

# Týden 7: Zvídalka a most přes Bouřnou rokli

## Téma týdne: Strach, odvaha a důvěra v sebe

V minulém týdnu jsme se Zvídalkou a Vítkem u Zrcadlové tůňky objevovali, jak velkou moc má náš výraz tváře a jak hněv dokáže jako černý kouř zakrýt naše dobré srdce. Naučili jsme se přebírat odpovědnost za své emoce a poškozený vztah s láskou opravit.

Tímto týdnem pokračujeme v našem programu a otevíráme nové, nesmírně důležité téma. Život totiž nepřináší jen bouřky hněvu. Někdy před nás nebo před naše děti postaví situaci, která nás úplně paralyzuje jinou emocí – hlubokým, ochromujícím strachem.

**Příběh *Zvídalka a most přes Bouřnou rokli* přináší rodinám zásadní téma redefinice odvahy.**

**Ukáže nám, že strach není nepřítel, kterého musíme zničit, ale náš užitečný „vnitřní hlídač“. Naučíme se, jak ho netlačit před sebou, ale jak ho s láskou vzít s sebou jako pomocníka do batůžku a krok za krůčkem přejít i ty nejstrmější rokli v našem životě.**

## 1. Úvod pro maminku

Možná to znáte z vlastního života. Chystáte se s dítětem na hřiště, kde postavili novou, o něco vyšší prolézačku. Ostatní děti po ní skáčou jako divoké opičky, ale vaše děťátko zůstane stát na okraji. Tlapky se mu potí, srdíčko buší tak silně, že ho slyší až v uších, a do očí se derou slzy. Možná slyšíte: „Tam nikdy nepůjdu. Já to nezvládnu.“

Často máme v takových chvílích tendenci dítě okamžitě popírat nebo na něj tlačit: „Ale prosím tě, neshazuj se, nic to není! Podívej se na Martínka, ten to přeběhl a vůbec se nebojí! Nebuď takový ustrašený srabík.“

Jenže když dítě takto porovnáváme s ostatními (přesně jako se Zvídalka porovnávala s rychlým zajícem Skákalem), prohlubujeme v něm jen obrovský pocit viny, studu a méněcennosti. Dítě v tu chvíli prožívá strach jako obrovský balvan, který mu svazuje tlapky.

Moudrá teta Sova v příběhu nedělá hrdinské přednášky a strach nebagatelizuje. Ví, že strach má v našem životě obrovský význam. Je to náš vnitřní hlídač – dar, který nás varuje před nebezpečím a nutí nás být opatrní.

**Tento týden nebudeme děti učit, že se nesmí bát. Pomůžeme jim uvidět, že skutečná odvaha není v tom strach nemít (jako zajíc Skákal, který si nebezpečí ani neuvedomil), ale v tom ho cítit, a přesto se rozhodnout jít dál – jen opatrněji, po malých krůčcích a se svým vnitřním hlídačem bezpečně schovaným v batůžku.**



## 2. Jak pracovat s příběhem

Příběh o Bouřné rokli má obrovskou externalizační sílu. Pomáhá dítěti oddělit emoci (strach) od jeho vlastní identity (já jsem srab).

- **Nechte doznít moment srovnání:** Když zajíc Skákal vítězoslavně mává uchem a cpe se borůvkami, zatímco Zvídalka smutně sedí v jehličí, udělejte v textu malou pauzu. Děti potřebují navnímat ten pocit, kdy si myslíme, že všichni kolem jsou hrdinové a jen my jsme „ustrašená kulička neštěstí“.
- **Pracujte s metaforou batůžku:** Když teta Sova vysvětluje, jak strach zmenšit do malé chlupaté kuličky a dát si ho do pomyslného batůžku na záda, zeptejte se dítěte: „Jakou barvu by měl tvůj malý pasažér v batůžku?“ Nechte příběh pracovat v podvědomí.
- **Připomínejte pravidlo jednoho kroku:** Když Zvídalka přechází úzký kmen, opakuje si: „Nedívej se do hloubky pod sebe. Dívej se jen na ten kousek, kam dáváš tlapku právě teď. Jeden krok, jeden dech.“ Toto pravidlo pak můžete dítěti připomenout u jakékoliv budoucí těžké situace.



## 3. Jak dítě prožívá téma podle věku



### Mladší děti (3–6 let):

Mladší děti prožívají strach velmi tělesně – jako motání hlavy, bušení srdíčka nebo pověstné „včelky v bříšku“. Protože ještě plně nerozumí tomu, co se v jejich těle děje, strach je často úplně paralyzuje a odmítají se od mámy hnout byt' jen na krok. Potřebují vizuální a hmatatelné zástupce emocí – představa strachu jako malé, chlupaté a roztřesené kuličky, kterou můžeme schovat do batohu, jim dává okamžitý pocit bezpečí a kontroly nad něčím, co je doposud zahlcovalo.

**Časté projevy:** Zamrznutí na místě, pláč při setkání s novou věcí, schovávání se za maminku, odmítání pustit se vaší ruky.

#### Pomáhají jednoduché věty:

♡ „Cítím, že se ti trochu klepou kolínka a tvůj vnitřní hlídač teď křičí moc nahlas. Pojd', pohladíme ho, zmenšíme ho do kuličky a dáme ho do batůžku.“

♡ „Ty včelky v bříšku znamenají, že se v tobě právě probouzí tvoje odvaha. Jen se trochu protahuje, tak to šimrá. Půjdeme spolu po malých krůčcích.“

## Starší děti (7–10 let):

Starší děti už dokážou o svých obavách přemýšlet, ale často je ochromí obrovský pocit studu. Velmi citlivě vnímají vrstevníky a srovnávají se s nimi. Když vidí někoho, kdo jedná naprosto suverénně (jako zajíc Skákal), začnou se trápit tím, že ony samy selhaly. Svůj strach pak často maskují odporem, lhostejností nebo svalováním viny („To je trapný, já tam stejně nechtěl jít“).

**V tomto věku je klíčové naučit je, že bez strachu je cesta jen rychlá, ale se strachem je hluboká. Učíme je, že největší odvaha není bezhlavě vletět do nebezpečí, ale vědět, kdy je potřeba se zastavit, obejmout kmen a počkat, až vítr přejde.**

### Otázky pro starší děti

- Proč teta Sova řekla, že kdybychom neměli žádný strach, byli bychom lehkomyšní? Před čím nás náš strach vlastně chrání?
- Vzpomínáš si, co udělala Zvídalka uprostřed mostu, když přišel silný vítr? Proč je někdy největší odvaha vědět, kdy je v pořádku se na chvíli zastavit a počkat?
- Co si představuješ pod větou, že „odvaha je mít strach v batůžku, ale nenechat ho, aby držel volant“?



## 4. Jak navázat v každodenních situacích

Když před dítětem stojí nová výzva, je čas na učení odvahy skrze přijetí emocí. Tabulka níže ukazuje, jak přejít od nefunkčního tlaku k uzdravení komunikace a budování sebedůvěry.

| Když nastane situace                                                                       | X Místo nefunkčního tlaku                                                                                                                                                            | Raději jemně zkoušejte                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Dítě se bojí vylézt na novou, vyšší prolézačku na hřišti.</b>                        |  „Nebud' srab, podívej se na Kubíka, jak tam hned vlezl! Běž tam, nic to není.“                     |  „Vidím, že ta prolézačka teď pro tebe vypadá jako hluboká Bouřná rokle. Tvůj hlídač dává pozor. Sbalíme ho do batůžku a zkusíme dneska jenom první schůdek. Já ti budu krýt záda.“                        |
| <b>2. Bojí se jít spát samo do pokojíčku, protože má strach ze tmy.</b>                    |  „Už jsi velký kluk/holka! Ve tmě nic není, přestaň si vymýšlet a okamžitě spi.“                    |  „Tma někdy probudí v bříšku divoké včelky, vid'?' Tvůj vnitřní hlídač dává velký pozor. Pojd', poděkujeme mu, že tě hlídá, schováme ho pod peřinu a ujistíme ho, že v pokojíčku je bezpečno.“             |
| <b>3. Odmítá vyzkoušet novou věc (např. jízdu na kole bez koleček) s tím, že to neumí.</b> |  „Když to ani nezkusíš, tak se to nikdy nenaučíš! Jsi prostě líný/á a hned to vzdáváš.“           |  „Tvoje hlavička teď křičí 'já to neumím'. Ale zapomněla na to kouzelné skřítkovské slůvko. Zatím to JEŠTĚ neumíš. Postavíme si spolu most z maličkých krůčků.“                                          |
| <b>4. Má velký strach z očkování nebo prohlídky u lékaře v čekárně.</b>                    |  „Nekřič tady a nedělej ostudu, lidi se koukají! Vždyť je to jen malá včelička, to vůbec nebolí.“ |  „Srdíčko ti buší jako buben, vid'?' Tvůj hlídač má teď velkou obavu. Pojd' se ke mně pevně přitisknout a obejmout mě, jako Zvídalka kmen, když foukal vítr. Spolu to prodýcháme, jeden dech za druhým.“ |

## 5. Rituál týdne: Batůžek pro mého hlídače

Tento rituál učí děti aktivně pracovat se strachem, kdykoliv se před nimi objeví náročná situace.

1. **Zklidnění a lokalizace:** Když vidíte, že dítě ochromuje strach (potí se ručky, buší srdce), sedněte si k němu a pomozte mu udělat pár dlouhých hlubokých výdechů a nádechů..
2. **Pojmenování hlídače:** Zeptejte se dítěti: „Kde v těle teď cítíš svého hlídače? Jsou to ty včelky v bříšku, nebo těžké kameny v nožkách?“
3. **Uznání a sbalení na cestu:** Naučte dítě říct svému strachu kouzelnou větu: „*Ahoj strachu, vím, že jsi tu a že mě hlídáš. Děkuju ti. Teď si vlez ke mně do batůžku, budeme na to dva.*“ Udělejte rukama symbolický pohyb, jako byste hlídače uložili dítěti na záda. Tím dítě získává pocit kontroly a odděluje emoci od své identity.

## 6. Aktivita týdne: „Most z maličkých krůčků“

Tato pohybová hra pomáhá dětem zažít si princip překonávání strachu bezpečnou a hravou formou přímo ve vašem obýváku.

- **Co budete potřebovat:** Venku stabilní prkno nebo kmen ležící na zemi, přes který se dá přejít. Doma barevnou lepicí pásku na podlahu (nebo dlouhý provázek), polštáře jako „kameny v řece“ a malou odměnu na konci cesty (např. hrst borůvek, sušené ovoce nebo samolepku).
- **Postup:**
  1. **Stavba dráhy:** Natáhněte pásku na podlahu jako „úzký modřínový kmen“ nad hlubokou roklí. Okolo můžete poházet polštáře. Na druhý břeh položte borůvkovou odměnu.
  2. **Příprava pasažéra:** Nechte dítě, ať si představí, z čeho má jeho vnitřní hlídač dneska největší obavu. Nechte ho symbolicky „vložit“ strach do malého batůžku na záda (můžete do něj dát i malého plyšáka, který se bojí za něj).
  3. **Průchod dráhou:** Dítě prochází po čáře. Vy stojíte těsně vedle něj jako skřítek Vítek – nepřenášíte ho, ale jistíte mu záda a povzbuzujete ho. Učte ho pravidlo: „*Nedívej se na konec dráhy, dívej se jen na ten kousek, kam dáváš tlapku právě teď. Jeden krok, jeden dech.*“
  4. **Zkouška větru:** Uprostřed cesty udělejte zvuk silného poryvu větru: „Fúúú!“ Dítě si musí dřepnout, přitisknout se k čáře (obejmout kmen) a zavřít oči. Řekněte mu: „Jsi strašně statečné, že ses zastavilo. Vědět, kdy počkat je moc důležité.“
  5. **Oslava na druhém břehu:** Když dítě dráhu dokončí, společně strach z batůžku vyndejte, podívejte se na něj a řekněte mu: „Vidíš, zvládli jsme to i s tebou!“ Tato zkušenost buduje zdravé sebevědomí a učí dítě růstovému myšlení.



## 7. Chvilé pro maminku

Milá maminko, ruku na srdce. Jak vypadá váš vlastní „vnitřní hlídač“, když máte udělat krok do neznáma? Všichni ho máme. Někdy se projevuje jako sevřený žaludek, jindy jako vnitřní hlas, který nám našeptává, že jako mámy selháváme, že nejsme dost dobré nebo že situaci nezvládneme.

Naše děti se do našich očí a činů dívají jako do toho nejčistšího zrcadla. Když vidí, že se dospělí snaží své obavy maskovat za stoprocentní kontrolu, nervozitu nebo křik, učí se, že svět je děsivé místo, kde se strach nesmí ukazovat.

Respektující rodičovství neznamena, že jako máma musíte být neohrožená jako hrdina, který nevidí nebezpečí. Znamená to mít odvalu ukázat dětem svou lidskost a autenticitu. Znamená to nebát se před dítětem v klidné chvíli sednout a říct: „Víš, miláčku, máma má dneska z té nové věci v práci taky trochu včelky v bříšku. Můj vnitřní hlídač dává pozor. Ale víš, co udělám? Pozdravím ho, dám si ho do svého dospěláckého batohu a zkusím udělat ten první malý krůček.“

**Když vaše dítě uvidí, že i velká máma dokáže mít strach, a přesto s ním v batohu dokáže jít dál, dáváte mu ten největší dar – živý vzor pravé vnitřní hodnoty, odvahy a bezpečí pro celý život.**



## 8. Jak poznáte, že příběh zapustil kořeny

Možná si ve vašem každodenním životě začnete všimnout drobných, ale nesmírně důležitých změn:

- ☒ Dítě před náročnou situací samo dokáže popsat své pocity: „Mami, v bříšku mi bzučí včelky, ale to se jen protahuje moje odvala.“
- ☒ Když se mu něco nedaří, místo vzteklého házení věcmi se zastaví a samo sebe (nebo vás) doplní kouzelným slůvkem: „Já to ještě neumím.“
- ☒ V momentě strachu se dokáže vědomě přitisknout k vám nebo se zastavit a soustředit se jen na nejbližší krok (jeden krok, jeden dech).
- ☒ Přirozeně externalizuje své obavy – bere si svůj strach symbolicky s sebou jako „pasažera v batůžku“, místo aby se jím nechalo zablokovat.
- ☒ Vy sama vnímáte strach svého dítěte s hlubokým klidem, netlačíte na něj a dáváte mu čas hladinu jeho rozbouřených včelek v bříšku v bezpečí uklidnit.

## 9. Propojení s příštím týdnem

Tento týden jsme se se Zvídalkou a Vítkem naučili, jak obrovskou hodnotu má náš vnitřní hlídač, jak s ním mluvit a jak po malých krůčcích přejít i ty nejstrmější rokle v našem životě. Zjistili jsme, že se nemusíme trestat za to, že cítíme obavy – naopak, můžeme na svůj strach být hrdí, protože bez něj by nebylo skutečné odvahy.

Jenže dětské vztahy a emoce přinášejí i další nečekané zkoušky. Někdy se v malém srdíčku usadí pocit, který pálí a zraňuje úplně jiným způsobem – žárlivost a strach, že už pro ty druhé nejsme důležití. A přesně to zažijeme příští týden v příběhu **Zvídalka a horký bodlák žárlivosti** (Žárlivost, strach ze ztráty a jistota v lásce).

Zvídalka bude prožívat bolestné chvíle, když skřítek Vítek věnuje svou pozornost malému králíčkovi Hopíkovi. Bude se cítit neviditelná a její vnitřní svět zaplní obavy – v bříšku se jí objeví „horký bodlák“, který pálí a zraňuje.

Společně s tetou Sovou ale postupně pochopíme, že **pod žárlivostí se skrývá jen strach ze ztráty lásky. Naučíme se, že láska není omezená jako koláč, ze kterého ubývá, ale může růst a rozšiřovat se. Ukážeme si, jak dítě v těchto chvílích bezpečně ujistit o jeho jedinečném místě v našem životě a proměnit žárlivost v příležitost k posílení vztahu.**