



LÉČIVÉ

PŮHÁDKY

pro dětskou duši



napsala Romana Suchá

ilustrovala Eva Chupíková

Léčivé pohádky pro dětskou duši

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Romana Suchá
Léčivé pohádky pro dětskou duši – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

INSTRUKCE PRO RODIČE

LÉČIVÉ POHÁDKY

pro dětskou duši



Jak s knihou pracovat

Když malému dítěti řeknete, že existují skřítkci, bude tomu věřit. Děti jsou totiž všeobecně hodně sugestibilní, mají živou představivost, díky které se hranice mezi představou a skutečností často překrývají. Toho můžeme pozitivně využít pro mobilizaci léčivých sil i na podporu víry v sebe a své schopnosti. Většinou ani nemáme tušení, co všechno naše tělo dokáže. Princip spočívá v tom, že vytváříme takové myšlenkové obrazy, které jsou v souladu s tím, co chceme. Pozitivní energii pak necháváme působit žádoucím směrem na naše podvědomí, které pracuje na splnění našeho příkazu – jako je energie, síla, zdravé tělo či odvaha.

Knihy je koncipována tak, aby malého čtenáře vtáhla co nejvíce do děje. Přímo se na něj obrací a vybízí ho k aktivní účasti i spontánním projevům. Proto čtete text pomalu a vložte do svého hlasu jistou dramatickosti, jako byste si na ten příběh společně hráli. Během čtení s dítětem rozmlouvejte, snažte se probudit jeho vlastní fantazijní prožitky. Ideální je, když dítě přichází s vlastními nápady a představami nebo se může samo podílet na dotváření příběhu.

V knize je také spousta barevných obrázků, které mají v dítěti podpořit jeho magickou představivost i prožívání. Proto se jich snažte maximálně využít. Dělejte, jako by obrázky byly skutečné a čarovné – můžete se například dotknout skal a ony se jako zázrakem rozestoupí nebo fouknout do bubliny své přání.

V příbězích jsou použity obecné sugesce na posílení bezpečí, jistoty, sebevědomí, odvahy, ale můžete do nich volně přidávat i sugesce vlastní a různé je obměňovat. Buďte tvůrčí a zaměřte se na specifické potřeby svého dítěte. Sugesci můžete zacílit jak na dosahování žádoucích vlastností, tak i na odstranění nevhodných návyků, nežádoucích tělesných a psychických příznaků. Sugestivní tvrzení je vhodné alespoň dvakrát zopakovat.

Konec příběhu můžete upravit tak, aby splňoval váš záměr. Pokud si s dítětem čtete před spaním, lze ho využít k volnému přechodu do spánku. Během dne ho můžete naopak uplatnit k mobilizaci jeho energie či pro jeho povzbuzení. Nechte průchod vlastní fantazii – vy sami nejlépe vycítíte, co vaše dítě právě potřebuje.



Sugesce

Následující tabulky obsahují sugesce, které můžete podle aktuálních potřeb využít při práci s knihou a zařadit je do příběhu.

Najdete zde sugesce předních hypnoterapeutů J. Hartlanda a prof. S. Kratochvíla upravené pro potřeby práce s dětmi a také veršované sugesce, jejichž rytmicita podporuje sugestivní účinek.

Obecné sugesce

J. Hartland – *obecné sugesce
upravené pro potřeby práce
s dětmi*

R. Suchá – *veršované sugesce*

Jsem spokojený, plný energie.

Každíčké ráno, každíčký den
jsem šťastný a spokojen.

Věřím si.

Já mám pro strach uděláno,
na co sáhnu, jde mi samo.
Já jsem prostě jednička,
malá chytrá hlavička.

S každým dnem se můj stav zlepšuje.
Každý den se cítím lépe a lépe.

Bolest rychle mizí, slábne,
bolesti už nemám žádné.
Každý den se cítím líp,
přesně tak, jak budu chtít.

Tyto příběhy mi pomáhají. Dostávají
se do mého podvědomí a mají na
mne stále větší a větší vliv. V každém
okamžiku budou ovlivňovat to, jak se
cítím, myslím i jednám.

Příběhy mi pomáhají,
veliký vliv na mě mají.
Řídí mysl, jednání,
všechny chmury zahání.

V každém směru a v každém okamžiku se cítím silnější a zdatnější. Mizí všechna nejistota, pochybnosti a obavy. Už mě nic tak snadno neunaví, nevyvede z míry. Jsem čilejší, bystřejší, energičtější.

Právě teď a v tuto chvíli jsem odvážný, plný síly.

Sugesce cílené na symptom

S. Kratochvíl – *sugesce cílené na symptom*

R. Suchá – *veršované sugesce*

Koktavost (pomocí sugescí lze upravit jen 30 – 35 % poruch řeči)

Při mluvení se cítím uvolněný a jistý. Koktání je mi lhostejné. Jsem dobrý v mnoha jiných oblastech... (zdůrazníme konkrétní dovednosti a úspěchy dítěte)

Můj dech je klidný, volně dýchám. Řeč je plynulá a snadná. Slova plynou lehce. Mluvení mi jde samo, nechávám mu volný průběh.

Jakmile stisknu palec proti ukazováčku, napětí v ústech zmizí. Svaly v obličeji se uvolní a řeč bude dál hladce probíhat... (vícekrát opakujeme)

Plynule už mluvím všude, dobrý řečník ze mě bude. Už mi to jde pěkně samo, slova plynou lehce, snadno.

Pomočování

Dokonale ovládám svoje čurání. V noci se včas probudím a jdu se vyčurat. Moje postýlka zůstává suchá. Ze svých úspěchů mám radost.

Ovládám své čurání, včas proberu se ze spaní. Já to zvládnou, já to vím, vždycky se včas probudím. Na nočník si dojdu sám, velkou radost z toho mám.

Bolest hlavy

Moje hlava je klidná, jasná a lehká.	To je přesně, oč tu běží, má hlava je lehká, svěží.
---	--

Problémy se soustředěním, tréma při zkoušení

Dobře a snadno se soustředím. Dokážu věnovat pozornost všemu, co právě dělám, a díky tomu se snadno učím a všechno si pamatuji. Při zkoušení, při písemce jsem zcela klidný. Co vím, to uplatním. Když na mě přijde strach, tak se zhluboka nadechnu a zase vydechnu a strach hned zmizí. Před lidmi se vůbec nebudu stydět.	Ve všem si mi dařit bude, nejen doma, ale všude. Na všechno se soustředím, vše, co znám, to uplatním.
---	--

Problémy s učěním

Sugesce nemohou zvýšit úroveň intelektu, ale mohou pomoci lepšímu využívání existujících schopností. A to tak, že podpoří motivaci či zmírní negativní vliv emocí, jako jsou tréma, pocity méněcennosti či odpor k učění.

Mám chuť se učit. Učení mě těší a baví. Kdykoli se pustím do učení, jde mi to dobře. Učení mi jde samo od sebe. Dovedu se soustředit. Vše, co se mám naučit, dostávám snadno do hlavy, dobře si to pamatuji. Snadno se soustředím, v učení mám dobré výsledky. Ze svých výsledků mám radost.	Já se učím snadno, rychle, z každé knížky, z každé bichle. Všechno umím, všechno znám, velkou radost z toho mám.
---	---

Nejistota

Jsem odvážný, umím se prosadit.	Já si věřím čím dál víc, všechno zvládám jako nic.
---------------------------------	---

Obezita

Jím pomalu a málo, jsem rychle nasyčen.	Radost mi moc udělalo, že papám pomalu a málo. Bývám rychle nasyčen, dobře se cítím celý den.
--	--

Nechutenství

Jídlo mi chutná, přibývám
na váze.

Právě přišla změna nutná,
všechno jídlo mi moc chutná.
Právě teď a v tuto chvíli
moje tělo pěkně sílí.
Maminka se raduje,
jak mi pěkně šmakuje.

Nespavost

Snadno usínám, spím dobře
a celou noc. Ráno se probouzím
odpočínutý a svěží. Když se v noci
náhodou probudím, zůstanu klidně
ležet a za chvíli opět usnu.

Rychle usnu, dobře spím,
až ráno se probudím.
Tvrdě spinkám celou noc,
odpočinu si vždy moc.

Cucání palce, okusování nehtů

Nemám potřebu cucat si palec
(okusovat si nehty). Nemám potřebu
pokračovat v návyku, který mi
poškozuje ruce a nehty.
Svého návyku se zbavuji, návyk úplně
zmizí. Kdykoli se mi podaří úspěšně
vyhnout cucání palce (okusování
nehtů), budu mít z toho velkou radost.

Palec už si necucám,
velkou radost z toho mám.
Návyku se rychle zbavím,
velký úspěch potom slavím.

Autostimulační manévr

S. Kratochvíl

Pokaždé když se takto nadechnu
a vydechnu, tak strach,
tréma... mi přestane vadit.
Pokaždé když stisknu palec proti
ukazováčku, napětí, bolest... zmizí.

R. Suchá – *veršovaný
autostimulační manévr*

Kdykoli svůj palec zmáčknu,
hned se lépe cítit začnu.
Nálada se mi hned spraví,
jsem veselý, šťastný, zdravý.

KOUZELNÉ KUKÁTKO

V pohádce „Kouzelné kukátko“ se přenesete do skal a navštívíte krápníkovou jeskyni.

Od samého začátku se snažte v dítěti vzbudit zvědavost i touhu podívat se na ono kouzelné místo ve skalách. Hovořte o tom, jak moc se těšíte, snažte se maximálně využít gest i mimiky, vyzvěte dítě, aby vám ukázalo své nadšení.

Pak si z dlaní udělejte dva válečky a dejte je na sebe. Tím vytvoříte kukátko, které přiložíte k oku, a podíváte se, kam se společně vydáte. Nezapomeňte dítě pochválit, jak je šikovné. Nejdříve zaostřete na obrázek s krmelcem a pak trochu víc doprava, na obrázek se skalami.

Ke skalám se přenesete úprkovými kroky. Počítání kroků slouží jako manévr, který vás přenáší na pohádkové místo plné kouzel. Vyzvěte dítě, aby během počítání mělo zavřené oči, ale může je mít i otevřené. Jakmile napočítáte poslední, desátý krok, tak by mělo oči zase otevřít. Společně si hrajte na to, že před vámi stojí dvě mohutné skály, které se pnou až do oblak. Obdivně si je prohlížejte a nakonec se dotkněte skal na obrázku rukama a ony se jako zázrakem rozestoupí. Pak rychle otočte stránku a na druhé straně najdete vyobrazený vchod do jeskyně. Můžete vyjádřit údiv tím, že si přiložíte ruku k ústům. Společně s dítětem rozvíjejte různé fantazie o tom, co je uvnitř jeskyně. Snažte se vyvolat tajemnou atmosféru – polohlasně promlouvejte k dítěti. Pak ho chyťte za ruku a gestem mu naznačte, aby vás následovalo. Hned za vchodem uvidíte malého Permoníčka. Opět jste příjemně překvapeni. Přemýšlíte, kdo to je a na koho asi čeká. Protože spí, bavte se spolu šeptem, abyste ho neprobudili.

Permoníčka nakonec probudí obrovská kapka, která sklouzne z krápníku až na jeho nos. Z vašeho setkání má velkou radost a vzápětí podává malému čtenáři kouzelný klíč.



Pobídněte dítě, aby si ho symbolicky vzalo a zasunulo do zámku dřevěné truhlice na obrázku. V truhlici objevíte spoustu zajímavých věcí. Podle vlastní fantazie společně pojmenujte „vzácné dary“ – odvahu, sílu, zdraví, štěstí, moudrost, lásku, radost, humor, klid, dobrý spánek nebo chuť k jídlu. Malý čtenář dostal od Permoníčka svolení, aby si odnesl vše, co potřebuje. Pomozte dítěti vybrat pro něj užitečný „dar“ a symbolicky ho uložte do jeho kapsy.

Vzácné dary dodaly dítěti odvahu, sílu i vědomí toho, že všechno, co chce, taky dokáže. Zároveň můžete přidat i další pozitivní sugesce, které několikrát zopakujete. Věnujte dostatečný prostor i čas pro sugestivní prožitek. Poté se s Permoníčkem rozlučte. Pohlad'te ho po tváři, vyzvěte dítě, aby mu dalo pusinku. Nakonec se úprkovými kroky vraťte zpět. Opět zavřete oči, ale můžete je mít i otevřené a postupným počítáním se vracíte ve svých představách zpět na své místo. Při desátém kroku otevřete oči a protáhněte se.



ANDĚLÍČEK

V pohádce „Andělíček“ vystoupáte po zlatém žebříku až do nebe.

Společně s dítětem si hrajte na to, že pozorujete oblohu plnou mráčků, buďte spontánní a hraví. Nejdříve vzhlédněte vzhůru k „nebi“, a to tak, že pořádně zakloníte hlavu a přiložíte si ruku k čelu, aby vám sluníčko nesvítilo do očí. Pak se podívejte na obrázek s obláčky a pojmenujte, co vám připomínají. Snažte se v dítěti vzbudit nadšení, podpořte jeho fantazii. Obláčky přímo nad vaší hlavou vypadají jako vstup do nebe. Se zaujetím si ho prohlédněte a rozvíjejte různé fantazie o tom, jak to v nebi asi vypadá.

Zpoza nebeské klenby na vás vykukuje malý andělíček se zlatými vlásky a něco na vás volá. Abyste ho lépe slyšeli, přiložte si ruku k uchu. Andílek vás zve do nebička a spouští vám na zem zlatý žebřík, po kterém vylezete nahoru. Lezení po šprušlích opět představuje přesouvací manévry, při kterém může dítě zavřít oči, aby se mohlo lépe soustředit.

V nebi se přivítejte s andělíčkem a pobídněte dítě, aby ho chytilo za ruku a všechno si pořádně prohlédlo. Vzduch je tu čistý a voňavý, proto se zhluboka nadechněte a zase vydechněte. Vnímejte, jak do vás s každým nádechem vstupuje energie, síla, pohoda a klid. Pomalu přicházíte k domečku, který se vám moc líbí. S nadšením popište, jak vypadá. Prstíkem ukazujte na jednotlivé detaily, vyprávějte si o tom, jaká má okna, komín... Zlehka šťouchněte do pootevřených dveří na obrázku a otočte stránku. Pak si udělejte z dlaní „kukátko“ (dalekohled) a podívejte se přes něj na obrázek pokojíčku.

Poté se s andělíčkem pusťte do kuchtění. Symbolicky vymačkejte obláček, nastrouhejte paprsky... Prstem ukazujte na různé speciality na obrázku. Buďte kreativní, společně si hrajte na vaření – vezměte do ruky vařečku a míchejte, nadzvedněte pokličku z hrnce a přivoňte k jídlu. Lžičkou naberte dobrotu z hrnce na obrázku a ochutnejte. Dělejte, že labužnický převalujete jídlo v puse, povídejte si o tom, jak je to výborné. Zkuste si představit, že se s každým soustem cítíte lépe a lépe, jste veselí a šťastní, máte plno energie, síly a odvahy. Můžete přidat i další pozitivní sugesce.

Nakonec nebeskou rourou na obrázku pošlete pořádnou porci dobroty svým rodičům a blízkým. Dolů na zem se vracíte opět po žebříku – opatrně a pomaloučku našlapujete na šprušle, můžete mít při tom zavřené oči. Až budete stát oběma nohama pevně na zemi, oči opět otevřete a protáhněte se.

