

Zvídalka a most přes Bouřnou rokli



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

V lese nastalo období, na které se těšila všechna zvířátka – Velké borůvkové hodování. Ty nejsladší, nejtemnější a největší borůvky, které chutnaly jako letní slunce a lesní med, však rostly na druhém břehu Bouřné rokle.

Bouřná rokle byla hluboká trhlina v zemi. Dole na jejím dně hučel divoký potok, který se tříštil o kameny, a nad ním se vznášela neustálá mlha. Jedinou cestou na druhou stranu byl kmen starého padlého modřínu. Byl úzký, kůru měl ohlazenou větry a deštěm a při každém silnějším poryvu se zdálo, že se mírně zachvěje.

Zvídalka stála na okraji. Borůvky na druhé straně viděla – byly tak blízko, a přesto nekonečně daleko. Cítila, jak se jí tlapky potí. Srdce jí bušilo tak silně, že ho slyšela v uších jako buben. „Tam nikdy nepřejdu,“ zašeptala. „Určitě se mi zatočí hlava a spadnu. Jsem srab. Opravdové veverky se přece nebojí.“



Zatímco Zvídalka váhala, kolem se jako hnědý blesk prohnal zajíc Skákal. „Uхни, Zvídalko! Dívej se, jak vypadá pořádná odvaha!“ zakřičel, aniž by zpomalil. S rozběhem vletěl na kmen, tlapky mu jen vířily. Ani jednou se nepodíval dolů do hučící hloubky. Za pár vteřin byl na druhé straně, vítězoslavně zamával uchem a začal se cpát borůvkami.



Zvídalka si smutně sedla do jehličí. „Vidíš, Vítku? Skákal je hrdina. On strach prostě nemá. To jenom já jsem taková ustrašená kulička neštěstí, která se bojí i větru v listí.“

Skřítek Vítek seděl vedle ní a pozoroval rozbouřenou vodu pod nimi. „Víš, Zvídalko,“ řekl zamyšleně, „Skákal běžel tak rychle, že si možná ani nestihl všimnout, že je to nebezpečné. Myslíš, že odvážný je jen ten, kdo nevidí nebezpečí?“

„Húúú... slyším tu někoho, kdo mluví o strachu jako o chybě,“ ozvalo se tiché zašumění křídel. Teta Sova přistála na pařezu hned vedle nich. Její oči v denním světle vypadaly jako dva velké zlaté penízky.

„Zvídalko, strach není nepřítel,“ začala sova klidně. „Strach je tvůj vnitřní hlídač. Je to dar, který ti říká: ‚Pozor, tady jde o něco důležitého! Buď pozorná!‘ Kdybys neměla žádný strach, byla bys lehkomyslná. Možná bys přeběhla jako Skákal, ale taky bys mohla snadno uklouznout, protože bys nerespektovala sílu rokle. Skutečná odvaha není v tom strach nemít, ale v tom ho mít, a přesto se rozhodnout jít dál – jen opatrněji.“

„Ale teto Sovo, ten můj hlídač křičí moc nahlas! Úplně mi svazuje tlapky,“ namítla Zvídalka.

„Protože se ho snažíš odehnat,“ přikývla sova. „Když hlídače ignoruješ, křičí víc, aby tě varoval. Zkus ho místo toho pozdravit. Představ si svůj strach jako malou, chlupatou a trochu roztřesenou kuličku. Řekni mu: ‚Ahoj strachu, vím, že jsi tu a že mě hlídáš. Děkuju ti. Teď si vlez ke mně do batůžku, budeme na to dva. Ty dávej pozor na cestu a já budu hýbat tlapkami.‘“

Zvídalka zavřela oči. Představila si, jak svůj velký, balvanitý strach zmenšuje do malé kuličky a dává si ho do pomyslného batohu na záda. Najednou ten strach nebyl „ona“. Byl to jen její malý pasažér. Pořád ho cítila, ale už jí nestál v cestě.



„Vítku, půjdeš hned za mnou?“ zeptala se Zvídalka a postavila se k okraji kmene.

„Budu ti hlídat záda,“ slíbil skřítek.

Zvídalka udělala první krok na modřínový kmen. Tlapky se jí trochu klepaly, ale vzpomněla si na nejdůležitější pravidlo pro překonávání roklí: „Nedívej se do hloubky pod sebe. Dívej se jen na ten kousek, kam dáváš tlapku právě teď.“

Udělala jeden krok. Pak druhý. Rokle pod ní hučela, mlha jí studila na bříšku, ale Zvídalka se soustředila jen na drsnou kůru pod svými dráčky.



„Jeden krok, jeden dech,“ opakovala si. Zjistila zajímavou věc: když se plně soustředila na každý milimetr pohybu, strach v batůžku se uklidnil. Už nekřičel, jen pozorně sledoval cestu spolu s ní.

Uprostřed rokle, přesně v místě, kde byl kmen nejužší, přišel silný poryv větru. Modřín se mírně zachvěl. Zvídalka ztuhla. Její hlídač v batůžku začal okamžitě varovně pískat: „Nebezpečí! Zastav se!“

Dříve by Zvídalka zpanikařila, ale teď udělala to, co by udělal zkušený horolezec. Přitiskla se celým tělem ke kmeni, objala ho tlapkami a zavřela oči.

„Jsi statečná, že jsi se zastavila,“ zašeptal zezadu Vítek. „Největší odvaha je vědět, kdy počkat.“

Zvídalka tam ležela, cítila tlukot svého srdce i chvění stromu. Počkala, až vítr utichne. Nepokoušela se ho přeprat, prostě ho nechala projít. Když se les uklidnil, nadechla se a pokračovala. Už to nebyl boj, byla to spolupráce její vůle a její opatrnosti.

Když Zvídalka konečně skočila na pevnou zem na druhé straně, měla pocit, že se vznáší. Její nohy byly jako z vaty, ale v hrudi jí hřál ohňostroj radosti. Dokázala to! Přešla Bouřnou rokli ne proto, že by byla neohrožená, ale proto, že byla ochotná se bát a přesto jít.



„Páni, Zvídalko, ty jsi hrdinka!“ volal Skákal a podával jí hrst obrovských borůvek. „Já jsem jen přeběhl, ani jsem si neuvědomil, že je to nebezpečné. Ale ty jsi s tím musela pořádně bojovat. To je teprve ta pravá síla!“

Zvídalka si vzala borůvku. Chutnala mnohem lépe než ty, které rostly u nich doma. Byla to chuť překonání sebe sama.

Zvídalka seděla v trávě a dívala se zpět na kmen. Došlo jí, že každý v lese má svou vlastní Bouřnou rokli. Pro někoho je to výška, pro někoho tma, pro jiného je to odvaha říct pravdu.

„Víš, Vítku,“ řekla s pusou modrou od šťávy, „dneska jsem zjistila, že odvaha není žádný velký sval nebo ostré zuby. Odvaha je ten malý krůček, který uděláš, i když se ti klepou kolena. Odvaha je mít strach v batůžku, ale nenechat ho, aby držel volant.“

Skákal se na ně podíval a poprvé v životě vypadal trochu zamyšleně. Možná i on si uvědomil, že bez strachu je cesta jen rychlá, ale se strachem je... hluboká.

Cesta zpátky přes kmen už byla mnohem snazší. Zvídalka už věděla, jak s pasažérem v batohu mluvit. Dokonce mu cestou ukázala, jak krásně se v mlze pod nimi tvoří duhová kolečka.

Zjistila, že když strach přijmeme jako rádce, přestane být děsivým monstrem a stane se užitečným, byť trochu ustrašeným kamarádem. Už se netrestala za to, že cítí obavy. Naopak – byla na svůj strach hrdá, protože bez něj by nikdy nezažila ten úžasný pocit, kdy ho dokázala zvládnout.

Večer ve svém pelíšku v dutině dubu Zvídalka usínala s hrdým úsměvem. Věděla, že v životě narazí na mnoho dalších roklí a úzkých lávek. Ale už se nebála toho, že se bude bát.

Hvězdy nad lesem svítily a teta Sova shora pozorovala klidnou veverku. Věděla, že Zvídalka dnes vyrostla víc, než kdyby jen nasbírala tisíc borůvek. Stala se totiž veverkou, která ví, že největší dobrodružství nezačíná tam, kde končí strach, ale tam, kde se rozhodneme jít dál i s ním v batůžku.

Kvíz pro menší děti (3–5 let)

1. Čeho se Zvídalka bála? Přes co nechtěla přejít?
2. Kdo přeběhl kmen jako první a vůbec se nebál?
3. Kam si měla Zvídalka podle tety Sovy „schovat“ svůj strach?
4. Co byla odměna za odvahu na druhém břehu?

Kvíz pro větší děti (6–10 let)

1. **Vysvětli rozdíl mezi Skákalovou „nebojácností“ a Zvídalčinou „odvahou“.**
 - (Správná odpověď: Skákal strach necítil, takže nepřekonával žádnou vnitřní překážku. Zvídalka strach měla, musela ho ovládnout a jednat navzdory němu, což je skutečná odvaha.)
2. **Proč teta Sova říkala, že strach je náš „vnitřní hlídač“?**
 - (Správná odpověď: Protože nás varuje před nebezpečím a nutí nás být opatrní (např. abychom nespadli).)
3. **Jak Zvídalka změnila svůj vztah ke strachu? Co mu řekla?**
 - (Správná odpověď: Přestala se s ním prát, poděkovala mu za hlídání a vzala ho s sebou jako průvodce v batůžku.)
4. **Co Zvídálce pomohlo se na kmeni nezaseknout, když foukal vítr?**
 - (Správná odpověď: Soustředění se na malé kroky, hluboké dýchání a vědomí, že je v pořádku se na chvíli zastavit.)
5. **Vzpomeneš si na situaci, kdy jsi se bál(a), ale přesto jsi to udělal(a)? Jak ses cítil(a) potom?**
 - (Otevřená otázka k diskuzi.)

Pro rodiče

Tento příběh o Bouřné rokli se dotýká jednoho z nejdůležitějších témat dětské i dospělé psychologie: redefinice odvahy. Učíme děti, že odvaha není nepřítomnost strachu, ale schopnost jednat navzdory němu. Příběh využívá techniku „externalizace“, kdy strach oddělujeme od sebe a děláme z něj postavičku nebo objekt (v tomto případě pasažéra v batůžku).

Společná aktivita: „Zkouška odvahy v obýváku“

Tato aktivita pomáhá dětem trénovat překonávání strachu bezpečnou a hravou formou.

Co budete potřebovat:

- Polštáře, švihadlo nebo barevnou pásku na podlahu.
- Malý batůžek.
- „Odměnu“ na konci cesty (třeba oblíbenou dobrotu nebo samolepku).

Postup:

1. Stavba dráhy: Vytvořte z polštářů „kameny v řece“ nebo z pásky „úzký most“.
2. Pojmenování strachu: Zeptejte se dítěte: „Z čeho má tvůj strach dneska největší obavu?“ (Třeba že spadne z polštáře).
3. Do batůžku: Nechte dítě, ať si strach symbolicky „vloží“ do batůžku. Můžete tam dát i plyšáka, který se „bojí za něj“.
4. Průchod dráhou: Dítě prochází dráhu. Vy tam buďte jako Vítek – povzbuzujte ho, ale nepřenášejte ho. Chvalte ho za každý „opatrný krok“.
5. Oslava: Na konci cesty strach z batůžku vyndejte a řekněte mu: „Vidíš, zvládli jsme to!“

Tato hra učí děti oddělit emoci (strach) od své identity (já jsem srab). Tím, že se strach stává „věcí v batohu“, dítě získává pocit kontroly. Učí se, že opatrnost je užitečná a že pocit vítězství po překonání strachu je jednou z nejsilnějších emocí, která buduje zdravé sebevědomí.

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