

Zvídalka a horký bodlák žárlivosti



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

V noci byla v lese pořádná bouřka. Foukal silný vítr, pršelo a blesky svítily jako obrovské žárovky.

Ráno byl les unavený a mokrý. Skřítek Vítek, který byl vždy odvážný jako malý rytíř, vyběhl ven, aby zkontroloval škody. Pod vyvráceným keřem u cesty uviděl něco, co vypadalo jako mokré klubíčko šedé vlny. „Zvídalko, pojď sem rychle!“ zavolal na svou kamarádku, která už vykukovala z dutiny dubu.

V mechu se třásl malý divoký králíček. Měl uši přitisknuté k tělíčku a v očích velký strach. Vítek ho opatrně vzal do náručí. Cítil, jak mu pod kůží rychle buší malé srdíčko. „Neboj se, prcku. U nás v chaloupce ti bude teplo,“ zašeptal.

„Musíme ho vzít domů do tepla,“ řekl rozhodně. Zvídalka, jejíž oči jiskřily radostí z každého nového objevování, radostně poskočila. „Budeme mít nového kamaráda! Naučím ho skákat přes potok a ukážu mu, kde rostou ty nejsladší jahody!“



Králíček dostal jméno Hopík. Vítkova maminka mu připravila měkký pelíšek u kamen a tatínek přinesl ty nejšťavnatější lístky pampelišky. Hopík se ale pořád bál. Po té hrozně bouřce se cítil na světě úplně sám, a tak se pevně upnul na Vítku. Kde byl Vítek, tam byl i Hopík. Tlapkami se držel jeho nohavice a nechtěl ho pustit ani na krok.

„Víto, nechod pryč, já se bojím, že se zase setmí,“ šeptal králíček a tiskl se k Vítkovým nohám. Vítek ho hladil a trpělivě mu vysvětloval, že je v bezpečí.



Zvídalka zatím seděla na okně a netrpělivě švihala ocáskem. „Vítku, už půjdeme ven? Chtěla jsem ti ukázat tu novou dutinu, co jsem našla!“

Vítek se na ni jen letmo podíval: „Dneska ne, Zvídalko. Hopík mě teď moc potřebuje. Nemůžu ho nechat samotného, plakal by.“

Zvídalka pocítila v bříšku první pichnutí. Bylo to, jako by tam někdo nečekaně položil malý, studený kamínek.

Odpoledne se Zvídalka rozhodla, že půjde za Vítkem do chaloupky. Chtěla mu vyprávět o tom, jak viděla strakapouda, jak dělá legrační obličej. Když ale přišla do světnice, zůstala stát jako přimražená. Nikdo si jí nevšiml. Maminka zrovna Hopíkovi urovnávala dečku, tatínek mu krájel jablíčko na malinké měsíčky a Vítek mu četl pohádku o zaječím králi.

Všichni se usmívali na Hopíka. Všichni mu věnovali svou pozornost. Zvídalka tam stála, připravená na vyprávění, ale nikdo neřekl: „Ahoj Zvídalko, pojď si sednout k nám.“ Cítila se najednou průhledná, jako by byla ze skla.

Ten studený kamínek v bříšku se najednou začal zahřívat. Pálil a rostly z něj pichlavé trny. Byl to „horký bodlák“. Zvídalka cítila, jak se jí stahuje hrdlo a jak jí v očích začínají pálit slzy. Její vnitřní kino jí začalo promítat ty nejsmutnější filmy o tom, že už ji Vítek nemá rád a že Hopík jí ho úplně ukradl.



Místo aby Zvídalka řekla: „Mně je smutno, chybíte mi,“ udělala něco úplně jiného. Nasadila si svůj „tvrdý kožíšek“ a utekla ven. „Já nikoho nepotřebuju!“ křikla do prázdného lesa. „Já jsem velká a silná veverka a poradím si sama!“

Chtěla všem (a hlavně sobě) dokázat, že je jí bez Vítka skvěle. Začala skákat po větvích tak rychle, až se jí dělaly mžiky před očima. Dělala nebezpečné skoky z jednoho stromu na druhý, které by si jindy důkladně rozmyslela.

„Podívejte se, jak vysoko skáču! To žádný králík nikdy nedokáže!“ volala, i když ji nikdo neposlouchal.



Čím víc se snažila být veselá a samostatná, tím víc cítila, jak je uvnitř prázdná. Ten horký bodlák v bříšku ji bolel čím dál víc. Bylo to vyčerpávající – tvářit se, že je všechno v pořádku, když se vám v srdci honí bouřka. Nakonec se schoulila na vysoké větvi a mračila se na celý svět.

Když se začalo stmívat, přiletěla k ní teta Sova. Sedla si na větev kousek od ní a jen tak tichounce houkala. „Máš v očích pichlavé blesky, Zvídalko,“ řekla po chvíli.

„Jsem našťvaná, teto Sovo! Vítek je pořád jen s tím králíkem. Na mě zapomněl. Už mě nepotřebuje,“ vyhrkla Zvídalka a konečně se rozplakala.

Sova ji přikryla svým měkkým křídlem. „Tomu se říká žárlivost, maličká. Žárlivost je jako ten horký bodlák. Ale víš, co je pod ním schované? Je tam strach. Strach, že už nejsi pro Vítku tak důležitá jako dřív.“

Zvídalka vzlykala: „A jsem?“ „Poslouchej mě dobře,“ pokračovala Sova. „Láska není jako borůvkový koláč. Když koláč rozkrájíš pro víc hostů, kousky jsou menší a menší, až nezbyde nic. Ale láska v srdci je jako kouzelný pramen. Čím víc lidí z něj pije, tím víc vody dává. Srdce se umí nafouknout. To, že Vítek teď dává čas Hopíkovi, neznamená, že tě má míň rád. Znamená to jen, že Hopík teď potřebuje víc pomoci, protože je malý a slabý.“



Vítek si mezitím v chaloupce uvědomil, že u stolu chybí jedna rezavá hlavička. Najednou mu bylo ve světnici těsno. Chyběl mu Zvídalcin smích a její bláznivé nápady. Nechal Hopíka u maminky a vyběhl ven. „Zvídalko! Kde jsi?“ volal do tmy. Našel ji sedět u tety Sovy. „Tady jsi! Proč jsi utekla?“ zeptal se s obavami.

Zvídalka se na něj podívala, oči ještě červené od pláče. „Myslela jsem, že teď máš Hopíka a mě už nemáš rád,“ přiznala potichu.

Vítek si sedl k ní. „Zvídalko, Hopík mě teď potřebuje, aby se nebál. Je to jako když máš rýmu a maminka tě víc přikrývá. Ale ty jsi moje první parťačka v lese. Ty jsi ta, se kterou jsem prozkoumal každou kytku a každou dutinu. To se nikdy nezmění. Hopík je nový kamarád, kterému spolu pomůžeme, ale ty jsi moje nepostradatelná společnice. Máme spolu tisíc příběhů, které v mém srdci nikdo jiný nenahradí. Bez tebe by náš les nebyl naším lesem.“

Zvídalka pocítila, jak se ten pálivý bodlák v bříšku konečně rozpouští. Byl to ten nejlepší pocit na světě.

Další den ráno Zvídalka nasedla uraženě na stromě. Seběhla k chaloupce a v tlapce držela kousek sušeného jablíčka.

Hopík už se tolik netřásl, ale pořád se bál jít dál ode dveří. Neuměl si poradit s vysokými kořeny starého dubu. Vítek mu chtěl pomoci, ale Zvídalka ho jemně zastavila. „Počkej, Vítku. Tohle ho naučím já. Já jsem přece v lese nejlepší v překonávání překážek!“

Zvídalka Hopíkovi trpělivě ukazovala, jak má pokrčit zadní nohy a jak se pořádně odrazit. „Dívej se na mě, Hopíku. Jedna tlapka sem, druhá tam a... skok!“

Hopík to zkusil, jednou se svalil do mechu, ale podruhé už to zvládl. „Jé, já skáču! Zvídalko, ty jsi tak šikovná!“ radoval se králíček.



Večer pak seděli všichni tři pod stromem. Teta Sova se na ně dívala shora a věděla, že se srdce skřítky i veverky zase o kousek zvětšila. Zvídalka už necítila bodlák, jen jistotu, že její místo u Vítka je pořád tam, kde bylo, i když je teď v lese o jednoho kamaráda víc

Kvíz pro menší děti (3–5 let)

- **Koho našel skřítek Vítek schovaného v mokrém mechu po bouřce?** (Malého divokého králíčka.)
- **Jaké jméno dostal nový zvířecí kamarád u kamen v chaloupce?** (Hopík.)
- **Co ucítila veverka Zvídalka v bříšku, když si jí v chaloupce nikdo nevšímal?** (Studený kamínek, ze kterého vyrostl horký pichlavý bodlák.)
- **Které moudré zvířátko v lese utěšilo Zvídalku, když plakala na větvi?** (Teta Sova.)
- **Co naučila Zvídalka králíčka Hopíka hned druhý den ráno?** (Skákat přes vysoké kořeny starého dubu.)

Kvíz pro větší děti

- **Proč se králíček Hopík po příchodu do chaloupky tak pevně držel Vítkovy nohavice a nechtěl ho pustit ani na krok?** (Bál se po hrozném bouřce, cítil se na světě sám a u Vítky hledal jistotu a bezpečí.)
- **Jak teta Sova vysvětlila Zvídalku rozdíl mezi borůvkovým koláčem a láskou v srdci?** (Borůvkový koláč se rozkrájením zmenšuje, ale láska v srdci je jako kouzelný pramen – čím více lidí z něj pije, tím více vody dává.)
- **Co se ve skutečnosti skrývalo pod Zvídalkiným „horkým bodlákem“ žárlivosti?** (Strach, že už pro Vítku není tak důležitá jako dřív.)
- **Jak se Zvídalka chovala venku, když si nasadila svůj „tvrdý kožíšek“, a co se tím snažila zakrýt?** (Skákala nebezpečně vysoko po větvích a křičela, že nikoho nepotřebuje, čímž maskovala svůj smutek a vnitřní prázdnotu.)
- **Jakým způsobem Vítek Zvídalku ujistil, že je pro něj stále nepostradatelná?** (Řekl jí, že je jeho první partačka, se kterou prožil tisíc příběhů, a její místo v srdci nikdo jiný nenahradí.)

Aktivita pro rodiče s dětmi: „Proměna pichlavého bodláku“

Tato aktivita pomáhá dětem zhmotnit nepříjemný pocit žárlivosti (který často neumí pojmenovat) a bezpečně ho transformovat do něčeho jemného.

- **Co budete potřebovat:** Papír, tmavé fixy nebo pastelky, kousek měkké vaty, lepidlo.
- **Postup pro rodiče**
 - a. Sedněte si s dítětem a vzpomeňte si na veverku Zvídalku.
„Pamatuješ, jak měla v bříšku ten studený kamínek, ze kterého vyrostl horký pichlavý bodlák, protože se bála, že už ji Vítek nemá rád?“
 - b. Vyzvěte dítě, aby na papír nakreslilo takový bodlák – může být tmavý, pichlavý, jakkoliv velký.
 - c. Jakmile je bodlák hotový, řekněte: „A teď uděláme to, co udělal Vítek. Ukážeme bodláku, že strach mít nemusí.“ Vezměte vatou a společně ji nalepte přímo na pichlavé hroty.
 - d. Z ostrého bodláku se najednou stane měkké, hebké klubíčko.
- **Smysl aktivity:** Dítě vidí, že i zraňující emoce se dá přijetím a láskou zjemnit. Není potřeba ji trhat nebo ničit, stačí ji „pohladit“.

Společný rituál: „Kouzelný pramen lásky v dlaních“

Tento rituál je ideální pro chvíle, kdy dítě projevuje známky žárlivosti (např. vůči sourozenci nebo když se věnujete práci) nebo jako stabilní součást usínání.

- **Kdy rituál použít:** Večer v postýlce, když je čas na klid a ujištění o bezpečí.

- **Průběh rituálu:**

- a. Spojte své dlaně do tvaru misky (studánky) a vyzvěte dítě, aby udělalo totéž.
- b. Řekněte tiše: „Teta Sova v příběhu říkala, že láska v srdci je jako kouzelný pramen. Když z něj pije nový kamarád, voda neubývá. Naopak – čím víc lidí z něj pije, tím víc vody dává.“
- c. Nastavte své spojené dlaně k dítěti a řekněte: „Tady v mých dlaních je pramen mé lásky k tobě. Je jí tu nekonečně moc. Zkus si ji z mých rukou nabrat do svých dlaní.“
- d. Dítě symbolicky udělá pohyb, jako by nabíralo vodu, a přiloží si své dlaně na břicho nebo na srdce.
- e. Zakončete rituál pevným objetím a větou: „Jsi můj parták/moje partačka a tvé místo v mém srdci nikdo jiný nenahradí.“

Rychlá slovní kotva pro každodenní situace

Žárlivost a sourozenecké potyčky přicházejí často v nejméně vhodnou chvíli během dne – když vaříte, telefonujete nebo se věnujete mladšímu sourozenci. Abyste nemuseli pokaždé složitě zasahovat a vysvětlovat situaci, použijte rychlou slovní kotvu inspirovanou moudrou tetou Sovou. Připomene dítěti, že vaše láska není koláč, ze kterého pro něj ubude.

Když vidíte, že se schyluje k žárlivému výpadu nebo vynucování pozornosti, dřepněte si k dítěti a klidným hlasem řekněte:

„Pamatuj, že náš společný pramen lásky v srdci nikdy neubývá. Ted' z něj sice na chvíli pije [moje práce / bráška / sestřička], ale pro tebe je tam té lásky pořád stejně. Jsi můj důležitý parták a hned jak to půjde, nabereme z pramene spolu.“

Jak pracovat s „tvrdým kožíškem“

Když dítě prožívá žárlivost, nemusí vždy plakat nebo smutnit. Často se stává, že nasadí takzvaný „tvrdý kožíšek“ – začne odsekávat, křičet, že nikoho nepotřebuje, schválně odmítá vaši blízkost nebo ubližuje okolí. V takové chvíli je snadné sklouznout k hněvu a pocitu, že se dítě chová zle.

Pod tímto tvrdým kožíškem se však ve skutečnosti schovává zraněná Zvídalka, která má obrovský strach, že ztratila své bezpečné místo ve vašem srdci. Místo trestání nebo dlouhého vysvětlování zkuste na tento kožíšek reagovat s klidem a hlubokým přijetím:

„Vidím, že tvůj kožíšek je teď hrozně tvrdý a pichlavý. To dělají ty bodláky v bříšku, vid? Chci, abys věděl/a, že já tu pro tebe jsem, i když se teď mračíš a zlobíš. Až budeš chtít ten tvrdý kožíšek sundat, moje náruč na tebe čeká.“

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, nebo web zvidalka.cz.

Za respektování autorských práv vám ze srdce děkuji.

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

© Zdeňka Kolářková