

KUBA V KARANTÉNĚ

Ahoj, já jsem Kuba.

Žiju v lese a sotva jsme se probrali ze zimního spánku a užili si pár dní medvědí školy, stala se kvůli tomu koronaviru ta karanténa. Moc jsem ze začátku nerozuměl, co ta slova znamenají. Chtěl by ses na něco o koronaviru a karanténě zeptat?



Koronavirus a karanténa nám vpadly do života. Ale nejen do mého a tvého, ale i do života dětí a dospělých po celém světě. Trochu mi karanténa připomíná náš medvědík zimní spánek. V něm přečkáme nepříznivé období a načerpáme sílu na čas po něm.

Nemůžu teď kvůli té karanténě chodit mezi ostatní medvíďata. **Někdy mě to baví** stavět si lese bunkry, jindy jen tak pozoruji stromy a mraky. Co děláš v karanténě ty?

Často mám chuť na něco dobrého. A tak si pochutnám na jarní trávě. Co dobrého si dáváš v karanténě ty?



Někdy si tu v lese, bez ostatních medvědů a medvíďat, připadám osamělý. Ale pak si vzpomenu, že je spousta medvědů, kteří mě mají rádi. I když se s některými z nich teď nemůžu vídat. Třeba můj strejda Vrrr mě má rád. Nebo kamarád Pů. S tím se vždycky nasmějeme. Určitě znáš také spoustu lidí, kteří tě mají rádi. Napíšeš mi, kteří to jsou?

Někdy se mi stýská po medvědí škole a kamarádech.
Po čem se poslední dny stýská tobě?

Mám z té karantény takový divný pocit. Často jsem veselý, jindy se mi stýská. Občas se bojím a někdy mě to taky pěkně štve. Ale už vím, že když si o svých pocitech s někým popovídám, je mi líp.

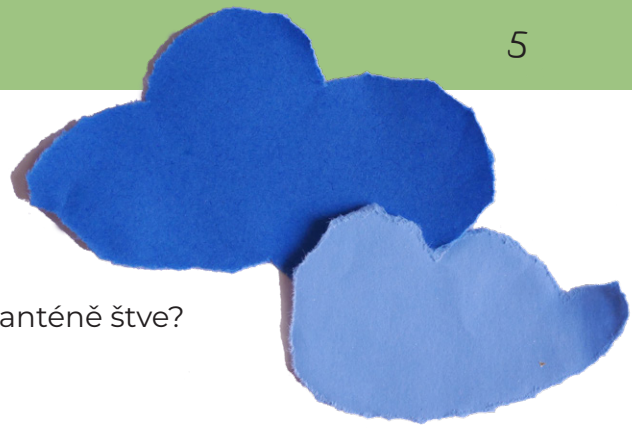


Když se mi stýská, mám pocit,
jako bych měl knedlík v krku.
Kde stýskání v těle cítíš ty?



Když jsem smutný, pomáhá mi, když se přitulím k někomu z naší tlupy. Nebo třeba vylezu na strom a zavolám kamarádům: „Jak se máte? Už se na vás těším!“ Co pomáhá tobě, když se ti stýská?

Někdy jsem ale i dost naštvaný. Mám totiž ze školy úkoly, a ty se mi občas vůbec nechce dělat.
No a nosit tu roušku, pořád mi padá. Co tebe na karanténě štve?



Když jsem rozčilený, úplně mě pak svrbí tlapy. Když jsi naštvaný, kde vztek v těle cítíš ty?



Vždycky mi pomůže, když si pořádně zadupu, až se třese les. Pomáhá mi taky, když medvědici řeknu, co mě rozčiluje. Co pomáhá tobě, když tě něco štve?

Čas od času se i trochu bojím. Říkají pořád, kolik je nových nemocných a že někteří musí do nemocnice. Je něco, čeho se poslední dny obáváš ty?

Když se obávám, úplně se mi pak zastaví dech.
Kde v těle cítíš obavy ty?



Když se obávám, pomáhá mi se nadechnout a dlouze vydechnout. Pomáhá mi, když se z toho celý oklepu.

Jindy si představím místo, které mám rád a obavy zmizí. Nakreslíš mi (nebo popíšeš) své oblíbené místo?

Své oblíbené místo si můžeš představit vždy, když se nebudeš cítit ve své kůži.





Nálady se někdy pěkně střídají, vid'. Ale to je normální. O něco jsme teď dočasně přišli. My nemůžeme chodit do medvědí školy, vy do té pro děti. Nemůžeme se setkávat s někým z rodiny, s kamarády, chodit na kroužky. Někdo třeba přišel o narozeninovou oslavu nebo školu v přírodě, na kterou se těšil. A tak je normální být z toho smutný i našťvaný a mít různé pocity. Některé chvíle se pěkně nudím a vůbec se mi do ničeho nechce. Mají to tak i dospělí, nejen my malí.

Máme v životě lidi, kteří nás mají rádi. Máme způsoby, které nám karanténu pomáhají zvládnout. Hrajeme si, jíme dobroty, cvičíme, můžeme se obejmout. Vy lidi si navíc můžete povídat, malovat si, zpívat, tančovat a mnoho dalšího! Já už se těším, že zítra půjdeme na procházku do vedlejšího lesa. Napíšeš mi prosím, na co se těšíš v příštích dnech ty?

Tak jako zimní spánek netrvá věčně, tak ani karanténa není na stálo. Až skončí, těším se, že si s ostatními medvíďaty dáme porci medu a pořádně si pohrajeme. Na co se těšíš ty, až skončí karanténa?



Díky za
společné povídání!
Hezký den!

Jana Horáková /www.terapiehorakova.cz/
Za spolupráci děkuji Petře Pávkové /www.sefam.org/ a Heleně Strejčkové.
Za grafický design a ilustrace děkuji Ivaně Čeljuska.

Duben 2020