to, co Tě opravdu těší. Ale víš co? Můžeš ho využít i k tomu, abys poznával/a nové věci, rozvíjel/a své dovednosti a užil/a si zábavu s kamarády nebo rodinou.

Do každé výseče kola nakresli nebo napiš jednu věc, kterou rád/a děláš. Zkus přidat i něco nového!



KOLO VOLNÉHO ČASU



Připravil jsem pro Tebe a Tvou mamku hru, u které se, doufám, společně zasmějete. Jmenuje se Nemotorné pandy.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT:

1. KAMÍNEK NEBO KORÁLEK, KTERÝ TI NAHRADÍ FIGURKU.
2. HÁZEČÍ KOSTKU NEBO LÍSTEČKY S ČÍSLY OD 1 DO 6, KTERÉ TI KOSTKU NAHRADÍ.
3. 1-4 SPOLUHRÁČE.
4. DOBROU NÁLADU A NADŠENÍ PRO HRU.

PRAVIDLA HRY:

1. ZAČÍNÁ NEJMLADŠÍ HRÁČ, POTÉ SE HRAJE PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK.
2. KAŽDÝ HRÁČ BUĎ HÁZÍ KOSTKOU, NEBO LOSUJE LÍSTEČEK S ČÍSLEM ZE SÁČKU. POSOUVÁ FIGURKOU O TOLIK POLÍČEK, KOLIK UKAZUJE KOSTKA/LÍSTEČEK.
3. POKUD HRÁČ STOUPNE NA POLÍČKO SE ZAČÁTKEM BAMBUSU, MŮŽE VYLÉZT NAHORU (AŽ NA JEHO SAMOTNÝ KONEC).
4. POKUD HRÁČ STOUPNE NA HLAVU NEMOTORNÉ PANDY, MUSÍ PO NÍ SKLOUZNOUT DOLŮ.
5. KDYŽ HRÁČ HODÍ NEBO VYLOSUJE ČÍSLO, KTERÉ BY HO DOSTALO ZA POSLEDNÍ POLÍČKO, TAK ZŮSTÁVÁ STÁT A ČEKÁ NA DALŠÍ KOLO.
6. VYHRÁVÁ TEN, KDO SE JAKO PRVNÍ DOSTANE DO CÍLE.



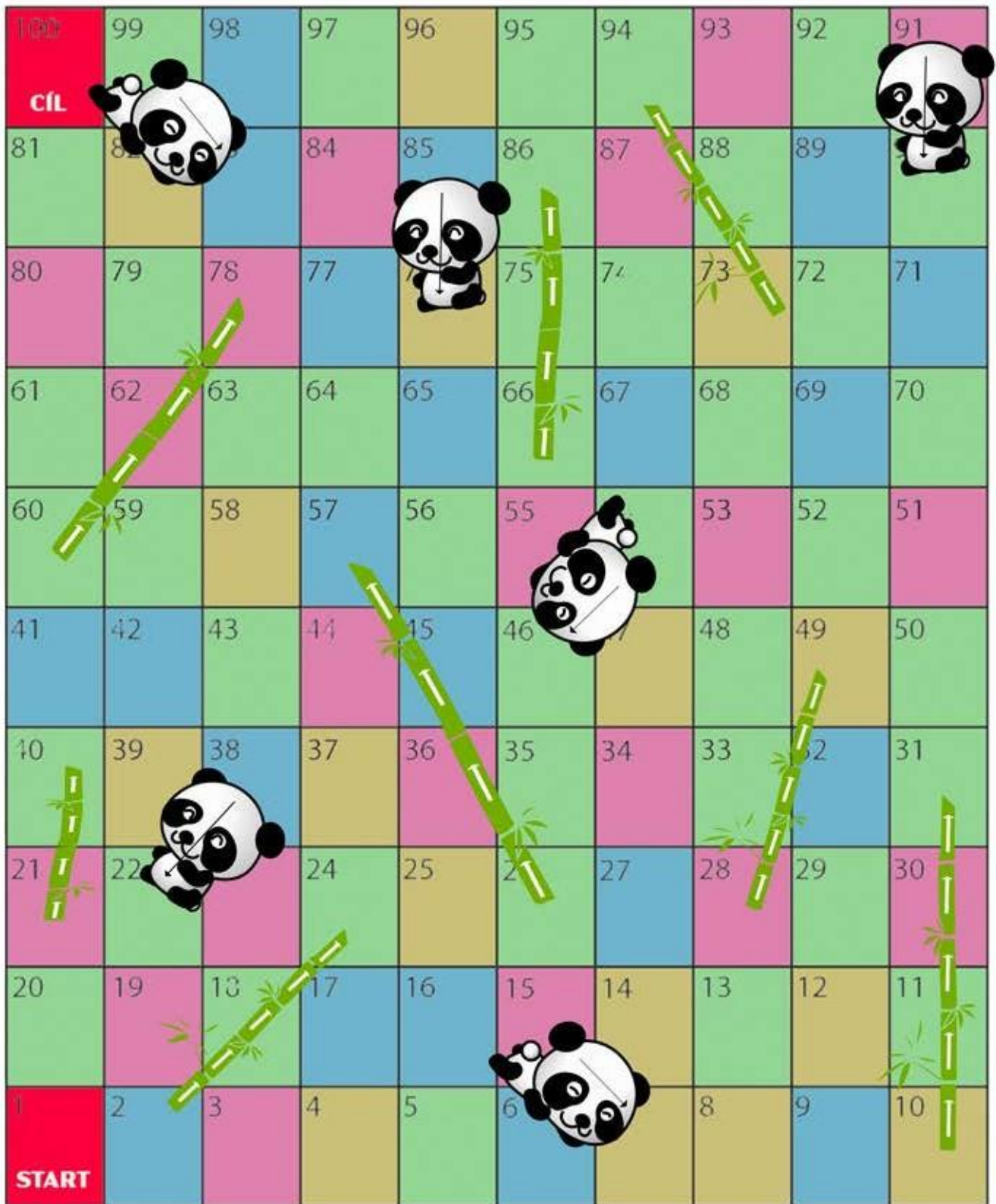
VYSVĚTLIVKY K HERNÍM PLÁNU:



NEMOTORNÉ PANDY
šipka ukazuje, kterým směrem sklouzneš po pandě dolů



BAMBUS
po bambusu šplháš nahoru ve směru šipky



Tohle je pro Tebe - je to deníček, kam si můžeš zapsat všechno, co Tě baví, co rád/a děláš, když máš volnou chvíli. Zároveň si tam můžeš poznamenat, jak se u těchto činností cítíš.



DENÍČEK VOLNÉHO ČASU

Co dělám, když mám volnou chvíli?

Jak se u dané činnosti cítím?



spokojenost



úleva



smutek



nadšení



nervozita



strach



povzbuzení



nuda

Co se mi na této aktivitě líbí?

Chtěl/a bych změnit na této aktivitě něco, aby mě bavila ještě víc? A co by to mělo být?

Co dělám, když mám volnou chvíli?

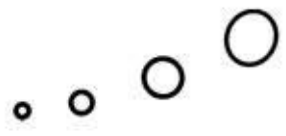
Jak se u dané činnosti cítím?

 spokojenost	 úleva	 smutek
 nadšení	 nervozita	 strach
 povzbuzení	 nuda	<input type="text"/>

Co se mi na této aktivitě líbí?

Chtěl/a bych změnit na této aktivitě něco, aby mě bavila ještě víc? A co by to mělo být?

Tohle je mé ideální
odpoledne.
Jaké by bylo to Tvoje?
Zkus ho nakreslit
nebo popsat.
Zamysli se, co bys
dělal/a, s kým
bys chtěl/a
být a jak by
ses u toho
cítil/a.


A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to draw or write their response to the prompt.



Zde je několik aktivit, které můžeš nově vyzkoušet. Vyber si dvě nebo tři oblasti, vymysli k nim aktivitu a popřemýšlej, proč by Tě mohly bavit. Své nápady si můžeš poznamenat.

	SPORT
---	--------------

	UMĚNÍ (HUDBA, ČETBA, KRESLENÍ)
--	---------------------------------------

	LIDÉ KOLEM MĚ (RODINA, KAMARÁDI, POMOC DRUHÝM)
---	---

	PŘÍRODA (ZVÍŘATA, ROSTLINY, OCHRANA MÉHO OKOLÍ)
---	--

Můžeš zkusit navštívit i nízkoprahové centrum. Jedná se o místo, kde je možné si zahrát hry s dalšími dětmi nebo mluvit s dospělými, kteří zde pracují, o tom, co zrovna prožíváš. Samozřejmě si tady můžeš také vypracovávat své domácí úkoly, které jsi dostal/a zadané ve škole. Vždy se tu na Tebe bude někdo těšit.

	<ol style="list-style-type: none">1. SKP-centrum - Free klub: Jungmannova 2550, Pardubice, tel. 464 629 6142.3.
---	---

Kapitola 10: Pojďme si odpočinout

KOUZELNÝ ŽELVÍ DECH

V hlubokém zeleném bambusovém lese žil malý panda. Byl to veselý chlupáček, který si nejráději celý den hrál, válel se po trávě a honil motýly. Ale někdy... někdy byl roztěkaný, nervózní, všechno se mu pletlo a nic nešlo podle plánu.

Jednoho dne se těšil na velkou hru s kamarády. Jenže ouha! Pršelo, listy byly kluzké, jeho míček zmizel v potoce a navíc si zablátil tlapy. Zastavil se, dupnul a zavrčel: „Tohle je ten nejhorší den!“ Z křoví se najednou ozval tichý hlas: „Pando, víš, co pomáhá, když se všechno zdá být špatné?“ Byla to stará želva, která byla známá svou moudrostí a klidem. „Co pomáhá?“ zamručel panda. „Dech, pando. Kouzelný dech,“ řekla želva a pomalu se nadechla a pak dlouze vydechla, jako by sfoukávala svíčku. Panda se na ni překvapeně podíval. „Ale já přece dýchám pořád!“ Želva se usmála: „Ano, ale zkus to jinak. Naučím tě jedno kouzelné dechové cvičení, které tě uklidní, kdykoliv to budeš potřebovat.“

Želva si sedla na měkký mech a pokynula pandovi, aby si sedl vedle ní. „Zavři oči, nebo se aspoň dívej na špičku svého čumáčku,“ řekla. „Nadechni se nosem, jako bys přivoněl k nejkrásnějšímu květu – jedna, dva, tři. Teď pomalu vydechuj pusou, jako bys foukal na pampelišku – jedna, dva, tři.“ Panda to zkusil. Poprvé to bylo zvláštní. Podruhé už trochu lepší. Potřetí si všiml, že ho přestávají trápit zlostné myšlenky. „Cítíš to?“ zeptala se želva. Panda se usmál. „Trochu, jakoby se mi hlava vyčistila.“ „Přesně tak,“ přikývla želva. „Kdykoli se budeš cítit naštvaný, unavený nebo smutný – vzpomeň si na ‚kouzelný želví dech‘.“

Od té doby, když měl panda špatný den, zavřel oči, pomalu dýchal a za chvíli bylo zase líp. Naučil to i své kamarády – opice, veverky i malého ptáčka. A tak v bambusovém lese, kdykoli bylo potřeba, zvířátka dýchala tak, jak jim to želva poradila. Každý věděl, že když je nejhůř, stačí si vzpomenout: „**Nadechni se, jako bys přivoněl ke květině. Jedna, dva, tři. Vydechni, jako bys foukal na pampelišku. Jedna, dva, tři.**“ A svět byl hned o kousek klidnější...



Pokud by sis chtěl/a stáhnout aplikaci do telefonu, která Tě bude učit podobným cvičením, jako učila želva zvířátka v lese, můžeš si stáhnout aplikaci NEPANIKAŘ.



Google play



App Store



Rád bych Tě naučil další cvičení, která můžeš používat, když se cítíš nervózně, naštvane, nejistě. V těchto chvílích člověk ztrácí kontrolu nad svým tělem a myšlenkami. Je dobré znát způsoby, jak se zpomalit a zklidnit. Taková cvičení můžeš dělat kdekoli – doma, ve škole, na ulici.



INSTRUKCE PRO DOSPĚLÉHO

S dítětem zkuste daná dechová cvičení natrénovat. Pomozte dítěti představit si danou situaci (hrníček v rukách, pohyb vlnky, kreslení čtverce, pohyb prstu po ruce), zaměřte jeho pozornost jen na tuto jednu činnost. Vedte dítě k pomalému počítání, může se počet upravit na kratší počítání, pokud dítěti nestačí dech. Kontrolujte, že cvičení nedělá zrychleně, aby nedošlo k překysličení mozku a nepřišla na něj mdloba. Zároveň s dítětem nejprve trénujte hluboký nádech. Může si dát ruku na břicho, aby cítilo, jak se zvedá s nádechem a klesá s výdechem.

HORKÁ ČOKOLÁDA

Představ si, že v rukách držíš hrníček s horkou voňavou čokoládou. Zhluboka se nadechni nosem, jako bys chtěl/a nasát co nejvíce té lahodné vůně a v duchu si pomalu počítej do čtyř – jedna, dva, tři, čtyři.

A nyní si představ, že si chceš tuto horkou čokoládu trochu vyfoukat, aby zchladla a Ty ses mohl/a napít.

Proto pomalu vydechni pusou všechnen vzduch z plic, jako bys foukal/a do čokolády. Jedna, dva, tři, čtyři. Výborně.

A nyní si to můžeš ještě jednou nebo dvakrát zopakovat.



VLNKA

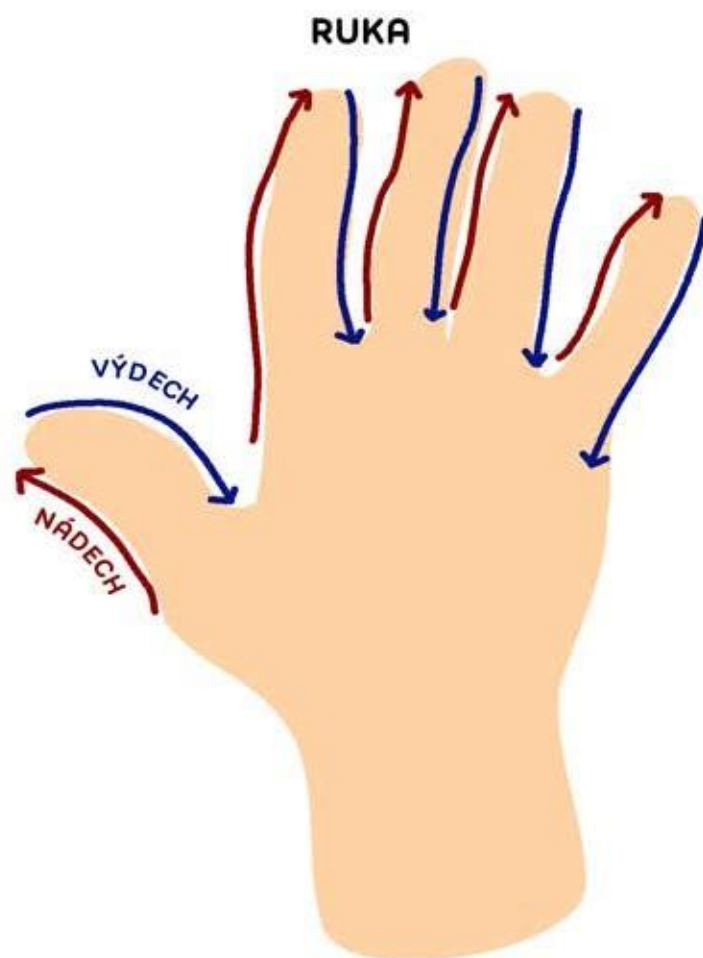


Zavři oči a představ si, že sedíš na kraji rybníka. Na něm vidíš loďku, která se houpe ve vlnách. Nahoru a dolů. Jedná se o klidné houpání v mírném větříku.

Zkus rukou obtahovat ve vzduchu pohyb loďky, pohyb vlnky. Houpy, houp. Pomalu obtahuj vlnku na jednu stranu a pomalu zase zpět. Zhluboka se nosem nadechuj s vlnkou tam a pomalu pusou vydechuj s vlnou zpět. Nádech. Výdech.

Jedná se o klidný plynulý pohyb. Loďka nikam nespěchá, nespěchej ani Ty. Na vodě je bezpečí, mohlo by se až stát, že pohyb loďky námořníky ukolíbá ke spánku. Nádech. Výdech. Pomáhej si rukou, obtahuj pohyb vlnek, tam a zpět. Vlnka tam, nádech. Vlnka zpět, výdech. Vlnka tam, nádech. Vlnka zpět, výdech.





Podívej se na své ruce. Vyber si jednu dlaň – to je teď „Tvoje podložka“, po které bude „běhat“ ukazováček druhé ruky. Máš připraveno – dlaň a ukazováček? Výborně.

Nyní zkus jít ukazováčkem po dlaní nahoru až na špičku palce a poté zpět dolů do středu dlaně.

To samé opakuj pro ukazováček, prostředníček, prsteníček a malíček.

Poté, co takhle projdeš celou rukou, zkus přidat k prstíku i dech. Když jdeš prstem nahoru, pomalu se nadechuj nosem. Když jdeš prstem zpět do středu dlaně, pomalu vydechuj pusou.

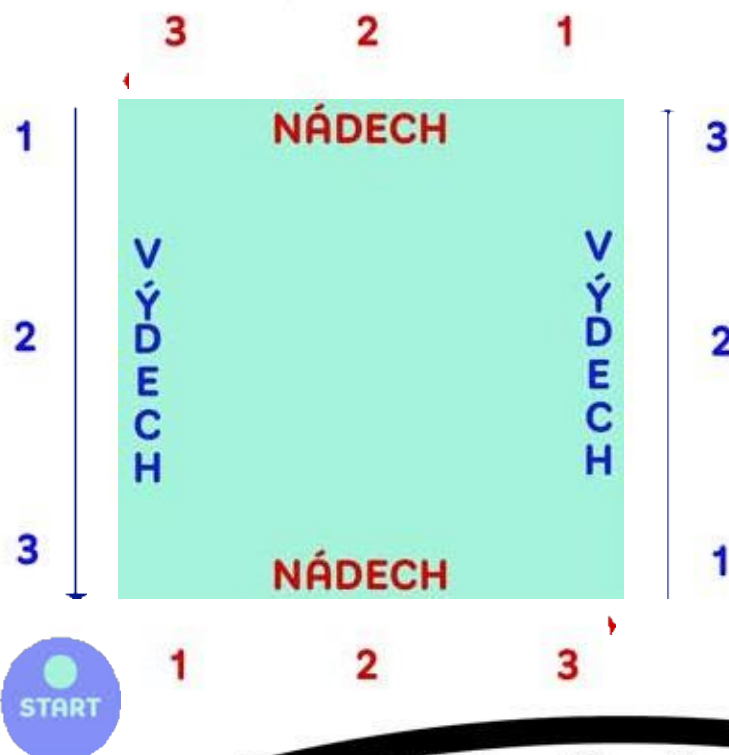
Nespěchej. Nádech, výdech.

Pomalou si kresli po ruce a u toho v klidu zhluboka dýchej.



ČTVEREC

(pro starší děti)



Viš, jak vypadá čtverec?
Pokud ne, nevadí, dnes to zjistíš. Čtverec je tvar, který má všechny strany stejně dlouhé a jsou čtyři. Zkus si ho napřed nakreslit na kousek papíru. Až si budeš jistý/á jeho tvarem, zkus ho nakreslit prstem ve vzduchu. Není to tak složité, vid'?

Nyní k tomu přidej počítání do tří. Vždy, když kreslíš jednu stranu, počítej pomalu do tří – jedna, dva, tři. Teď nakresli další stranu a opět počítej – jedna, dva, tři. A další – třetí strana čtverce – opět počítej – jedna, dva, tři. A poslední strana čtverce a opět napočítej do tří – jedna, dva, tři.

Nyní přidáme dech. Začni kreslit první stranu čtverce. Zhluboka se nadechuj nosem spolu s tichým počítáním do tří a kreslením první strany. Při kreslení druhé strany vydechuj pusou a v duchu počítej do tří. U třetí strany se opět pomalu nadechuj a počítej v duchu do tří. A u poslední strany opět pomalu vydechuj na tři – jedna, dva, tři.

Jak to jde? Pokud Ti nestačí dech, zkrat si počítání pouze do dvou. Počítej pomalu. Možná se to zpočátku zdá být složité, ale chce to jen trénink. Naučíš se to, věřím Ti. Pojď to zkusit znovu.

Připrav si prst, počítání do tří a pomalu se nadechuj a poté pomalu vydechuj, než nakreslíš celý čtverec ve vzduchu.

MOJE BEZPEČNÉ MÍSTO



Rád bych Tě nyní vzal na menší výlet. Nepojedeme nikam autem, ani vlakem, ani nikam nepoletíme letadlem. Bude stačit, když zavřeš oči a pohodlně se usadíš.

Já nyní poprosím paní učitelku, jestli by mi pomohla a přečetla Ti „instrukce“ k výletu:



Zavři oči a uvolni se. Ztiš se. Pomalu klidně dýchej. Nech celé tělo volné, nikam nyní nespěcháš, nic Ti nehrozí. Zkus se zamyslet nad místem, kde se cítíš příjemně, kde Tě nic nebolí, nic netrápí. Jak to místo vypadá? Nemluv, nech si to zatím pro sebe. Přenes se na dané místo. Rozhlédni se - možná jsi někde na louce uprostřed kopců, možná jsi někde ve městě v parku u řeky. Možná tam s Tebou i někdo je, nebo jsi tam naopak sám/sama. Takové místo může vypadat jakkoli. Možná na nebi vidíš západ slunce, nebo obláčky a duhu. Třeba Tě na takové místo přišlo navštívit nějaké oblíbené zvířátko. Posad' se a rozhlédni se kolem sebe. Jaké barvy Tě obklopují? Pomalu dýchej. Zůstaň v klidu a užij si své místo bezpečí. Rozhlédni se kolem sebe, zapamatuj si, jak to tu vypadá a jak se zde cítíš. Možná je to pocit štěstí, pocit klidu, pocit bezpečí. Nyní se zamysli, jaké slovo vystihuje Tvoje místo bezpečí? Zkus ho říct nahlas. Výborně. Pomalu se budeme vracet zpět. Ještě jednou se rozhlédni a rozluč se. Neboj, tohle místo Ti nikdo vzít nemůže. Je jen Tvoje. Můžeš se sem vrátit kdykoli, kdy to budeš potřebovat. Stačí pouze říct Tvoje kouzelné slůvko a zavřít oči. A hned jsi zase zpátky zde v bezpečí. Nyní pomalu otevři oči.

Vítej zpátky. Doufám, že se Ti výlet na Tvé kouzelné místo líbil. Vedl/a sis skvěle. Pokud chceš, můžeš nyní vzít pastelky a své kouzelné místo bezpečí nakreslit nebo si vezmi jen tužku a zkus ho popsat. Je to Tvé místo, nikdo Ti do něj nemůže zasahovat. Tuto výsadu máš pouze Ty. A navíc - Tvé místo je tu vždycky pro Tebe. Můžeš si ho ve své mysli představit vždy, když ho budeš potřebovat.

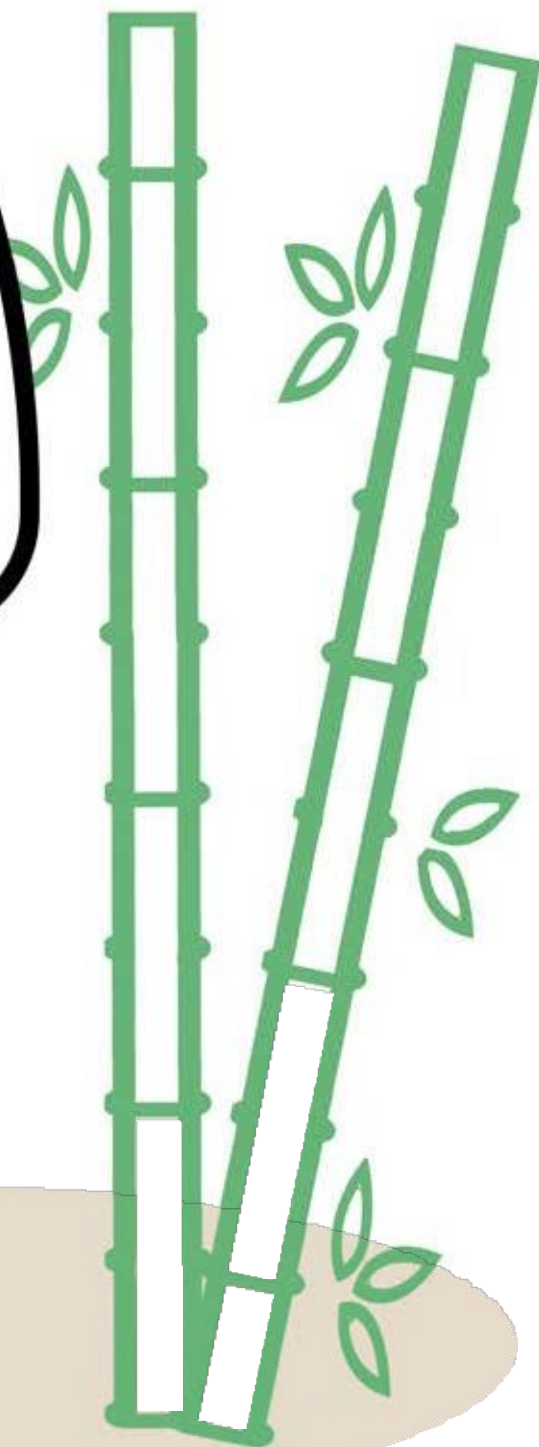
Kouzelné slůvko: _____

Kapitola 11: Co jsem se naučil/a

Ušli jsme spolu velký kus cesty. Mnohé jsme společně zvládli a Ty ses toho hodně naučil/a. Jsem na Tebe moc hrdý!

Zamysli se, co vše ses během svého pobytu u nás dozvěděl/a a co nového jsi o sobě objevil/a. Svě nové poznatky zapiš na bambusovou tyč. Každá nová schopnost představuje dílek této tyče. Je to taková Tvoje neviditelná hůl, o kterou se v životě můžeš opřít, když se dostaneš do nesnází.

V náročných situacích Ti mohou přijít vhod dovednosti, které ses zde naučil/a. Tato bambusová tyč může být s Tebou vždy a kdekoli.





Vzpomínáš, jak jsme spolu vypracovávali
Deníček volného času?

Dnes bychom se k němu mohli spolu vrátit.
Připrav si oblíbenou tužku nebo pastelku a pojď
se se mnou zamyslet nad tím,
co všechno jsi u nás prožil/a.

DENÍK MÝCH VZPOMÍNEK

Co byla Tvoje nejoblíbenější aktivita u nás?

Koho zajímavého jsi u nás potkal/a?

Co bylo pro Tebe u nás náročné nebo Tě nebavilo a přesto jsi to zvládl/a?

Jaká slova Tě potěší a povzbudí?

JE ČAS SE ROZLOUČIT...

Milý/á _____,

dostali jsme se nakonec naší společné cesty. Vzpomínáš, jaké to bylo, když jsme se poprvé potkali? Byl/a jsi možná trochu nejistý/á, možná jsi měl/a plnou hlavu myšlenek nebo Tě něco trápilo. Ale podívej se na sebe teď! Víím, kolik odvahy jsi prokázal/a, jak jsi přemýšlel/a o sobě, o svých pocitech i o tom, co potřebuješ ve svém životě.

Jsem na Tebe opravdu moc pyšný! Bylo mi ctí být Tvým parťákem. Ale teď přichází čas se rozloučit. Neboj se, když mě budeš potřebovat, jsem tu stále pro Tebe a víš, kde mě najdeš – tady, ve Tvé knize.

Vím, že spoustu věcí zvládneš sám/sama – byl jsem u toho, když ses učil/a nové dovednosti a překonával/a jsi sám/sama sebe. Pokud si někdy nebudeš vědět rady, zavři oči, zhluboka se nadechni, vzpomeň si, jak jsme spolu mluvili, co jsme spolu zkoušeli a co Ti pomohlo.

Děkuji Ti, že jsi mě nechal/a být součástí Tvého příběhu. Je to pro mě velký dar. A teď je čas, abys pokračoval/a dál – s odvahou, laskavostí k sobě i ostatním a s vědomím, že jsi jedinečný/á právě takový/á, jaký/á jsi.

V tuhle chvíli Ti chci říct něco důležitého – věřím Ti. Věřím, že i když přijdou nové výzvy, Ty je zvládneš. Věřím, že najdeš nové cesty, nové pomocníky, nové radosti. Hlavně zůstaň sám/sama sebou – a to úplně stačí.

Tak jdi dál, můj malý - velký hrdino/moje malá - velká hrdinko! Svět na Tebe čeká! A neboj, já Tě budu z dálky potichu povzbuzovat a fandit Ti – Ty to dáš.

Děkuji Ti za náš společný čas,

Tvůj panda



Kapitola 12: A ještě něco navíc...



Komu můžeš říct v nouzi o pomoc?

1) TÍSŇOVÁ ČÍSLA:

158 – Policie ČR

150 – Hasiči ČR

155 – Záchranka (Zdravotnická záchranná služba)

112 – Tísňová linka (v případě všech nebezpečí)

Co říct? Řekni své celé jméno, kde se nacházíš a co se stalo. Zneužití je trestné!

2) KONTAKTY:

Když si nevíš rady nebo se cítíš osaměle:

- Linka bezpečí pro děti: **116 111** – nonstop a zdarma
- Chat Linka bezpečí: **www.linkabezpeci.cz**
- Linka důvěry Dítě v krizi: **241 484 149, 777 715 215**
- Chat Dítě v krizi: **www.ditekrize.cz**
- Linka důvěry: **465 524 252**
- Modrá linka: **608 902 410**
- Chat Modrá linka: **www.modralinka.cz**
- Online chat poradna: **www.iporadna.cz/elinka-chatova-poradna**

Když se Ti děje něco zlého na internetu:

- Dětské krizové centrum: **778 510 510**

Když řešíš poruchu příjmu potravy:

- Linka Anabell: **774 467 293**
- Chat Anabell: **www.anabell.cz/cz/sluzby/linka-anabell**

Instagramový účet – pomoc při sebepoškozování:

- Vzkazy na těle

Aplikace – pomoc při psychické nepohodě, „když se cítíš špatně“:

- Nepanikař

Zde najdeš řešení situací, které pro Tebe mohou být složité, když jsi sám/sama.



1. FYZICKÁ NEBEZPEČÍ

SITUACE

ŘEŠENÍ

PORANĚNÍ / POPÁLENÍ / PÁD

Okamžitě volej **155** nebo **112**. Operátor Ti přesně poradí, co máš dělat.

POŽÁR

Okamžitě volej **150** nebo **112**. Nezdržuj se sbíráním věcí. Uteč ven!

ZABOUCHNUTÉ DVEŘE

Volej **112** - operátor Ti pošle hasiče nebo policii. Pokud máš sousedy, můžeš na ně zazvonit a požádat o pomoc.

2. TECHNICKÉ PROBLÉMY

SITUACE

ŘEŠENÍ

VÝPADEK ELEKTŘINY

Zůstaň v klidu, použij baterku nebo mobil. Pokud máš sousedy, můžeš na ně zazvonit a požádat o pomoc. Nepokoušej se nahodit pojistky sám/sama bez pomoci dospělého.

PORUCHA VODOVODU /
VODA NEJDE ZASTAVIT

Volej **150** nebo **112**. Operátor Ti přesně řekne, co máš dělat.

3. MEZILIDSKÉ SITUACE

SITUACE

NĚKDO ZVONÍ NEBO
KLEPE NA DVEŘE

ŘEŠENÍ

Neotvírej dveře! Nikomu neříkej, že jsi sám/sama doma. Pokud máš strach, zavolej mamce nebo tatškovi nebo jinému blízkému, na koho máš telefon. Pokud Ti telefon nikdo nezvedá, volej **158**.

CIZÍ ČLOVĚK NABÍZEJÍCÍ
NAPŘ. JÍDLO

Nikdy s nikým neznámým nikam nechod, ani když Ti sděluje, že zná Tvé rodiče. Snaž se odejít do bezpečného místa (např. obchod, škola) a požádej tam dospělého o pomoc. Pokud nikdo není na blízku, zavolej **158**.

SOUROZENEC NEBO
KAMARÁD V OHROŽENÍ

Pokud je sourozenci nebo kamarádovi špatně, zavolej **155**. V jiných případech volej **158** nebo **112**. Pokud je to bezpečné, zůstaň u něj a mluv s ním.

4. EMOČNÍ A PSYCHICKÉ SITUACE

SITUACE

STRACH, OSAMĚLOST,
PANIKA

ŘEŠENÍ

Můžeš zavolat např. na Linku bezpečí **116 111** (nonstop a zdarma) nebo na jiná čísla, která máš v kontaktech. Můžeš využít i chat www.linkabezpeci.cz

POTŘEBA PODPORY

Můžeš si vytvořit „síť bezpečných lidí“, se kterými můžeš mluvit, když potřebuješ podporu nebo pomoc - například učitel, vychovatel, trenér, školní psycholog, soused, kterému věříš.



Pár jednoduchých rad
na závěr:

Obecné zásady pro dítě bez rodičů

1. Je v pořádku požádat o pomoc. Dospělí, kteří pracují na tísňových linkách, jsou tu pro Tebe.
2. Mluv o tom, co se ve Tvém životě děje.
3. Měj napsaná důležitá čísla na viditelném místě (např. lednice nebo mobil).
4. **Pamatuj:** I když nejsou rodiče nablízku, **nikdy nejsi úplně sám/sama**. Existují lidé, kteří mají za úkol pomáhat.



Místa, kde můžeš trávit
svůj volný čas a říct
si o pomoc:



„Štěpánkův kompas“



„Štěpánkův příruční kompas“ vznikl díky realizaci projektu Burza filantropie v Pardubickém kraji a za štědré finanční podpory donátorů.

- Pardubický kraj
- Statutární město Pardubice
- EOP Distribuce, a.s.
- JUSDA Europe s.r.o.
- VAK Pardubice, a.s.

***Tento materiál byl vytvořen v rámci projektu „Dětské centrum v Pardubicích“
Reg. č. projektu: CZ.03.02.02/00/22_017/0000849***

***Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu
Zaměstnanost plus.***

*Toto dílo „Štěpánkův příruční kompas“ je zpřístupněno pod licencí Creative Commons 4.0 Mezinárodní
(CC BY 4.0). Podrobné licenční podmínky jsou k dispozici na adrese:
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>*

Námět: Bc. Eva Novotná

Text knihy: Mgr. Kateřina Šafránková, Bc. Petra Pavlúsová

Grafické zpracování: Mgr. Irena Večerková