

# 6

## JAK PŘEŽÍT VNITŘNÍ BOUŘI

**N**aše mysl se podobá moři nebo oceánu. Bouře, déšť nebo sluneční paprsky umí proměnit jakoukoli vodní plochu buď ve vířivou masu vody s hrozivě vysokými vlnami, nebo v křišťálově průzračnou hladinu, skrze kterou vidíme až do velkých hloubek.

Stejně to platí pro nás. Obzvláště pochyby nebo silné emoce se mohou vynořit kdykoliv. Když nebudeme toužit po tom, aby tyto pocity zmizely nebo se přeměnily v jiné, naučíme se své vnitřní bouře rozeznávat a vycházet z toho, co se skutečně děje.

## Jaké je uvnitř počasí?

*Jedno z mých dětí se pravidelně ráno probouzelo dost nevrle. Každé ráno stejný scénář a tak to šlo roky. Vždycky ráno přidusal dolů po schodech a vztekle odfrkoval. Pro ty schody to byla těžká zkouška, a stejně tak pro mě!*

*„Říkal jsem ti, že nebudu jíst, a ty stejně vytáhneš talíř.“  
Než jsem stihla odpovědět, vystartoval na mě znovu: „Kam jsi dala můj školní batoh? Pořád ho dáváš, kam nemáš. Teď přijdu pozdě do školy a je to jen tvoje chyba!“*

*A pak se za ním jen nahlas a nemilosrdně zabouchly dveře.  
Prásk!*

*Nakonec jsem se díky těmto pravidelným projevům extrémně špatného vnitřního počasí naučila rozeznávat první známky přicházející bouře. Rozhodla jsem se udělat něco, co jsem nikdy předtím neudělala. Jednou ráno, hned poté, co můj syn sešel dolů do kuchyně, jsem ho poprosila, aby si sedl ke stolu. Vztekle se na mě podíval a já jsem si všimla, že je hrozně ospalý. Nechtěl dělat vůbec nic, nejmíň ze všeho sedět se mnou u stolu.*

*Několikrát jsem se nadechla a vydechla. Cítila jsem velké napětí v ramenou, ale přesto jsem se rozhodla věnovat synovi laskavý pohled. Znovu jsem ho poprosila, aby si tam se mnou na chvíli sedl.*

*Neochotně mě poslechl a sedl si. Lokty na stůl, hlavu opřenou v dlaních, zatnuté zuby.*

*Požádala jsem ho, aby zkusil chvíli pozorně sledovat, co se uvnitř něj děje. Co v tu chvíli cítí? Hromy a blesky? Řádí tam*





*bouře? Jakého stupně si myslí, že je? Osm, devět nebo dokonale desítka? Zvolil desítku, ještě než mi stihl říct neobvykle ponurým hlasem, že je hrozně unavený. Už nějakou dobu se pohyboval na hranici svých možností. Ve škole se mu moc nedařilo. Bylo toho na něj moc. Byl pozadu, přestože dělal, co mohl, a nevěděl si s tím rady. A jak tam tak seděl, celý se sesunul, zhroutil a kapituloval. Vzdal se tomu hroznému vnitřnímu pocitu. Slzy jako brachy padaly na talíř se snídání. Přitáhla jsem si jeho vytáhlé tělo k sobě a chvíli ho jen tak držela.*

Osobní předpověď počasí pomůže dětem porozumět vnitřnímu světu. Vy na oplátku budete moci vzít na vědomí náladu dítěte a pomoci mu (i sobě) ji přijmout.

## Osobní předpověď počasí

Když budete se svým dítětem komunikovat a nebudete se snažit jeho bouři nijak potlačit, naučí se to dělat stejně a naučí se vnímat své pocity. Tím, že vaše dítě ty hrozné pocity vezme na vědomí, naučí se, že je v pořádku něco takového cítit. Pak se můžete společně podívat na to, co je v takové chvíli potřeba: objetí, telefonát kamarádovi, společná snaha najít řešení problému nebo něco úplně jiného.

Jako rodič tak budete mít možnost podrobně prozkoumat i své pocity a sklony reagovat automaticky. I když nebude ve vašich silách vyřešit každý problém, budete si bližší a vaše dítě bude vědět, že může dát své pocity najevo a plně je přijmout.

Ukažte dětem, že jste na jejich straně a že je milujete i v drsných povětrnostních podmínkách.



## CVIČENÍ: Osobní předpověď počasí

Pohodlně se někam posad', zavři nebo jen přivři oči a dej si chvilku, aby ses zorientoval/a v tom, jak se právě teď cítíš. Jaké je uvnitř tebe počasí? Klid a slunečno? Nebo je zataženo a prší? Nebo v tobě zuří bouře? Čeho sis všiml/a?

Moc o tom nepřemýšlej a dej dohromady zprávu o počasí, která co nejlépe vystihuje tvé momentální pocity. A jakmile se dozvíš, jak se právě teď máš, nech to prostě být... tak, jak to je. Není třeba něco dělat nebo cítit jinak. Počasí kolem tebe taky nejde změnit, že ne?

Zůstaň chvíli těmto pocitům nablízku.

Věnuj svou laskavou pozornost mrakům, čisté obloze nebo přicházející bouři... takhle to teď je...; ani počasí, ani náladu jednoduše nelze změnit. Později se počasí samo úplně změní..., ale právě teď je všechno tak, jak je. A to je úplně v pořádku. Náklady se mění. Přeženu se. Není třeba dělat vůbec nic. To je úleva.

Většinu dětí tohle cvičení s počasím baví. Díky němu si lépe uvědomí sluníčko, déšť nebo bouřku, která v nich řádí, a naučí se, že není třeba se identifikovat se svými náladami: já nejsem ta průtrž mračen, ale všimla jsem si, že prší; nejsem žádný strašpytel, ale vím, že sem tam mívám ze strachu knedlík v krku.

Ze všeho nejdůležitější je, že si děti dovolí cítit se tak, jak se právě cítí.



## Tipy na doma

### NEBRAŇ SE SVÉMU POČASÍ

- Nakresli obrázek, na kterém bude aktuální zpráva o počasí uvnitř tebe. A večer zkontroluj, zda je počasí stejné, nebo se změnilo. Je dobré vědět, že nikdy nic nezůstává zcela neměnné.
- Až půjdeš domů ze školy, všimni si různých povětrnostních podmínek. Vnímej déšť, chladný vzduch na tváři, vítr, co ti podráždí nohy, hřejivé slunce. A třeba si všimneš i toho, že jsi z bouřek buďto vyděšený/á, nebo nadšený/á.
- Jakou mají dnes tvoji rodiče náladu? A co sourozenci a kamarádi? Zkus je pozorovat stejně jako počasí kolem sebe – ale nesuď je. Někdy prší a někdy svítí slunce. To platí pro všechny z nás.

