

## Týden 9: Zvídalka a loďka do země snů

### Téma týdne: Spánek, večerní zklidnění, odkládání myšlenek a bezpečný přístav

V minulém týdnu jsme se se Zvídalkou učili, jak rozpustit pálivý bodlák žárlivosti a jak uistit naše děti o jejich nepostradatelném místě v našem srdci. Zjistili jsme, že láska není borůvkový koláč, ze kterého ubývá, ale kouzelný pramen.

Tímto týdnem **otevíráme zcela nový 3. BLOK: Harmonie (Každodenní lehkost).** Zaměříme se na situace, které v mnoha rodinách přinášejí každodenní napětí a unavené večery. Začínáme tématem, které je pro rodiče často velkou zkouškou trpělivosti – klidným usínáním bez bojů.

Příběh **Zvídalka a loďka do země snů** přináší rodinám přerámování spánku: ze strachu, že dětem něco uteče, na kouzelnou výpravu do bezpečného přístavu.

### 1. Úvod pro maminku

Možná to znáte z vlastního domova. Slunce už dávno zapadlo, tělo dítěte je unavené, ale jeho hlavička stále běží na plné obrátky. Na výzvu k odchodu do postýlky reaguje vymyšlením dalších her, odbíháním, pláčem nebo tvrzením: „*Já vůbec nejsem unavený/á!*“

Často máme v takových chvílích tendenci reagovat tlakem nebo logickým vysvětlováním: „*Koukej už ležet, zítra vstáváme do školky! Když nebudeš spát, budeš zítra unavený/á.*“

Jenže dětský nervový systém v tu chvíli funguje jako „přetažený motor“. Když se den schyluje ke konci, děti často prožívají strach, že když zavřou oči, svět se nezastaví a jim uteče něco nesmírně zajímavého. Spánek vnímají jako neviditelnou zeď nebo studené prázdno, které je odděluje od všeho, co milují.

Moudrá teta Sova v příběhu Zvídalku nenutí nasílu spát. Nabízí jí nádhernou metaforu loďky. Vysvětluje jí, že spánek není prázdno, ale kouzelný přístav, kde neviditelní Spánkoví skřítkové opravují trup loďky, utahují šroubky a uklízejí palubu mysli, aby byla zítra připravená na nová dobrodružství.

**Tento týden nebudeme s dětmi o spánek bojovat, ale ukážeme jim, jak bezpečně zakotvit svou loďku a s lehkostí vyplout do země snů.**



## 2. Jak pracovat s příběhem

Příběh o loďce má obrovskou sílu v tom, že dává večerní zklidnění do obrazů, se kterými můžete v postýlce snadno pracovat.

- **Zpomalte u večerního soumraku:** Když Zvídalka běhá po větvích a bojí se, že zhasne jako malá baterka, udělejte při čtení malou pauzu. Zeptejte se dítěte: „*Máš taky někdy večer pocít, že ti v bříšku běhá tisíc splašených včeliček a nechce se ti zhasnout?*“
- **Pracujte s metaforou přístavu:** Když teta Sova vypráví o Spánkových skřítcích, ukažte dítěti, že spánek je péče o tělo. „*Vidíš, skřítkové teď potřebují klid, aby mohli tvoje tlapy i očka opravit na zítřejší den.*“
- **Připomínejte vykládání batohu:** Kdykoliv uvidíte, že dítě večer nemůže utišit myšlenky, stačí jemně připomenout: „*Pojďme společně vyložit tvůj dnešní batůžek na břeh přístavu.*“



## 3. Jak dítě prožívá téma podle věku



### Mladší děti (3–6 let):

Mladší děti prožívají přetažení velmi tělesně a impulzivně. Často neumí poznat, že jsou unavené, a tak se u nich únava projevuje zvýšenou akční energií, poskakováním, pláčem z malicherností nebo přecitlivělostí. Bojí se tmy nebo odloučení od rodiče. Potřebují fyzické ukotvení, hmatatelné rituály a pocit bezpečí.

- **Časté projevy:** Odmitání pyžama, divoké běhání po bytě těsně před spaním, vyžadování další sklenice vody nebo pohádky.
- **Pomáhají jednoduché věty:**
  - „Vidím, že tvoje loďka je dneska hodně rozhoupaná. Pojďme ji spolu přivázat v tichém přístavu.“
  - „Tvoje nožky dneska naběhaly tisíc kroků, pojďme jim dát kotvy, ať si odpočinou.“

## Starší děti (7–10 let):

Starší děti už večer bojují s plnou hlavou myšlenek. Promítá se jim celý den – co se stalo ve škole, co se nepovedlo nebo z čeho mají strach. Často říkají, že „nemohou vypnout mozek“. Bojí se, že ztratí kontrolu nebo že jim uteče zábava dospělých.

- Časté projevy: Dlouhé ležení s otevřenýma očima, neustálé volání z postele („Mami, ještě...“), podrážděnost při zhasnutí světla.

### Otázky pro starší děti

- „Máš teď v hlavě taky ten úl plný včeliček jako Zvídalka? Co kdybychom je poslali do jejich komůrek?“
- „Který obrázek z dnešního dne chceme položit na břeh, aby počkal do zítřka?“

## 4. Jak navázat v každodenních situacích

| Když nastane situace                                            | ❌ Místo nefunkčního tlaku                                              | ✅ Raději jemně zkoušejte                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Dítě večer poskakuje a křičí: „Já vůbec nejsem unavený/á!“   | ❌ „Koukej si lehnout! Podívej se na hodiny, už dávno máš spát!“        | ✅ „Tvoje hlava chce ještě objevovat svět, ale zkusíme se zeptat tvých nožiček, co si o tom myslí ony?“   |
| 2. Dítě se v postýlce vrtí a stěžuje si, že nemůže usnout.      | ❌ „Když budeš pořád vyvádět, tak samozřejmě neusneš. Zavři oči a lež!“ | ✅ „Čím víc se snažíme usnout, tím víc to nejde. Pojdme jen tak pozorovat moře v sobě – nádech a výdech.“ |
| 3. Dítě říká, že se v noci stane něco zajímavého a uteče mu to. | ❌ „Nic ti neuteče, nic se neděje, nebuď vymýšlivý/á.“                  | ✅ „Noc není konec zábavy. Je to vyplouvání do země snů, kde tě čeká to největší dobrodružství.“          |

|                                                                                |                                     |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4. Dítě má v hlavičce moc myšlenek a bojí se, že na ně zapomene.</b></p> | <p>✗ „Už na nic nemysli a spi!“</p> | <p>✓ „Pojďme ty myšlenky vzít a vyložit je z batůžku na břeh. Tam na tebe bezpečně počkají do rána.“</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. Rituál týdne: Kotvení v přístavu a vykládání batohu

Tento rituál dává dítěti fyzický i psychický pocit bezpečí. Pomáhá aktivovat parasympatický nervový systém a připravuje tělo na regeneraci.

- Vytvoření přístavu:** Lehněte si k dítěti, jemně ho přikryjte a zhasněte velká světla. Zašeptejte: „*Tvoje postýlka je dnešní bezpečný přístav. Tvoje loďka tady zakotví po celém dni.*“
- Vykládání batůžku (Rituál prázdných dlaní):** Zeptejte se dítěte: „*Co dneska vyložíme z tvého batůžku na břeh přístavu, aby se ti lehce spalo?*“
  - Nechte dítě pojmenovat radosti, starosti i únavu.
  - Symbolicky udělejte pohyb, jako když berete pocit z břicha/hlavy a pokládáte ho vedle postýlky s větou: „*Tady si odpočiň, teď tě nepotřebuji. Počkáš na mě do rána.*“
- Snové přání:** „*Kam dneska tvoje loďka popluje? Co bys chtěl/a v zemi snů prozkoumat?*“
- Spouštění kotev:** Pohlad'te dítě po nožkách. „*Cítíš, jak jsou tvoje nožky těžké? To jsou kotvy. Necháme je klesnout hluboko do matrace.*“
- Dechové vlny:** Položte svou ruku dítěti na břicho. „*A teď poslouchej moře v sobě. Nádech... vlna se zvedá. Výdech... vlna klesá. Klid a mír.*“
- Příjezd Spánkových skřítků:** Zašeptejte: „*Už přicházejí Spánkoví skřítkové. Začínají opravovat tvoji loďku, natírají barvičky a čistí očka pro zítřejší den.*“



## 6. Aktivita týdne: Snová loďka přání

Tato tvořivá aktivita pomáhá dítěti zhmotnit myšlenku spánku jako radostného cestování.

- **Co budete potřebovat:** Papír, pastelky, kousek provázku nebo stužky.
- **Postup:**
  1. **Skládání loďky:** Složte společně z papíru jednoduchou papírovou loďku (nebo ji nakreslete).
  2. **Vybarvení:** Nechte dítě, aby loďku vybarvilo svými oblíbenými barvami. Toto je jeho osobní loďka do země snů.
  3. **Kreslení přání:** Dvnitř loďky může dítě nakreslit nebo vložit vystřižené malé symboly toho, co by chtělo ve snu zažít (např. hvězdičku, křídla, zvířátko nebo oříšek).
  4. **Umístění u postýlky:** Loďku položte na noční stolek nebo parapet.
- **Emoční přesah:** Dítě získává vizuální kotvu. Večer vidí svou loďku a ví, že spánek není černá tma, ale připravený dopravní prostředek do světa fantazie.



## 7. Chvilé pro maminku

Milá maminko, večery bývají pro rodiče tím nejnáročnějším úsekem dne. Po celém dni máte za sebou desítky úkolů, vaše vlastní baterie je téměř vybitá a jediné, po čem toužíte, je chvilka ticha a klidu.

Když pak dítě usíná hodinu, odbíhá a pláče, je úplně přirozené, že ve vás stoupá frustrace a vztek. Jenže děti naši nervozitu zrcadlí. Když cítí náš spěch („Už konečně spi, ať mám klid!“), jejich nervový systém to vyhodnotí jako signál nebezpečí a začne se ještě více bránit spánku.

Pust'te tlak na čas. Usínání není úkol, který musíte mít odškrtnutý za 10 minut. Dovolte si na chvíli zpomalit spolu s dítětem. Zhluboka se nadechněte a vnímejte večerní přitulení jako doplňování paliva pro vás oba. Když dítě uvidí váš klidný dech a pocítí bezpečí, jeho vlastní loďka zakotví mnohem rychleji.



## 8. Jak poznáte, že příběh zapustil kořeny

Možná si ve vašem každodenním životě začnete všímat těchto drobných, ale NÁDHERNÝCH změn:

- ☒ Dítě večer samo navrhne: „Mami, pojdme vyložit můj batůžek na břeh.“
- ☒ Při vrtění v postýlce se rozpomene na tělo a řekne: „Moje nožky už jsou těžké kotvy.“
- ☒ Místo strachu ze tmy se těší, co mu Spánkoví skřítkové v zemi snů připraví.
- ☒ Vy sama přistupujete k večernímu usínání bez tlaku na výkon, s vědomím, že tvoříte bezpečný přístav.



## 9. Propojení s příštím týdnem

Tento týden jsme se se Zvídalkou a Vítkem naučili, že spánek je kouzelný přístav, kde naše tělo i mysl regenerují a čerpají sílu. Ukázali jsme si, jak odložit večerní myšlenky a jak s lehkostí doplout do země snů.

Příštím týdnem pokračujeme v našem **3. BLOKU: Harmonie (Každodenní lehkost)** a podíváme se na téma, které často přináší do domova nepořádek a dohady – v příběhu **10. TÝDEN: Zvídalka a hora Zapomnění (Úklid a povinnosti bez tlaku a zahlcení).**

Veverka Zvídalka si do svého pelíšku neustále nosí nové věci a odkládá jejich úklid „na potom“, až se ocitne uprostřed chaosu, který ji zahlcuje a bere jí energii. Neví, kde začít, a raději se problému vyhýbá. Díky Vítkovi a tetě Sově ale pochopí, že nepořádek není jen kolem ní, ale i v její hlavě – a že cesta ven nevede přes dokonalost, ale přes malé, zvládnutelné kroky. Naučíme se jednoduchý systém třídění bez křiku a tlaku.