

3. OSTROV ODVAHY A ODOLNOSTI, Miesto ZDROJOV.

Miesto plné nápadov, ako sa posilniť, ako si budovať odolnosť a nájsť zdroje na zvládanie strachu. Aby si životom prechádzal s vedomím, že máš šancu zvládnuť aj ťažké chvíle, aby si nezabúdala/nezabúdal, že život je oveľa pestrejší a rozmanitejší, ako sa ti v takých chvíľach zdá. Aj tvoj život.

Nájdeš tu nápady a skúsenosti iných, ale aj priestor **odovzdať svoje skúsenosti** a stratégie. Pridať môžeš aj dobrý **vtip**. Strach sa totiž bojí nielen zvedavosti (pamätáš?), ale aj smiechu.

Čaká ťa tu **bezpečné a pokojné miesto** – „hniezdo“, **mapa odolnosti**, **krabička záchrany** aj príležitosť porozmýšľať o tom, aké je tvoje bezpečné miesto. Kedykoľvek to budeš v budúcnosti potrebovať, môžeš sa k tomu v duchu vrátiť. A, samozrejme, dobré knihy a hry s nimi.

Vráť sa teraz v mysli na samý začiatok.
Už vieš, čo si povieš a čo povieš kamarátovi, keď zaznie:
„Mám strach.“
?



Medzinárodný dom umenia pre deti
Donská 41 | Bratislava



MINISTERSTVO
KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

SPRIEVODCA VÝSTAVOU NEBOJÍM SA STRACHU

Nikdy si ho nevidela/nevidel, a predsa ho dobre poznáš.

Vitaj na výstave o strachu. Lávku nekonečna ako ochutnávku výstavy máš už za sebou. Nechceme ťa ale vystrašiť, skôr si spolu na strach posvietime. Ak vieš, čoho sa bojíš, čo ti pomáha strach prekonať (ale občas aj prijať a oceniť), a vieš, že v tom nie si sám/sama, veci sa akoby švihnutím čarovného prútika objavajú v inom svetle. Poodhalíme, *aké má strach podoby, ako mu rozumieť, ako mu čeliť a ako si ho skrotiť*. Ale aj to, že vie byť i dôležitým pomocníkom. Čo myslíš, kedy?

Sprievodcami nám budú **knihy z knižnice BIBIANA** a ich hrdinovia. **130 kníh z 35 krajín** je jasným dôkazom, že strach nepozná hranice. Aj obrazy na stenách, kockách, skladačkách sú z týchto kníh. Nájdeš z ktorých? V akom jazyku sú napísané a z akej krajiny k nám doputovali? Poznáš aj hlavné mestá týchto krajín?

Možno prezeranie kníh bude to, čomu na výstave venuješ všetok svoj čas. Možno ťa ale zláka niektorá z **aktivít (označených symbolom ∞)** – a možno sa rozhodneš vylúštiť aj pripravenú **tajničku (hľadať takýto symbol ?)**. Lúštením tajničky ukrytej vo výstave a zbieraním pečiatok budeš tvoriť svoj **štít odvahy a odolnosti**. Čím viac pečiatok získaš, tým bude tvoj štít pevnejší a odolnejší. Je to len na tebe.

Toto všetko môžeš robiť **v troch častiach výstavy** – v miestnosti o emóciách, v stanoch strachu a v zóne bezpečia. Aj my si môžeme prejsť výstavu postupne a v troch „dávkach“ si prečítať zodpovedajúcu časť tohto sprievodcu.

pdf verziu si stiahneš TU.



**PO PREHLIADKE
MA PROSÍM VRÁŤ.
ĎAKUJEME**

1. POSVIEŤME SI NA EMÓCIE.

Najprv si posvietime na naše pocity – emócie, lebo strach je jednou z nich. Emócie nás vždy na niečo upozorňujú, takže by sme ich nemali odhádzať. Aké emócie poznáš? Myslíš, že niektoré sú dobré a niektoré zlé?

A nebude to skôr tak, že niektoré sú príjemné a iné zas nepríjemné? Keď nám je niečo nepríjemné, núti nás to k zmene. A to je fajn.

Vyzerá to tak, že **každá emócia má svoju úlohu**. Akú? Skús hádať, čo hovorí napríklad...

radosť – (hovorí, že veci sú v poriadku),

smútok – (upozorňuje na stratu),

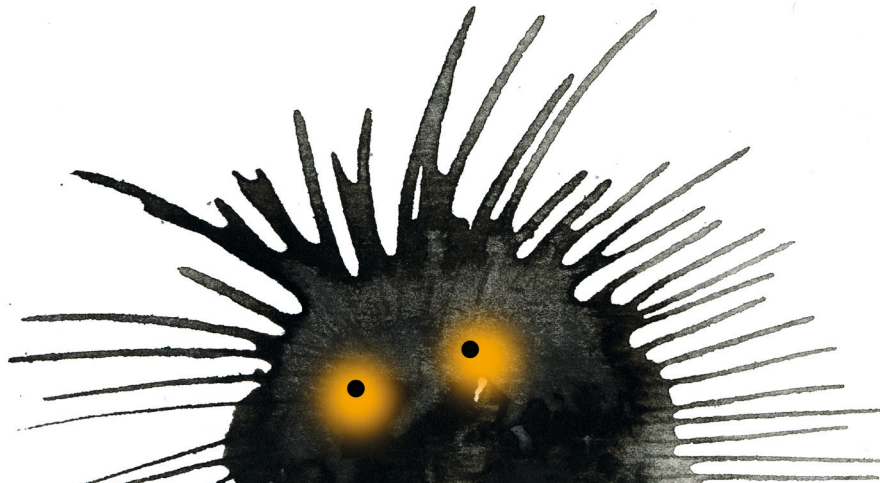
hnev – (na nespravodlivosť),

strach – (ten hlási nebezpečenstvo).

A prezradím ti ešte jednu vec: **strach nemá rád zvedavosť**. Otázka: *Prečo a čoho sa vlastne bojím?* ho fakt desí. Ak poznáš odpoveď na to, čoho si sa tak zľakla/zľakol, čoho sa bojíš, môžeš si položiť aj ďalšiu dobrú otázku: Je môj strach primeraný? Ak áno, môžeš sa svojmu strachu poďakovať, že ti pomohol vyhnúť sa nebezpečenstvu (napríklad si včas zastať na kraji cesty, nepopáliť sa, alebo čo by to ešte mohlo byť?).

Ak primeraný nie je, tak s tým môžeš pohnúť, zmeniť to, a tvoj život môže byť radostnejší a viac OK. Môžeš zvážiť, či to zvládneš sama/sám, alebo požiadaš o pomoc. Čo myslíš, kedy je dobré to urobiť? **Na koho sa dá obrátiť?**

Pomenovať, ohmatať a pohrať sa s emóciami nám pomôžu okrem kníh aj **aktivity** v tejto zóne: **príbehové kocky, slimák emócií, skladačky aj iné hry**. Ako presne na to, zistíš v návode pri každej aktivite. Aj pri tých, ktoré sú vyhradené najmenším **v baby zóne**.



2. ZOZNÁMTE SA: TEŠÍ MA, SOM TVOJ STRACH.

Strach má rôzne podoby. Pre každého je ohrozujúce niečo iné. Jakub sa bojí tmy, sovu ľaká svetlo. Majú na to dobrý dôvod. Tak je to, všetci máme svoj dôvod na strach.

Inak na tom neboli ani **hrdinovia z 5 kníh**, ktorí svoj strach zvládli. Čo myslíš, kto z nich musel prekonať väčší strach? **Janko Hraško** z ľudovej rozprávky síce nestretol draka ani strigu, ale bál sa mnohých iných vecí a mal odvahu vysporiadať sa s nimi. **Ruby** prekonala strach z tmy, **Lolly** si vymyslela, ako sa brániť šikane, **Anna** zvládla smrť svojej mamy a **Anise** statočne bojuje so strachom z inakosti.

Predstavujú 5 rôznych „skupín strachov“, podľa ktorých sme knižky z knižnice BIBIANY rozdelili, aby ste sa s nimi zoznámili na výstave v piatich zónach:

1. Strach v rozprávkach a príbehoch – čerti, draky, ježibaby

2. Fóbie – tma, výška, pavúky, hady

3. Strach z neznámeho, strach zo zlyhania – nový domov, útek, šikana

4. Odlúčenie, strata, smrť

5. Globálne problémy – klimatický strach, vojna, ľudia na úteku

Cesta k nim vedie cez tunel prekvapení.

Cez tunel prekvapení k zónam strachu

Prejdi tunelom prekvapení. Bude to skúška odvahy aj príležitosť ohmatať strach. A možno aj príležitosť požiadať o pomoc. Lebo už vieme, že každý z nás to má inak. Ocitneš sa v zónach strachu. Slobodne objavuj celý priestor. Ak si sa rozhodla/rozhodol lúštiť hádanku a zbierať pečiatky, bude to poriadna pátračka. Hľadaj symbol ... ktorý označuje, kde nájdeš slovo do tajničky. Symbol ... zas označujúce aktivity, za ktoré sa môžeš odmeniť pečiatkou.

V prvom stane si môžeš **vyprobiť masku, preskúmať, čo ukrývajú zásuvky, zahrať sa pripravené hry** a v blízkosti stanu aj preskúmať mapu strachu.

V druhom, **teenage stane**, nahliadneš do miest, kam sa nikomu z nás nechce. Na miesta, kde je vojna, kde sa stretávame so smrťou, kde čelíme klimatickým zmenám na našej planéte. Usad' sa a vezmi si do rúk jednu (dve, tri) knihu a **napiš svetu správu**. O tom, čo ťa hnevá, trápi, z čoho máš strach. Keď budeš odchádzať, zaves ju na chodbe pred vstupom na výstavu.

Je tu ešte jedno miesto. Prejdime k nemu.