

NATÁLKA U ZUBAŘE

Natálka je malá usměvavá holčička. I když má zoubky jako perličky, jde dnes s maminkou na prohlídku k paní zubařce. Je to pro ni nová událost, má trochu strach, ale spojený se zvědavostí. Protože ji doprovází maminka, není ten strach tak velký. Vstupují společně do ordinace, kde se objevuje milá paní zubařka. Vlídne se na ně obě usměje a řekne mamince, ať se spolu s Natálkou usadí do velkého zubařského křesla. Rozsvítí malé světýlko, kterému paní doktorka říká sluníčko, díky kterému si na Natálčiny zoubky posvítí a lépe na ně uvidí. V ruce drží malé zrcátko. Prý se v něm zoubky mohou zhlížet, jak jim to v pusince sluší. Natálka se tomu zasměje. Paní doktorka pečlivě prohlídne jeden zoubek za druhým. Zhasne sluníčko a řekne:

„Natálko, v jednom zoubku se schoval pan Kaz, potřebujeme ho vyhnat, aby zoubek neničil. Mám tu velký kartáček. Chladí, vrčí, někoho i lechtá, ale dokáže Kaz vyhnat.“

Natálka ví od maminky, že tomu velkému kartáčku na zuby se říká vrtačka. Najednou vnímá svůj strach. Nohy by si přály utíkat, cítí v nich velkou sílu, ale nejde to. Srdce jí buší, tlak v hrudníku stoupá až do hlavy. Ruce začínají brnět. V tu chvíli si vzpomněla, jak včera hrály s maminkou hru na zubaře. Maminka ji držela za ruku a popisovala, co jí paní zubařka bude dělat. Vyprávěla jí, jak ona sama jako malá holčička chodila k zubaři. Natálka si vybavovala, jaký příjemný pocit měla, když ji maminka při hře hladila po ruce. Otočila se tedy na maminku a požádala ji, jestli ji může držet za ruku i teď. Ten stisk ruky byl jako velká síla, co ji ochrání. Vnímala hřejivý pocit v hrudníku, který se začal rozlévat do každé části jejího těla. Jako obrovská,

příjemně teplá koule, která putuje do břicha, krku, do rukou i nohou. Maminčina ruka je pro ni v tu to chvíli bezpečným přístavem přijetí a souznění. Při tomto pocitu bezpečí si Natálka vzpomněla, jak jí maminka také vyprávěla o tom, že se na zubařském křesle dá jezdit jako ve výtahu. Zeptala se tedy paní zubařky, jestli takové jezdící křeslo má. A opravdu! Paní doktorka se usmála, stoupla si na malý pedál a křeslo začalo stoupat! Ó, to Natálku trochu zašimralo v břichu, ale pak se jí tam rozlila radost. Ta ji přivedla ke vzpomínce na loňské prázdniny, kdy s maminkou a tatínkem plula na lodičce. Zavřela oči a vybavila si, jaké to bylo. Lodička se houpala na vlnách, které k ní přibíhaly a zase odbíhaly. Jemně ji houpaly. Natálka vnímá, že už se tolik na zubařském křesle nebojí. Strach se rozplynul. Někdo jí položil ruku na rameno, byla to paní zubařka.

Řekla: „Hotovo, všechno v pořádku!“

Natálka je hrdá na to, jak vrtání zoubku krásně zvládla, a má radost. Vyskočí ze zubařského křesla, usměje se na paní doktorku, rozloučí se a vyběhne ven z ordinace do čekárny. Maminka se také rozloučí a obě jdou společně zase domů.

Po cestě Natálka poskakuje kolem maminky na svých silných, zdravých nohách a vesele si spolu vyprávějí, jak byla paní



doktorka milá a kolik je u zubaře zajímavých věcí. Možná, až bude Natálka velká, stane se také zubařkou. Teď už ví, že když ji někdy bude bolet zoubek, tak to s paní doktorkou vyřeší. Už se totiž vůbec nebojí! Zákrok u zubaře bude mít navždy spojený s mamčinou velkou oporou a láskou, s dobrodružstvím na jezdicím zubařském křesle a s tím, že se může na svoji maminku vždycky spolehnout.



NÁVRHY, JAK S PŘÍBĚHEM PRACOVAT

- Vyprávějte Natálčin příběh. Kde v jejím těle se schovával strach? Co jí pomohlo ho překonat a zvládnout vyšetření u paní zubařky?
- Stejně jako Natálka si můžete představit situaci, která by vám pomohla strach překonat. Může to být událost, která se vám skutečně stala a byla příjemná, nebo si vymyslete vlastní příběh a zkuste si ho nakreslit.

HRY, TVOŘENÍ A TECHNIKY

VIZUALIZACE S KULIČKOU

Sedněte si, ruce položte do klína. Pokud je vám to příjemné, zavřete si oči. Nadechněte se, zadržte na chvíli dech a vydechněte. Představte si velkou, teplou, žlutou kuličku z vlny. Nejlepší bude, když si ji s maminkou nebo paní učitelkou vyrobíte a ony vám ji potom vloží do ruky. Představte si, jak vás kulička jemně hladí na hrudníku, bříšku a nohách i rukách. Můžete ji opravdu vzít do ruky a ta místa si s ní pohladit. Je vám to příjemné? Kulička vás lechtá, hladí nebo šimrá?

Zavřete oči. Kutálejte kuličku v dlaních. Je jemná, měkká. Dlaně díky ní září žlutou barvou. To je barva, která vám v tuto chvíli dodává sílu a radost. Zářivými dlaněmi pohladte své nohy, bříško, hrudník, krk, hlavu. Zkuste popsat, jak se cítíte. Kam se žlutá barva rozšířila? Kde všude vaše tělo prozářila?