



SETKÁNÍ S KNIHOU

Počítám s tebou

Michaela Červenková



Metodiku zpracovala:

Mgr. Olga Kafonková

Konzultace:

Mgr. Jarmila Málková

Věková kategorie:

8. - 9. ročník

Zaměření (cíl, obsah) lekce:

volné psaní, čtení s porozuměním,
rozvoj digitální gramotnosti

Vyučovací předměty:

český jazyk

Bibliografie:

Červenková, M. *YOLI.cz*. Praha: Euromedia, 2022.
ISBN 978-80-242-7894-0



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



Stručný obsah

Kolik je na stropě zářivek? Kolik je na jedné polici knih? Kolik je ve školní jídelně stolů? Lada bude raději donekonečna počítat, než aby se zabývala vlastními pocity. V důsledku úzkostné poruchy žije s neustálými obavami a tou největší z nich v tuto chvíli je, aby se o jejích psychických problémech nedozvěděli její noví spolužáci. Skrývat své pocity v přítomnosti „mazané“ Marty je ale téměř nemožné. Jenže co když ukrývání psychických problémů není ten nejlepší způsob, jak se s nimi vypořádat?

<https://www.databazeknih.cz/knihy/pocitam-s-tebou-461275>

O autorovi

Michaela Červenková pochází z malé vesnice poblíž Berouna. V Olomouci vystudovala speciální pedagogiku předškolního věku se zaměřením na narušení komunikační schopnosti. Od nepaměti se také zajímá o psychologii a obecně o to, co se lidem honí hlavou...

Kromě psaní je pro ni velkou láskou hudba, hraje na akordeon a na klavír a příležitostně se věnuje komponování.

Červenková, M. YOLI.cz. Praha: Euromedia, 2022. ISBN 978-80-242-7894-0

Předpokládaná délka práce s knihou – dvě vyučovací hodiny českého jazyka

EVOKACE

Na základě fotky obalu knihy žáci volným psaním zkusí napsat, o čem kniha pojednává. Dáme jim na to čas cca 3 minuty. Poté žáky postupně vyvoláváme a čteme různé nápady, o čem by mohla být kniha.

UVĚDOMĚNÍ

Po přečtení jednotlivých nápadů, přečteme ukázkou z knihy - **ukázka č. 1**, kniha: str. 53–56.

Po přečtení se zeptáme žáků, jakou nemocí může trpět hlavní hrdinka? Většina žáků může odpovídat pojmy: strach ze školy, stres, obavy, zoufalství...

Žáci se pokusí napsat **RECEPT - ukázka č. 2**.

Můžeme si položit tyto otázky: Co by doporučili? Co by předepsali? Co dělají oni, když je jim ouzko?

Jednotlivé recepty vyvěsíme po třídě a všichni žáci si je jdou pročit.

Z knihy ze strany 106 – 107 vyučující přečte vysvětlení, jak fungují psychické nemoci – **ukázka č. 3**.

Dalším úkolem žáků bude vyhledat na internetu různé psychické nemoci a vypsát si je. Nejčastěji vyhledají tyto pojmy:

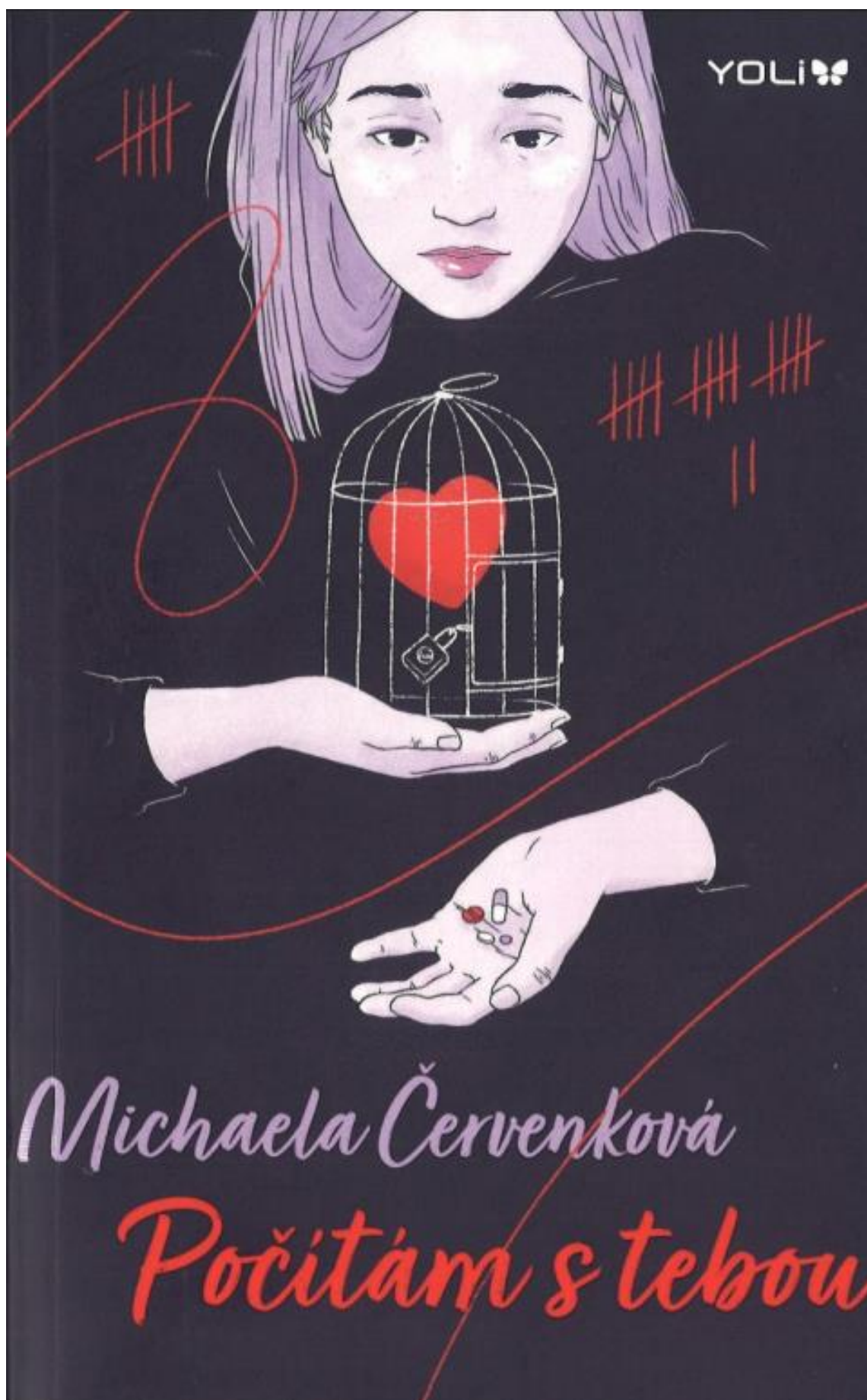
- *Schizofrenie*
- *Depresivní porucha*
- *Bipolární porucha*
- *Poruchy osobnosti*
- *Poruchy úzkostné*
- *Obsedantně-kompulzivní porucha*
- *Poruchy příjmu potravy*
- *Užívání návykových látek*

Žákům ve třídě určíme, které pojmy vyhledají a zároveň si zapíšou definice pojmů. Po přečtené ukázce žáci určí, jakou psychickou nemocí trpí hlavní hrdinka – Lada.

Další ukázkou – **ukázka č. 4**, kniha str. 126, potvrdíme lék, který byl napsán v receptu Ladě panem psychiatrem Fialou. Poté přečteme ukázkou z úvodu – **ukázka č. 5**, kniha str. 6, ve které autorka vysvětluje vymyšlené názvy léků.

REFLEXE

Na závěr si všichni vyzkouší napsat krátkou úvahu na téma: „**Jak bych vysvětlil/a úzkost někomu, kdo o ní nic neví.**“



Ukázka č. 1:

Vracela se domů z práce, u ucha telefon, když uviděla Ladu, jak sedí shrbená na zahradní lavičce. V ruce křečovitě svírala nové vydání Hobita a zírala do trávy.

„Ahoj zlatíčko,“ posadila se vedle ní. „Je všechno v pořádku?“

Lada potřásla hlavou, jako kdyby se chtěla zbavit otravné mouchy. Najednou se děla rovně a usmívala se. Vypadala docela přirozeně, jen knížku svírala stále stejně pevně.

„V pohodě,“ prohlásila. „Asi jsem jenom trochu přetažená.“

„To znám,“ souhlasila máma a sama unaveně zavřela oči. „Jak já bych potřebovala vypnout. Aspoň na týden, nebo rovnou dva.“

Lada se zhluboka nadechla.

Máma se na ni otočila. Ladě se podařilo udržet si křečovitý úsměv, ale zastavit slzy, které se jí hrnuly do očí, nedokázala. Jedna po druhé jí začaly stékat po tvářích. Zhluboka se nadechla.

„Copak je?“ ptala se starostlivě máma.

Lada se přestala snažit zakrývat své emoce. Naplno se rozbřečela. „Já nevím,“ popotáhla Lada. „Je krásný den, výjimečně nemám žádný úkoly a místo toho, abych měla radost, tady bulím.“

„Ale no tak,“ přitáhla si ji máma do vřelého objetí. „Ššš.“

Lada se při doteku nejprve napjala, jako by čekala úder. Absurdní! Máma by jí přece nikdy neublížila. Jak ji to vůbec mohlo napadnout? Jenže mysl jí v poslední době vnucovala nejrozumnější iracionální obavy.

Plakala a nemohla přestat. Tak dlouho se snažila v sobě všechny pocity skrývat, že když se přehrada emocí konečně protrhla, nedokázala je zastavit. Máma ji celou dobu pevně držela, i když neměla tušení, co se děje.

„To bude dobrý,“ konejšila dceru.

„Nevím, co mám dělat,“ připustila Lada, když se jí mezi vzlyky podařilo pořádně se nadechnout. „Nerozumím tomu, jak se cítím. Pořád se bojím, ale nevím proč. Mám pocit, že mi celý svět padá na hlavu.“

„Je toho na tebe hodně,“ snažila se ji máma uklidnit. „Máš školu, řešíš, kam půjdeš na střední, a do toho máš hromadu aktivit okolo těch tvých knížek. Je na tebe velký tlak.“

„Adél toho má taky hodně a nehroučí se z toho,“ nechápala Lada. „Je se mnou něco špatně?“

„Každý má jiné množství energie.“

Lada si osušila oči. „Mám strach,“ zašeptala.

„Z čeho?“ nerozuměla máma.

„Nevím. Ze všeho?“ Lada se musela zhluboka nadechnout. „Že podělám test z češtiny. Že propadnu. Že mě cestou ze školy přejede autobus. Že mi napíší z YA studia, že moje recenze nestojí za nic. Prostě ze všeho.“

„Co blázníš! Proč by tě měl přejet autobus? A nejhorší známka, cos letos dostala z češtiny, byla dvojka,“ kroutila máma nechápavě hlavou.

„Já vím! Nedává to smysl.“ Lada se znovu rozbřečela.

Máma ji jemně hladila po vlasech. Snažila se dceru utěšit, ale bylo to těžké, když nevěděla, co Lada potřebuje, aby se uklidnila. Pak ji něco napadlo.

„Jedna moje kolegyně měla problémy se stresem,“ vzpomněla si. „Pomohlo jí, když si o nich popovídala s psycholožkou. Třeba by ti pár rad od odborníka taky prospělo.“

„Myslíš, že jsem blázen? Že potřebuju terapii?“ panikařila Lada.

„Nevím, co potřebuješ. Ale sama jsi říkala, že svým pocitům nerozumíš. Třeba by ti psycholožka mohla pomoci se sama v sobě líp vyznat,“ snažila se jemně vysvětlit máma.

Lada o tom přemýšlela. Nechtělo se jí mluvit o svých pocitech s nikým, natož s úplně cizím člověkem. Nejraději by své emoce zavřela do trezoru a ten potopila na dno Mariánského příkopu. Jenže sama s neustálými obavami bojovala už dva měsíce a nikam to nevedlo.

„Možná jo,“ odvážila se připustit nahlas. „Poprosím kolegyni o kontakt,“ řekla máma.

Ukázka č. 2 - RECEPT:

Kód zdravotní pojišťovny	RECEPT	poř. č.
Příjmení a jméno Lada Schroffová		
Číslo pojištěnce		f.
Bydliště (adresa)		

I C P	Rp.	Sk.	Kód	cena
I C P		Sk.	Kód	

Dne:

razítko zdrav. zařízení, jmenovka a podpis lékaře	Připravil:	Vydal:
--	------------	--------

Bez data vystavení, razítka smluvního zařízení, jmenovky a podpisu lékaře recept neplatí!

Ukázka č. 3:

„Vím, že to nemáš ráda,“ oponuje Adéla.

Na to se nedá nic namítnout. Když se máma s Adélou dohadují, Ladině úzkosti to nijak nesvědčí.

Utajit každodenní úzkosti před sestrou, se kterou sdílíte pokoj, není reálné, a tak se Adéla o Ladině problému dozvěděla relativně brzy. Trvalo jí ale, než si ujasnila, co si pod pojmem „úzkostná porucha“ představit.

„Tak co Fiala?“ zeptala se jednou, když se Lada vrátila z návštěvy u psychiatra. „Nedivil se, žeš přišla bez mamky?“

„Ne. Patnáct už mi bylo a mamka mu minule dala písemnej souhlas, kterej podepsal i táta, takže s tím nebyl problém,“ zavrtěla hlavou Lada. „Jenom já byla trochu nervózní.“

„A byl k tomu důvod?“

„Jasně že ne. Všechno proběhlo jako normálně,“ odpověděla Lada. „Zeptal se, jak se mám, jak mi je a jestli zvládám chodit do školy. Řekl, že to s práškama zkusíme ještě jeden měsíc, a šla jsem domů.“

„Takže nic novýho,“ komentovala Adéla.

„V podstatě ne. Jenom když jsem zmínila, že seněkdy tak bojím, že nemůžu popadnout dech, řekl, že tý mý úzkostný poruše začínaj dominovat panický ataky.“

„A to znamená co?“ vybídla ji Adél, aby pokračovala. „To je takovej silnější druh úzkostí,“ vysvětlila Lada. „No jo, ale co to znamená?“ zopakovala Adéla. „Ví podle toho, jaký prášky ti zaberou? Nebo jak rychle se z toho dostaneš?“

„Tak psychický nemoci nefungujou,“ svěřila Lada ramena.

„Nemáš konkrétní pilulku na konkrétní nemoc. Prostě zkusíme různý léky. A i když najdeme něco, co mi zabere, neznamená to, že se uzdravím.“

Adél ztuhla. „Já myslela, že je to, jako když máš nějakou záněť, že to sice trvá, než se ho zbavíš, ale pak už máš pokoj.“

Lada zavrtěla hlavou. „Fiala říkal, že některý jeho pacienti musí brát prášky celej život,“ vysvětlila sklesle. Na tu myšlenku si zvykala jen pomalu.

„No,“ Adél se zhluboka nadechla, aby se uklidnila, „nebudu tvrdit, že tvý nemoci rozumím. Nerozumím ani tomu, jak se cítíš,“ přiznala. „Ale pokusím se to nezhoršovat, jo? A kdybych dělala něco špatně, tak mi to řekni.“

Ukázka č. 4:

„Epinedril,“ čte polohlasně Marta. „Antidepressivum, funguje na principu zpětného vychytávání serotoninu a nonadrenalinu. Určen pro léčbu deprese, úzkostných poruch, schizofrenie a panické poruchy. Upozornění: trpíte-li depresí anebo některou z forem úzkostné poruchy, může přípravek Epinedril vyvolávat myšlenky na sebepoškozování a sebevraždu.“

Marta se nad tou absurditou suše uchechtne. Vrtí hlavou.

„Sebevražda samozřejmě jakoukoliv úzkost nebo depresi řeší,“ dodává sarkasticky.

„Totálně,“ odfrkne si Lada. „A podívej na ty nežádoucí účinky! Otoky, úbytek hmotnosti, nadváha, nadměrná tvorba slin a moje oblíbené pocity nervozity, úzkosti, pocity odloučení od sebe sama nebo reality, halucinace a bludy.“

Ukázka č. 5:

Milí čtenáři,

některá místa, jména nebo názvy, se kterými se při čtení příběhu setkáte, vám možná budou povědomé. A tak je to správně, protože při psaní vycházím z reálného světa, ve kterém vy i já žijeme. Samotný příběh je ale smyšlený a nese v sobě několik fiktivních prvků, na které je třeba upozornit.

Pokud vím, žádná z knih Johna Morressyho o Kedrigernovi se zatím nedočkala filmové adaptace. Sama bych ale takové zpracování ráda viděla, a tak jsem komfort zajít na Kedrigerna do kina dopřála alespoň svým postavám. Jakékoliv informace o natáčení a hereckém obsazení jsou ale čistá fikce.

Při čtení se také setkáte s názvy několika psychofarmak. Destralin, Epinedril, Flexamezol, Otozepan a Paraticin vám ale žádný doktor nepředepíše a ani je nenajdete v lékárně. Jejich účinky tak, jak je v příběhu popisuji, jsou založené na účincích existujících léků, ale názvy jsem změnila. Proč?

Léčba psychofarmaky je vysoce individuální. Lék, který jednomu člověku pomůže, nemusí mít na druhého příznivé účinky. Vedlejší efekty léku, které trápí jednoho pacienta, se u dalšího nemusí vůbec projevit. Byla bych nerada, kdyby si někdo udělal špatný obrázek o konkrétním medikamentu jen na základě toho, že hlavní hrdince nepomohl, nebo na něj její organismus nereagoval ideálně.

Doufám, že i přes tyto dvě odchylky od reality pro vás bude příběh přínosem.

Míša Červenková