

TAHÁK DO KAPSY: Zvídalka a rozbité sluneční zrcátko

TÝDEN 14: Hněv, odpuštění, uzdravení vztahu

Příběh Zvídalky ukazuje, že když nás někdo zraní, může v nás zůstat velký hněv a křivda. Hněv může vytvořit těžký batoh plný kamení, který postupně neseme hlavně my sami.

 **MOUDROST TETY SOVY:** „Odpuštění neznamená říct: ‚To, co se stalo, bylo správné.‘ Znamená říct: ‚To, co se stalo, mě bolelo, ale já už kvůli tomu nechci nosit tenhle těžký batoh.‘ Odpuštění není dárek pro druhého. Je to dárek, který dáváme sami sobě.“

Dítě si často myslí:

 „Když odpustím, znamená to, že mi to nevadilo.“  „Když odpustím, ten druhý si bude myslet, že může udělat totéž znovu.“  „Nemůžu odpustit, když mě to pořád ještě bolí.“

Pomozte mu objevit:

 „Co tě na tom pořád nejvíc bolí?“  „Cítíš v sobě takový těžký kámen nebo batoh?“

 „Co by ti pomohlo, aby byl o trochu lehčí?“

Naším cílem není, aby dítě odpouštělo na povel. Naším cílem je, aby postupně zjistilo, že jeho hněv je v pořádku, že nemusí zapomenout na to, co se stalo, a že až bude připravené, může se rozhodnout svůj těžký batoh odložit.

PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Pomoci dítěti pochopit, že hněv je v pořádku, ale nemusí ho nosit pořád s sebou.

Klíčová otázka:  „Co myslíš, že měla Zvídalka v tom těžkém batohu?“

Místo:  „Tak už mu odpusť.“  „Vždyť to udělal omylem!“

Zkuste:  „Vidím, že tě to opravdu bolelo.“  „Můžeš být naštvaný/á.“

 „Pojďme spolu zjistit, co by tvému srdíčku pomohlo.“

NLP kotva: Položte dítěti jemně ruku na rameno a řekněte:

 „Nemusíš ten těžký kámen nosit pořád s sebou.“

PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Podpořit dítě v pochopení, že odpuštění není popření křivdy, ale možnost postupně pustit hněv a rozhodnout se, co chce se vztahem dál.

Klíčová otázka:  „Co by ti pomohlo, aby byl ten tvůj těžký batoh o něco lehčí?“

Místo:  „Už mu to konečně odpusť!“  „Když mu neodpustíš, budeš pořád naštvaný/á!“

Zkuste:  „Co tě na tom, co se stalo, pořád bolí?“  „Co potřebuješ, aby ses cítil/a lépe?“

 „Co bys chtěl/a udělat jako další krok?“

NLP kotva: Připomeňte dítěti:

 „Můžu si pamatovat, co se stalo, a přesto jednou svůj těžký batoh odložit.“

VEČERNÍ RITUÁL: Odložení těžkého batohu

Před spaním si společně na 2–3 minuty připomeňte, že někdy je těžké pustit hněv.

Vezměte obyčejný kámen a postupně si řekněte:

★ **Co mě dnes tíží?** Co mě ještě pořád bolí?

★ **Co cítím?** Je ve mně vztek, smutek nebo zklamání?

★ **Co můžu odložit?** Co už nechci nosit ve svém těžkém batohu?

Nakonec batoh společně odložte a řekněte:

 „Nemusím zapomenout. Můžu ale svůj těžký batoh postupně odložit.“

PRO VÁS, MAMINKO

Když dítě někomu nedokáže odpustit, nemusí to znamenat, že je tvrdé nebo zlé. Možná ho to ještě opravdu bolí. Klidné přijetí jeho hněvu neznamená, že schvalujete křivdu. Znamená, že dítě nejprve dostane prostor svou bolest prožít a teprve potom může hledat cestu, jak těžký batoh postupně odložit. Vaše reakce dnes může ovlivnit, jestli se vám dítě svěří i příště, když ho někdo zraní.