

Vítek a křičící pařez



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

Bylo ráno a skřítek Vítek se cítil jako ten nejsilnější skřítek v celém lese. Měl totiž velký plán. Chtěli se Zvídalkou postavit u potoka obrovský most z větví a kamenů, aby mohli suchou tlapkou přejít na druhou stranu, kde rostou ty nejsladší maliny.

Už si obouval své botky z pevné kůže, když vtom maminka řekla: „Vítku, dnes k potoku nechodte. V noci hodně pršelo, voda je vysoko a proud je moc silný. Mohlo by vás to spláchnout. Dnes zůstaňte na paloučku u dubu.“

Vítek se zastavil. „Ale maminko! My jsme si to naplánovali! Já už mám vyhlédnuté ty nejlepší větve!“ „Chápu, že se těšíš, Vítku, ale bezpečnost je důležitější. U potoka je to dnes nebezpečné,“ zopakovala maminka klidně, ale neústupně.



V tu chvíli Vítek cítil, jak se v něm něco zlomilo. Ten pocit nespravedlnosti byl tak silný, že ho začal pálit na hrudi. Nebyl to malý mráček. Tohle byl velký, těžký a černý hrom, který se mu zasekl v krku.

Vítek cítil, jak mu v uších začíná hučet. Měl chuť praštit do dveří, rozkopat své boty nebo zakřičet na maminku něco ošklivého. Cítil, jak mu tlapky brní touhou do něčeho vší silou udeřit.

„To není fér!“ vykřikl, ale jeho hlas zněl skřípavě a cize.



Vítkova maminka viděla, že její syn už není „v klidné vodě“. Viděla jeho zaťaté čelisti a pěstičky.

„Vítku,“ řekla jemně, „vidím, že tvůj vztek je teď jako obrovská řeka, která se chce vylít z břehů. Máš v sobě tolik energie, že se ti skoro nevejde do tělíčka, vid?“

Vítek jen prudce kývl a z očí mu vyhrkly slzy vzteku.

„Je v pořádku se zlobit,“ pokračovala maminka. „Vztek nám říká, že se nám něco nelíbí. Ale tvůj vztek je teď tak silný, že by mohl někomu ublížit – mně, tobě nebo tvým hračkám. A to nechceme. Víš, co uděláme? Půjdeme ke Křičícímu pařezu.“



Vítek se na ni podíval skrze slzy. „Ke křičícímu čemu?“

„Pojď se mnou,“ vzala ho maminka za ruku a vedla ho kousek za chaloupku, na samý okraj lesa, kde stál starý, široký pařez po borovici, která už dávno padla. Byl to pevný, mechem porostlý stařík, který už v lese zažil stovky bouřek.



„Tenhle pařez je kouzelný,“ vysvětlila maminka. „Je tak pevný a hluboko zakořeněný, že unese jakýkoliv vztek. Můžeš do něj tlouct, můžeš na něj dupat, a hlavně do něj můžeš vykřičet všechno to ‚NE‘ a ‚TO NENÍ FÉR‘, co máš v krku. On to všechno spolkne a pošle hluboko do země, kde se ten vztek promění v hlínu.“

Vítek se na pařez podíval. Nejdřív se styděl. Ale pak ten hrom v jeho krku znovu zatlačil. Vítek přistoupil k pařezu a vší silou do něj dupl. DUP! Potom do něj tloukl pěstičkami do měkkého mechu. BUM! BUM! A nakonec se zhluboka nadechl a zakřičel: „JÁ CHCI K POTOKU! JÁ CHCI STAVĚT MOST! NENÍ TO SPRAVEDLIVÉÉÉ!“

Křičel tak dlouho, dokud cítil, že v jeho krku ještě něco zbývá. Křičel do pařezu všechny ty ošklivé pocity. Pařez tam jen tak stál, ani se nepohnul, jen tiše přijímal tu obrovskou vlnu Vítkovy energie.



Po chvíli se Vítkův křik změnil v tiché vzlykání. Jeho ruce ochably. Hluk v uších ustal. Vítek se opřel čelem o chladnou kůru pařezu a těžce oddychoval. Cítil se, jako by právě uběhl desetkrát kolem celého lesa. Byl prázdný, ale už ho nic nepálilo.

Maminka k němu přistoupila a položila mu ruku na záda. „Už je to venku, vid?“

„Jo,“ hlesl Vítek. „Už mě to břicho nebolí. Ale pořád mě mrzí ten most.“

„To je v pořádku, že tě to mrzí,“ pohladila ho maminka. „Smutek je mnohem tišší než vztek. Se smutkem už si můžeme popovídat. Ale se vztekem to nešlo, ten jenom křičel.“

V tu chvíli zpoza stromu vykoukla Zvídalka. Viděla Vítka u pařezu a slyšela ten křik. „Vítku? Ty jsi se taky tak zlobil jako já tehdy s těmi šiškami?“

Vítek se na ni unaveně usmál. „Asi ještě víc, Zvídalko. Můj mrak byl tak velký, že jsem ho musel nechat vypršet do pařezu.“

„Teta Sova říkala,“ ozvala se Zvídalka a seskočila z větve, „že když se v lese vybouří bouřka, vzduch je pak mnohem čistší a lépe se dýchá. A ty teď vypadáš, jako by ses právě vykoupal v čisté tůňce.“



Vítek se narovnal. „Maminko, omlouvám se, že jsem na tebe křičel.“

„Já vím, že jsi křičel na tu situaci, ne přímo na mě, Vítku. Proto jsem tě vzala k pařezu. Ten je na křik stavěný, lidské ani skřítkovské uši a srdíčka ne.“

„Tak co budeme dělat, když nemůžeme k potoku?“ zeptala se Zvídalka. „Můžeme stavět most tady na suchu? Třeba přes ten velký kořen dubu?“

Vítkovi se rozzářila očka. „Most pro mravence! Uděláme ho z malých klacíků a kamínků. To bude skvělé!“

Když děti odběhly k dubu, maminka se ještě jednou podívala na starý pařez. „Děkuji ti, starý příteli,“ zašeptala. Pařez tam dál tiše stál. Věděl, že v lese je potřeba míst, kde se dá vydechnout. Věděl, že každý skřítek, veverka i člověk v sobě někdy nosí bouři, která musí ven, aby se srdíčko mohlo zase smát.

Večer, když Vítek usínal, cítil se velmi klidný. Pochopil důležitou věc: Je jedno, jak velký vztek v sobě máme. Důležité je, kam ho namíříme. Věděl, že když příště pocítí ten hrom v krku, nemusí ho polykat, ale ani ho nemusí házet po druhých. Má svůj pařez, své bezpečné místo, které ho vždycky vyslechne.

A nad lesem svítil měsíc a všechno bylo v pořádku, protože bouřka odešla a nechala po sobě jen čistý vzduch a dva unavené, ale šťastné kamarády.

Společný rituál: „Hledání Křičícího pařezu“

Tento příběh pomáhá dětem ventilovat silné emoce bezpečně a bez viny.

1. Vytvořte si „Křičící místo“: Nemusí to být pařez. Může to být „vzteklý polštář“, do kterého se smí bouchat, nebo „křičící koutek“ v zahradě. Důležité je, aby dítě vědělo: „Tady je to dovoleno.“
2. Validace emocí: Maminka v příběhu se nezlobí na Vítka, že se vzteká. Říká: „Chápu, že ses těšil a že se teď zlobíš.“ Tím dítě učí, že emoce jsou v pořádku, ale chování (např. agrese) má své hranice.
3. Fyzické uvolnění: Velký vztek je fyzická energie (adrenalin). Dítě potřebuje fyzickou aktivitu, aby se ho zbavilo (dupání, skákání, tlučení do polštáře). Zakazovat pohyb ve vzteku je jako zavřít pokličku na vroucím hrnci.
4. Rozlišení vzteku a smutku: Pomozte dítěti pochopit, že pod vztekem se často schovává smutek nebo zklamání. Jakmile „odkřičí“ vztek, přijde čas na objetí a útěchu.

Tento přístup učí děti emoční regulaci – schopnosti ovládnout svůj výbuch tak, aby neublížily sobě ani vztahům s ostatními.

Ted' už je to na tobě. Můžeš si obrázek vybarvit jak se ti líbí.



Každý týden vypráví Zvídalka s Vítkem nový příběh



Aby mohla Zvídalka přinášet radost i v budoucnu, prosím, nešířte volně tyto příběhy.

Místo toho pozvěte přátele přímo na naši FB stránku Veverka Zvídalka a skřítek Vítek objevují svět.

Za respektování autorských práv vám ze srdce děkuji.

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

© Zdeňka Kolářková