

# Veverka Zvídalka a Zrcadlová tůňka



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

Toho dne bylo v lese dusno. Vzduch se ani nehnu, ptáci utichli a i veverka Zvídalka se cítila nějaká „nakřivo“. Od rána se jí nic nedařilo. Nejdřív si přisedla ocásek, pak zjistila, že její oblíbená zásoba oříšků v levém rohu dutiny trochu navlhla, a nakonec se jí při skoku z větve smekla tlapka a ona dopadla břichem přímo do měkkého, ale studeného bláta.

Když dorazila k Vítkovi, byla už jako natažená tětva luku. Vítek si zrovna klidně seděl u chaloupky a z drobných kamínků stavěl malou zahrádku. „Ahoj Zvídalko, podívej, jakou jsem udělal cestičku pro broučky!“ volal vesele.

Zvídalka se na jeho zahrádku ani nepodívala. „Je to úplně hloupá zahrádka!“ vyhrkla. „A ty jsi taky hloupý, že si tu jen tak sedíš, když je v lese takové horko a bláto!“ Než stačil Vítek cokoli říct, Zvídalka vší silou dupla doprostřed jeho kamínkové cestičky. Kamínky se rozletěly do trávy a Vítek zůstal překvapený s otevřenou pusou.



V tu chvíli se Zvídalka začala vztekat doopravdy. Křičela, mávala tlapkami, dupala a dělala na Vítku hrozné obličej. Chtěla, aby se taky zlobil. Chtěla, aby mu bylo stejně špatně jako jí.

Ale Vítek se nezlobil. Udělal něco, co Zvídalka nečekala. Smutně se na ni podíval, v očích se mu zaleskly slzy a pomalu začal ustupovat dozadu. „Ty... ty vypadáš strašidelně, Zvídalko,“ zašeptal. „Já si s tebou dneska nechci hrát. Bojím se tě.“

Vítek se otočil a utekl do chaloupky. Zvídalka tam zůstala stát. Její vztek byl pořád obrovský, ale najednou byl také hrozně prázdný. Neměla do koho tlouct slovy, neměla se s kým přetahovat. Zbyla jen ona a rozkopané kamínky.



„Húúú... copak se to stalo s naší veselou veverkou?“ ozvalo se z koruny staré borovice. Byla to teta Sova. Její hlas zněl vážně a trochu smutně.

„Vítek je náladový!“ vyhrkla Zvídalka, i když věděla, že lže. „Utekl uprostřed hry!“

Sova slétla níž. „Neutekl před hrou, Zvídalko. Utekl před někým, koho nepoznal. Pojd' se mnou. Chci ti něco ukázat. Kousek odtud je Zrcadlová tůňka. Je to místo, kde voda stojí tak klidně, že ukazuje pravdu.“

Zvídalka, stále naježená a plná vnitřního ohně, šla za sovou. Cítila se ublížená, ale v hloubi duše ji mrazilo z toho, co řekl Vítek. Bojím se tě. Ta slova jí zněla v uších jako nepříjemný zvon.



Došly k malé zátocce, kde byla hladina vody hladká jako vyleštěný stříbrný podnos. Okolo rostly vysoké kapradiny a ticho tam bylo tak hluboké, že bylo slyšet i tlukot srdce.

„Podívej se dolů,“ řekla sova. „Dívej se pozorně. Tohle je tvůj odraz právě teď, když je v tobě ještě zbytek toho velkého hněvu.“

Zvídalka se naklonila nad vodu a rázem ucouvla. Z hladiny se na ni dívalo stvoření, které vůbec nepoznala. Oči byly úzké a zlé, čumáček ošklivě ohrnutý, zoubky vyceněné a srst kolem krku tak naježená, že vypadala jako ostnatý drát. I uši, které měla jindy tak ladné, byly teď křečovitě přitisknuté k hlavě.



„To... to nejsem já,“ vydechla Zvídalka zděšeně.

„To je tvůj hněv, maličká,“ řekla sova. „Takhle tě vidí svět, když mu ukazuješ jen své blesky. Takhle tě viděl Vítek. On neviděl svou kamarádku Zvídalku. Viděl jen tuhle masku hněvu.“

Zvídalka si sedla na břeh a zakryla si obličej tlapkami. „Ale já jsem tam uvnitř pořád já! Jen jsem byla hrozně našťavaná, protože se mi nic nedařilo!“

„Já vím,“ houkla sova soucitně. „Ale tvůj hněv je jako hustý, černý kouř. Když ho vypustíš příliš mnoho, nikdo přes něj neuvidí tvé dobré srdce. Vidí jen ten kouř a bojí se, že se spálí. Vítek tě má rád, ale jeho srdíčko se zavřelo, aby se chránilo před tvými ostny.“

Zvídalka se znovu podívala do vody. Začala plakat. Slzy padaly na hladinu a dělaly na ní kroužky. S každou slzou se ten ošklivý odraz trochu rozmazával. „Já nechci, aby se mě kamarádi báli. Chci být zase ta Zvídalka, co se směje.“



„Tak zkusíme kouzlo,“ poradila sova. „Vzpomeň si na něco, co máš ráda. Třeba na své nejoblíbenější oříšky. Nebo na to, jak si s Vítkem pouštíte lodičky. Nech tu lásku protéct až do obličeje.“

Zvídalka zavřela oči. Představila si lahodnou chuť sladkých oříšků a Vítkův veselý smích. Cítila, jak se jí svaly v obličeji uvolňují. Čelisti už nebyly tak pevně sevřené, čelo se vyhladilo. Zhluboka se nadechla chladivého vzduchu od tůňky a vydechla všechno to ošklivé napětí.

Když znovu otevřela oči a podívala se do vody, uviděla zase sebe. Svoji kulatou tvářičku, své velké, zvědavé oči a měkký kožíšek. Byla to zase ona. Ta hodná, veselá Zvídalka.

„Už jsi se našla,“ usmála se sova. „Ale pamatuj, Zvídalko, odraz v tůňce se spraví hned. Opravit odraz v srdci kamaráda trvá trochu déle. Teď musíš jít a ukázat Vítkovi svou pravou tvář. A taky mu pomoci s těmi kamínky.“

Zvídalka nečekala. Rozběhla se zpátky k Vítkově chaloupce. Vítek tam seděl na prahu a vypadal velmi smutně. Když uviděl Zvídalku, trochu se příkrčil.

Zvídalka se zastavila v bezpečné vzdálenosti. „Vítku? Už je to pryč. Byla jsem u Zrcadlové tůňky a viděla jsem, jak jsem byla ošklivá. Moc mě to mrzí. Nechtěla jsem tě vyděsit.“

Vítek vzhlédl. Viděl, že Zvídalcin pohled je zase měkký a teplý. „Opravdu?“

„Opravdu. Pojd', postavíme tu cestičku znovu. A uděláme ji ještě delší, aby po ní mohli chodit i ti největší broučci v lese.“

Celé odpoledne pak společně sbírali kamínky. Zvídalka si dávala velký pozor, aby byla jemná. Pochopila, že její chování je jako kámen hozený do vody – vždycky to udělá nějaké vlnky. A ona chtěla, aby její vlnky byly hladivé, ne ničivé.

K večeru je oba Vítkova maminka pozvala na čaj a dobré večerní zobání a Zvídalka jí vše vyprávěla.

Maminka se na ni laskavě podívala: „Víš, Zvídalko, oči jsou ta nejkrásnější zrcadla. Když se na někoho zlobíš, vidíš v jeho očích svůj vlastní hněv. Ale když se na někoho usměješ, uvidíš v jeho očích svou vlastní radost. Je jen na tobě, co chceš v druhých lidech vidět.“

Zvídalka se podívala Vítkově mamince do očí a uviděla tam malou, šťastnou veverku. „Tohle zrcadlo se mi líbí nejvíc,“ zašeptala.



Ten večer Zvídalka usínala s hlubokým poznáním. Už věděla, že její tvář a její hlas mají velkou moc. Můžou kamarády pozvat ke hře, nebo je zahnat pryč. Slibovala si, že si na svou „masku hněvu“ dá pozor. A kdyby se náhodou zase někdy ta maska probudila, už ví, kde najít cestu zpět ke své pravé, laskavé tváři.

## **Kvíz pro malé objevitele**

**Zkuste si s dětmi ověřit, co si z příběhu zapamatovaly.  
Nejde o zkoušení, ale o společné povídání.**

- 1. Proč se Zvídalka hned ráno cítila „nakřivo“?** (Nedařilo se jí – přisedla si ocásek, navlhly jí oříšky a spadla do bláta.)
- 2. Co udělala Zvídalka Vítkovi, když přišla k jeho chaloupce?**  
(Rozkopala mu kamínkovou cestičku pro broučky a řekla mu, že je hloupý.)
- 3. Proč si Vítek nechtěl se Zvídalkou hrát?** (Protože ve své zlobě vypadala strašidelně a on se jí bál.)
- 4. Co Zvídalka uviděla v Zrcadlové tůňce jako první?** (Svou „masku hněvu“ – vyceněné zuby, naježenou srst a zlé oči.)
- 5. Jak se Zvídalka dostala zpět ke své pravé, laskavé tváři?**  
(Uvědomila si, že hněv je jako kouř, vyplakala se a rozhodla se, že nechce mít nasazenu masku hněvu.)

## **Průvodce pro rodiče: Když hněv nasadí masku**

Tento příběh otevírá téma, které je pro děti ve věku 3–8 let klíčové: sebereflexi a empatii.

- Pochopení „Maska hněvu“: Děti v afektu často ztrácejí kontrolu nad tím, jak působí na ostatní. Metafora masky jim pomáhá oddělit jejich podstatu (jsem hodné dítě) od jejich aktuálního chování (teď se chovám strašidelně).
- Hněv jako kouř: Teta Sova krásně vysvětluje, že hněv je jako hustý kouř. Nezakazuje ho, ale ukazuje, že skrze něj ostatní nevidí naše dobré srdce. Učíme tím děti, že emoce je v pořádku cítit, ale je důležité, jak s nimi naložíme, aby neubližovaly vztahům.
- Moc zrcadlení: Příběh ukazuje, že naše nálada ovlivňuje to, co vidíme u druhých. Když je Zvídalka naštvaná, vidí Vítka jako „hloupého“. Když se uklidní, vidí v očích maminky radost.

# Společné aktivity pro děti a rodiče

## Aktivita: Výroba „Zrcadla nálad“

Pomozte dítěti lépe porozumět jeho výrazům tváře.

- Co potřebujete: zrcátko, papíry, pastelky.
- Postup: Stoupněte si společně před zrcadlo. Zkuste dělat „vzteklý obličej“ (jako Zvídalka u tůňky) a pak „laskavý obličej“. Ptejte se: „Jak se cítíš, když se takhle mračíš?“ „Který obličej se ti líbí víc? Se kterým by sis chtěl/a hrát?“ To pomáhá dítěti uvědomit si neverbální signály.
- Pak si oba obličaje nakreslete. Ten laskavý si můžete vybarvit jasnými barvami a ten vzteklý třeba šedou jako kouř.

## Hra: „Co vidím v tvých očích?“

Tato hra buduje hluboké napojení a empatii, podobně jako závěr příběhu.

- Sedněte si naproti sobě a chvíli se si dívejte do očí.
- Potom si vzájemně řekněte: „Vidím v tvých očích veselou holčičku/chlapce,“ nebo „Vidím v tvých očích lásku.“
- Učí to děti vnímat neverbální signály a uklidňuje to nervovou soustavu.

**Otázka na emoce druhých:** Když se dítě vzteká na sourozence nebo kamaráda, zeptejte se později (v klidu): „Co myslíš, že viděl Vítek v očích Zvídalky? A co viděl tvůj kamarád v tvých očích, když jsi křičel/a?“

**Léčba vztahu:** Učte děti, že omluva je jako „vyhlazení hladiny“. Pokud jsme na někoho „hodili kámen“ svého hněvu, musíme pomoci hladinu zase uklidnit laskavým činem.

**Tento přístup rozvíjí emoční inteligenci a schopnost vnímat potřeby a pocity ostatních lidí.**

## **Společné aktivity pro děti a rodiče**

### **Rituál: „Čištění tůňky“**

Pokud byl den náročný a došlo k bouřce, využijte tento rituál, až se situace uklidní nebo večer před spaním:

- Položte dítěti ruku na srdíčko a řekněte: „Dneska byl u nás v lese trochu hustý kouř, vid' Pojdme ho společně odfouknout, aby byla tůňka zase čistá.“
- Společně se zhluboka nadechněte a dlouze vydechněte, jako byste rozfoukávali mlhu.
- Zakončete ujištěním: „Ted' už zase vidím tvoji pravou tvář, kterou mám tak rád/a.“

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



Každý týden vypráví Zvídalka s Vítkem nový příběh.  
Máte-li zájem o další, napište mi na [ahoj@zvidalka.cz](mailto:ahoj@zvidalka.cz)



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 nebo na web [zvidalka.cz](http://zvidalka.cz).

Za respektování autorských práv vám ze srdce děkuji.

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

© Zdeňka Kolářková