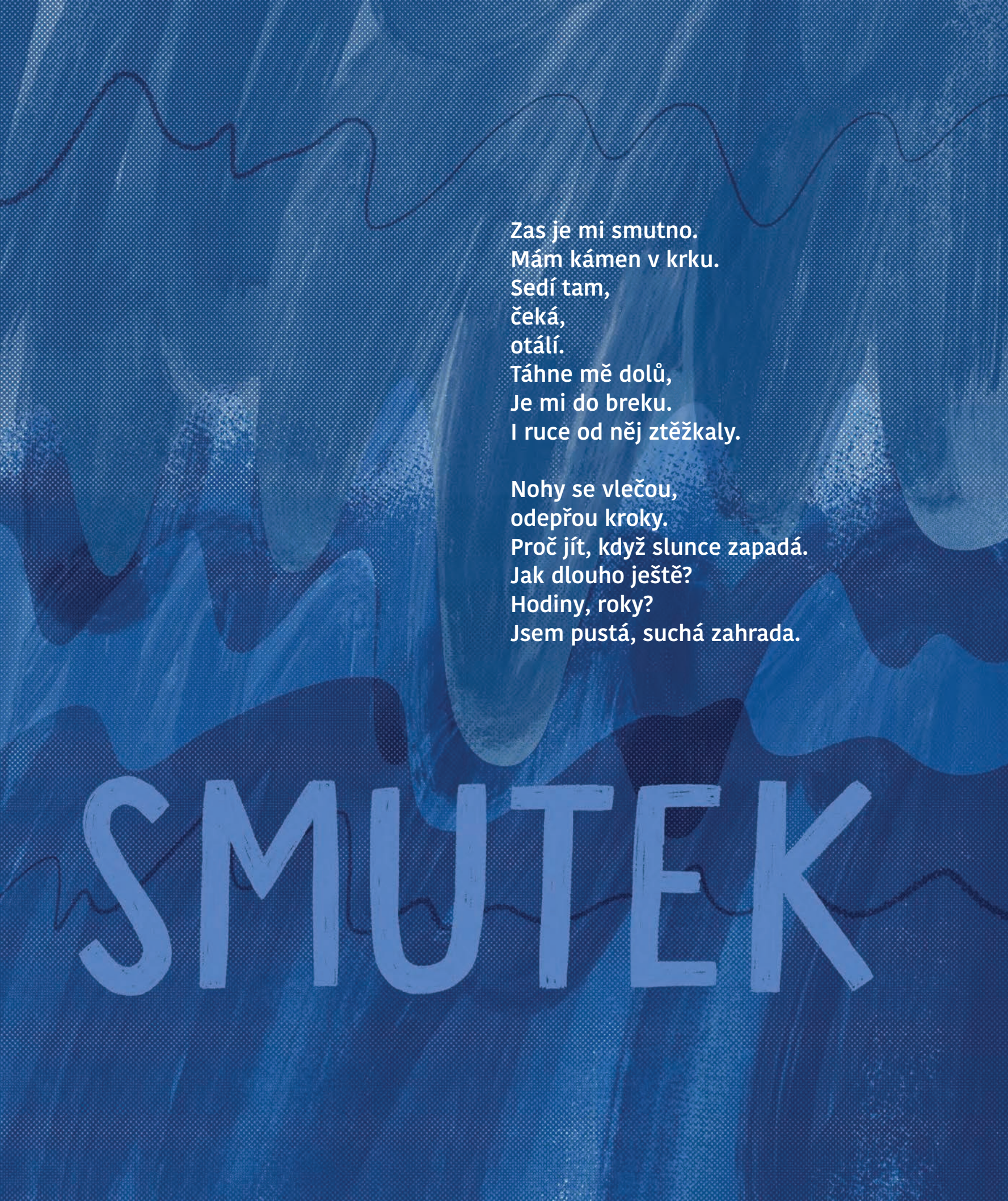




Zas je mi smutno.
Mám kámen v krku.
Sedí tam,
čeká,
otálí.
Táhne mě dolů,
Je mi do breku.
I ruce od něj ztěžkaly.

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 smutný, 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...



JAKPAK ASI VYPADÁ
KŘEČČÍ NEBÍČKO ?



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.

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. Vzpomeneš 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.