

Zvídalka a lod'ka do země Snů



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami



V lese se začalo dít něco, co veverka Zvídalka bytostně nesnášela. Světlo začalo měnit barvu. Ze zlaté se stávala oranžová, z oranžové fialová a nakonec se mezi kmeny začala plížit modrá barva soumraku. Pro většinu zvířátek to byl signál k odpočinku, ale pro Zvídalku to byl signál k poplachu.

„Vítku! Ještě jeden skok! Musím ještě vidět, jestli se tamten stříbrný mech pod dubem ve tmě opravdu leskne!“ volala a její tlapky bušily do kůry stromů jako malé bubínky.

Vítek už stál pod dubem připravený jít domů do chaloupky. „Zvídalko, slunce už šlo spát. I les zavírá oči. Pojd' domů.“

Ale Zvídalka měla v bříšku pocit, který znalo mnoho dětí před ní i po ní. Byl to strach, že když zavře oči, svět se nezastaví. Že se stane něco nesmírně zajímavého – možná přiletí vzácný noční motýl, možná skřítkové uspořádají bál, nebo se měsíc dotkne hladiny potoka – a ona u toho nebude.

Spánek pro ni nebyl odpočinkem, ale neviditelnou zdí, která ji oddělovala od všeho, co milovala. Byla jako malá baterka, která se bojí, že když zhasne, už se nikdy nerozsvítí.



Když ji Vítek konečně přesvědčil a Zvídalka si lehla ve své dutině, začal skutečný vnitřní boj. Její tělo bylo sice v měkkém mechu, ale její mysl stále běhala venku.

„Já nemůžu usnout! Moje nohy pořád chtějí skákat. Moje uši slyší každé šustnutí listí a moje hlava... moje hlava je jako úl plný včel, které všechny mluví najednou!“

Zvídalka se vrtěla. Přikrývka z listí jí byla moc horká, pak zase moc studená. Polštář z mechu byl moc tvrdý, pak moc měkký. Čím víc se snažila usnout, tím víc byla vzhůru. Její mozek jí promítal všechno, co ten den zažila: tu rozbitou šišku, ten rychlý závod se zajícem, i tu chvíli, kdy se bála stínu. Bylo to jako sledovat tisíc filmů najednou a nemít v tlapce ovladač, kterým by se daly vypnout.

„Spánek je nuda,“ šeptala vztekle do tmy. „Je to prázdno. Je to ticho, které mě studí.“ Zvídalka netušila, že její tělo je už tak unavené, že se „přetáhlo“ jako starý motor, a proto teď nemůže najít cestu ke klidu.



V tu chvíli se u vchodu do dutiny objevila teta Sova. Její peří bylo v měsíčním světle stříbrné a její přítomnost s sebou přinesla vůni nočního chladu a klidu.

„Húúú... slyším tu malou loďku, která se snaží plout proti proudu říčky,“ řekla jemně.

Zvídalka se posadila. „Já nejsem loďka, já jsem veverka, co nemá ráda tmu!“

„Každý z nás je jako loďka, Zvídalko,“ pokračovala sova a sedla si na okraj pelíšku. „Celý den pluješ po širém moři lesa. Narážíš do vln (to jsou tvoje zážitky), sbíráš náklad (to je všechno, co ses naučila) a tvůj trup dostává zabrat. Kdyby loďka plula dál a dál bez zastávky, brzy by se v ní objevily dírky a začala by se potápět.“

Spánek není prázdno, Zvídalko. Spánek je kouzelný přístav. V tom přístavu pracují neviditelní Spánkoví skřítkové. Zatímco ty odpočíváš, oni tvoji loďku opravují. Natírají barvy, aby byly zítra zase jasné, utahují šroubky, aby tvé tlapy byly silné, a uklízejí palubu tvé mysli, aby v ní bylo zítra místo na nové nápady.“



Zvídalka se na chvíli zamyslela. „Takže moje loďka se teď opravuje?“

„Ještě ne,“ usmála se sova. „Nejdřív musíš vjet do přístavu a vyložit náklad. Nemůžeš nechat loďku opravovat, když je na palubě takový zmatek.“

Sova naučila Zvídalku „Rituál prázdných dlaní“.

„Zavři oči,“ řekla sova. „Představ si, že tvůj dnešní den je velký batoh na palubě tvé loďky. Otevři ho. Co tam vidíš? Vidíš ten strach, že ti něco uteče? Vezmi ho do tlapky a polož ho na břeh přístavu. Řekni mu: ‚Tady si odpočiň, teď tě nepotřebuju.‘

Co tam vidíš dál? Vidíš tu radost ze závodu? Polož ji vedle. Vidíš tu únavu? Polož ji taky.“

Zvídalka to zkoušela. Představovala si, jak z hlavy vyndává jeden obrázek za druhým. Nebylo to o tom, že by ty věci chtěla zahodit. Jen je odkládala na bezpečné místo. Zjistila, že když o těch věcech ví, že jsou „na břehu“ a nikam nezmizí, její hlava se začíná uklidňovat.

„Už tam není tolik splašených včeliček, teto Sovo,“ zašeptala. „Už slyším jen jejich tiché bzučení.“



„Ted' musíme loďku ukotvit,“ řekla teta sova.

„Cítíš, jak jsou tvoje nožky těžké? To jsou kotvy. Nech je klesnout hluboko do mechu. Cítíš svůj ocásek? I ten je těžký a odpočívá.“

Teta Sova začala hluboce a pomalu dýchat. „A ted' poslouvej moře v sobě. Tvůj dech je jako příliv a odliv. Nádech... vlna se zvedá a nese tě nahoru. Výdech... vlna klesá a ty se propadáš hlouběji do pelíšku. Nádech... klid. Výdech... mír.“

Zvídalka se soustředila jen na to houpání. Zjistila, že když sleduje svůj dech, její tělo se přestává bránit. Už nechtělo skákat. Chtělo se jen nechat kolébat.

„Moje loďka už se nehýbe,“ zamumlala a její hlas byl čím dál tišší. „Už jen čeká na ty skřítky...“

„Už jsou tady,“ zašeptala sova. „Už začínají čistit tvá očka, aby zítra viděla všechny barvy světa.“



A pak se to stalo. Zvídalka nevypla světlo, ona vplula do nového světa. Spánek nebyl černý ani prázdný. Byl plný příběhů, které byly ještě fantastičtější než ty v lese. Ve snu měla křídla jako teta Sova a létala nad horami z oříškového krému. Povídala si s hvězdami a ty jí vyprávěly vtipy. Její mysl si hrála, zatímco její tělo tiše a hluboce odpočívalo v bezpečném přístavu.

Když se ráno probudila, nebylo to s pláčem, že jí něco uteklo. Probudila se s výskotem. Cítila se, jako by jí někdo vyměnil tlapky za nové – byly pružné, silné a plné energie. Její oči zářily a hlava byla čistá jako ranní rosa.

„Vítku! Moje loďka je úplně nová! Skřítkové odvedli skvělou práci!“

Zvídalka pochopila tajemství: Den a noc nejsou nepřátelé. Jsou jako nádech a výdech. Bez noci by nebyla síla na den. A bez spánku by loďka jejího života brzy ztratila směr. Od toho dne se Zvídalka na večer těšila. Nebylo to loučení se světem, bylo to vyplouvání na tu nejkrásnější cestu, kterou může veverka – i dítě – zažít.

Pro rodiče

Tento příběh využívá několik psychologických principů pro snadnější usínání:

- Metafora loďky: Pomáhá dítěti vnímat tělo jako něco, o co je třeba pečovat (údržba v přístavu).
- Uzavření dne: Technika „vykládání batohu“ je formou reflexe, která pomáhá mozku zpracovat emoce a uklidnit limbický systém.
- Práce s dechem: Soustředění na „dech jako vlny“ aktivuje parasympatický nervový systém, který je zodpovědný za odpočinek.
- Pozitivní očekávání: Přerámování spánku z „konce zábavy“ na „začátek snového dobrodružství“ snižuje odpor k odchodu do postele.

Aktivita: „Kotvení v přístavu“

Při ukládání dítěte můžete použít tyto kroky:

- Vykládání batohu: Zeptejte se: „Co dneska vyložíme z tvého batůžku, aby se ti lehce spalo?“ (Dítě může jmenovat zážitky i pocity).
- Kontrola loďky: Pohladte dítě po tlapkách/nožičkách a rukou. „Jsou už motory vypnuté? Jsou lana uvázaná v přístavu?“
- Dechová vlna: Položte ruku dítěti na břicho a chvíli společně „dělejte vlny“ (hluboký nádech do břicha).

Snové přání: „Kam dneska tvoje loďka popluje? Co bys chtěl/a v zemi Snů prozkoumat?“

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