

HNĚV - Cesta s emocemi

„Hněvánkovy příhody“



Jak se Hněvánek učil zvládat hněv

HNĚV - Cesta s emocemi

Jak se Hněvánek učil zvládat hněv

Milé děti, milí rodiče, milé paní učitelky a páni učitelé,

vítáme vás u dalšího dílu našeho cyklu *Cesta s emocemi*, který je tentokrát věnován emoci jménem **hněv**. Společně s malým Hněvánkem, hrdinou našich příběhů, se vydáme na cestu poznávání této silné a někdy bouřlivé emoce.

Ukážeme si, jak hněv poznat, co se při něm děje v našem těle i hlavě,
a hlavně – **jak s ním bezpečně a moudře zacházet.**

Protože hněv sám o sobě není špatný. Naopak – je to mocná energie, která nám může pomoci postavit se za sebe, říct, co cítíme, nebo chránit něco důležitého.

A pokud se na něj podíváme s otevřeností a porozuměním, **může se stát i příležitostí ke změně – ke změně našeho chování, přístupu, nebo třeba i k novému začátku.**

Na pomoc si vezmeme stará **lidová moudra**, která v sobě nesou zkušenosti předků. Napoví nám, jak hněv chápat, kudy s ním kráčet a jak ho proměnit v něco smysluplného. Každé úsloví je dětem vysvětleno laskavě a doprovází ho pohádky, které jeho význam ještě více přibližují.

Přejeme vám, aby vám toto setkání s Hněvánkem pomohlo objevovat, že i hněv může být užitečný společník – když ho přijmeme, pochopíme a proměníme v něco dobrého.

Vaše Ludivera

*„Hněv je jako oheň – když ho správně uchopíme,
může nám posvítit na cestu.“*

Hněvánkovy příhody

Byl jednou jeden chlapec, který se jmenoval Hněvánek. Dostal toto jméno, protože se často a kvůli všemu zlobil.

Každý den Hněvánek zažíval chvíle, kdy ho něco rozzlobilo.

Jednou to byla hra „Člověče, nezlob se“.

Jindy to bylo kreslení, když se mu nepovedlo sluníčko.

Nebo když mu v obchodě maminka odmítla koupit barevné bonbony.

Dokonce i na hřišti se dokázal rozzlobit, když si Anička chtěla půjčit jeho formičku.

Nejvíce se však zlobil doma. Když mu maminka řekla, že je čas se obléknout anebo když chtěla, aby si uklidil hračky.

Přestože to nebylo lehké, Hněvánek postupně zjišťoval, že zkoušet věci jinak může být docela zajímavé ...



Hněvánkovy příhody

Člověče nezlob se

Jednoho deštivého odpoledne se Hněvánek s kamarády dohodl, že si zahrají člověče nezlob se. Všichni se těšili na legraci. Hněvánek se smál, když vyhazoval figurky ostatním, a byl úplně nadšený, když měl jen poslední krok do domečku. Už už si myslel, že vyhraje, když v tom Pepík hodil šestku a vyhodil Hněvankovu figurku zpět na start.

„To není fér!“ vykřikl Hněvánek, zatímco se mu na tváři objevil červený mráček zlosti. „Já už skoro vyhrál!“ Hodil kostkou na zem, překřížil ruce a zlostně dodal: „Já už hrát nebudu!“

Pepík se na něj podíval a klidně odpověděl: „Ale to jsou pravidla hry. Taky mi někdo vyhodil figurku a hraju dál.“

Pokračování příběhu:

Maminka, která zrovna procházela kolem, si všimla Hněvankova trucování.

„Hněvanku, vím, že tě to mrzí,“ řekla laskavě, „ale tohle je hra. Někdy vyhrájeme, jindy prohrájeme. Ale i prohra je součástí hry. Důležité je hrát fér a užít si společné chvíle s kamarády.“

Hněvánek chvíli přemýšlel. Viděl, jak si Pepík a ostatní užívají hru, smějí se a plánují, koho dalšího vyhodí. Cítil, jak se jeho hněv začíná měnit – jako kdyby se přeléval do nového pocitu: nové chuti hrát - nového nadšení - nového odhodlání.

„No tak dobře,“ řekl nakonec Hněvánek a zvedl kostku. „Tak já zase budu hrát. Dám si figurku na start.“

A dodal: „A teď se připravte, přátelé – jdu si pro vítězství!“ už se vesele smál.

Jakmile se vrátil ke hře, jeho vztek se proměnil v energii a zápal, se kterou vymýšlel nové strategie. Smál se s ostatními a každé další kolo si užíval naplno.

„Pepíku, příště si dej pozor, vyhodím tě zpátky,“ vesele volal Hněvánek.

A i když nakonec nevyhrál, měl ze hry obrovskou radost – a hrdost, že se dokázal znovu zapojit a proměnit hněv v radost ze hry.



Co se Hněvánek naučil:

Hněvánek si uvědomil, že každá hra je hlavně o zábavě a čase stráveném s kamarády. Někdy se prohraje, jindy vyhraje, ale důležité je hrát čestně, nepodvádět a nezlobit se na ostatní.

S údivem zjistil, že když svůj hněv nevykřičí ani nezadusí, ale promění ho v chuť pokračovat, v zápal pro hru nebo odhodlání být lepší, může z něj vyrůst něco krásného.

Místo křiku přišla radost, místo trucování smích.

A to je ta nejlepší výhra.

Člověče nezlob se

Povídáme si:

Jak se asi Hněvánek cítil, když ho Pepík vyhodil?

Možná byl zklamaný, možná i smutný. Cítil křivdu – že je to nespravedlivé, protože už byl tak blízko výhře.

Co se s tím dá dělat, když se nám to stane?

Pomůže, když si to, co cítíme, pojmenujeme: „Jsem naštvaný, protože jsem byl skoro u cíle.“ Už jen to, že si hněv uvědomíme, nám dává větší moc nad tím, jak s ním naložíme.

Co by se stalo, kdyby Hněvánek dál trucoval a nehrál?

Kdyby zůstal stranou, přišel by o radost ze hry i o smích s kamarády. Ostatní by možná nevěděli, jak mu pomoci, a hra by pro ně nebyla tak veselá.

Co se s tím dá dělat, když se nám to stane?

Můžeme zkusit proměnit hněv v jinou energii – třeba v nadšení pro další kolo, chuť vyhrát příště, nebo aspoň hrát fér a s úsměvem. Tím získáme víc, než když hrát přestaneme.

Proč je důležité hrát podle pravidel a nevzdávat se?

Pravidla nám pomáhají, aby byla hra spravedlivá pro všechny. Někdy se nám nemusí líbit, ale i když prohráme, můžeme si hru užít. A právě to, že hru nevzdáme, z nás dělá silnější hráče – nejen ve hře, ale i v životě.

Co nám hněv v takové situaci ukazuje?

Hněv nám říká, že nám na něčem záleží. Že jsme do hry vložili své úsilí, nadšení, očekávání. To je v pořádku.

Ale hněv nemusí zůstat hněvem. Může se proměnit třeba v odhodlání a odhodlání zkusit něco nového.

Nebo v chuť zlepšit se v něčem. Nebo v legraci, protože se tomu zkrátka zasmějeme.

Když se to podaří, zjistíme, že i prohra může být vítězstvím.

Vítězstvím nad vlastním vztekem.

Člověče nezlob se

Nejlepší obrázek

Jednoho dne si Hněvánek usmyslel, že nakreslí sluníčko, jaké ještě nikdo nikdy neviděl. Rozložil si pastelky, vzal čtvrtku papíru a s chutí se pustil do malování. Představoval si, jak se jeho obrázek bude všem líbit a jak se nad ním budou obdivně usmívat.

Ale ouha – sluníčko mělo paprsky trochu nakřivo.

„To je hrozné sluníčko! To vypadá strašně!“ vykřikl Hněvánek. Zlostně zmuchlal papír a hodil ho na zem.

„Zkusím to znova,“ řekl si odhodlaně. Ale i druhý obrázek se mu nezdál – tentokrát měl sluníčkový obličej moc veliký. Hněvánek se ještě víc rozzlobil.

„To je k ničemu! Já to nikdy nedokážu!“ křičel a zmuchlal papír tak silně, až ho roztrhl. Dupnul si a pastelky se rozkutálely po zemi.



Pokračování příběhu:

Maminka, která slyšela Hněvánkovo dupání, vešla do pokoje.

„Hněvánku, copak se stalo?“ zeptala se.

„Neumím nakreslit žádné sluníčko! Všechna jsou ošklivá a nikdy se mi to nepovede,“ odpověděl Hněvánek smutně a naštvaně zároveň.

Maminka si k němu přisedla.

„Víš, Hněvánku, každé sluníčko je jiné – a v tom je právě to kouzlo. I když není úplně rovné nebo dokonalé, může být hravé, krásné a přinášet radost. Možná není důležité ho kreslit správně, ale tak, jak to cítíš. Od srdce.“

Pohladila ho po zádech a podala mu novou čtvrtku papíru.

„Zkusíme to spolu?“ zeptala se.

Hněvánek přikývl. A jakmile začal kreslit, cítil, že jeho vztek pomalu mizí – a místo něj přichází nový dobrý pocit - nadšení. Už nešlo o nejlepší obrázek, ale o možnost vytvořit sluníčko podle sebe. Tentokrát mu vůbec nevadilo, že paprsky nejsou rovné a že obličej sluníčka je trochu šišatý.

„Mami, tohle se mi povedlo!“ smál se. „Paprsky vypadají, jako by tancovaly!“



Co se Hněvánek naučil:

Hněvánek pochopil, že malování není o dokonalosti, ale o radosti, kterou při něm cítíme.

A taky zjistil, že i hněv může být začátkem – **protože když ho proměníme v odvalu a tvořivost, může z něj vzniknout něco krásného a jedinečného.**

Povídáme si:

Jak se asi Hněvánek cítil, když se mu sluníčko nepovedlo tak, jak si představoval?

Možná byl zklamaný, protože měl velká očekávání. Chtěl, aby obrázek byl perfektní, aby ho všichni obdivovali. Když to tak nedopadlo, cítil zlost a pocit bezmoci.

Proč se to děje?

Někdy si přejeme, aby věci byly dokonalé. Když se nedaří, máme pocit, že jsme zklamali – sebe, nebo druhé. A právě tehdy se může objevit pocit hněvu.

Co Hněvánek dělal, když si myslel, že se mu sluníčko nepovedlo?

Zmuchlal papír, rozdupal pastelku a křičel. Ale pak měl kolem sebe jen zničené věci – a smutek z toho, že jeho radost z kreslení zmizela.

Co mohl zkusit jinak?

Zastavit se, zhluboka se nadechnout a říct si: „Teď mi to nevyšlo. Ale zkusím to znovu. A klidně jinak.“

Hněv nemusí všechno zničit, může se proměnit v odhodlání a tvořivost.

Co udělala maminka?

Maminka přišla s klidem a pochopením. Neřekla, že hněv je špatný. Neodsoudila obrázek. Naopak ukázala, že i to „nedokonalé“ může být krásné. A že radost z tvoření je cennější než výsledek samotný.

Díky tomu se Hněvánek uklidnil a pustil se znovu do malování – tentokrát s lehkostí, s fantazií a hlavně s chutí.

Co nás tento příběh učí?

Když se zlobíme, protože něco nejde, jak bychom chtěli, máme na výběr. Můžeme svůj hněv proměnit – třeba ve vášni pro tvoření, v hravost nebo v odvahu zkoušet dál.

Každý obrázek je jiný. Každé sluníčko má jiné paprsky. A právě to je na světě krásné.

Rozbité autíčko

Ke svým narozeninám dostal Hněvánek nádhernou autíčkovou dráhu. Radostně ji rozbalil a hned se pustil do hraní. Autíčka svištěla po zatáčkách, projížděla mosty a tunely. Hněvánek měl velkou radost.

Ale co se to stalo! Najednou jedno autíčko v plné rychlosti vyjelo z dráhy, přetočilo se a naražilo do zdi.

„Ne! Ne! To ne! Proč se rozbilo?! Hloupé autíčko!“ křičel Hněvánek.

Zlobil se čím dál víc. Hněv v něm rostl jako bouřka. Měl chuť celou dráhu hodit na zem.

„To je strašné! Všechno je na nic a zničené!“ dupal a slzy se mu začaly tlačit do očí.



Pokračování příběhu:

Maminka, která slyšela hluk a Hněvánkův křik, vešla do pokoje.

„Hněvánku, co se stalo?“ zeptala se klidně a posadila se k němu.

„Rozbilo se! Autíčko je zničené a už nikdy nebude jezdit! Je k ničemu!“ vzlykal Hněvánek.

Maminka vzala autíčko do ruky.

„Víš, Hněvánku, někdy může se stát, že se hračka rozbije. Ale když se na ni podíváme v klidu, třeba zjistíme, že se dá opravit. Zkusíme to?“

Hněvánek přikývl. Společně zjistili, že stačí jen připevnit zpátky jedno malé kolečko.

„Vidíš? Teď to zase autíčko pojede,“ řekla maminka a položila autíčko zpět na dráhu.

Hněvánek překvapeně řekl: „Jé, ono fakt jede! Maminko, děkuju!“

A jako by se v něm něco změnilo. Z hněvu zůstala jen jiskřička, která se proměnila ve velké nadšení.

Přemýšlel, jak by dráhu ještě vylepšil. Přinesl další díly a postavil obrovský závodní okruh s mostem, zatáčkami a tunely. Hraní ho bavilo mnohem víc než předtím.



Co se Hněvánek naučil:

Hněvánek pochopil, že zlobit se a házet s věcmi nic neřeší. Zjistil, že rozbité autíčko se dá opravit. Naučil se, že když se místo zlosti zastaví a přemýšlí, může najít způsob, jak vše dát zase do pořádku. A z toho má potom velikánskou radost.

Povídáme si:

Jak se asi Hněvánek cítil, když se autíčko rozbilo?

Byl zaskočený, smutný a hlavně naštvaný. Měl velikou radost z nové autodráhy, těšil se, jak si s ní bude dlouho hrát. Když se autíčko rozbilo, měl pocit, že je všechno zkažené a zničené.

Takové pocity jsou normální. Když se něco pokazí, co máme rádi, je přirozené, že nás to rozčílí. Hněv nám ukazuje, že nám na tom záleží.

Co Hněvánek udělal, když se rozzlobil?

Křičel, dupal, chtěl autodráhu rozbít celou. V tu chvíli se cítil ještě hůř. Když hněvu podlehneme úplně, často ublížíme všemu, co máme rádi – a hlavně sobě.

Co jiného mohl Hněvánek zkusit?

Zastavit se, zhluboka dýchat. Nebo mohl říct: „Jsem naštvaný, protože to nefunguje.“ Někdy i to stačí, aby hněv trochu povolil.

Co pomohlo Hněvánkovi?

Maminka. Přišla s klidem, nekřičela. Nechala Hněváňka, aby vyjádřil, co cítí. A potom navrhla řešení – zkusit to společně opravit. To změnilo celou situaci. Z hněvu vznikla spolupráce. Z frustrace vznikla radost, když autíčko zase jezdilo. A pak dokonce přišel nový nápad – zlepšit celou autodráhu.

Co všechno se dá dělat, když se něco rozbije?

Můžeme to zkusit opravit.

Můžeme si o tom popovídat.

Můžeme se i poučit – třeba být příště opatrnější.

A hlavně: můžeme proměnit hněv v tvořivou energii a vymyslet něco nového.

Co se z této situace můžeme naučit?

Když něco nefunguje, není to konec světa. Naopak to může být začátek nové cesty.

Hněv může být silný motor, ale je na nás, kam jeho energii přesměrujeme. Hněvánek zjistil, že když ho hněv posune kupředu, vzniknou věci ještě lepší než dřív.

Jak se nechtěl oblékat

Hněvánek si spokojeně hrál s autíčky, když k němu přišla maminka.

„Hněvánku, za chvíli půjdeme do obchodu nakoupit něco dobrého k večeři. Máš ještě deset minut na hraní, a pak se půjdeme obléknout.“

Hněvánek přikývl, ale hrál si dál.

Deset minut uběhlo jako voda. Maminka přišla znovu a řekla:

„Hněvánku, uběho deset minut. Je čas se obléknout.“

Hněvánek se zamračil.

„Ne! Ještě ne! Já si ještě hraju!“ zakřičel a trucovitě si sedl na zem.



Pokračování příběhu:

Maminka chvíli počkala, než se Hněvánek trochu zklidnil. Pak si k němu přisedla a řekla jemně: „Hněvanku, já vím, že si chceš ještě hrát. Ale víš co? Když se rychle oblékneme a nakoupíme to, co potřebujeme, zbyde nám dost času, abychom šli na hřiště. Co ty na to?“

Hněvánek se zamyslel a přestal trucovat. Představa, že si bude hrát na hřišti, se mu líbila. „Tak dobře.“ řekl. „Oblékneme se.“ a začal si navlékat ponožky.

V obchodě mamince pomáhal vybírat jablka a něco dobrého na večeři. Když vyšli ven, slunce svítilo a na hřišti byl volný písek i houpačky.

„Vidíš?“ usmála se maminka. „Když se nezdržíme oblékáním, zbyde nám spoustu času na hraní.“

Hněvánek se smál a měl radost.



Co se Hněvánek naučil:

Hněvánek zjistil, že když se zlobí a všechno zdržuje, **škodí hlavně sám sobě.**

Ale když se rozhodl zkusit to jinak, rychle se obléknout a spolupracovat, získal víc času na hraní a to, co má opravdu rád.

Povídáme si:

Proč se Hněvánek rozzlobil, když si měl přestat hrát a obléknout se?

Hrál si, byl ponořený do hry. Když přišla maminka a chtěla, aby se oblékl, cítil, že ho maminka vyrušila ze hry, z jeho příběhu, který právě prožíval. Přechod od hry k povinnosti - k oblékání - byl pro něj náročný.

Co s tím?

Je v pořádku cítit nespokojenost. Ale je důležité si uvědomit, že věci nemusíme dělat hned s radostí a s nadšením - někdy stačí na začátku alespoň ochota to zkusit.

Co by Hněvánkovi pomohlo?

Maminka mu navrhla, že když se rychle oblečou, zbyde čas na hraní na hřišti. T

Co se z této situace můžeme naučit?

Hněv nám často říká, že se nám něco nelíbí nebo že něco nechceme. Ale když se na něj podíváme s klidem, může nám pomoci najít lepší způsob, jak situaci zvládnout – a cítit se přitom dobře.



Jak se nechtěl oblékat

Nakupování a bonbóny

Maminka vzala Hněvánka do obchodu, aby spolu nakoupili. Hněvánek se nejdřív nadšeně chopil dětského nákupního košíku a jel s maminkou mezi regály.

Když dorazili k regálu s bonbony, zastavil se a rozzářily se mu oči: „Mami, já bych chtěl tyhle bonbony!“ ukázal na barevný sáček. Maminka se na něj podívala a odpověděla klidně: „Hněvánku, bonbony dnes nekoupíme. Doma máme hodně dobrot.“

Hněvánek se začal mračit. „Ale já chci tyhle! Když mi je nekoupíš, budu křičet!“ vykřikl. A jak řekl, tak udělal. Začal hlasitě křičet, dupat nožičkami a dokonce si lehl na zem. Lidé kolem se začali ohlížet.



Pokračování příběhu:

Maminka si k Hněvánkovi přisedla a řekla klidným hlasem: „Hněvánku, Vím, že chceš bonbony, ale dnes je opravdu nekoupíme. Pokud budeš křičet, příště spolu už nepůjdeme nakupovat. Ale byla bych ráda, kdybys mi pomohl najít všechno, co máme na seznamu.“

Hněvánek ještě chvíli kňoural, ale když viděl, že si ho maminka nevšímá, zeptal se. „A koupíme třeba jablíčka?“

Maminka se usmála. „Ano! Můžeš je vybrat!“ Hněvánek chvíli přemýšlel a pak nadšeně ukázal na červená jablíčka. „Tyhle se mi líbí! Tyhle červené!“ řekl spokojeně.

Na konci nákupu maminka Hněvánka pochválila: „Jsem moc ráda, že jsi mi pomohl s nákupem.“



Co se Hněvánek naučil:

Hněvánek pochopil, že křikem a vztekáním ničeho nedosáhne. Naučil se, že když spolupracuje a chová se klidně, maminka je ochotná ho pochválit a domluvit se s ním na tom, co je možné.

Povídáme si:

Proč se Hněvánek začal v obchodě zlobit a křičet?

Chtěl bonbony. Moc si je přál – a když maminka řekla „ne“, cítil zklamání, smutek a hlavně bezmoc. Nevěděl, co s těmito pocity dělat, a tak se z nich stal křik, dupání a ležení na zemi.

Když něco moc chceme a nejde to, naše tělo reaguje silně. To je normální – ale není to jediná možnost, jak na situaci reagovat.

Co se děje, když křičíme a zlobíme se na veřejnosti?

Lidé se často otočí, sledují nás. Možná máme pocit studu, nebo nás to rozčílí ještě víc. A přitom to, co opravdu chceme, tím většinou nedostaneme.

Co udělala maminka, když Hněvánek křičel?

Zachovala klid. Stanovila jasnou hranici – „Bonbony dnes nekoupíme.“ Ale nabídla jinou možnost: „Můžeš si vybrat ovoce.“ A hlavně mu dala šanci udělat rozhodnutí sám.

Když si Hněvánek vybral jablka, zažil pocit zodpovědnosti – že si i on může něco zvolit. A tím se zlost proměnila ve spolupráci.

Co se z této situace můžeme naučit?

Ne všechno, co chceme, můžeme hned mít. Ale když se zklidníme, často najdeme jiné řešení – a to nám může přinést radost i hrdost.



Nakupování a bonbóny

Na hřišti

Po nákupu šla maminka s Hněvánkem na hřiště. Hněvák si hrál na pískovišti a měl před sebou nádherný hrad z báboviček. Stavěl ho s velkým nadšením a pečlivostí. Právě přidělal poslední věžičku, když k němu přišla holčička jménem Anička.

„Hněvánku, můžu si půjčit tvou bábovičku na srdíčko? Udělám si bábovičku vedle tebe,“ poprosila Anička.

Hněvák se zamračil a pevně si bábovičku přitiskl k hrudi. „Ne! Je moje!“ vykřikl. Anička posmutněla, sklopila oči a odešla na druhý konec pískoviště, kde si začala hrát sama.

Když Hněvák viděl, že Anička odešla a nechce si s ním hrát, začal se ještě více zlobit. „To není fér! Anička si se mnou nechce hrát!“ křičel. Ve vzteku se rozhodl zničit všechno, co postavil – věžičky i hrad. Když bylo vše rozbořené, zůstal sám uprostřed pískoviště.



Pokračování příběhu:

Maminka, která seděla na lavičce, všechno viděla. Přišla k Hněvánkovi a jemně se zeptala: „Hněvánku, proč jsi rozbořil takový krásný hrad?“

„Anička se mnou nechce hrát!“ vyhrkl Hněvánek se slzami v očích.

Maminka si klekla vedle něj a řekla: „Hněvánku, když Aničce nepůjčíš bábovičku, tak je smutná a myslí si, že s ní nechceš kamarádit. Co kdybys zkusil Aničce bábovičku nabídnout a pozval ji, aby si s tebou hrála? Můžete spolu postavit ještě větší hrad.“

Hněvánek chvíli přemýšlel, pak vzal bábovičku a šel za Aničkou. „Promiň, že jsem ti ji nepůjčil. Můžeš si ji vzít. Budeš si hrát se mnou?“

Anička se rozzářila: „Tak dobře, Hněvánku! Postavíme největší hrad na světě!“ řekla radostně.

A opravdu. Hněvánek, Anička i další děti na hřišti společně postavili obrovský hrad. Měl příkopy, věže i zahrádky. Smích a radost se rozléhaly po celém pískovišti.



Co se Hněvánek naučil:

Hněvánek pochopil, že půjčování hraček přináší radost a pomáhá budovat přátelství. Když půjčil Aničce bábovičku, zjistil, že spolu dokážou vytvořit něco krásného.

Povídáme si:

Proč Hněvánek nechtěl půjčit bábovičku Aničce?

Cítil, že bábovička je jeho. Právě si stavěl krásný hrad a měl pocit, že ji bude potřebovat, že mu ji někdo chce vzít. Možná měl strach, že by o bábovičku mohl přijít.

Ale možná ho jen překvapila prosba Aničky.

Jak se asi cítila Anička, když Hněvánek zakřičel „Ne, to je moje!“?

Smutně. Chtěla si s ním hrát. Myslela, že s ní Hněvánek nechce kamarádit. A proto odešla.

Proč se Hněvánek zlobil, když Anička odešla?

Protože zůstal sám. Jeho hněv se přeměnil ve smutek. Zjistil, že když Aničku odmítne, ztratí kamarádku i radost ze společné hry.

Co mohl Hněvánek udělat jinak?

Mohl říct: „Můžeš si ji půjčit. Můžeš si ji půjčit, až dodělám věž.“

Nebo se mohl Aničky zeptat, jestli mu nechce pomáhat stavět hrad.

Nebo mohl navrhnout, že si postaví hrady vedle sebe a budou si bábovičky půjčovat navzájem.

Co se z této situace můžeme naučit?

Hněv často přichází, když se bojíme, že ztratíme něco svého. Ale když dáme druhému důvěru, můžeme získat něco mnohem většího – přátelství, smích, společný zážitek.



Na hřišti

Jak nechtěl uklízet

Po dlouhém dni plném her s Aničkou na hřišti se Hněvánek vrátil domů. Jeho pokoj byl plný hraček – všude ležely stavebnice, plyšáci, autíčka i vláčkodráha. Když maminka nahlédla dovnitř, Hněvánek si právě stavěl vysokou věž ze stavebnice.

„Hněvánku, za chvíli bude večere. Než půjdeme jíst, uklid’ si hračky, aby byl pokoj zase hezký a připravený na zítřek,“ řekla maminka.

Hněvánek se zamračil. „Teď ne, mami! Za chvíli! Právě jsem postavil skoro nejvyšší věž na světě!“ odpověděl rozhodně a pokračoval ve stavbě.

Maminka mu dala chvilku času a po několika minutách se vrátila. „Hněvánku, věž je opravdu krásná, ale teď je čas na úklid. Večere je skoro hotová.“

„Ne! Já nechci uklízet! Proč musím pořád uklízet?!“ vykřikl Hněvánek. Hodil jednu z kostek na zem, překřížil ruce a tvářil se ještě vztekleji.



Pokračování příběhu:

Maminka si přisedla k Hněvánkovi a klidně řekla: „Hněvánku, vím, že si chceš ještě stavět. Ale je už večer, budeme večeřet a ty si musíš připravit pokojík na zítřka. Když se do toho pustíme společně, máme to za chvíličky hotové a třeba nám zbyde ještě čas, abychom si povídali nebo četli pohádku.“

Hněvánek se na maminku díval, chvíli trochu trucoval, a pak řekl: „Tak dobře. A zítřka si postavím ještě větší věž!“ a pustil se do uklízení s maminkou. Společně uklidili všechny hračky, a když bylo hotovo, pokoj vypadal krásně uklizený a připravený na další den.

Co se Hněvánek naučil:



Hněvánek pochopil, že uklízení není tak hrozné, když se do něj pustí hned. Zjistil, že uklidit hračky zabere jen chvíli, a díky tomu bude mít druhý den hezký prostor na další hraní. Také si uvědomil, že když spolupracuje, všechno jde rychleji a s menší námahou.

Povídáme si:

Proč se Hněvánek rozzlobil, když měl začít uklízet?

Byl ponořený do stavby věže, třeba měl skvělý nápad a nechtěl přestat stavět. Uklízení pro něj znamenalo konec zábavy. A když nám někdo přeruší hru, můžeme cítit odpor, hněv nebo lítost.

Co mu mohlo pomoci, aby to zvládl v klidu?

Společné uklízení – když někdo pomáhá, jde to lépe a rychleji.

Pochvala – maminka ocenila jeho věž, a to mu ukázalo, že jeho práce měla smysl.

Nápad na nový začátek – když uklídíme, můžeme si znovu hrát od začátku, jinak, lépe.

Jak by se Hněvánek cítil, kdyby trucoval dál a neuklízел?

Asi by se vztekal dál a nezažil příjemný pocit, že je hotovo a pokoj je hezký.

Místo klidu a radosti by mu zůstal vztek – a ten unavuje víc než samotné uklízení.

Co se stane, když některé věci děláme, i když se nám nechce?

Máme dobrý pocit, že jsme to zvládli.

Máme prostor pro novou zábavu.

Z odpovědnosti vzniká síla – a ta roste pokaždé, když něco překonáme.

Může být uklízení součástí hry nebo tvoření?

Ano! Když uklízíme s někým, může to být jako hra. Můžeme si říct, že kostky vracíme do „domčku“, že plyšáci jdou spát do „pelíšku“, nebo že připravujeme jeviště pro novou scénu.



Jak nechtěl uklízet

Jak se Hněvánek začal učit zvládat svůj hněv

Byl večer a Hněvánek seděl u stolu, dojídal večeři a vypadal zamyšleně. Dnešní den byl náročný – několikrát se rozzlobil a potom ho to vždycky mrzelo. Maminka si k němu přisedla a zeptala se:

„Hněvánku, dneska jsi zažil hodně emocí. Jak ses cítil, když ses zlobil?“

Hněvánek se trochu zamračil a pak řekl: „Vůbec mi nebylo dobře. Bylo mi horko. Srdíčko mi strašně bouchalo. Bříško mě bolelo. Chtělo se mi brečet. A ruce jsem měl pevně zaťaté.“

Maminka přikývla. „To je normální, Hněvánku. Hněv je silný pocit. A když ho necháme, aby nás ovládl, může nám ublížit. Ale víš co? Dá se s ním pracovat. Můžeme se ho naučit rozpoznat a naopak ho změnit v něco dobrého.“

„Ale jak?“ zeptal se Hněvánek zvědavě.

Maminka se usmála. „Představ si, že máš kouzelnou truhličku. V ní jsou nápady, které ti pomohou, kdykoliv ucítíš, že hněv přichází. Chceš, abychom ji spolu otevřeli?“ Hněvánek přikývl a oči mu zvědavě zasvítily.



Hněvánkova kouzelná truhlička nápadů

(aneb co Hněvánkovi pomáhá, když přichází Vzteklik)

Hněv je silná emoce. Někdy nás překvapí jako bouřka. Ale stejně jako se můžeme před deštěm schovat pod stříšku, i s hněvem se dá něco dělat. Hněvánek s maminkou vyzkoušeli několik „kouzelných“ způsobů – a každý může pomoci i nám:

Počítej do deseti

Někdy pomůže počítat pomalu, jako když jdeme po schodech..

Jedna... nádech.

Dvě... výdech.

Až do deseti.

Když dojdeš nahoru, možná zjistíš,

že se zlost ztratila po cestě.



Nafukuj balónek

Představ si, že držíš v ruce balónek.

Pomalů se nadechuj nosem a pak pomalů vydechuj ústy, jako kdybys pomalů nafukoval balónek.

„Pomalů, jako když foukáš na pírko,“ radí maminka.

Dýchej tak dlouho, až se ti břicho uklidní.



Najdi klidné místo

Může to být křeslo v pokoji, lavička na hřišti nebo deka s plyškem.

Najdi si svoje „bezpečné místočko“, kde je ti dobře.

Zavři oči, zhluboka se nadechni a chvíli tam jen tak buď.

Proměň svůj hněv v něco veselého

Představ si, že se tvůj hněv promění ve smějícího se medvěda v baletní sukýnce.

Nebo v žabku, co tancuje čaču.

Čím veselejší představa, tím rychleji hněv uteče.

Dej hněvu jméno

Jak se jmenuje tvůj hněv?

Vzteklík? Štěkavec? Bouřlivka?

Když se ozve, můžeš říct:

„Ahoj, Vztekliku. Teď tě nepotřebuju. Můžeš jít pryč.“

A on? On většinou opravdu jde pryč.



Nakresli svůj hněv

Vezmi pastelku – černou, červenou, jakoukoli.

Nakresli hněv. Třeba jako velký kruh.

A pak ho proměň. Přidej modré vlnky nebo srdíčko.

Uvidíš, jak se zmenší, zesvětlá... možná se dokonce usměje.



Hněv není špatný. Jen potřebuje trochu pozornosti a pochopení.

A někdy i malou změnu v myšlení nebo v dýchání.

Hněvánek zjistil, že když se zlobí, nemusí to být konec světa, ale začátek něčeho nového. Tvůrčího. Vtipného. Laskavého.

Lidová moudra a úsloví

Po několika dnech, kdy Hněvánek zkoušel různé kouzelné způsoby ze své truhličky, si začal všímat, že se cítí lépe. Už poznal, kdy přichází hněv, a věděl, co mu pomáhá.

Jednoho večera po večeři si k němu přisedla maminka.

„Víš, Hněvánku,“ řekla, „kromě dýchání a klidného místa existují i stará moudra – krátké věty, které lidem pomáhají porozumět emocím.“

„A pomáhají i na Vzteklika?“ zeptal se Hněvánek.

„Ano,“ usmála se maminka. „Třeba to, které říká: Hněv je špatný rádce. Povím ti o tom pohádku.“



Hrad moudrých rádců

Lidové moudro: Hněv je špatný rádce

Za dávných časů, kdy hory byly vyšší a lesy hlubší, stál na kopci velký hrad zvaný Hrad moudrých rádců. Na tomto hradě vládl mladý princ Radomír, který byl laskavý, ale někdy se rychle rozčílil a nevěděl, co si ve vzteku počít. Na hradě žili dva duchové – Dobrý duch Radoslav a Zlý duch Hněvoslav. Každý z nich měl jiný úkol: Radoslav pomáhal princovi najít klid a moudrá řešení, zatímco Hněvoslav šeptal rady, které mohly způsobit spoustu zmatku.

Jednoho dne, když princ Radomír pořádal na nádvoří velkou slavnost, se stala nečekaná věc. Jeden z hostů, rytíř Vilém, omylem převrhl dort, který měl být hlavním překvapením večera. Dort spadl na zem a rozpadl se na malé kousky. Princ Radomír viděl, co se stalo, a v tu chvíli pocítil, jak v něm roste vztek.

Najednou se vedle něj objevil Zlý duch Hněvoslav. Měl červenou pláštěnku, rozčuchané vlasy a škodolibý úsměv. Začal šeptat: „To si přece nemůžeš nechat líbit! Zakřič na rytíře! Řekni mu, že pokazil celou slavnost! Pošli ho pryč z hradu!“

Princ se chystal vykřiknout, ale v tu chvíli zaslechl jiný hlas – jemný a klidný. Vedle něj stál Dobrý duch Radoslav. Byl oblečený v bílém plášti a kolem něj se vznášelo světlo. „Zastav se, princ Radomíre,“ řekl Radoslav. „Než něco řekneš, zhluboka se nadechni a podívej se na to jinak. Každý dělá chyby. Pokud teď poslechněš Hněvoslava, jen zkazíš slavnost ještě víc.“

„Ale co mám dělat?“ zeptal se princ.

„Podívej se na situaci očima laskavosti,“ poradil Radoslav. „Můžeš najít řešení, které potěší všechny.“

Princ Radomír zavřel oči a zhluboka se nadechl. Počítal do deseti a cítil, jak jeho vztek ustupuje. Když je znovu otevřel, usmál se a řekl rytíři Vilémovi: „To nic, rytíři. Všichni děláme chyby. Pojdme spolu vymyslet, jak slavnost zachránit.“

„Odpusťte, princí,“ řekl rytíř Vilém a sklonil hlavu. „Hned dojdu do kuchyně a poprosím kučara o nový dort.“

Díky Radoslavově radě se slavnost zachránila. A co Hněvoslav? Ten zlostně zmizel do tmavého kouta hradu, protože jeho plán selhal.

Od té doby si princ Radomír vždycky připomínal, že v sobě nosí dva rádce – jednoho dobrého a jednoho zlého. Kdykoliv cítil, že se zlobí, zastavil se, uklidnil a ptal se: „Co by mi asi poradil Radoslav?“ A jeho rozhodnutí byla moudřejší a slavnosti na hradě radostnější než kdy dřív.



Poučení:

Každý z nás má někdy v hlavě dva hlasy – jeden, který nás nabádá ke zlosti a špatným činům, a druhý, který nás vede k moudrosti a laskavosti. Když se naučíme uklidnit a poslouchat toho dobrého rádce, dokážeme vyřešit situace tak, aby byly lepší pro nás i pro ostatní.

Matýsek a Bětka

Lidové moudro: Hněv je špatný rádce

Bylo nebylo, v malé vesničce žil kluk jménem Matýsek. Matýsek byl hodný a měl rád všechny své kamarády. Ale měl jednu slabost – když se rozčílil, často udělal něco, čeho pak litoval.

Jednoho dne si Matýsek postavil krásný hrad z kostek. Byl to nejvyšší a nejbarevnější hrad, jaký kdy postavil. Jenže zrovna když byl hrad hotový, přišla jeho malá sestřička Bětka. „Jé, jaký krásný hrad!“ zvolala a hned se chtěla podívat blíž. Ale ouha! Zakopla a celým hradem shodila.

Matýsek se rozzlobil jako nikdy předtím. „Proč jsi to udělala? Vždycky všechno zničíš!“ vykřikl a vzteky kopl do zbytku hradu, až se kostky rozlétly po celém pokoji. Bětka začala plakat a utekla k mamince.

Matýsek seděl uprostřed nepořádku a najednou se cítil ještě hůř než předtím. Jeho krásný hrad byl pryč a navíc rozplakal svou sestřičku. Maminka přišla a tiše si k němu sedla. „Matýsku, co se stalo?“ zeptala se.

„Bětka mi zničila hrad!“ rozčiloval se Matýsek.

„A co jsi udělal ty?“ ptala se maminka dál.

„Rozkopal jsem zbytek a křičel na ni,“ přiznal Matýsek s očima sklopenýma k zemi.

Maminka ho objala a řekla: „Víš, Matýsku, hněv je jako špatný rádce. Když ho posloucháme, děláme věci, které bychom jinak neudělali. Místo toho, abys nechal hněv řídit tvé chování, můžeš se zkusit nejdřív uklidnit a pak vymyslet, co dál.“

„Ale jak to mám udělat?“ zeptal se Matýsek.

„Třeba si můžeš zhluboka nadechnout, počítat do deseti nebo se jít projít. A když se uklidníš, lépe vymyslíš, co dělat,“ poradila maminka.

Matýsek to zkusil. Zhluboka se nadechl, zavřel oči a počítal. Když otevřel oči, cítil se klidnější.

„Maminko, mohl bych se Bětkce omluvit?“ zeptal se Matýsek.

„Samozřejmě,“ usmála se maminka.

Matýsek šel za Bětkou, která si smutně hrála s panenkou. „Promiň, Bětko. Neměl jsem na tebe křičet. Chceš mi pomoci postavit nový hrad?“

Bětkka rozzářila oči a hned přikývla. Společně postavili ještě větší a krásnější hrad než předtím. A když byl hotový, Matýsek si uvědomil, že když nechal hněv odejít, mohl najít řešení, které mu přineslo radost.

A od té doby, když se Matýsek rozzlobil, vždy si nejprve zhluboka nadechl a připomněl si maminku: „*Hněv je špatný rádce.*“



Honzík a Matýsek

Lidové moudro: Hněv je špatný rádce

Byl jednou jeden chlapec jménem Honzík, který byl velmi zvědavý a rád si hrál se svými kamarády. Jednoho dne si s kamarádem Matýskem postavili krásný hrad z písku na školním hřišti. Hrad byl velký, měl vysoké věže a dokonce i příkop kolem. Ale právě když hrad dokončili, Matýsek omylem šlápl na jednu z věží a zbořil ji.

Honzíkovi se v tu chvíli začal v hlavě ozývat hlas: „Tohle přece nemůžeš nechat jen tak! Křič na něj! Řekni mu, že je nešikovný! Rozboř mu zbytek hradu, aby věděl, jaké to je!“

Honzík pocítil, jak se v něm začíná zvedat hněv. Chystal se na Matýska zakřičet, když tu náhle zaslechl jemný hlas: „Honzíku, zastav se. Uklidni se. Podívej se na věci jinak.“ Honzík se zmateně rozhlédl, odkud ten hlas přichází, a najednou uviděl na lavičce vedle pískoviště staré zrcadlo. Bylo celé pokryté zlatými ornamenty a zdálo se, že se v něm mihotá světlo.

Honzík přistoupil blíž a zrcadlo na něj promluvílo: „Já jsem Kouzelné zrcadlo pravdy. Vidím všechny rady, které dostáváš, a pomůžu ti poznat, které jsou dobré a které ne.“

„Jak to myslíš?“ zeptal se Honzík.

„Podívej se do mě, a uvidíš svého rádce,“ odpovědělo zrcadlo.

Honzík se opatrně podíval do zrcadla a najednou uviděl malou postavičku s rozzlobeným obličejem, která v jeho hlavě hlasitě křičela: „Křič na něj! Rozbij hrad!“

„To je můj rádce?“ vyděsil se Honzík.

„Ano,“ odpovědělo zrcadlo. „To je Špatný rádce. Když se zlobíš, posílá ti rady, které ti nepomohou, ale všechno jen zhorší.“

„A co mám dělat?“ zeptal se Honzík.

„Uklidni se a přemýšlej. Vždycky je tu i Dobrý rádce, který ti pomůže najít správnou cestu. Podívej se do mě znovu, až budeš připravený.“

Honzík se zhluboka nadechl, pomalu vydechl a zavřel oči. Počítal do deseti, jak ho učila maminka, a cítil, jak se jeho hněv zmenšuje. Pak znovu pohlédl do zrcadla. Tentokrát viděl jinou postavičku – usměvavou a klidnou.

„Řekni Matýskovi, že ti to vadí, ale klidně,“ radil Dobrý rádce. „Navrhněte si, že hrad postavíte znovu, a bude ještě hezčí.“

Honzík dal na jeho radu. Otočil se k Matýskovi a řekl: „Matýsku, trochu mě to naštvalo, ale postavíme tu věž znovu. Uděláme ji ještě pevnější, co ty na to?“

Matýsek se rozzářil: „Promiň, Honzíku. To jsem nechtěl. Pojd', opravíme ji spolu!“

A tak se do toho kluci pustili. Hrad byl na konci ještě krásnější než předtím a oba se cítili šťastní, že si to vysvětlili.

Když Honzík odcházel domů, podíval se na lavičku, ale Kouzelné zrcadlo už tam nebylo. Přesto věděl, že má vždycky možnost naslouchat Dobrému rádci. A Špatný rádce? Ten si na něj už nepřišel.

Poučení:

Hněv může přivést Špatného rádce, který nám radí dělat věci, které nikomu nepomohou. Ale když se uklidníme a zkusíme přemýšlet, najdeme i Dobrého rádce, který nám ukáže cestu k řešení, které potěší všechny.



Hněv je dobrý sluha, ale zlý pán

Hněvánek si povídání s maminkou oblíbil a další den po obědě už netrpělivě čekal na nové úsloví.

Maminka mu řekla: „Dnes si povíme, že hněv je dobrý sluha, ale zlý pán.“

„To jako že mi hněv někdy pomáhá?“ podivil se Hněvánek.

„Ano,“ odpověděla maminka. „Když ho zvládneš, může tě chránit nebo tě upozornit, že se něco neděje dobře. Ale když mu dovolíš, aby vládl, může ti ublížit.“

„Jako oheň?“ zeptal se Hněvánek. „Když ho hlídám, zahřeje. Když ne, všechno spálí.“

Maminka se usmála: „Přesně tak. A proto si o tom dnes přečteme pohádku.“

„Jupí!“ zajásal Hněvánek.



Lidové moudro: Hněv je dobrý sluha, ale zlý pán

Ondra a lavička

Lidové moudro: Hněv je dobrý sluha, ale zlý pán

V jednom malém městečku žil kluk jménem Ondra. Ondra byl šikovný a chytrý, ale měl jeden problém – když ho něco rozcílilo, hněv ho úplně ovládl. Začal křičet, dupat a občas dokonce rozházel věci kolem sebe.

Jednoho dne se Ondra rozhodl postavit v parku krásnou dřevěnou lavičku. Celý den pečlivě měřil, řezal prkna a zatloukal hřebíky. Už se těšil, jak si na lavičku sednou lidé z městečka a budou si tam povídat nebo odpočívat.

Když lavičku dokončil, přiběhl jeho kamarád Kuba. „Páni, Ondro, ta lavička je nádherná! Můžu si na ni sednout?“ zeptal se Kuba.

„Jasně, jen opatrně, ať ji nepoškodíš,“ odpověděl Ondra.

Kuba si sedl a houpal se. Ale ouha! Lavička se zakymácela, prkna zapraskala a celá se zřítila na zem. Ondrovi to bylo líto a jeho smutek rychle přerostl v hněv. „To snad ne! Proč jsi to udělal? Vždycky všechno zničíš!“ křičel na Kubu a z očí mu tekly slzy lítosti a vzteku.

Kuba se vyděšeně postavil, omluvil se a utekl. Ondra zůstal uprostřed nepořádku a jeho hněv ho pořád ovládal. Kopl do jednoho prkna, až odletělo, a pak se posadil na zem.

V tom k němu přišel jeho děda. „Ondro, co se stalo?“ zeptal se klidným hlasem.

Ondra začal vysvětlovat: „Postavil jsem tu lavičku a Kuba ji zničil! Všechno se zničilo!“

Děda řekl. „Víš, Ondro, hněv je jako oheň. Když ho necháme hořet nekontrolovaně, spálí všechno kolem. Ale když ho nasměrujeme správně, může nám posloužit. Můžeš svůj hněv využít k tomu, abys lavičku znovu postavil – a třeba ještě lépe.“

Ondra chvíli přemýšlel. Pak si otřel slzy a řekl: „Myslíš? Mám to zkusit? Co když to teď zka- zím“

Děda ho povzbudil: „Pokud se budeš snažit a využiješ energii svého hněvu k něčemu dobrému, nemůžeš pokazit nic. A když něco nevyjde, zkusíš to znovu.“

Ondra vzal do ruky kladivo a začal opravovat rozbitou lavičku. Tentokrát si dal ještě víc záležet – upevnil prkna pevněji a přidal další podpěry, aby byla stabilnější. Když skončil, lavička byla pevná a krásná.

Zrovna když Ondra zatloukal poslední hřebík, přišel Kuba s omluvou. „Promiň, Ondro. Můžu ti nějak pomoci?“

Ondra se na něj usmál. „Jasně. Můžeš. Pojď, natřeme lavičku barvou, aby byla ještě hezčí.“

Když byla lavička hotová, všichni v městečku ji obdivovali. A Ondra si uvědomil, že hněv může být dobrý sluha, když ho využijeme správně.

Od té doby, kdykoli Ondra pocítil, že se v něm hněv rozhořívá, vzpomněl si na dědovu radu: „*Hněv je dobrý sluha, ale zlý pán.*“



Zlost je oheň, který pálí toho, kdo ho drží

Jedno odpoledne přišla maminka za Hněvánkem na zahradu a řekla:

„Dnes si povíme, proč se říká, že zlost je jako oheň, který pálí toho, kdo ho drží.“

„Ale mami, vždyť oheň bych přece nedržel – spálil by mě!“ podivil se Hněvák.

„A právě to je ono,“ usmála se maminka. „Představ si, že držíš žhavý uhlík. Bolí to, vid’? Ale když ho pustíš, přestane pálit. Zlost je stejná – když ji držíš v sobě, ubližuje hlavně tobě. Když ji pustíš, uleví se ti.“

Hněvák přikývl: „Takže když se zlobím, nejvíc tím škodím sám sobě?“

„Ano,“ odpověděla maminka. „A víš co? Povím ti pohádku o chlapci, který se naučil svůj uhlík pustit.“



Medvídek a uhlík

Zlost je oheň, který pálí toho, kdo ho drží

Byl jednou jeden malý medvídek, který žil v lese pod vysokými borovicemi. Jednoho dne si při procházce všiml něčeho zvláštního – na zemi ležel uhlík, který zářil červeně jako oheň. „To je určitě kouzelný poklad!“ řekl si medvídek. Opatrně uhlík zvedl a podržel ho v tlapkách.

„To je nádhera!“ obdivoval uhlík. „Ale trochu hřeje...“

Medvídek si uhlík pevněji sevřel v tlapkách a šel ho ukázat svým kamarádům. „Podívejte, co jsem našel!“ chlubil se.

„Pozor, medvídku, ten uhlík tě může spálit!“ varovala ho liška.

„To zvládnou!“ odpověděl medvídek, ale v jeho tlapkách to začínalo pořádně pálit. Čím pevněji uhlík svíral, tím víc ho hřál a pálil.

„Ach, au!“ stěžoval si medvídek. „To je chyba lišky! Měla mi říct, co mám dělat!“

„Já za to nemůžu,“ bránila se liška. „Musíš uhlík pustit.“

„Ne! To je můj poklad!“ bručel medvídek a šel dál.

Potkal zajíce, který ho také varoval: „Medvídku, ten uhlík ti ubližuje. Když ho pustíš, přestane tě pálit.“

„Já ho nepustím!“ odpověděl medvídek, ale v tlapkách už měl začervenalé puchýřky.

Nakonec medvídek dorazil k řece, kde si sedl na břeh a smutně koukal na své tlapy. „Uhlíku, proč mi ubližuješ, když jsi tak krásný?“ zeptal se.

Uhlík však mlčel.

Vtom se ozval starý moudrý datel, který přiletěl na nedaleký strom. „Medvídku, uhlík není poklad. Je to oheň, který tě pálí, protože ho držíš. Když ho pustíš, nebude tě už trápit.“

Medvídek chvíli váhal. „Ale já nechci přijít o svůj poklad!“

„Uhlík není poklad,“ odpověděl datel. „Je to jen něco, co ti ubližuje, když si myslíš, že to musíš mít.“

Medvídek se zamyslel, zavřel oči a uhlík pustil do vody.

„Ššššš,“ ozvalo se, když uhlík dopadl na hladinu a zhasl. Medvídek cítil, jak se jeho tlapky začínají ochlazovat a bolet mnohem méně.

„Měl jsi pravdu,“ řekl datlovi. „Když jsem uhlík pustil, přestal mě trápit.“

„Pamatuj si, medvídku,“ odpověděl datel, „zlost je jako ten oheň – když ji držíš v sobě, pálí tě. Ale když ji pustíš, přestane tě bolet a můžeš jít dál.“

Od té doby si medvídek dával pozor, aby si nebral věci, které by mu ubližovaly. A když se někdy cítil naštvaný, zhluboka se nadechl a pustil svůj „uhlík“ z ruky, aby ho už nic nepálilo.

Poučení:

Zlost je jako oheň – když ji držíme uvnitř, pálí nás a ubližuje nám. Ale když ji pustíme, zbavíme se bolesti a můžeme se cítit svobodně a lehce.



Lepší být pánem svého hněvu než otrokem své zlosti

Po večeři si Hněvánek sedl s maminkou k pohádkové knížce.

„Mami, co si dnes přečteme?“ zeptal se nedočkavě.

„Dnes mám pro tebe další moudrost,“ usmála se maminka. „Říká se: Lepší být pánem svého hněvu než otrokem své zlosti. Víš, co to znamená?“

Hněvánek chvíli přemýšlel. „Pán je ten, kdo rozhoduje. A otrok jen poslouchá... Takže když mě ovládá hněv, jsem jeho otrok?“

„Přesně tak,“ přikývla maminka. „Když křičíš nebo házíš věcmi, děláš, co ti hněv přikáže. Ale když se naučíš hněv zvládat, budeš jako král, který vládne sám sobě.“

„A jak se to naučím?“ zeptal se Hněvánek.

„Ukážeme si to v pohádce,“ řekla maminka a otevřela knížku. „Je o námořníkovi, který se musel naučit vládnout svému hněvu.“



Kapitán Emil

Lepší být pánem svého hněvu než otrokem své zlosti

Kdysi dávno, v dobách, kdy se po nebi plavily obrovské vzducholodě, žil malý kapitán jménem Emil. Emil měl nádhernou loď zvanou *Jitřenka*, která měla zlaté plachty a krásně zdobené kormidelní kolo. Tato loď byla kouzelná – plula tak, jak ji kapitán vedl. Když byl Emil klidný a soustředěný, plula hladce po vlnách. Ale když se Emil rozzlobil, loď začala bouřit, třást se a ztrácet směr.

Jednoho dne vyplul Emil na velkou plavbu. Slunce svítilo a moře bylo klidné. Najednou však přišel vítr a foukal do jeho plachet špatným směrem. Emil se rozčílil: „Jak je to možné! Plachtám jsem přikázal, aby šly na jih, a teď jdou na sever!“ Popadl kormidlo a zuřivě s ním točil, ale loď se zmítala na vlnách, a místo aby se uklidnila, mířila přímo ke skalám.

V tu chvíli se objevil starý mořský vlk, duch plavby, který měl dlouhé vousy a zářivé oči. „Emile,“ řekl klidným hlasem, „jestli necháš svým hněvem vést loď, narazíš na skály. Musíš svůj hněv ovládnout. Potom se staneš pánem svého kormidla.“

„Ale jak to mám udělat?“ křičel Emil zoufale.

„Zastav se, nadechni se a chvíli pozoruj moře,“ řekl duch. „Když pochopíš, odkud vítr fouká, můžeš nastavit plachty tak, aby tě vítr hnal správným směrem.“

Emil zavřel oči, zhluboka se nadechl a počítal do deseti. Přestal křičet na plachty a začal se soustředit na moře. Pomalu otočil kormidlem a upravil plachty tak, aby vítr lodí nesl správným směrem.

Když Emil otevřel oči, zjistil, že bouře ustoupila a loď pluje klidně vpřed. „Děkuji ti, duchu,“ řekl s úlevou.

„Pamatuj si, Emile,“ odpověděl duch, „když jsi klidný, jsi pánem své lodi. Ale když tě ovládne hněv, staneš se jeho otrokem a tvá loď může ztroskotat.“

Kapitán Emil na radu moudrého mořského vlka nikdy nezapomněl. Jeho loď *Jitřenka* nikdy nenarazila na skály, a Emil se stal nejlepším kapitánem široko daleko.

Ponaučení:

Každý z nás má svou loď, kterou musí vést. Když jsme klidní a umíme ovládnout svůj hněv, dokážeme bezpečně proplout jakoukoliv bouří. Ale když se necháme hněvem ovládnout, ztratíme směr a můžeme způsobit neštěstí sobě i ostatním. Proto je lepší být pánem svého hněvu než jeho otrokem.



Klidná hlava dělá moudrá rozhodnutí

Hněvánek si odpoledne hrál s kostkami, když k němu přišla maminka.

„Víš, co znamená, že klidná hlava dělá moudrá rozhodnutí?“ zeptala se.

Hněvánek se zamyslel. „Klidná hlava? To jako že se nehýbe?“

Maminka se usmála: „Představ si, že tvoje hlava je jako rybníček. Když jsi klidný, voda je průzračná a vidíš až na dno. Ale když se rozčílíš, je to jako by někdo hodil kámen – voda se rozvíří a není nic vidět. A když nevidíš jasně, snadno uděláš špatné rozhodnutí.“

„Aha, takže když se zlobím, mám v hlavě vlny!“ zasmál se Hněvánek.

„Přesně tak. Když se uklidníš, všechno se zase vyrovná – a můžeš se lépe rozhodnout. Třeba ve hře, když tě někdo vyhodí – místo křiku se nadechneš a pokračuješ.“

„A jak se mám uklidnit?“ zajímal se Hněvánek.

„To ti ukážu v pohádce,“ řekla maminka a začala číst.



Princ a drak

Klidná hlava dělá moudrá rozhodnutí

Bylo jednou jedno malé království obklopené hlubokými lesy a vysokými horami. V tomto království žil princ Lukáš. Byl statečný a laskavý, ale měl jednu vlastnost, která mu občas komplikovala život – když se něco nedařilo, snadno se rozčílil a začal jednat ukvapeně.

Jednoho dne přijel do království posel se zprávou: „Vaše Výsosti, na druhé straně lesa je vesnice, kterou trápí zlý drak. Krade jim dobytek a ničí pole. Potřebujeme Vaši pomoc!“

Princ Lukáš neváhal ani chvíli. Rychle nasedl na svého koně, vzal meč a vyrazil. Jakmile dorazil na okraj lesa, spatřil vesničany, kteří mu chtěli ukázat cestu lesem k drakově jeskyni.

„Já vím, kudy vede cesta k drakovi!“ zvolal sebevědomě Lukáš a vběhl do temného lesa.

Ale ouha! Les byl hustý, temný a plný klikatých stezek. Princ se brzy ztratil. Byl unavený, měl hlad a zlobil se na sebe, že vyrazil tak zbrkle. „Měl jsem se zeptat vesničanů, kudy ta cesta k drakovi vede; proč jsem se jen nezeptal!“ huboval rozzlobený sám na sebe.



Klidná hlava dělá moudrá rozhodnutí

Najednou uslyšel zahoukání: „Hůů, princi, kam máš tak naspěch?“ Lukáš se rozhlédl a uviděl sovu, která seděla na větvi.

„Musím najít draka a porazit ho, ale nevím, kudy jít!“ odpověděl zoufale princ.

Sova se na něj moudře podívala. „Když jsi rozzlobený a jednáš v hněvu, snadno se ztratíš. Zastav se, uklidni se a zamysli se. Klidná hlava dělá moudrá rozhodnutí.“

Princ si sedl pod strom, zavřel oči a začal zhluboka dýchat, jak mu sova poradila. Po chvíli otevřel oči a najednou si všiml věcí, které předtím neviděl – vyšlapané stezky, dračí šupiny a dokonce stop vedoucích k jeskyni.

„Děkuji, moudrá sovo,“ řekl princ a již klidně se vydal po stopách.

Když dorazil k jeskyni, nevběhl dovnitř, jak by to udělal dřív. Místo toho si sedl a chvíli sledoval draka. Všiml si, že drak není zlý – byl hladový, protože v lese nebylo dost potravy.

Princ si vzpomněl na své království a na hojnost jídla na svých polích. Vrátil se do vesnice a požádal vesničany, aby drakovi donesli trochu jídla. Drak byl vděčný a slíbil, že vesnici už nikdy nebude škodit.

A od té doby princ Lukáš nikdy nespěchal ani se nerozčiloval. Vždy si vzpomněl na sovu a její radu, že klidná hlava dělá moudrá rozhodnutí.



Odpuštění je klíč, jak se zbavit hněvu

Jednoho večera, když se Hněvánek chystal do postele, maminka mu řekla:

„Dnes si povíme, proč je odpuštění klíčem, který otevírá dveře od hněvu.“

Hněvánek se zvědavě usadil: „Klíčem? A proč bych měl něco odpouštět?“

Maminka se posadila vedle něj:

„Když se zlobíš, je to, jako bys nosil v sobě zamčený pokoj plný těžkého hněvu. Odpuštění je klíč, který ten pokoj otevře – a pustí hněv ven.“

„Ale co když mi někdo ublíží? To přece nemůžu jen tak zapomenout!“ namítl Hněvánek.

„Odpuštění neznamená zapomenout,“ vysvětlila maminka. „Znamená to pustit hněv, aby tě už netrápil. Neříkáš tím, že to bylo správné – jen si říkáš: nechci si to dál nést.“

Hněvánek přikývl: „A jak se to dělá?“

„Ukážu ti to v pohádce,“ usmála se maminka a začala vyprávět.



Odpuštění je klíč, jak se zbavit svého hněvu

Kuba a Honzík

Lidové moudro: Odpuštění je klíč, jak se zbavit svého hněvu

V jedné malé vesničce žili dva nejlepší kamarádi, Kuba a Honzík. Společně si hráli každý den – stavěli hrady z písku, hráli na schovávanou a vymýšleli nové hry. Jednoho dne si Kuba přinesl na hřiště svou oblíbenou dřevěnou loďku, kterou mu vyřezal dědeček. Byla krásně namalovaná, s malou plachtou a hrdým jménem *Bouřlivák*.

„Podívej, Honzíku!“ chlubil se Kuba. „Bouřlivák je moje největší poklad!“

„Můžu si ji půjčit?“ zeptal se Honzík.

Kuba chvíli váhal, ale nakonec souhlasil. „Dobře, ale opatrně!“ varoval ho.

Honzík si loďku vzal a začal ji pouštět na vodě v malé tůňce. Najednou však zafoukal silný vítr, loďka narazila na kámen a kousek se odlomil.

„Co jsi to udělal?!“ vykřikl Kuba, když viděl poškozenou loďku. „Říkal jsem ti, že máš být opatrný!“

„Promiň,“ špitl Honzík, ale Kuba se na něj zle podíval, popadl loďku a utekl domů.

Od té doby Kuba s Honzíkem nemluvil. Kdykoli ho viděl, vzpomněl si na svou zničenou loďku a cítil, jak ho zaplavuje hněv. Ale časem si začal všimnout něčeho zvláštního – hněv v něm rostl jako těžký batoh plný kamenů, který nosil každý den. A čím víc si na Honzíka vzpomněl, tím byl ten batoh těžší.

Jednoho večera si k němu sedla babička. „Kubo, co tě tak trápí?“ zeptala se.

„Honzík mi zničil loďku a já mu to nikdy neodpustím,“ zamračil se Kuba.

Babička se usmála a vzala si do ruky starý klíč. „Víš, odpuštění je jako tenhle klíč. Odemkne ti cestu k tomu, abys odložil svůj batoh hněvu. Když odpustíš, už tě nebude nic tížit.“

Kuba chvíli přemýšlel. „Ale co moje loďka?“

„To, co je zlomené, se dá vždycky nějak spravit,“ odpověděla babička. „A třeba při tom objevíš zase něco nového.“

Druhý den Kuba zašel za Honzíkem. „Honzíku, promiň, že jsem s tebou nemluvil. Už se na tebe nezlobím. Pomůžeš mi loďku opravit?“

Honzík se rozzářil. „Tak jo! Moc rád!“

Společně ji slepili a dokonce přidali nové plachty, které Kuba našel u babičky na půdě. Loďka vypadala ještě lépe než dřív. A Kuba si uvědomil, že jeho batoh plný kamenů zmizel.

Poučení:

Hněv nás tíží jako těžký batoh plný kamenů. Ale když se rozhodneme odpustit, zbavíme se té tíhy a pocítíme úlevu. Odpuštění je klíč, který odemká cestu k radosti a přátelství.



A to je vše

Po večerech plných povídaní, pohádek a smíchu si Hněvánek uvědomil, že hněv není jeho nepřítel – ale pocit, který ho může něco naučit. Naučil se ho poznat, vnímat ve svém těle i v hlavě, a věděl, co mu pomáhá: dýchání, počítání, klidné místo nebo laskavá slova.

Maminka na něj byla pyšná. Viděla, jak roste – nejen do výšky, ale i v tom, jak zvládá svoje emoce. Už věděl, že není otrokem svého hněvu, ale jeho pánem.

Jednoho večera, když ležel v postýlce, řekl tiše:

„Mami, já už vím, že hněv nemusí všechno zkazit. Když ho poznám a pustím, je mi mnohem líp.“

Maminka se usmála a pohladila ho:

„A to je velká síla, Hněvánku. Taková, která ti bude pomáhat celý život.“

Hněvánek zavřel oči, usmál se – a s klidem v srdci usnul.



Milé děti, milí rodiče, milé paní učitelky a páni učitelé,

děkujeme, že jste se s námi vydali na cestu poznávání emocí – tentokrát jsme se společně s Hněvánkem podívali blíže na hněv.

Objevovali jsme, co hněv znamená, jak ho poznat a jak s ním zacházet tak, aby nám neublížoval, ale naopak pomáhal porozumět sobě i druhým.

Hněvánek během svých příběhů pochopil, že hněv není nepřítel – ale pocit, který mu napovídá, co je pro něj důležité. A když s ním umí zacházet, může růst do síly, klidu a laskavosti.

Těšíme se na vás u dalších dílů cyklu Cesta emocemi.

S úctou a láskou,

Vaše Ludivera

www.ludivera.com



Autor: Ludivera – Inspirace pro dětské příběhy a tvoření

„Materiály Ludivera jsou vytvořeny s láskou k dětem, s cílem podpořit jejich kreativitu a radost z poznávání.“

O Ludivěře:

„Ludivera se zaměřuje na tvorbu vzdělávacích a kreativních materiálů pro děti, které obohacují jejich svět prostřednictvím příběhů, her a tvoření. Naším cílem je spojovat zábavu s učním a podporovat hodnoty, jako jsou laskavost, empatie a fantazie.“

www.ludivera.com