

SLOUPEK ADHD

Zálivka pozornosti

Tento sloupek měl patřit rodičům a dětem, které mají potíže s pozorností, ale protože působím už druhým rokem ve školství a pedagogika mě stále více vtahuje, ráda bych tohle zamyšlení věnovala i těm, kdo nálepku ADHD nemají. Přesto zůstanu u původního názvu.

Jako pedagožka funguji v méně početných třídách. Loni jsem zastávala roli asistentky, letos učím dějepis a vlastivědu. Stále více nahlížím, že být učitelem znamená být neustále v rámci vzdělávacího procesu „přetavován“. Každý den je totiž jiný a každý den je každé dítě jiné. Vše plyne... Nic není definitivní. Když se jeden den nepovede, máme stále šanci. Já i děti. Nevěříte?

Pro učitele je důležité, aby věděl, že není-li srozumitelný, pozornost třídy ztrácí. Jako první ztratím pozornost u dětí s ADHD. Dají mi to najevo okamžitě. Uvedu příklad: Pouštím film o pyramidách. Režisér prokládá děj dlouhými záběry – mají vést k zamyšlení. (Ale vedou?) „ÁDéHáDě“ vstane a napíše na tabuli: „Už mě to neba.“ Jasná zpráva! Ostatní děti vydrží déle, ale stejně víme, že to „nebylo ono“. „ÁDéHáDě“ bylo nejrychlejší.

Učitel má mít rád všechny děti. Tohle není banalita! Mít rád děti znamená „dát jim pozornost“. Na přednášce jednoho jaderného fyzika jsem zaslechla větu: Ty nejmenší prokázané částice existují jen v reakci na sebe. V našem světě to znamená: To, čemu dám pozornost, prosperuje. A tak se držíme dávání pozornosti, je to jediná cesta ke zlepšení a prosperitě.

Pavlna BRZÁKOVÁ
Autorka knihy
Kryštof ÁDéHáDě



Bachovky

Záchranná esence jako dárek

Tváří v tvář naší hektické a instantní době, v níž vítězí snadná a rychlá řešení, byl anglický lékař Edward Bach opravdový vizionář. Tím nejvšestrannějším dárkem, jímž lidstvo obdaroval a který je už skoro devadesát let jeho nejznámější směsí květových esencí, je esence krizová, která působí téměř okamžitě.

Sám s ní zachránil mnoho lidí zraněných za války a za téměř devadesát let používání pomohla i mnoha dalším. Její využití popsal doktor Bach okolo roku 1930 a hodí se v okamžicích duševní, respektive psychické nepohody. Můžete ji podávat i malým dětem a domácím mazlíčkům.

Edward Bach ji původně smíchal pouze ze tří esencí: z květů devaterníku penízkovitého, bílé lesní révy a netýkavky žláznaté. Používal tuhle kombinaci totiž již v době, kdy objevil teprve prvních dvanáct léčitelů. Až s nalezením dalších květů přidal ještě dvě esence – slívu třešňovou a snědek okoličnatý.

Devaterník penízkovitý (rock rose) pomáhá okamžitě zpracovávat paniku a strach.

Bílá lesní réva (clematis) nás ukotvuje v přítomném okamžiku, abychom se neztráceli ani v budoucnosti, ani v minulosti.

Netýkavka žláznatá (impatiens) zklidňuje vnitřní napětí a stres. V období Vánoc bychom vystačili jen s ní.

Slíva třešňová (cherry plum) se hodí, když v nás myšlenky vyvolávají strach až panický.

Snědek okoličnatý (star of Bethlehem) uklidňuje při šoku vyvolaném následkem fyzického úrazu, psychického traumatu nebo i při deziluzi.

„Krizovku“ můžete nosit u sebe nebo ji darovat svým blízkým. Stačí nakapat vždy jen pár kapek esence do vody nebo přímo do úst a opakovat podle potřeby i několikrát denně.

Krizová esence se osvědčila i při silvestrovských oslavách ke zklidnění domácích zvířat. Pro ně jsou vhodné spíše malinkaté nasládlé perličky bez alkoholu, protože ne všem kapky s alkoholem voní (například můj kocour kapky nesnáší, kuličky ale slízne společně s krmivem z taštičky, koním alkohol většinou nijak nevádí, někteří ho dokonce vítají, náš pes pozře snad cokoli).

VYZKOUŠEJTE KOMBINACE

Pokud vás neodradí trocha alchymie, zkuste kombinaci podle aktuální potřeby. Do prázdné lahvičky s kapátkem nalijte malinko alkoholu a od každé vybrané jednodruhové esence přidejte 2 kapky. Pak už jen dolijte převařenou vychladlou vodou. Na trhu jsou k dispozici nejen celé sety všech 38 esencí, ale i set sedmi nejpoužívanějších, které tvoří jakousi zjednodušenou domácí lékárničku na doma i na cesty.

Topol osika (aspen) se hodí, bojíme-li se, ale vlastně nevíme čeho. Pomáhá překonat strach z neznáma.

Kejklířka skvrnitá (mimulus) pomáhá překonat stud a konkrétní strachy.

Oliva (olive) dodá sílu v okamžicích mentálního i fyzického vyčerpání. Zkrátka když se snažíme udělat víc, než zvládneme. Přináší pozitivní náhled na situaci.

Kaštan jedlý (sweet chestnut) přináší útěchu v těžkých okamžicích, při beznaději, když se cítíme v pasti. Navrací víru a naději, pomáhá překonat těžké období, postavit se krizi čelem a poučit se z ní. Dovolí nám přijmout i pomoc od ostatních.

Vlašský ořech (walnut) je účinný, pokud cítíme, že námi někdo manipuluje, že potřebujeme sílu udělat krok dopředu, oprostít se od toho, co bylo nebo co je, vypořádat se s nejistotou, která nás brzdí. Je průvodcem nových začátků.



Kaštan bílý (white chestnut) pomáhá, když se nám nedaří potlačit neustále se vracící myšlenky, které nás obtěžují. Je dobrý společník na cestě ke klidu.

Jilm (elm) se hodí pro okamžiky, kdy si nevěříme, i když víme, že vše nakonec zvládneme. Zkrátka tehdy, když si říkáme: „Je toho na mě moc!“

Hlodaš evropský (gorse) užíváme, nemáme-li dostatek víry, cítíme-li beznaděť v „neřešitelných“ okamžicích.

Základní esencí pro získání sebevědomí a sebedůvěry, které chybějí často i těm nejsebevědomějším, je esence z **modřínu opadavého (larch)**. Usnadňuje komunikaci s okolím, dodává potřebnou vyrovnanost.


A pokud byste rádi namíchali něco na „vztah“ nejen sobě, ale i partnerovi, můžete zkombinovat „krizovku“ s **modřínem opadavým (larch)** a **topolem osikou (aspen)**.

Přeji tedy šťastné a klidné... S bachovkami nebo bez, doma s rodinou nebo někde ve světě, mezi kapkami deště nebo se sněhovými vločkami, pod nebem plným světýlek nebo v tichu krásné černé noci...



Lucie MAREŠOVÁ

INZERCE


Energie  rostlin

Bachovy esence

podle originální receptury Dr. Bacha

směsi

Originál krizová esence Dr. Bacha
Dobrou noc a klidné sny
Klid a vnitřní krása
50+ žena i muž
Zimní balance
Veselá škola



objevujte na
www.energiarostlin.cz
síla přírody • energie • harmonie • jednota