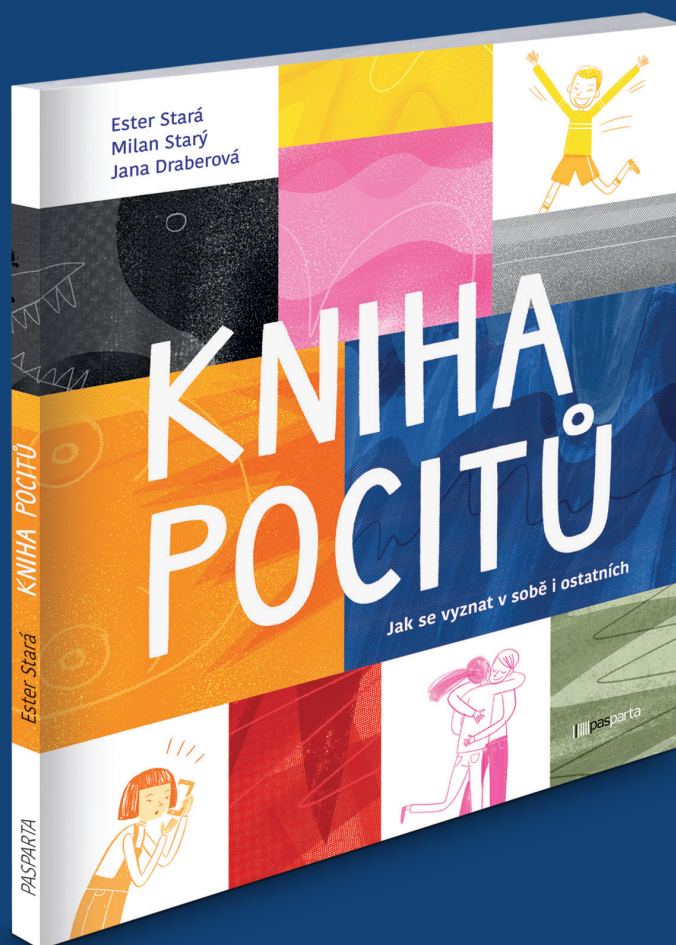


# KNIHA POCITŮ

Autoři: Ester Stará, Jana Draberová

Ilustrace: Milan Starý



Vydalo nakladatelství

 pasparta

# KNIHA POCITŮ

Ukázka z publikace

Pocity sehrávají velkou roli v našich životech, většinou se jim ale věnujeme poměrně málo a ne vždy rozumíme tomu, co nám sdělují. První krok na cestě k poznání našich pocitů je dovolit si je mít a brát je jako přirozenou součást našeho života.

Ukázka a celá kniha je určena dětem od osmi let, bez ohledu na to, jestli jsou na své pocity odborníci, nebo jim často nerozumí a lehkou se v nich ztratí, jako například některé děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Pracovat s ní mohou děti samy, vhodné je ale číst knihu společně s rodičem, kamarádem či sourozencem, zkrátka s někým, s kým si dítě může o obsahu popovídat. Využít ji mohou také učitelé, psychologové, speciální pedagogové, výchovní poradci a další dospělí, kteří pracují s dětmi. Knížka se velmi dobře hodí i pro práci se skupinou.

Ve čtrnácti kapitolách se děti seznámí s nejčastějšími pocity, jako jsou klid, překvapení, radost a štěstí, smutek, strach, odvaha, stud, hněv, závist a žárlivost, znechucení, nuda, zájem a láska. Vybraná ukázka pojednává o strachu.

V knize se děti budou setkávat se skupinou kamarádů, poznají je v různých situacích a mohou pozorovat, jak se v těchto situacích budou chovat a cítit. Mohou pak porovnat své zkušenosti a vybavit si chvíle, kdy se cítili podobně. Najdou zde i tipy, jak se s danou emocí vyrovnat, například jak překonat strach, jak se uklidnit, jak si uvědomit, co všechno mám rád/a apod. Seznámí se také s názvy podobných pocitů a obohatí si tak slovní zásobu.

Zas je mi smutno.  
Mám kámen v krku.  
Sedí tam,  
čeká,  
otálí.  
Táhne mě dolů,  
Je mi do breku.  
I ruce od něj ztěžkaly.

Nohy se vlečou,  
odepřou kroky.  
Proč jít, když slunce zapadá.  
Jak dlouho ještě?  
Hodiny, roky?  
Jsem pustá, suchá zahrada.

# SMUTEK

UŽ SE NIKDY NEUVIDÍME...



NĚÉ, NEDAL JSEM PENALTU !!!



JAK JSEM TO MOHLA TAK ZMOTAT ?!



## Co je to smutek?

Smutek v nás může plíživě narůstat, nebo přijde nečekaně, zčistajasna. Většinou nás zaplaví, když nám **něco chybí** nebo o něco, či dokonce **o někoho přijdeme**.

Každý z nás je trochu jiný, a tak jsou rozdílné i naše smutky. Malé dítě pláče, když ztratí hračku, kterou mělo moc rádo. Jeden smutní, když v televizi skončí oblíbený seriál, další, když odjíždí z tábora, kde se mu moc líbilo. Mrzí nás, když se nám něco nepovede, když někdo nedodrží slib, který nám dal, nebo zruší společný výlet, na který jsme se tolik těšili.

KDYBYCH TENKRÁT VĚDĚL, ŽE JE TO NAPOSLEDY...



Smutní jsme, když nemůžeme být s tím, koho máme rádi. **Stýská se nám** po babičce, po kamarádovi, který bydlí ve vzdáleném městě, dětem na škole v přírodě po mamce nebo po tátovi. Takové smutky naštěstí brzy přejdou, obzvlášť když se můžeme s těmi, kteří nám chybí, brzy setkat. O to větší radost pak ze shledání máme.

JAKPAK ASI VYPADÁ KŘEČČÍ NEBÍČKO ?



Obrovský, hluboký smutek nás pohltí, když přijdeme o někoho blízkého. Pak pociťujeme zoufalství a beznaděj, a to tak silně, až to bolí. Tomuto smutku se nemůžeme bránit, naopak je důležité ho prožít a nechat ho postupně odejít.

I když si myslíme, že nás už nikdy neopustí, s časem je menší a postupně pustí zpátky do života i smíření, klid a radost.





Projdi si komiks ještě jednou a zkus odpovědět na následující otázky:

1. Co všechno asi bude Sofi chybět poté, co se Terka odstěhovala?
2. Může nová situace přinést do Sofina života i něco pozitivního?
3. Jaké další pocity mohla Sofie vnímat, když se dozvěděla, že Terka začala chodit do nového tanečního kroužku?
4. S jakými pocity se asi musela vypořádat maminka?
5. Vzpomeň si, kdy tě naposledy přepadl smutek?
6. Kdo nebo co ti pomůže, když se cítíš smutně?

## K čemu nám je smutek?

Smutek nás přinutí **zastavit se, zamyslet se** nad tím, co se právě stalo. Rozloučit se. Když si dovolíme být smutní, postupně se nám uleví a vytvoříme prostor pro příchod něčeho nového.

Úlevu často přináší **pláč**. Neposlouchejme ty, kteří říkají, že brečí jen slaboch nebo malá holka, a kluci, ti že nebrečí vůbec. Za pláč se nemusíme stydět. Dáváme tak lidem kolem najevo, že se s námi něco děje, že nám není dobře.