

## O OBAVÁCH Z NEZNÁMÉHO

Blešku **Strašpytlíka** poznáte podle toho, že se často třese strachy. Zkrátka ji vystraší kde co. Někdy se bojí zbytečně, ale někdy svým strachem upozorní na opravdu nebezpečnou věc. Všimne si třeba toho, když přecházíte přes cestu a pořádně se nerozhlídnete, to totiž nebezpečné opravdu je. Vyleká ji ale i to, když na vás maminka nebo tatínek zvýší hlas, a to většinou zas tak nebezpečné není. Každý z nás svou blešku Strašpytlíka má, dospěláci i děti. A proto se občas něčeho bojíme. Někdo tmy, někdo pavouků, jiný chovní dení do školky nebo toho být sám doma. Všichni se ale bojíme o ty, které máme nejráději.

Kdybyste náhodou měly někdy strach i vy, děti, koukněte se rychle do zrcadla. Možná vám bude na hlavě sedět tahle malá třesoucí se bleška a ten strach vlastně vůbec nebude váš.

## OTÁZKY PRO RODIČE

### 1 Proč zachovat rituály?

Rituály jsou pro děti moc důležité. Pomáhají jim strukturovat den, učí je vytvářet si představu o čase a dodávají jim jistotu. A malé děti jistotu zkrátka potřebují. Rituály jsou důležité zejména v náročných obdobích, jimž je i narození sourozence. Myslíme na to, abychom opakující se činnosti dítěti zachovali i s příchodem sourozence, nebo ho na případné změny včas a postupně připravili.

# S maminkou se něco děje

„Mamií, tatííí, půjdeme ven?“ Skoro každé ráno takhle Pája budí rodiče. Bývá to dřív, než jim zazvoní budík, a oni Páju pokaždé přemluví k tomu, aby za nimi ještě na chvilku skočila do postele. „Tak jo,“ kývne opička a zavrtá se do tepla pod peřinu. Tam chvilku šimrá tátu na noze nebo mamince kreslí prstem na břicho obrázky. ?

Jakmile se ozve budík, všichni vstanou, nasnídají se, táta jde většinou do práce a maminka se s Pájou vydá na procházku



10

a na hřiště, které mají za domem. Dnes se ale stalo něco úplně jiného. Byla sobota a tatínek vyrazil s Pájou na hřiště sám.

„Proč nejde i maminka?“ divila se Pája.

„Musela do nemocnice k panu doktorovi. Než se vrátíme, bude zpátky, uvidíš,“ usmál se tatínek a posadil Páju na houpačku.

„K panu doktorovi?“ zarazila se Pája. Napadlo ji, že do nemocnice se přece chodí, když nás něco bolí, máme zlomenou nohu nebo vysokou horečku... Mamince se muselo něco stát! ?

V tu chvíli zahlédla blechu Strašpytlíka, jak si to hopsá rovnou k ní. Šup a měla ji za uchem. „Já to slyšela!“ zašeptala blecha a pokračovala: „Měla by ses o maminku asi začít bát. Proč šla do nemocnice? A co jí bude pan doktor dělat? To se mi nelíbí, to se mi nelíbí,“ opakovala bleška Strašpytlík. Pája sklopila hlavu, ale tatínka se na nic nezeptala.

„Už chci jít domů,“ řekla opička zničehonic. Seskočila z houpačky, popadla tatínka za ruku a spěchala domů. Maminka tam ale nebyla. Zelená blecha Strašpytlík se pořádkleपाला strachy Páje za uchem. Opička to

11

## OTÁZKY PRO RODIČE

### 2 Mluvíme se svým dítětem o tom, co se děje?

Je-li třeba udělat změny v běžném režimu dítěte, připravme jej na to včas – předejdeme tak zbytečným obavám a úzkosti. Někdy se rodiče snaží dítě ochránit před informacemi, kterým by možná „ještě nerozuměl“. Ovšem nejistota plodí úzkost. Je dobré dítěti citlivě vysvětlit, co se děje, například že se postupně snižuje pohyblivost a dostupnost maminky, je unavená, někdy jí není dobře atd. Zároveň bychom měli dítě ujistit, že všechno bude v pořádku, že se nemá čeho obávat, a i když není maminka někdy k dispozici, vždycky pro tu bude někdo, kdo se o ně postará.

### Otázka k příběhu

Co se asi tak mohlo stát, že šel tatínek s Pájou na hřiště sám?

### Otázka k příběhu

Měla se Pája tatínka zeptat?

## AKTIVITY A SITUACE

**1** Jaké to bude, až budeš mít sourozence? Povídejte si... Naplánujte společný pokoj snů.

**2** Povídejte si o tom, jak bude miminko asi vypadat – zkuste ho společně nakreslit.

Obrázek si schovejte, ať ho pak můžete miminku ukázat, až vyroste.

**3** Zkuste společně namalovat, jak vypadá miminko v maminičně bříšku.

**4** Vymyslete si nový rituál, který nenarozené miminko zahrnuje – například nebo zpívání miminku v bříšku. Vytvořte tím společný intimní prostor a buduje se blízkost k miminku.

**5** Prolistujte fotoalba a společně se starším dítětem se podívejte, jak vypadalo jako miminko.

**6** Říká se, že strach má velké oči – víš, co to znamená? Zkuste si společně takový strach nakreslit nebo vymodelovat a pak vymyslete, jak se mu bránit.

**7** Povídejte si o tom, čeho se báli rodiče jako malí a čeho se možná bojí teď.

## Otázka k příběhu

Co mohlo mamince být?

cítila. „Tati... kdy... kdy se maminka vrátí?“ koktala Pája.

„Už brzy, neboj.“ Sotva to tatínek dořekl, v zámku zarachotily klíče. „Mamiííí!“ Pája se k mamince radostně rozběhla. Skočila na ni a objala ji kolem pasu tak silně, jak jen uměla.

„Pozor, pozor, ty moje malá opičko, nesmíš mě takhle mačkat nebo na mě skákat,“ maminka Páju opatrně odstrčila a pohládila si rukou bříško.

„Musíš dávat pozor,“ řekla maminka, pak spiklenecky mrkla na tatínka a šla do koupelny. Nikde neměla obvas ani sádku, nevypadala, že je jí špatně, jenom to bříško měla nějaké nateklé a větší. Jako by si pod šaty strčila pomeranč. Pája tomu vůbec nerozuměla. Co se to s maminkou děje?!

Druhý den ráno, když Pája jako vždy skočila na postel mezi tátu a mámu, si ji k sobě tatínek rychle přitáhl a skoro vykřiknul. „Panebože, opatrně, ať mamince neskočíš na bříško!“

„Co s tím břichem oba mají? Proč už se nemůžeš s maminkou mazlit tak jako dřív?“ vyzvídala blecha Strašpytlík, která už zase

hopsala po Páje. „To mají to bříško raději než tebe? Nebo je maminka nemocná? Co se děje?“ nedala si blecha pokoje.

Páju to, co slyšela od blechy, trápilo. Co když měla pravdu? Začala si proto všimnat různých věcí. Pozorovala maminku, která vypadala unaveně, víc spala a odpovídala. Už Páju nezvedala nad hlavu, netočila s ní dokola, nemačkala ji tak jako dřív. Maminka zkrátka přestávala mít Páju ráda. ?

Alespoň to si malá opička myslela. A čím méně ji měla ráda maminka, tím víc si jí všiml mal tatínek. Jenomže s ním to Páju tolik nebavilo. Když chtěla, aby jí udělal kakao, tak bylo buď moc horké, nebo naopak studené. Když tatínek chtěl, aby v posteli hopsala po břichu jemu a kreslila mu na něj prstem obrázky, nešlo to, protože ho měl strašně chlupaté a nebylo tak jemňoučké jako maminičino. Nevěděl, které šaty jsou její oblíbené, a dokonce jí ani neuměl uvázat mašli na ocásek. Mamince mezitím bříško ještě oblíbené, a dokonce jako pomeřanč, ale jako meloun. A za panem doktorem chodila čím dál častěji.

Jednou večer přišli maminka s tatínkem za Pájou do pokojíčku.

## OTÁZKY PRO RODIČE

**3** Jak reagovat na smutek či vztek dítěte?

Základní rodičovské pravidlo zní: Zachovejme klid.

Naše dítě se zlobí nebo je smutné, protože přišlo o to nejceněnější a do té doby samozřejmě dostupné – naši pozornost, zájem a péči. To je jistě důvod k vzteku. A protože malé děti ještě nemají dostatečně rozvinutou sebekontrolu, je pravděpodobné, že na většinu náročných situací reagují vztekem a pláčem. Naším úkolem je toto chování dítěte „dešifrovat“ a převést zase do lidského jazyka, abychom jej mohli uklidnit. Děti především potřebují slyšet, že je máme a že zrovna nemůžeme být. Např. „Ty se teď zlobíš, že se ti nevěnuju – chceš to hned a to nejde. Vidím, že se zlobíš, a rozumím tomu, ale potřebuju, abys teď počkal/a. Až se vrátím od doktora / odepočinu si, budeme si spolu hrát / číst / mazlit se / kreslit – můžeš si vybrat.“

## Otázka k příběhu

Myslíš si, že maminka opravdu přestávala mít Páju ráda?

## OTÁZKY PRO RODIČE

### 4 Kdy a jak dítě sdělit, že bude mít sourozence?



Dítě pravděpodobně vycítí, že se něco děje, ještě dříve než se rodiče rozhodnou mu sdělit, že bude mít sourozence. Malé děti ještě nemají představu o čase a příliš časně sdělení může zvýšit jejich nejistotu. Doporučuje se začít dítě připravovat na příchod miminka až v době, kdy jsou patrné fyzické změny u maminky, tedy nejdříve od 5. měsíce.

### Drobné rady a tipy pro rodiče:

- Dítě může z rodičů vycítit nejistotu, nervozitu nebo únavu, která ho může zůz-kostnit. S tím pak mohou souviset „nečekané“ nebo „nevysvětlitelné“ změny v chování, které jsou reakcí na novou a neznámou situaci. Dítě do velké míry zrcadlí pocity a prožívání rodičů. Budeme-li klidní, pomůžeme dítěti zůstat také v klidu.

„Chtěli bychom ti něco říct,“ začal tatínek.

„Ajajaj, je to tu,“ myslela si Pája, „teď se dozvím, že je maminka nemocná a taky že už mě nemá ráda. Blecha měla pravdu!“

„Maminko, ty už mě nemáš ráda, protože jsi nemocná?“ vyhrkla ze sebe Pája a měla slzy na krajíčku.

„Prosím tě, ty moje malá opičko, proč bych tě neměla ráda? Ty jsi přece moje i tatínkovo největší štěstí!“ Maminka Páju objala, a i když si zakryla oči, Pája zahlédla, že v nich má maminka slzy. Přitom se ale usmívala a vypadalo to, že ji má opravdu pořád ráda. Tak co to všechno znamená?

„Víš, my s tatínkem pro tebe máme jedno velké překvapení,“ pokračovala maminka. „Nechtěli jsme ti to říkat do té doby, než by sis toho mohla sama všimnout, ale ty jsi poznala, že je něco jinak, a jenom tě to vystrašilo. Úplně zbytečně. Měli jsme ti to říct dřív.“ Promiň nám to. Představ si, brzy budeš mít brášku nebo sestřičku!“

Maminka vzala Pájinu ruku a položila si ji na své břicho. „Tady, přesně v těchto místech, právě teď naše miminko spinká. Je

tam uvnitř, v teple a v bezpečí. Proto jsme nechtěli, abys mi na břichu hopsala nebo mě moc silně objímala. Proto jsem teď byla víc unavená a musela chodit k panu doktorovi, aby kontroloval, že je vše v pořádku.“

Pája na mamincino břicho nevěřičně koukala.

„Jak tam můžeš mít miminko, mami?“

Maminka i tatínek se začali smát.

„Já ti to vysvětlím, Pavličko,“ řekl tatínek. „To máš tak, když se mají dva plyšáci rádi, i tady v Emušákově se může narodit miminko! Tak jako ses kdysi narodila ty.“ Pája dál nevěřičně kroutila hlavou. Vůbec tomu nerozuměla. „Jak narodí? Kudy? A proč je v břichu?“

Maminka pochopila, že tatínek nebude v tomto případě ten pravý, kdo to Páje vysvětlí. Shovívavě se na něj usmála a posadila si Páju na klín.

Pak mluvila o tom, že všechna miminka, ať už jde o zvířátka nebo o lidi, musejí být nějakou dobu v břichu maminky, protože tam mají vše, co potřebují. Jsou ve tmě, takže mohou pořád spát a slít. I Pája tam prý takhle kdysi spinkala a rostla. A až

## Drobné rady a tipy pro rodiče:

- Je-li třeba zapojit další pečující osoby (babička, teta, paní na hlidání), může to být pro dítě dalším zdrojem stresu a obav, že se ho rodiče „chtějí zbavit“, především ve chvíli, kdy ho pošleme mimo domov, například k babičce. Doporučuje se proto, aby dítě zůstalo ve svém domácím prostředí – snižuje rozsah změn, jímž se musí přizpůsobit. Ideální je, aby dítě mělo dobrý vztah a kontakt s nově přichozí pečující osobou už předtím, než nastane „krizová situace“ a má s ní trávit více času. Další osoby jsou pro dítě mimo jiné i zdrojem rozptýlení, mohou ho naučit něco nového a napomoci jeho osamostatnění.
- Dejme dítěti možnost přát se na všechno, co ho zajímá. Neodbyvejme ho, ale zároveň ho zbytečně nezatěžujme podrobnostmi, kterým stejně nerozumí.
- Všechny změny a přípravy dělejme pozvolna, dejme dítěti čas si na ně postupně zvyknout.
- Vyvarujme se nahromadění více změn najednou v době příchodu sourozence. Některé změny jsou nutné a nevyhnutelné, ale pokud to jde, dělejme je postupně, aby si dítě nespjlo příchod sourozence s tím, že jsme ho „všoupli z postele / pokojíčku“, dali do školky nebo poslali k babičce, tedy ho (v jeho očích) „nahradili“ miminkem.



## 5 Co všechno dítě potřebuje vědět?

Dítě připravujeme na příchod miminka postupně a přiměřené věku. V klidu si s ním povídáme, ukazujeme mu, co všechno se děje u maminky v bříšku, jak tam roste bráška nebo sestřička. Učme dítě komunikaci s miminkem – formou hry s panenkou, šeptání do bříška a doteků, když už miminko kope. Vhodné je vzít si k ruce obrazkovou knížku, panenky, video o těhotenství přiměřené věku nebo si vše společně nakreslit.

Věnujme prostor otázkám dítěte – „Kdy miminko přijde, kde bude spát, bude si se mnou hrát? Budete mě mít zase jako dřív?“

Starší dítě potřebuje ujištění, uklidnění – „Společně to zvládneme, budeme velká rodina, těšíme se.“

nadejde správná doba, miminko přijde na svět. „Tudy,“ řekla maminka a ukázala dolů, pod bříško. ?

„A můžu si vybrat, jestli to bude bratříček, nebo sestřička?“ zeptala se Pája.

„To nejde, o tom já, tatínek ani ty rozhodnout nemůžeme. Bude to překvapení! Ty bys raději opičku, nebo opičáčka?“

Tahle otázka Páju zaskočila. I když ji položila ona sama, nestihla nad ní vůbec přemýšlet. Vlastně je to jedno. Sestřička, nebo bráška. Už nebude s rodiči sama! Maminka je zdravá a pořád jí má ráda! Všechno je v pořádku!

Když později večer maminka a tatínek opičku ukládali do peřin a chystali se společně číst pohádku, zeptala se maminka, jestli chce Pája udělat kakao.

„Ano, prosím. Ale at mi ho udělá táta!“

Maminka se na Páju nevěříčně podívala. V poslední době totiž několikrát zaslechla, jak se opička na tatínka zlobí, protože kakao připravil špatně, že máma to umí líp.

Vzpomeněš si, čeho ses naposledy nejvíc bála/a?

**Petr (4 roky):** Že mi máma nebo táta za něco vyčítají a já se bojím, že mě nemají rádi. Nebo se bojím tmy, když máma odejde do ložnice k sestřičce a já zůstanu spinkat sám.

**Nina (5 let):** Bála jsem se, když jsme šli kolem kukuřice, že na mě vyběhne divoký pras. Nebo jsem se bála hejkala a toho zkraveného strašidla na Strašidelný bažantnici.

Čeho se dle tebe bojí i jiné děti?

**Janek (3 roky):** Myslím, že se mohou bát nebezpečných zvířátek nebo tmy. Taký se děti mohou bát něčeho nebo něčoho cizího.

**Klárka (4 roky):** Děti se mohou bát různých strašidel. Některá jsou venku a některá jsou třeba i doma, tak těch se mohou bát, třeba když jdou spát a zůstanou v postýlce sami.

## DALŠÍ OTÁZKY pro děti:

- Vzpomeněš si, čeho ses naposledy nejvíc bála/a?
- Myslíš, že se bojí i jiné děti?
- Jak se k tobě chová někdo, kdo tě má rád?
- Bála/ a jsi se ty někdy o mě nebo o maminku / tatínka? Co se stalo a jak to dopadlo?

Když se tatínek vrátil s hrníčkem a podal ho Páje, on i maminka čekali, co se bude dít.

„Mňam,“ usrkla spokojeně Pája, „tohle je to nejlepší kakao!“ A i když to byla lež jako věž a lhát se nemá, znamenalo to, že Pája už se nebojí. Už odehnala blechu Strašpytlíka. Ráda si teď bude víc hrát s tátou a naučí ho, které šaty jsou její oblíbené. Pochopila totiž, že maminka teď potřebuje hlavně klid a dobrou náladu kolem sebe. A stejně, nikdo ji vlastně nedokáže vyhodit do vzduchu tak vysoko jako táta. S maminkou si teď bude o to víc povídat. Zajímá ji všechno o miminku. Jak bude velké, komu podobné a dalších asi milion věcí. A objímat ji bude stejně často, ale už jenom opatrně. I malovat prstem na bříško může, jenom nesmí tlačit.

„Tak já budu mít sestřičku nebo brášku,“ opakovala si Pája v duchu stále dokola. Pořád tomu nemohla úplně uvěřit.

Ještě než zavřela očka, natáhla opatrně packu směrem k mamince a lehounce jí pohladila bříško. Ve stejnou chvíli se v něm úplně poprvé miminko pohnulo.

„Opravdu tam je, maminko,“ stihla ještě opička zaseptat, než usnula.