

O vině, když uděláme něco špatného



#### O VINĚ

Pocit viny nepatří mezi příjemné emoce. Vzniká, když si uvědomíme, že jsme ublížili někomu, koho máme rádi, nebo jsme se provinili nějakým přestupkem, selháním. Pocit viny, někdy bývá nazýván i svědomím, nám říká, že jsme si vědomí našeho nevhodného chování nebo činu. Může nám pak pomoci, abychom se příště podobnému chování vyhnuli.

Podobně jako fyzická bolest upozorňuje na možné zdravotní problémy, tak vina upozorňuje na morální nebo emoční problém, kterému bychom měli věnovat pozornost. Když se pocit viny objeví, měl by přimět člověka k nápravě.

Míru viny a její oprávněnost nedokážou děti dostatečně posoudit samy, k tomu je potřeba vnímavý rodič nebo vychovatel. Každý člověk může na stejnou situaci reagovat jinak.

Otázka k příběhu

Co by mohl Kuba odpoledne dělat?

# Hořká čokoláda

aneb kamarádství, co zmizelo v klokaní kapse

„Čau, půjdeme dneska do toho kina?“ zeptal se Kuba plyšáka, koaly Vaška. Byl to jeden z jeho nejlepších kamarádů ze třídy. Společně trávili chvíle i mimo školu. Rozuměli si, bavily je stejné věci a užívali si spoustu legrace. Poslední dobou ale neměl Vašek moc času. Začal hrát závodně fotbal a trénink měl skoro každý den.

„Dneska nestíhám, Kubo. Trenér chce vyzkoušet novou sestavu, promiň...“ řekl s omluvou Vašek a vyběhl ze školy. Kubu to zamrzelo. Za prvé byli domluveni, že vyrazí na nový film. Za druhé mu připadlo, že Vašek dává poslední dobou přednost všemu ostatnímu mimo něj. Smutně se šoural ze školy a přemýšlel, co s odpolednem.

„Tě pic,“ zaslechl. Podíval se směrem, odkud pozdrav zazněl. Chtěl se ujistit, zda

byl určen jemu. Byl. Pod kaštanem stál plyšový klokan Karel. Kuba ho znal od vidění, ale nikdy s ním nemluvil. Karel byl takový samorost, do školy moc nechodil a s nikým se nekamarádil.

„Čau,“ řekl Kuba a zastavil se.

„Tak koukám, že se ti domů zrovna moc nechce. Nepodniknem něco?“

Za jiných okolností by se Kuba asi na něco vymluvil, ale byl nabroušený na Vaška a domů se mu opravdu moc nechtělo. Co tam? Ferda je ještě ve škole, Mišku v družině vyzvednou rodiče – proč nepoznat někoho nového.

„Jsem Karel,“ řekl klokan a podal Kubovi packu. Udělal takové zvláštní gesto, pozdrav, který znal Kuba jen ze seriálů. Pěstičkou si s ním ůknul zespodu i shora. Přesně tak se chtěl vždy Kuba zdravít s Vaškem, ale ten nechtěl, přišlo mu to hloupé. A teď najednou to šlo, během odpoledne si s Karlem zopakovali pěstičkou pozdravení ještě mockrát. Zašli se projít do lesa, k rybníku, pak Karel přeskočil plot a natrhal pár jablek v sadu. Sice se to nesmí, ale bylo to „vzrušo“ a to se Kubovi moc líbilo. Pak si vzali do rukou nějaké větve

O vině, když uděláme něco špatného

#### O VINĚ

Oprávněná vina se dá řešit konstruktivně – přiznáním, nápravou, omluvou, přehodnocením... Neoprávněný pocit viny směřuje vždy dovnitř – k rezignaci, k sebetrestání, ke zkrleslému sebepojetí. Přílišné sebeobviňování vede k nízkému sebevědomí.

#### KDYŽ SE MOUCHY POTKAJÍ (vina, strach, hněv)

Cítit vinu, když člověk provede něco, co se nemá, by mělo být naprosto přirozené. Je to pro člověka nepříjemné, a tento nelibý pocit se ukládá do jeho zkušenosti. Nezřídka společně s vinou prožíváme i strach – strach z odhalení, strach přiznat se nebo poposit o odpuštění. Setkání strachu a viny vede k velmi nepříjemnému napětí. Navíc svým jednáním můžeme vyvolat hněv okolí nebo se můžeme hněvat také sami na sebe. I to je pro nás nepříjemné. Pokud však pocit viny dobře zpracujeme a dokážeme se s ním vypořádat, uleví se nám.

Otázka k příběhu

Předved', jak se Kuba s Karlem zdravili.

## O vině, když uděláme něco špatného

### RADY


- Pověďte si s dítětem o tom, co se ve vás odehrává, když cítíte pocit viny, a řekněte mu, co se s tím dá dělat nebo co pomáhá vám.
- Pokud dítě zalže nebo něco špatného provede a přizná se, pochvalte ho za to, že se přiznal. Mluvte o tom, že sice jeho jednání správné nebylo, ale vážíte si toho, že našlo v sobě odvahu se přiznat.
- Nepřecházejte nežádoucí chování vašeho dítěte. Neřešený problém se později stává větším problémem.
- Buďte ve svých postojích jako rodiče jednotní, dítě se bude snadněji orientovat v tom, co se od něj očekává, a spíše si uvědomí, že porušilo stanovená pravidla.
- Neomlouvajte nevhodné chování svého dítěte tím, že je na to příliš malé, že tomu nerozumí apod. Je nebezpečí, že dítě nabude dojmu, že se chová správně.

jako meče a hráli si na rytíře. Kuba použil jako štít krunýř a Karel si vzal jednu silniční značku. To se taky nemá, ale Kubu jeho chování fascinovalo. Klokan si s ničím nelámal hlavu a hlavně se vůbec nebál. Zašli i na staveniště, kde vzali pár cihel a pak je házeli do nedalekého lomu, kam měl Kuba od rodičů zakázáno chodit.

Nejlepší bylo, že Karel vždy dokázal zahnat mouchu Strach, která se na Kubu chvílemi doslova lepila. Bzučela, nadávala, přemlouvala, ale bylo to marné. „Bzzz, co by na to řekli vaši, Kubo?“ nebo „Ať tam nepadneš..., co když vás někdo uvidí a řekne to ve škole, bzzz.“ Ale Karel mávl rukou a bzučalka byla pryč.

Odpoledne uteklo jako nic, a když večer Kuba usínal, uvědomil si, kolik zážitků za ten den nasbíral. S Vaškem to bývalo dřív taky fajn, ale nikdy neměli svůj pozdrav, nikdy nedělali to, co se nemá, a nezažili tolik dobrodružství.

Další den už Karel čekal Kubu před školou. A od té doby tomu tak bylo skoro každý den. Jedno dobrodružství za druhým. Občas s nimi vyrazil i Ferda a jiní plyšáci. Nejčastěji ale chodívali Kuba s Karlem sami.

Jednou navečer, když maminka chystala jídlo, všimla si, že je Ferda nějaký zamračený.  „Co se stalo?“ zeptala se. Ferda jen mávl rukou. „Tak co se stalo, Ferdo?“ naléhala. Když si ho prohlédla víc, došlo jí, že doslova zuří. Hlavně proto, že mu za uchem seděla moucha Hněv a bzučela pořád dokola: „Ten blbeček, bzzz, má to zapotřebí, bzzz? Taková ostuda, bzzz! Já ho přetrhnu!“

„Tak já ti to řeknu, mami, protože by se to k tobě dříve či později stejně doneslo. Nejsm žádná žalobníček, ale měla bys něco vědět. Kuba je zloděj!“

„Prosím? Jak to myslíš?!“ vyděsila se maminka. Ferda jí svými slovy vyrazil dech.

„Kradl dneska společně s Karlem v obchodě a prodavačka je chytla. Teda chytla jen Kubu, protože Karel si to strčil do tý své kapsy na břicho a dělal jakoby nic. Celý to viděla jedna spolužačka a řekla mi to. Prodavačka si to s nima prý nějak vyříkala a domluvili se, že když si to tam Kuba o víkendu odpracuje, nepůjde to nahlásit ani do školy, ani rodičům. Jenomže to tam vidělo spoustu plyšáků a někdo by ti to stejně řekl.“

## O vině, když uděláme něco špatného

### RADY

- Mluvte se svým dítětem otevřeně. Nesnažte se ho z nepříjemné situace vyloučit, pokud je za ni odpovědné. Kromě toho, že má právo k situaci se vyjádřit, je také jeho povinnost podílet se podle svého věku na nápravě.
- Hleďte řešení, která jsou přijatelná pro vaše okolí, pro vás jako rodinu i pro dítě samotné.
- Důsledně dodržujte nastavená pravidla s jasným časovým ohraničením a stanovenými sankcemi.
- Nazývejte věci a situace pravými jmény. Pokud se vám například ztrácejí peníze z peněženky, nemůžete je nazývat půjčkou. Dítě nemá mít právo cokoli si vzít bez vašeho vědomí a souhlasu.



### Otázka k příběhu

**Co se asi přihodilo?  
Proč byl Ferda  
zamračený?**

OTÁZKY PRO DĚTI

1 Co znamená „mít špatné svědomí“? (Pociťovat vinu za něco, co jsem udělal špatně. Trápí mě to a je mi to nepříjemné.)

2 Máš nějakého kamaráda, který dělá věci, co nejsou správné? Jaké?

3 Pamatuješ si, že ses přiznal/a, když jsi provedl/a něco špatného? Jaké to bylo?


4 Je možné chovat se pořád správně a nikdy necítit vinu? Proč myslíš?

Otázka k příběhu

Co následovalo?



Moucha Hněv vzlétla a pomalinku přelétávala na maminku. „Bzzz, tos z toho želváka vychovala pěkného zlodějíčka. Co na to řeknou sousedi, bzzz? Ostuda, to je ostuda...“

Klap. Ozvaly se vstupní dveře. Kuba byl doma. To, co následovalo, si asi dovedete představit.  Maminka zavolala tatínka z garáže, Kubu si posadili doprostřed kuchyně, div mu nesvítili lampičkou do obličeje. Vyhubovali mu a chtěli, aby jim řekl, co přesně se stalo.



OTÁZKY PRO DĚTI

5 Styděl/a ses někdy za někoho ze svých blízkých (maminka, tatínek, sourozenec)? Jaký to mělo důvod?

6 Udělal/a jsi také někdy něco špatného, za co jsi cítil/a vinu? Co to bylo?

7 Co se dá udělat, když někdo cítí vinu, pro to, aby mu bylo líp?

8 Je vina také užitečná? Proč? (Můžeme se z ní poučit.)

9 Je odvážné říct pravdu a přiznat se k něčemu, na co nejsme pyšní. Může to znamenat, že se dostaneme do potíží a bude to mít následky. Proč bychom to měli přesto udělat? (Protože jsme stateční a je to správná věc, chceme, aby nás ostatní vnímali jako čestnou osobu a chceme se tak i cítit.)

„Mě to vážně mrzí, mami. Fakt. Nejsem želva, ale osel... Karel to dělá pořád a prý ho nikdy nechtyli. Říkal, že je to super pociť, tak jsem si to chtěl vyzkoušet. Jen jednou... A nestálo to za to. Upoutal jsem na sebe hned pozornost tím, že kolem mě pořád poletovaly mouchy Strach a Vina. Na přeskáčku bzučely a říkaly, ať to nedělám...“

Kuba si vybavil chvíli těsně předtím, než začali krást. S Karlem stáli v oddělení sladkostí. Rozhlíželi se kolem a v okamžiku, kdy nebyl nikdo poblíž, se Karel natáhl pro čokoládové tyčinky a alespoň pět si jich strčil do klokaní kapsy. Kubovi se začal zrychlovat dech... Věděl, že je rada na něm. „Bzzz, já se bojím, že tě chytanou, krást se nemá, bzzz,“ varovala ho moucha Strach.

„Tak dělej, na co čekáš,“ naváděl ho šepetem klokan Karel.

Kuba zvedl packu. Třásla se. Naposledy se rozhlédl a pak vzal velkou hořkou čokoládu, takovou, kterou vlastně ani neměl rád. A snažil se ji schovat pod krunýř. Pozdě... Za zády už mu stála paní prodavačka.

„A co ta prodavačka?“ vyzvídal Ferda.

SITUACE, AKTIVITY PRO DĚTI

**1** Zahrajte si scénku, kdy si s dítětem vyměníte role. Nastane situace, že váš pes utekl, protože jste nechal/a otevřené dveře. Dítě v roli rodiče se snaží zjistit, co se stalo, vy všechno popíráte. Pak scénku sehraje ještě jednou, ale tentokrát se přiznejte, omluvte a vymyslete, co s tím uděláte dál. Potom se zeptejte dítěte, jak se u těchto scének cítilo. Myslí si o vás lepší věci, když se přiznáte? Proč je těžké přiznat se sám od sebe? Jak se cítíte, když jste čestní a přiznáte se? Vymyslete si další situace, role si můžete vyměnit.

**2** Povídejte si s dítětem o tom, že někdy se může zdát, že lhaní je jednodušší než říkat pravdu. Ale říct pravdu, to z vás udělá osobu, které se dá věřit. Jaké lži a výmluvy jste například slyšeli od někoho, kdo se bál říct pravdu? Pokuste se s dítětem vymyslet toho co nejvíce, odpovědi si запиšte. (*Já jsem to neudělal. Nebyl jsem tam. Nevím, o čem to mluvíš.*) Povídejte si o tom, které výmluvy používají lidi nejčastěji, které jsou nejtípnější, které používají rodiče, které děti a v jakých situacích.

„Jí jsem se samozřejmě omluvil. Rozbrečel jsem se hned, jak mě chytila. Myslím, že jí mě pak bylo skoro líto. Ona sama navrhl, abych v sobotu přišel a odpracoval si to, co jsem chtěl ukrást. Ale Karel se zachoval jako kamarád. I když ho nechytily, řekl, že mi přijde pomoci, že mě v tom samozřejmě nenechá.“



„Jako kamarád?!“ rozčilovala se maminka. „Kdyby byl kamarád, nezatahuje tě do takových lumpáren! A hlavně, kdyby byl kamarád, nenechal by tě v tom samotného. Hezky by se přiznal. Kdyby to byl správný kluk, Kubo, tak především nekrade.“

Kuba svěsil hlavu. Byl rád, že se na něj Karel nevykašlal úplně, ale i jeho samozřejmě mrzelo, že se nepřiznal a nechal vše na něm. Ale alespoň mu přijde pomoci...

Ještě v posteli, když večer usínal, vybavovala se Kubovi slova mouchy Viny, která šeptala, když kradl: „Bzzz, kdyby tě teď viděla maminka... Tu by to mrzelo... Vždyť je to ostuda, okrádat druhé, bzzz. Není to žádné dobrodružství, je to podvod. Bude z tebe nečestný kluk, kterému se nedá věřit...“

V sobotu brzy ráno vyrazil Kuba směr obchod. Po cestě se ještě zastavil v květinářství. Koupil dvě kytky. Jednu paní prodavačce, jednu mamince. Obě na omluvu.

SITUACE, AKTIVITY PRO DĚTI

**3** Pokud se přistihnete, že lžete, rychle seberte veškerou odvahu a řekněte pravdu. Nechte dítě hrát roli učitele. Ať se vás zeptá, zda jste nechal/a otevřené lepidlo. Nejdřív řekněte: „Ne, to jsem teda nenechal/a!“ a pak to rychle napravte: „Ano, byl/a jsem to já, nevím, proč jsem to hned nepřiznal/a.“ Pak si vyměňte role. Dítě musí vždy něco popřít a pak si rychle musí vybrat čestnost a říct pravdu. (*Nevím, proč jsem to řekl, udělal jsem to, mrzí mě, že jsem lhal, byl jsem vystrašený...*)

**4** Společně s dítětem vymyslete a nakreslete komiksový příběh o Ferdovi, kterého doprovázejí jeho tři mouchy – Hněv, Vina a Strach. Do bublin vepište to, co mohou říkat. Pak vymyslete a nakreslete druhý příběh, kde budou s Ferdou jiné mouchy – Vina, Důvěra a Radost. V čem se komiksy liší? Co mají v bublinách jednotlivé mouchy?

**5** Vytvořte si postavy na špejli nebo si vezměte maňásky, plyšáky a sehraje scénku, kde hlavní hrdina provede něco špatného. Jak to dopadne? Jak si s tím poradí? Scénku natočte kamerou nebo na mobil.



Otázka k příběhu

Co mu řekla moucha Vina?



## O vině, když uděláme něco špatného

### SITUACE, AKTIVITY PRO DĚTI

**6** Vzpomeňte si na situaci z nedávné doby, kterou dítě nezvládlo (např. lhalo, porušilo zákaz) a pokuste se ji rozebrat podle následujících bodů:

- Jak to bylo závažné.
- Do jaké míry za to dítě může – míra osobní odpovědnosti.
- Jestli se dítě přiznalo.
- Jestli dítě udělalo/neudělalo něco pro nápravu věci.
- Jestli dítěti bylo odpuštěno, případně jestli si dítě odpustilo samo.

Aktivita má vést k racionálnímu pohledu na pocit viny, jeho zpracování, zhodnocení (opodstatněná/neopodstatněná vina) a poučení do budoucna.

### Otázka k příběhu

Myslíš, že Karel přijde Kubovi pomoci? Proč?



V osm hodin měl sraz s Karlem. Bylo osm dvacet a plyšový klokan nikde. Kamarád... V devět hodin se Kuba naposled rozhlédl po okolí a vydal se do obchodu sám. Nemohl, nechtěl uvěřit tomu, že by ho v tom Karel nechal. Vždyť si ještě plácli svým pozdravem, když stvrzovali, že se tam v sobotu v osm ráno potkají. Vždyť ani on Karla před paní prodavačkou nepotopil, neukázal na jeho kapsu plnou ukradených věcí, neřekl, že to dělal jen proto, že ho navedl...

Paní prodavačka za kytku poděkovala a vlídně vzala Kubu do zázemí obchodu, kde měl nachystané pracovní oblečení. Doufal, že mu opravdu odpustila.

„Tentokrát už nebude nikdo nic schovávat pod krunýř, jasné?“

Kuba se provinile pousmál: „Jasan!“

„No a tvůj pomocník je už nějaký čas vepředu u mrazicího boxu a vybaluje nanuky.“

„Jé, Karel už je tu? Uf... A já myslel, že se na mě vykašlal.“

„Karel? Myslím, že říkal, že se jmenuje Vašek,“ řekla paní prodavačka a odešla k pokladně.

Kuba se podíval přes prodejnu. A opravdu – stál tam plyšový koalí kluk Vašek. Kamarád, který se dozvěděl, co se stalo, a místo tréninku mu šel pomoci. To přeci ti praví přátelé dělají...



## O vině, když uděláme něco špatného

### STŘÍPKY

Styděla ses někdy za někoho ze svých blízkých?

**Dianka, 9 let:** „Jednou za tátů, že neumyl nádobí.“

Máš nějakého kamaráda, který dělá věci, co nejsou správné?

**Bára, 9 let:** „Kluci ve třídě zlobí paní učitelku, nedělají domácí úkoly, při vyučování vykřikují a perou se... Ale nejsou to úplně moji kamarádi. Jsou to spolužáci.“

Pamatuješ si, že ses přiznal, když jsi provedl něco špatného? Jaké to bylo?

**Matěj, 10 let:** „Moment, musím si najít příklad. Pamatuju si, že jsem rozbil vázu a svedl to na bráču. Pak jsem se ale přiznal a byl to obrovské pocit úlevy.“

**Kuba, 11 let:** „Pak už to bylo dobrý. Když jsem se přiznal. Ale předtím to bylo strašný!“

### POKUD MÁTE DOMA FERDU

Zkuste vymyslet a natrénovat s Ferdou nějaký podobný pozdrav, kterým se zdravil Karel s Kubou. Může to být váš nový rituál například před spaním.

