

Metodická pomůcka

Práce s příběhem

Vytváření terapeutického příběhu je způsob, jak dítěti pomoci pochopit okolnosti jeho života a v bezpečném prostředí fantazijního světa mu předat důležitá poselství týkající se jeho vlastního života. Příběh dítěti pomáhá přemýšlet o závažných otázkách a mluvit o tématech, která jsou náročná. „Uspořádání do příběhu, který má začátek, zauszení a vyústění, dává ději řád.“¹

Pravidla pro vyprávění terapeutických příběhů
(Zpracováno podle knihy 101 Healing Stories (101 terapeutických příběhů))

1. Kdy příběhy nevyprávět

- Dítě se nesoustředí nebo nechce poslouchat.
- Dítě odporuje nebo se vám vyhýbá.
- Prostředí není příjemné nebo „citově bezpečné.“
- Nepodařilo se navázat s dítětem osobní vztah.
- Nepoužívejte příběhy k tomu, abyste dětem vnucovali či podsouvali určité informace, hodnoty a názory.

2. Všichni umíme vyprávět příběhy

- Všichni můžeme vyprávět příběhy ze života
- Když nemáme k dispozici informace, můžeme si příběh vymyslet.
- Naše příběhy jsou naší realitou.

3. Doporučení k vyprávění

- Vyprávění dětem nabízejte – nenuťte je, když poslouchat nechtějí.
- Pomocí příběhů děti převedte k otázkám a diskusi.
- Nechte příběh ležet na místě, kde si ho můžou nepozorovaně vzít a sami v soukromí přečíst.
- Nezakazujte dětem, aby se při poslouchání v tichosti rozptylovaly kreslením a hračkami.
- Buďte stále naladěni na dítě. Pozorujte jeho reakce, buďte vnímaví a chápaví.
- Občasně dejte dětem možnost příběh komentovat nebo se na něco zeptat.

4. Příběhy nemusejí být skutečné

- K uzdravení je potřeba smysluplný příběh, který má vnitřní soudržnost.
- Pokud neznáte fakta, dejte dětem možnost vymýšlet si.
- Pokud fakta znáte, ale děti je odmítají, formulujte je opatrně.
- Terapeutické příběhy musí být vystavěny uvážlivě a zodpovědně.
- Vypravěč musí mít na paměti cíl terapie dítěte.
- Vypravěč by měl mluvit rozumně, poctivě a s vnitřní integritou.
- Příběhy by měly obsahovat poselství, které dítěti pomůže dosáhnout toho, co chce nebo potřebuje.

Vytváření příběhu

(Dle MUDr. Františka Matušky – SPAS Praha)

1. Uveďte okolnosti příběhu. Popište prostředí, ve kterém se příběh odehrává, kdy se příběh odehrává (rok, měsíc), počasí a aktivity, které se zrovna dějí (oslava Vánoc, narozenin apod.).
2. Představte hrdinu popsáním jeho silných stránek, a co na něm lidé oceňují.
3. Představte nepřítele popsáním toho, jak dělá nepřítel v životě hrdiny zmatek a jak mu škodí.
4. Hrdina by měl být trochu zoufalý, neměl by vědět, co udělat dál.

¹ Oldřich Matoušek, Šiška pro štěstí, Julie Forman, 2009.

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

5. Nechte hrdinu přemýšlet o něčem dobrém z minulosti, nebo nechte pomocníka, aby se zeptal hrdiny, jestli potřebuje pomoc.
6. Pomocník by měl dát hrdinovi nějakou radu. Úkoly se těžko plní a musí se plnit přesně, jak byly zadány. Žádné pozměňování není povoleno. (např. musíš jít pořád rovně a nesmíš se otáčet).
7. Hrdina by měl nabýt odvahy. Na cestě za dosažením svého cíle hrdina věří, že je chytřejší než pomocník a jeho rady malinko mění (např. ohlédne se).
8. Hrdina neuspěje a musí začít znovu od začátku a možná dokonce za horších podmínek než předtím.
9. Po dvou či třech dalších neúspěšných pokusech se už hrdina začne soustředit na rady, které mu dal pomocník a před čím ho varoval. Hrdina může přijít na nějaký trik (způsob), jak úkol zvládnout (počítáním, zpěvem, aby překonal strach tím, že má ruce pořád v kapsách atd.).
10. Poté již konečně dosáhne cíle.
11. Ať si hrdina uvědomí rozdíl mezi minulostí a přítomností (teď už má mnoho přátel atd.).
12. Ukončete příběh speciálním rituálem, ve kterém se oslavuje hrdinova statečnost, síla a vytrvalost.

Struktura:

1. Hlavní hrdina – plní úkol, aby dosáhl cíle.
2. Nepřítel – zabraňuje hrdinovi dosáhnout cíle – představuje problém
3. Pomocníci – mají něco, co můžou dát, ale hrdina si to většinou musí nějak zasloužit. Často musí dát hrdina na jejich rady, aniž by chápal proč. Musí projevít snahu, aby mu pomohli.
4. Hrdina nedosáhne cíle hned – většinou až na potřeť. Často to vypadá, že to vzdá, ale pak sebere síly a vyřeší to.
5. Konec příběhu je nějak ritualizovaný.

Hrdina by měl mít některé společné rysy s dítětem, ale zároveň se odlišuje – aby se s ním dítě úplně neidentifikovalo.

Nepřítel je zosobnění problému.

Pomocník se v něčem podobá dítěti, ale má navíc nadpřirozené vlastnosti.

Při vymýšlení příběhu mějte na paměti:

Účel

Věk a zkušenosti dítěte

Vzkaz, který chceme předat

Témata, která chceme obsáhnout

Symbyly a metafory²

² Chris Christophides, Porozumění vazbám u dětí a dopadu traumatu a ztráty, Lumus a Amalthea, 25. a 26. října 2010.

Příklady příběhů

Tlapka

Témata:

- *sourozenecká rivalita*
- *příchod nového dítěte do rodiny*
- *žárlivost mezi dětmi*
- *potřeba místa*

V jedné psí zemi, byla psí vesnička. A v té psí vesničce, úplně na kraji stála velká psí bouda. No, bouda, byl to vlastně skoro dům, se zahradou, barevně natřeným plotem a s muškáty za okny. Na zahrádce byla houpačka a taky pískoviště a spousta pískacích hraček.

V domečku bydlela psí rodinka. Táta Hafan a máma Fifi měli dvě štěňátka. Většího kluka Štěka a malou holčičku Tlapku.

Byla zima a byl mráz, že slepoval noc jako vánoční cukroví a Štěk s Tlapkou si hráli na zahradě. Stavěli sněhuláka, koulovali se a snažili se chytat do tlamičky poletující sněhové vločky. Tlapka si se svým bráškou Štěkem ráda hrála, občas ji zlobil, protože byl o kousek větší a vytahoval se na ni. Říkal, že už je velký pes a že velký psy si s malejma holkama nehrajou, ale ve skutečnosti si s ní hrál, protože ji měl moc rád.

Když byli dostatečně vymrzlí, utíkali vždycky do jejich velkého psího domečku, aby se zahřáli. Mamka Fifi jim nalila do misky mlíčko a nandala plnou mísu psích sušenek, které Tlapce moc chutnali.

A právě toho dne, kdy mrzlo až praštělo se na zahradě objevil Vítr Severák. HVÍZD, FJŮ – hvízdal Tlapce a Štěkovi kolem oušek, FJŮ cuchal štěňátkům kožíšek, ŠŠŠŠŠ zábl Tlapku na tlapíčkách. „Pojďme honem do domečku,“ volal Štěk. Ale vítr hned odpovídal: „Jsem vám v patááááááchchchch.“ Štěk s Tlapkou utíkali seč jim síly stačily, ale Severák pořád za nimi, honem mu přibouchli dveře své boudy před nosem. Ale kdepak zavřené dveře- to na Severáka nestačí – FJÍÍÍÍÍÍÍ burácel kolem boudy a každou škvírkou strkal své mrazivé pracky do domečku. Bouda byla opravdu velká a bylo v ní spousta volného místa, takže vítr Severák se mohl rozběhnout, nabrat sílu a dělat dál to své FJŮŮŮŮŮ A FJÍÍÍÍÍÍÍ přímo uvnitř v domečku. Tlapka se schovala pod gauč a Štěk pod postel, ale Severák tím, jak nabral rychlost, dokázal se dostat do každé skulinky. Byl to velmi zlý víchř a jak někde v domečku viděl volné místo, hned tam zamířil a pořádně tam foukal.

Takovýhle vítr Severák ale nefoukal jenom v domečku. Jak si oblíbil tuhle psí rodinku, začal hledat i další volná místa, kde by mohl foukat. Zjistil, že v srdíčkách mamky Fifi a táty Hafana, ale i obou štěňátek je taky ještě spousta volného místa. V srdci se totiž usídluje láska a naši psi

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

hrdinové lásku v srdíčkách měli. Maminka Fifi milovala Tlapku, Štěka a tatku Hafana. Tatka Hafan měl v srdci lásku k mamce Fifi i k oběma svým dětem. Tlapka ve svém dětském srdíčku milovala maminku i tatínka a i toho svého brášku Štěka, i když ji občas zlobil a Štěk zase ji, i když je jen malá holka. I když všichni měli v srdíčkách lásku ke svým blízkým, pořád ještě nebyla jejich srdce láskou tak plná, aby se do nich Severák nedostal. A tak Severák začal foukat i v jejich srdcích a to je zlé. Jak vám totiž v srdci začne proudit Severák, začne vám být smutno, protože on umí vyfouknout všechnu radost.

Severák se usídlil v domečku psí rodinky a také v jejich srdcích.

Tlapka pozorovala svou rodinu, jak jsou všichni den ode dne smutnější a řekla si: „ To já takhle nenechám.“ Musím toho Severáka odtud vyhnat, ať si pěkně vrátí do vysokých hor, kde nikoho netrápí.“

Zkusila to nejdřív po zlém. Vzala velké koště, kterým mamka Fifi doma zametá a zkusila Severáka vymést ven. Jenže kdepak s koštětem na Severáka – ten se rozehnal proti koštěti tak, až ho roztočil a s ním i Tlapku – Tlapka se točila i s koštětem v ruce, pořád dokola, dokud nepřišel Štěk a nezastavil ji.

Zkusila tedy Severáka obelstít. „Větříčku, Severáčku, pojď sem ke mně, já Tě mám přece ráda – něco Ti prozradím – na nejvyšší hoře světa Mont Everestu, Tě prej strašně moc potřebují – říkají, že bez Tvého hvízdání nemohou hvězdy spát, prej jsi ten nejúžasnější hvízdáč na celíčkém světě. A zrovna teď je tam soutěž ve hvízdání a Ty bys prej určitě vyhrál. Honem se tam leť podívat.“ Vítr zaváhal, byl přece jen hrozně pyšný a to, že by mohl vyhrát soutěž se mu zalíbilo, jenže pak se svým pronikavým ledovým zrakem podíval na Tlapku, prohnal se jejím srdíčkem a hned poznal, že mu lže – to se totiž na srdci taky pozná.

Tlapka zkoušela Severáka i obměkčit – plakala, prosila, slibovala, ale to Severáka o to víc bavilo a rozhodl se, že se u psí rodinky usídli navěky...“Takového volného místa je tu u vás v boudičce, a takového místa je i ve vašich srdcích, tady se mi dobře kraluje, to já už se nikam trmácet nikdy nebudu – FÚÚÚÚÚÚÚ.“

A Tlapka a její rodina byli den ode dne smutnější.

Jednoho dne seděla Tlapka u okna, foukala si teplým dechem na promrzlé packy, na kterých ji z dlouhé chvíle lechtal Severák, když v tom se na okně objevil malý ptáček. Křídélka mu v mrazivém zimním vzduchu zářila, jako by byla ze zlata. „Kdopak jsi?“ zeptala se Tlapka.

„Jsem kouzelný ptáček Skřivánek a přišel jsem vám na pomoc. Prý se tu usídlil strašný vítr Severák.“ „Ano, fouká nám tu v domečku i v našich srdíčkách a nemůžeme ho odehnat.“ fňukla Tlapka.

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

Já vím co vám od Severáka pomůže. Musíte jenom zaplnit prázdné místo, když je dům i vaše srdce láskou úplně zaplněné, Severák nemá kde foukat a uteče odtud pryč.

Zaplnit prázdné místo? Ale čím? Vykřikla Tlapka, ale ptáček se lekl a frnk ulítl pryč.

Zaplnit náš domeček i naše srdíčko, ale čím, přemýšlela pořád Tlapka. Zkoušela nosit domů různé věci, hračky, jídlo, všechno co venku našla, nic ale nepomáhalo, Severák fičel dál.

Jednoho dne slyšela Tlapka mamku Fifi a tatku Hafana, jak si povídají o tom, že na druhé straně vesnice je dům, ve kterém bydlí malé štěňátka, o která se nikdo nestará, jsou opuštěná a potřebují pomoc. Psí rodinka se rozhodla, že si udělají výlet a opuštěná štěňátka aspoň navštíví. Vítr Severák se zatím proháněl vesele jejich domečkem.

Přijeli k domu pro opuštěné pejsky. Tlapka se opatrně schovávala za zády mamky Fifi a nakukovala přes ni do pokojů, kde byli pelíšky, ve kterých spinkala štěňátka.

Jedno štěňátko zvedlo hlavičku a otevřelo očička, zrovna když šli kolem jeho pelíšku. Juklo na Tlapku a Tlapka jemně zavrčela, aby si štěňátko moc netroufalo. Štěňátko se ale neleklo, vykulilo se s pelíškem a neohrabanými krůčky se přivalilo k psí rodince a hned je začalo očuchávat. Byla to úplně malinká psí holčička, spíš jen takové klubičko chlupů, ze kterého koukaly veliké psí oči. A ty psí oči upírala přímo na Tlapky maminku a tatínka. Tlapka zvedla hlavu a viděla že se oba psí rodiče usmívají, což od doby, kdy se v jejich domečku a srdci usídlil Severák dělali jen málokdy. Tlapka se už málem začala taky usmívat, ale pak ji v srdíčku zafoukal Severák a ona si pomyslela: „No, to je pěkný, tahle hromádka chlupů mi chce vzít maminku a tatínka, bude spát v mém pelíšku, hrát si s mými hračkama a určitě mi sní všechny psí sušenky...“ Zamračila se a zavrčela na štěně, které se honem schovalo do svého pelíšku. Za chvíli si ale dodalo odvahy a zase cupitalo k Hafanovi a Fifi, začalo jim olizovat čumáčky a potichoune poknikávat, jakoby říkalo: „mějte mě rádi.“ A Fifi a Hafan se usmívali víc a víc až bylo rozhodnuto, štěňátko půjde s námi do našeho domečku – místa je tam dost a my ho chceme mít rádi. Štěňátko se zaradovalo, že našlo novou psí rodinku. Štěk štěňátko očuchal, něžně ho hryzнул do ucha, aby mu dal na srozuměnou, kdo je tady pánem, ale štěně na něm upřelo své velké oči a Štěk se pousmál: „No, tak jo, tak pojď s náma.“ Jen Tlapka se pořád mračila...

Zabalili malé štěňátko do deky a vydali se k domovu. Jak se blížili domů, hned jim bylo divné, že se okenice u jejich oken nehýbou (běžně si s nima totiž Severák hrál, když se nudil) Že by usnul? Říkali si Hafan a Fifi. Ani v srdci necítili ten obvyklý chlad, který Severák způsoboval.

Když přišli domů, všude bylo ticho a klid, položili tedy deku na zem a štěňátko se vykulilo a začalo očuchávat vše okolo, batolilo se sem a tam, chvílema se překulilo na bok a pak zase vyběhlo – no, bylo tak roztomilé, že se začala smát nejdřív Fifi, pak Štěk a nakonec i táta Hafan, ale Tlapka ne, mračila se víc a víc až najednou FJiiiiiiiiiiiiiiiiii – přifičel Severák a fouknul na

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

Šmudlu tak, až se ji všechny chlupy zježili. „Haha, a máš to,“ řekla si Tlapka. Severák foukal po domě a snažil se dostat i do srdcí psí rodiny, ale co to – Srdce Fifi, Hafana i Štěka ho najednou dovnitř už vůbec nepustila, ať se snažil sebevíc, nemohl najít jediné volné místečko. Láska k novému členu rodiny úplně zaplnila poslední volné místečko, kde se dříve mohl volně prohánět a zářila všude kolem, jako sluníčko.

Vedle pelíšků Tlapky a Štěka přibyl úplně nový pelíšek pro Šmudlu – tak se totiž malá psí holčička jmenovala. Přibyla také třetí mistička, třetí ručník v koupelně a taky několik nových hraček, aby si Šmudla měla s čím hrát. Domeček se najednou zaplnil. A Severák měl miň a miň místa, jediné místo, kam se ještě vešel bylo srdíčko malé Tlapky a tak její srdíčko mrazil víc a víc a Tlapka byla den ode dne smutnější. Nelíbilo se jí, jak je jejich domeček najednou plný, snažila se roztrhat nový pelíšek Šmudly, a když se nikdo nedíval, vystrčila vždycky malou Šmudlu za dveře, aby ji neviděla. Jenže jakmile byla Šmudla a její věci pryč, bylo v domečku hned víc místa a Severák začal zase řídit. Pak ale přišla mamka Fifi, Šmudlu pustila dovnitř, pelíšek vyspravila a Severák se zase musel stáhnout zpátky.

Tlapka ležela ve svém pelíšku a po očku sledovala Šmudlu, jak si hraje a v jejím srdci dul Severák... Šmudla si poskakovala po pokoji, když v tom ji najednou podjeli packy a ona upadla přímo na čenich, začala strašně kňučet a na hlavě jí vyrostla obrovská boule. Tlapka hned vyskočila, běžela k ní, a foukala jí na bouli: „nebul, to se zahojí, jseš přece statečný štěně.“ Šmudla přestala kňučet a upřela na Tlapku své veliké psí oči a přitiskla se k ní. Tlapka ji opatrně pohladila po jejím ježatém kožíšku. „No tak vidíš, už je to lepší, ne?“ Šmudla se usmála a Tlapka úsměv pomaloučku opětovala. Chvíli se na sebe tiše dívali a v srdci Tlapky se rozsvěcovalo nejprve docela malé sluníčko, které nabíralo sílu a začalo svítit víc a víc – to se v něj rodila láska, láska k tomuto malému opuštěnému stvoření, které se stalo její sestrou. A jak se sluníčko zvětšovalo, vyplnila láska všechno volné místo v srdíčku Tlapky a Severák FJÚÚÚÚÚÚÚÚÚÚÚÚ – odfičel pryč.

U psí rodinky od té chvíle už nebylo žádné místo pro vítr Severák, který odletěl daleko od psí země, až do vysokých hor, kde zpívá svoji FJÍÍÍÍÍÍÍÍÍÍ písničku hvězdám na obloze. Tlapka a Štěk se se Šmudlou skamarádili, hráli si společně své psí hry, mamka Fifi jim pak nalila do třech misek mlíčko a vyndala větší mísu, aby se jí tam tolik psích sušenek vešlo. Tlapka a Štěk se se Šmudlou rádi o sušenky rozdělili a dělili se spolu taky o lásku, které bylo v této psí rodince tolik, že už nikdy žádný Severák nemohl najít ani kousíček prázdného místa. A když přišlo jaro, přiletěl se na ně podívat také ptáček Skřivánek a zazpíval jim svou veselou Skřiváncí písničku.

3

³ Napsala: Monika Semerádová, 2010.

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

O JAŘABINCE

(ptačí příběh pro.....)

Témata:

- *pěstounská rodina*
- *opuštění vlastní rodinou*
- *potřeba místa*

V DOMEČKU NA KRAJI LESA ŽILA BYLA JEDNA PTAČÍ RODINKA. ON TO VLASTNĚ NEBYL DŮM, BYLO TO PTAČÍ HNÍZDO, ALE MÍSTA TAM BYLO PRO VŠECHNY DOST – PRO



MALÉ I VELKÉ. A TAKY PRO VŠECHNY OSTATNÍ PTÁČKY, KTEŘÍ NĚKDY PŘILETĚLI NA NÁVŠTĚVU A ZASE ODLETĚLI ZPÁTKY DO SVÉHO HNÍZDA. V HNÍZDEČKU BYDLELA TŘI PTÁČATA A SPOLU S NIMI I DVA VELCÍ PTÁCI – PTAČICE TRILKA A PTÁČEK KRÁK, KTEŘÍ SE O PTÁČATA STARALI, ABY JIM NIC NECHYBĚLO A BYLO JIM V JEJICH SPOLEČNÉM HNÍZDĚ HEZKY.

JEDNO Z PTÁČAT BYLA PTAČÍ HOLČIČKA, JMENOVALA SE JAŘABINKA. DALŠÍ DVĚ PTÁČATA BYLI KLUCI, STARŠÍ SE JMENOVAL ZOB A MLADŠÍ ČIMČARÁK. TRILKA A KRÁK SE STARALI O TO, ABY JAŘABINCE, ZOBOVI A ČIMČARÁKOVI NECHYBĚLY ŽÍŽALY, ABY V JEJICH HNÍZDĚ BYLO MĚKOUČKO, ABY SE JIM DOBRĚ LÍTALO PO SVĚTĚ A NEBÁLI SE OSTATNÍCH PTÁKŮ A PTÁČAT V LESE. A KDYŽ SE SNAD PŘECE JEN TROCHU BÁLI, VZALI JE POD SVÁ VELKÁ OCHRANNÁ KŘÍDLA. NEBYLO TO TAK ALE ODJAKŽIVA...



DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!



UŽ JE TO OSM PTAČÍCH LET, KDYŽ TAKHLE JEDNOU NAVEČER LETĚLI TRILKA A KRÁK NAD VELIKOU ZÁCHYTNOU PTAČÍ STANICÍ NEDALEKO JEJICH LESA. VĚDĚLI, ŽE ZÁCHYTNÁ STANICE JE MÍSTO, KDE BYDLÍ PTAČATA, KTERÁ MĚLA TŘEBA BOLAVÁ KŘÍDĚLKA, ZRANĚNOU NOŽKU NEBO BY MUSELA LÉTAT PO SVĚTĚ SAMA A NA TO BYLA JEŠTĚ PŘÍLIŠ MALÁ. ZE STANICE SE OZÝVAL ZPĚV PTAČAT, BYLA TO SPÍŠ SMUTNÁ PÍSNIČKA NEŽ VESELÁ. I JAŘABINKU BYLO TENKRÁT SLYŠET, ALE TO JEŠTĚ TRILKA S KRÁKEM NEVĚDĚLI, ŽE SE PTAČÍ HOLČIČKA JMENUJE JAŘABINKA A ŽE U NICH UŽ BRZY BUDE BYDLET. A PRÁVĚ TEHDY JE NAPADLO, ŽE PRO TUHLE MALINKOU PTAČÍ HOLČIČKU BUDE URČITĚ LEPŠÍ, KDYŽ BUDE MOCT ZPÍVAT SPOLU S NIMI V HNÍZDĚ – NAVÍC VĚDĚLI, ŽE ZOB, KTERÝ K NIM PŘILETĚL TAKÉ Z PTAČÍ ZÁCHYTNÉ STANICE PODOBNÉ TĚ, VE KTERÉ TEĎ BYLA JAŘABINKA, BUDE MÍT RADOST, ŽE NEBUDE V HNÍZDĚ SÁM.

JAŘABINKA SE V HNÍZDĚ U TRILKY A KRÁKA RYCHLE ZABYDLELA, BYLO JÍ NAJEDNOU VŠUDE PLNO, SPOKOJENĚ SI LÍTALA A JEJÍ PÍSNIČKY BYLY MNOHEM VESELEJŠÍ NEŽ DŘÍV. ŠTĚBETALA S OSTATNÍMI PTAČATY Z LESA, S ULÍTANÝMI KŘÍDĚLKOU SE PAK VRACELA DOMŮ DO HNÍZDA, KDE JÍ TRILKA VŽDYCKY UČESALA PEŘÍČKA A POFOUKALA KŘÍDLA. JAŘABINKA MĚLA TAKY MOC RÁDA, KDYŽ JÍ KRÁK ZATAHAL ZA PÍRKA, UDĚLAL TO VŽDYCKY, KDYŽ VEČER PŘILETĚL ZPÁTKY DO HNÍZDA, BYL TO TAKOVÝ JEJICH POZDRAV.

JAŘABINCE OBČAS VRTALO JEJÍ PTAČÍ HLAVIČKOU, PROČ MÁ TROCHU JINÁ PEŘÍČKA NEŽ TRILKA A KRÁK. KDYŽ SE NA TO POPRVÉ TRILKY A KRÁKA ZEPTALA, TAK SE DOZVĚDĚLA, ŽE JEŠTĚ NEŽ K NIM PŘIŠLA, BYDLELA V PTAČÍ ZÁCHYTNÉ STANICI, ODKUD SI JI TRILKA A KRÁK PŘINESLI. DO HNÍZDEČKA MEZI SEBE VZALA PTAČÍ RODINKA TAKY NEJMLADŠÍHO ČIMČARÁKA, I TEN PŘEDTÍM CHVILKU SÍDLIL V PTAČÍ STANICI.

ALE V TÉHLE STANICI SE JAŘABINKA ANI ČIMČARÁK ANI ZOB PRÝ NENARODILI! JAŘABINKA SE NARODILA JAKO KAždÉ JINÉ PTAČE V HNÍZDEČKU, KTERÉ POSTAVILA JEJÍ PTAČÍ MAMINKA A KDE ŽILI I JEJÍ DALŠÍ PTAČÍ BRÁŠKOVÉ A SESTRÍČKY. A TO VRTALO JAŘABINCE HLAVOU JEŠTĚ VÍC, AŽ SE JÍ Z TOHO CUCHALA PEŘÍČKA. KDE JE TEDY MÁMA, PŘEMÝŠLELA JAŘABINKA, PROČ UŽ NEJSEM U NÍ V HNÍZDĚ? ČAS OD ČASU SE NA TO TRILKY NEBO KRÁKA PTALA A TI JÍ JEDNOU POVĚDĚLI, JAK SE TO ASI SEBĚHLO, ŽE JAŘABINKA TEĎ NEMŮŽE ŽÍT V MAMINČINĚ HNÍZDĚ.

KAŽDÝ PTAČEK VÍ, ŽE ABY BYLO JEHO HNÍZDO V BEZPEČÍ, MUSÍ BÝT HODNĚ VYSOKO A MUSÍ BÝT POŘÁDNĚ PEVNÉ A TAKY DOBŘE SCHOVANÉ MEZI VĚTVEMI. VĚDĚLA

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

TO I MAMINKA JAŘABINKY A PŘESNĚ TAKOVÉ HNÍZDO SE SNAŽILA POSTAVIT, PROTOŽE



MĚLA JAŘABINKU MOC RÁDA A CHTĚLA, ABY JÍ BYLO V HNÍZDEČKU DOBŘE. NIKDO JÍ ALE PŘEDTÍM NEUČIL, JAK SE TAKOVÉ HNÍZDO STAVÍ, MUSELA SI PORADIT SAMA. A PAK SE STALO NĚCO, ČEHO SE KAŽDÝ PTÁČEK OBÁVÁ.

JAŘABINKA BYLA JEŠTĚ DOCELA MALIČKÁ, KDYŽ SE U HNÍZDA OBJEVILA KUNA. HNÍZDO NEBYLO TAK DOBŘE SCHOVANÉ JAKO OSTATNÍ PTAČÍ HNÍZDA, TAKY NEBYLO DOST VYSOKO NA TO, ABY NA NĚJ KUNA NEDOSÁHLA.

A TAK KDYŽ KUNA POPRVÉ ŠVIHLA SVOU TLAPKOU A CHTĚLA HNÍZDO SHODIT Z VĚTVE DOLŮ, VŠICHNI OBYVATELÉ HNÍZDEČKA SE ZE STRACHU PŘED NÍ ROZLETĚLI PO LESE A LETĚLI KAŽDÝ NA JINOU STRANU, CO JIM KŘÍDLA STAČILA. MAMINKA JAŘABINKY MĚLA Z KUNY TAK VELKÝ STRACH, ŽE SE NA NIC NEOHLÍŽELA A UŽ SE NIKDY NA TO MÍSTO, KDE K NEHODĚ DOŠLO, NEVRÁTILA. I JAŘABINKA RYCHLE MÁVALA SVÝMI MALÝMI KŘÍDÉLKY A LETĚLA TAK DALEKO, JAK JEN DOKÁZALA. PAK UŽ JI KŘÍDÉLKA BOLELA A SCHOVALA SE POD VELIKÝ LIST, ABY NA NÍ TOLIK NEFOUKALO. KOUSEK OD TOHO MÍSTA SI HRÁLY DĚTI A PŘI HRANÍ NA SCHOVÁVANOU NAŠLI I UNAVENOU JAŘABINKU. VĚDĚLI, ŽE KDYŽ JE MALÝ PTÁČEK V NEBEZPEČÍ A SÁM, BEZ MAMINKY, POMŮŽE MU, KDYŽ HO ODNESOU DO ZÁCHYTNÉ PTAČÍ STANICE. ODNESLY TAM JAŘABINKU A TAM UŽ SE O NÍ POSTARALY JINÉ VELKÉ PTAČICE. DALY JÍ NAPÍT VODY A K SNĚDKU DOSTALA ŽIŽALKU, TAKÉ JI POCHOVALY, ABY SE TOLIK UŽ NEBÁLA. BYLA TAK MALIČKÁ, ŽE JEŠTĚ NEUMĚLA POŘÁDNĚ PÍPAT, ANI SI MOC NEVZPOMÍNALA NA TO, JAK SE TO VLASTNĚ VŠECKO SEBĚHLO. MAMINKA BYLA MOC DALEKO A MOC VYLEKANÁ NA TO, ABY SE K JAŘABINCE MOHLA VRÁTIT.

TEĎ, KDYŽ BYLA JAŘABINKA U TRILKY A KRÁKA, PŘEMÝŠLELA, KAM ASI MAMINKA PTAČICE LETĚLA, KAM JÍ TO VÍTR ODFOUKL. TROCHU SE BÁLA, JESTLI MAMINCE NEUBLÍŽILA TA KUNA, O KTERÉ TRILKA S KRÁKEM ŠTĚBETALI. DOKONCE SI CHVILKU MYSLELA, ŽE MAMINKA UŽ JE V PTAČÍM NEBÍČKU, ŽE UŽ NEMŮŽE LÍTAT JAKO ONA, ANI ZPÍVAT, ANI ŠTĚBETAT. ALE JAK SI TAK JEDNOU NA MAMINKU MYSLELA, UVIDĚLA PEŘÍČKO, JAK SI POLETUJE VZDUCHEM – BYLO TO PŘESNĚ TAKOVÉ PEŘÍČKO, JAKÉ MĚLA I JAŘABINKA PO CELÉM SVÉM TĚLE. PEŘÍČKO BYLO HODNĚ MOC UNAVENÉ, VYPADALO TO, ŽE LETÍ Z VELKÉ DÁLKY A ŽE SE DÁ JEN TĚŽKO UHODNOUT, JAK DALEKÁ TAKOVÁ DÁLKA JE! ALE KDYŽ TO PEŘÍČKO JAŘABINKA



DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

CHYTLA, UCÍTLA V KŘIDÝLKÁCH, ZOBÁČKU I NOŽÍČKÁCH VELIKOU SÍLU! A TAKY LÁSKU. JAŘABINKA VĚDELA, ŽE PEŘÍČKO JE OD MAMINKY A ŽE TO ZNAMENÁ, ŽE MAMINKA NENÍ V PTAČÍM NEBÍČKU, ALE ŽE NA JAŘABINKU POŘÁD MYSLÍ, MÁ JI VE SVÉM PTAČÍM SRDCI. A I KDYŽ JE HODNĚ DALEKO A NEMŮŽE SE K JAŘABINCE VRÁTIT, MÁ JI POŘÁD HODNĚ RÁDA A PŘEJE SI, ABY SE JAŘABINKA MĚLA V HNÍZDEČKU U TRILKY A KRÁKA A TAKY ZOBA A ČIMČARÁKA MOC DOBŘE – NO ZKRÁTKA „PO PTAČÍM“. VŠICHNI PTÁČCI DOBŘE VÍ, CO JE TO PO PTAČÍM!

OD TÉ DOBY JAŘABINKA VÍ, ŽE JEJÍ MÍSTO JE V HNÍZDEČKU U TRILKY A KRÁKA, ALE ŽE ZŮSTÁVÁ I V SRDCI SVÉ MAMINKY PTAČICE A PŘESTALA SE O NI BÁT. A KDYŽ JÍ JE



NĚKDY PŘECE JEN PO MAMINCE SMUTNO, PROTOŽE NEVÍ, KDE PŘESNĚ MAMINKA JE, SCHOULÍ SE POD KŘÍDLA TRILKY A KRÁKA, TI JÍ POHLADÍ PEŘÍČKA A ZAZPÍVAJÍ PÍSNIČKU – PŘESNĚ TAKOVOU, JAKOU ZNALA, KDYŽ BYLA ÚPLNĚ MALIČKÁ. JAŘABINKA NAVÍC DOKÁŽE MAMINKU ALESPŮŇ NADÁLKU POZDRAVIT! STAČÍ RÁNO VYLETĚT Z HNÍZDEČKA A POSLOUCHAT OSTATNÍ PTÁČKY Z CELÉHO

LESA, JAK VÍTAJÍ NOVÝ DEN. STEJNĚ TOTIŽ ZPÍVÁ I MAMINKA JAŘABINKY, JEN V JINÉM LESE. ALE JAŘABINKA CÍTÍ, ŽE MAMINKA ZPÍVÁ SPOLU S NÍ A ŽE KDYŽ BUDE ZPÍVAT S TRILKOU A KRÁKEM TAKY, BUDOU SPOLEČNĚ MAMINCE BLÍŽ. A TO JE PŘECE FAJN! TAK ALE TEĎ UŽ SI BĚŽ HRÁT, JAŘABINKO, ZAZNĚLO V PTAČÍ PÍSNIČCE OD MAMINKY. A JAŘABINKA SPOKOJENĚ ZAPÍPALA A LETĚLA HONEM ZA OSTATNÍMI PTÁČATY. ZOB A ČIMČARÁK TOTIŽ ZASE VYMYSLELI NĚJAKOU PTÁKOVINU A U TĚ NESMÍ JAŘABINKA PŘECE CHYBĚT! ⁴

⁴ Napsala: Ria Černá, 2010.

Štěňátko s trnem u srdce

Témata:

- *rané trauma, zanedbávání, týrání*
- *péče příbuzných*
- *umístění do domova*
- *hledání náhradní rodiny*
- *deprivace*
- *terapie*

Bylo nebylo, žilo jedno malé štěňátko, které – stejně jako všechna ostatní štěňátka, potřebovalo lásku a někoho, kdo by se o něj staral, kdo by ho pohladil, nakrmil a udělal pro něj všechno, co by potřebovalo. Štěňátko žilo se svou maminkou, která své štěňátko milovala, jenže musela myslet na spoustu věcí a musela trávit mnoho času mimo domov, aby sehnala dost jídla pro sebe a své štěňátko. Netušila, jak moc se štěňátko bojí, když není doma, nebo jak je zmatené, když se vrátí domů a neví si ho nebo se na něj občas rozkřikne a řekne mu, že by bylo všechno jednodušší, kdyby se štěňátko vůbec nenarodilo. Když bylo štěňátku teprve několik měsíců, začaly se mu po celém tělíčku objevovat rány, které bolely. Jeho maminka si ani pořádně nevšimla, že má takové rány a bolesti, a ty rány a bolesti byly stále horší a horší a štěňátko bylo velice nešťastné. Myslelo si, že má tyhle bolesti proto, že je zlé a nehodné, a bývaly chvíle, kdy mu bylo tak smutno, že ani nemohlo plakat. Rány se stále zhoršovaly a štěňátku připadalo, jakoby mělo trn zabodnutý přímo u svého srdce. Ten trn ale nikdo neviděl. Jeho maminka mu s bolestmi nedovedla pomoci, ale napadlo ji, že by se o její štěňátko mohla lépe postarat její příbuzná. Zařídila tedy, aby štěňátko mohlo na krátkou dobu žít s tetičkou, která měla sama tři větší štěňata.

Jeho nová rodina si všimla ran v jeho kožíšku a vzala štěňátko k doktorovi, který mu rány léčil. Tetička měla štěňátko velice ráda, ale zakrátko zjistila, že se nemůže dobře starat o všechna čtyři štěňátka. I když jí to bylo líto, musela odvést štěňátko do zvláštního domu pro štěňátka, která nemohou bydlet se svými maminkami a tatínky. Štěňátko nejdříve běhalo za všemi velkými psy v domě, i za těmi, kteří přišli na návštěvu, protože se s nimi chtělo mazlit. Úplně nejvíce si ale štěňátko přálo mít jednu jedinou maminku, která by ho milovala.

Štěňátko bydlelo nějakou dobu v tom zvláštním domě, kde se o něho staralo několik různých lidí. Ti lidé byli hodní a laskaví, ale večer odcházeli domů ke svým vlastním rodinám. Občas se štěňátko vídalo se svou tetičkou a vždycky z toho mělo velikánskou radost – zároveň ale bývalo moc smutné, když tetička odešla. Lidé, kteří se o štěňátko ve zvláštním domě starali, mu vysvětlili, že tetičce na něm záleží, ale štěňátko u ní nemůže bydlet. Napadlo je také, že je načase, aby mělo štěňátko svou vlastní rodinu, a začali proto pro štěňátko hledat někoho, s kým by bylo šťastné. Jak čas plynul, nedařilo se lidem ze zvláštního domu najít pro štěňátko

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

žádnou rodinu a štěňátko si začalo myslet, že s ním je možná něco v nepořádku, a bylo mu z toho smutno. Řekli mu, že to není jeho chyba, a že je velmi speciální štěňátko, a proto pro něj také musejí najít tu nejlepší rodinu.

Nikdo nechápal, že štěňátko má blízko svého srdce zabodnutý trn a že rána kolem trnu hnisá. Jak štěňátko rostlo, trn se začal pohybovat, skoro jako v rytmu jeho srdce, a bolet. Štěňátko si přálo, aby u něj byla maminka nebo tetička, toho trnu si všimly a vytáhly ho. Aby štěňátko necítilo tu prudkou bolest, kterou mu trn působil, postupně si kolem sebe vytvořilo brnění. To brnění ale tlačilo a studilo a pro lidi, kteří se o štěňátko starali, bylo velice těžké se se štěňátkem v brnění mazlit a dokazovat mu, že ho milují.

Lidé, kteří se ve zvláštním domě o štěňátko starali, viděli, že štěňátko bývá nešťastné, ale nevěděli, jak mu pomoci. Požádali proto o radu starou moudrou sovu, která měla mnoho zkušeností.

Moudrá sova jim řekla, že si všimla brnění kolem štěňátka, a že tuší, že by se pod ním mohla skrývat skutečná bolestivá rána. Sova chtěla, aby štěňátko vědělo, že není pravda, že rány, bolesti a trn má proto, že není hodné. Když jí to štěňátko dovolí, sova by mu mohla pomoci sundat jeho studené tvrdé brnění, a štěňátko by pak cítilo laskavé doteky a hlazení lidí kolem něj. Sova by mu taky mohla vytáhnout onen trn, který štěňátku působil tolik bolesti. Štěňátko si nejdříve pomyslelo, že by to všechno moc bolelo, a nevěřilo, že by mu vůbec někdo mohl od všeho toho trápení pomoci. Po chvíli ale dovolilo moudré sově, aby mu trn vytáhla a zbavila ho i všeho hnisu v ráně kolem. Štěňátko si začalo uvědomovat, že trn i brnění jsou pryč, že může mluvit o tom, co ho bolí, a že to skutečně pomáhá a ono se cítí lépe. A bylo velice pyšné na malou jizvu kousek od svého srdce, která všem ukazovala, jak statečné to malé štěňátko je.

Tohle malé štěňátko si konečně uvědomilo, jak je velice odvážné a chytré a že dovede a umí spoustu věcí. Vědělo také, že má kolem sebe speciální štěňátka-kamarády a lidi, kteří se o něj starají, a že už si vůbec nemusí dělat starosti se svými starými ranami a trnem. Naučilo se, že když ho uvnitř něco bolí, může o tom klidně mluvit bez toho, že by kolem sebe zase vystavělo nepohodlné brnění. Díky tomu se cítilo mnohem lépe a těšilo se na všechny krásné věci, které zažije. Dokonce se začalo těšit na to, že jednoho dne se přestěhuje do jiné rodiny, kde ho budou mít rádi a budou se o něj starat.⁵

⁵ Příběh napsala Fran Moffat/BAAF na základě předlohy a doporučení z knihy „Bylo nebylo“ - Terapeutické příběhy pro zneužívané děti od Nancy Davis (1990 Psychological Association of Oxon Hill)

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

Had se dvěma jazyky

Témata:

- *komunikační problémy*
- *dvojjazyčné rodiny*
- *logopedie*
- *schopnost překonat problém*

Bylo nebylo, u jedné říčky, ve stínu staré vrby žila jedna hadí rodinky. Stalo se to tak, že se bílý pouštní had ze skalnatých hor, který byl odvážný a silný, zapletl se zelenou hadicí od říčky a narodil se jim krásný syn. Byl silný a odvážný jako jeho tatínek a mrštný a hodný jako maminka. A ten malý had by si žil se svými rodiči úplně spokojeně, nebýt toho, že měl dva jazyky, které ho vůbec neposlouchaly a pletly se jeden s druhým. Proto nemohl hezky syčet jako ostatní háďata, které se mu za to smály, že prská a má na jazyku uzel. Cenily na něj zuby a hádek z toho byl nešťastný. Začal se ostatním háďatům vyhýbat a často si sám hrál pod starou vrbou u řeky. Jednoho dne, když se mu zase ostatní smáli a on před nimi utekl k řece, smutně se tam svinul a začal hlasitě plakat. Tu se z vody vynořila zlatá žabka a zeptala se: „Proč tady tak hlasitě pláčeš, kvak?“ A hádek ji vyprávěl o svém trápení se svými jazyky. Žabce se ho zželelo a řekla: „Poslyš, dám Ti dobrou radu. Znáš jeskyni, kde je kouzelný nápoj. Když jej vypiješ, už se ti jazyky nikdy nezapletou. Je v tom ale jeden háček. Abys skálu otevřel, musíš zasyčet pár kouzelných slovíček: „Krásná slova syčím směla: Skálo odstup, pust' mě dále!Sssss.“

Hádek to ale sám zasyčet nedokázal. Žabka mu řekla: „Abys to mohl správně zasyčet ,musíš za starou želvu, ta tě to může naučit. Je moudrá a v syčení se vyzná.“

Ale to se hádkovi vůbec nelíbilo! „To určitě. Sfládnou to i beř ftaré šelfy!“ A sebevědomě se plazil k jeskyni. Tam zasyčel z plných plic kouzelná slovíčka, ale co to? Skála se ani nehнула. Smutně se odplazil a druhý den se mu ostatní háďata zase vysmála. Tak si řekl, že se prostě musí ke kouzelnému nápoji dostat. Vydal se tedy znovu ke skále a syčel a syčel kouzelná slovíčka stále dokola. Když už se stmívala a byl čas vydat se domů, hádka bolely oba neposlušné jazyky, že už nemohl ani syknout, ale na skále se nepohnut jediný kamínek. Tu si teprve vzpomněl na starou želvu. Vůbec se mu k ní nechtělo, ale chtěl tak moc ten kouzelný nápoj, aby se mu jazyky už nepletly jeden s druhým, že se rozhodl, že želvu navštíví. Třetí den se mu ostatní háďata zase smála, ale on na tu nedbal a spěchal za starou želvu. Ta mu řekla: „Vím, co tě trápí, i proč jsi za mnou přišel. Když budeš trpělivý a budeš poslouchat moje rady, naučíš se syčet kouzelná slovíčka. Od té doby vždycky, když mohl, navštěvovat hádek želvu. Byl trpělivý a poslouchal její rady a nakonec, po nějaké době, skutečně dokázal zasyčet kouzelná slovíčka. Želva jej poslala k jeskyni. Když se k ní doplazil, vzpomněl si na všechny želví rady a hlasitě zasyčel kouzelná slova. Sotva dokončil poslední, skála se mu otevřela a

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

hádek se dostal do jeskyně. Tam našel zářící pohár a v něm kouzelný nápoj. Vypil jej jedním douškem a v tom ucítil, jak se mu jazyky rozmotávají a poslouchají ho, jako by byl jeden. Celý šťastný se rychle vypravil za ostatními háďaty a hadími rodiči, kteří byli všichni tak překvapení, že úplně zapomněli sami syčet. Od té doby už se hádkovi jazyky nikdy nepletly a tak si s rodiči žili šťastně a spokojeně a s ostatními háďaty si hráli od rána do večera.⁶

Další příběhy:

(tyto příběhy jsou k zapůjčení v knihovně Amalthea)

Šiška pro štěstí:

Témata:

- život v dětském domově
- podpora
- šikana
- kamarádství
- fantazie o rodičích
- důvody odebrání z vlastní rodiny

Carolyn Nystrom: Pošlete ma preč?

Témata:

- život v nevlastní rodině
- obavy dítěte
- adopce, pěstounství – různé typy péče
- problémy a usmíření
- vzpomínky na vlastní rodiče
- propojení minulosti a přítomnosti
- předání informací o vlastních rodičích

Zuzana Mojžíšová, Angelika Šabiková: Dve-tri prasiatka

Témata:

- jinakost
- náhradní rodina
- navazování vztahu v nové rodině

Kateřina Janouchová, Mervi Lindmanová: Jak jsem přišel na svět

Témata:

- vznik miminka
- narození miminka
- proč mají lidi děti
- sex
- těhotenství
- umělé oplodnění
- vývoj dítěte
- různé typy rodin
- porod, císařský porod

Ema hledá mamu

(vhodné spíše pro starší děti nebo pro zájemce o NRP pro seznámení s pohledem a prožíváním dětí, které vyrůstají v dětském domově, některé povídky se dají použít ke konkrétnímu tématu)

⁶ Vzniklo v rámci semináře Systemická práce s dětmi a dospívajícími, SPAS Praha, 2009.

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

Témata:

- *přechod z domova do rodiny – pohled dětí*
- *pohled dětí na novou rodinu*
- *život v dětském domově*
- *stesk po rodičích, touha po nové rodině*
- *traumata v původní rodině*
- *přijetí romského dítěte*

Draci neEXISTUJÍ

Témata:

- *sdílení problémů, možnost svěřit se*

Karolin Nystrom: Dovidenia, teta Anka

Témata:

- *umírání*
- *vážné onemocnění, lékařská péče*
- *rakovina*
- *křesťanská víra*
- *pohřebí obřad*

Carolyn Nystrom: Mám ta rád, ocko

Témata:

- *oznámení rozvodu dětem*
- *odchod otce z rodiny*
- *pocit viny u dítěte*
- *vysvětlení způsobu péče o děti po rozvodu*
- *otázka víry v Boha*
- *vztahy s rodiči po rozvodu*
- *role dítěte v rodině po odchodu otce*
- *vztah s rodičem, který v rodině zůstal a vztah s rodičem, který žije mimo rodinu*

Virginia Ironside: The Huge Bag of Worries

Témata:

- *sdílení problémů*
- *hledání konstruktivního řešení problémů*

Zpracovala: Mgr. Monika Semerádová, listopad 2010