

Zvídalka a červený bouřkový mrak



Příběh pro děti a rodiče o tom, jak zvládnout velký vztek,
dětem pomůže pochopit emoce a rodičům otevřít rozhovor

Milá maminko, milý tatínku,

dětské emoce někdy přicházejí jako bouřka.

Ještě před chvílí je všechno v pořádku — a najednou dítě křičí, pláče, hází věcmi nebo se zlobí, přitom často samo ani neví proč.

V takové chvíli může být těžké zůstat v klidu.

Možná se snažíte vysvětlovat. Možná zvýšíte hlas. A někdy se po chvíli objeví pocit, že jste to mohli zvládnout jinak.

Jenže malé děti často samy nechápou, co se v nich děje.

Emoce jsou pro ně jako velká vlna nebo bouřkový mrak, který se najednou objeví na obloze.

Právě z takových situací vznikl i tento příběh, který nám doma s dvojčaty hodně pomohl. Když už jsem si nevěděla rady, začala jsem vyprávět příběh. A děti ztichly a poslouchaly. A já jsem pochopila, že příběhy otevírají dveře, kam příkazy nikdy nedosáhnou...

Příběhy veverky Zvídalky pomáhají dětem porozumět vlastním emocím a rodičům dávají jemný způsob, jak o nich s dětmi mluvit a zpracovat je.

Když dítě slyší příběh o někom, kdo prožívá podobné pocity jako ono samo, může najednou uvidět svou emoci z bezpečné vzdálenosti. A to často otevře dveře k rozhovoru, který by jinak byl velmi těžký.

V tomto příběhu veverka Zvídalka pozná červený bouřkový mrak vzteku — a objeví jednoduché kouzlo, které pomáhá, když emoce začnou být příliš silné.

Možná při čtení poznáte něco i z vlastního domova.

A možná právě tenhle příběh pomůže vašemu dítěti objevit, že i velká bouře může zase odejít. A vám dá návod, jak se v takových chvílích zachovat a dítěti pomoci.

Přeji vám klidné společné čtení.

Zvídalka a červený bouřkový mrak

Bylo větrné dopoledne a veverka Zvídalka měla velký plán. Chtěla postavit tu nejvyšší věž ze šišek, jakou kdy les viděl. „Bude sahat až k první větvi!“ volala na skřítku Vítka. Pečlivě vybírala ty nejrovnější šišky a skládala je jednu na druhou. Vítek seděl opodál a se zatajeným dechem pozoroval, jak věž roste.



Věž už byla skoro hotová. Zbývala poslední šiška – ta úplně nahoře. Zvídalka se natáhla na špičky, tlapky se jí trošičku zachvěly a... BÁC! Stačil malý závan větru a celá věž se s rachotem rozletěla po mechu.

Zvídalka ztuhla. „To nevadí,“ zamumlala si pro sebe a začala znovu. Jenže podruhé se věž zřítíla ještě dřív. A potřetí jí šiška vyklouzla z tlapky zrovna ve chvíli, kdy věřila, že už to stojí.



V tu chvíli se to stalo. Zvídalka ucítila, jak jí do tváří stoupá horko. V bříšku se jí začal vařit horký guláš a tlapky se jí sevřely v pěsti. „Hloupé šišky! Hloupý vítr! Všechno je to hloupé!“ vykřikla Zvídalka. Začala dupat do země, až mech létal vzduchem, a pak vzteky rozkopala i ty šišky, které ještě držely pohromadě. Sedla si na bobek a z očí jí tekly horké, vzteklé slzy



Skřítek Mechovník seděl na nedalekém kořenu a klidně pozoroval Zvídalkino řádění. Nepřišel jí nadávat. Jen tam tak byl. Když se Zvídalka trochu vydýchala, Mechovník promluvil: „Páni, Zvídalko. To byla ale pořádná bouřka! Viděl jsem nad tvou hlavou úplně červený bouřkový mrak. Skoro z něj létaly blesky.“

Zvídalka popotáhla. „Já jsem chtěla tu věž... a ono to nejde! Já se tak hrozně zlobím!“

„To je v pořádku, že se zlobíš,“ řekl Mechovník jemně. „Vztek je jako oheň v krbu. Když je malý, zahřeje nás a dodá nám sílu něco dokázat. Ale když se rozhoří moc, začne pálit všechno kolem – i tebe. Ten červený mrak ti na chvíli zakryl oči, takže jsi neviděla nic jiného než zlost.“

„A co mám dělat, aby ten mrak odešel?“ zeptala se Zvídalka a otřela si tlapkou mokré tváře.

„Zkusíme jedno skřítkův kouzlo,“ navrhl Mechovník. „Představ si, že ten vztek v bříšku je ten horký červený mrak. Ted' se zhluboka nadechni nosem, jako bys chtěla nasát vůni celého lesa... a ted' pusou pomalu foukej na ten mrak. Foukej tak dlouho, dokud se nezačne rozplývat. A u toho si v duchu počítej: jedna šiška, dvě šišky, tři šišky...“

Zvídalka to zkusila. Jednou, podruhé, potřetí. S každým hlubokým výdechem cítila, jak to horko v tvářích ustupuje. Po desáté šišce se její pěsti uvolnily.



Nad nimi zašustila křídly teta Sova. „Húúú... vidím, že bouřka už přešla a zase vykukuje sluníčko. Víš, Zvídalko, když se ten červený mrak objeví, je nejlepší na chvíli přestat dělat to, co tě zlobí. Jít se proběhnout k potoku, kousnout do šťavnatého jablíčka nebo se prostě jen vyvztekat do starého pařezu, který to unese. Ale nikdy nenech ten mrak, aby ublížil tvým kamarádům nebo tobě.“

Vítek, který se doted' schovával za stromem, protože se vztekající se Zvídalky trochu bál, když křičela, opatrně vylezl. „Zvídalko? Chceš pomoci? Já budu ty šišky dole přidržovat, aby je vítr neodfoukl.“

Zvídalka se na Vítka usmála. „Promiň, Vítku, že jsem tak křičela. Už je mi líp. Ta věž mi prostě ještě nešla postavit. Ale teď už vím, jak na ten bouřkový mrak.“

Tentokrát stavěli spolu. Když se věž zakývala, Zvídalka už nezačala dupat. Jen se zhluboka nadechla a počkala, až se vítr uklidní.

Mechovník jim podal kousek lepkavé pryskyřice, aby spodní šišky lépe držely. A najednou – věž stála! Byla vysoká, pevná a krásná.



Večer, když Zvídalka usínala ve svém dubu, cítila se unavená, ale spokojená. Pochopila, že vztek není strašidlo, kterého se musí bát. Je to jen velká energie, která se občas splaší. Teď už věděla, že má v sobě sílu ten mrak odfouknout a proměnit ho v trpělivost. A s tímhle vědomím se jí spalo sladce a lehce.



Ted' už je to na tobě. Můžeš si obrázek vybarvit jak se ti líbí.



 Zvídalka s Vítkem objevují svět emocí a výzev v mnoha dalších příbězích.

Kvíz pro děti

Po přečtení příběhu se můžete dítěte zeptat:

-  1 Co chtěla Zvídalka postavit ze šišek?
-  2 Co se stalo s věží, když foukl vítr?
-  3 Jak vypadal vztek nad Zvídalkou podle Mechovníka?
-  4 Jaké kouzlo pomohlo Zvídalce, aby se bouřkový mrak zmenšil?
-  5 Kdo nakonec pomohl Zvídalce věž dokončit?

Společná aktivita

Postavte vlastní věž ze šišek

Najděte doma nebo venku šišky, kostky nebo jiné malé předměty.
Postavte společně věž — stejně jako Zvídalka.

A zkuste si při tom povídat:

- Co se stane, když se věž zboří?
- Jak se asi cítila Zvídalka?
- Co můžeme udělat, když se něco nedaří?

Dítě si při hře přirozeně znovu prožije situaci z příběhu — ale tentokrát v bezpečí.

Věta, která pomáhá, když se blíží bouřka

Když vidíte, že emoce rostou, zkuste říct:

„Vidím, že se nad námi objevuje červený bouřkový mrak. Pojďme ho spolu odfouknout.“

Tato věta:

- neobviňuje
- pojmenovává emoci
- nabízí řešení.



K zamyšlení

Téma zvládání vzteku a frustrace je pro děti (i rodiče) jedno z nejtěžších. Děti často zaplaví emoce tak silně, že nad sebou ztratí kontrolu. Tento příběh učí, že vztek není „špatný“, ale je jako bouřkový mrak, který musíme nechat bezpečně přejít, abychom zase viděli jasně.

Tento příběh pomáhá dětem pochopit, co se s nimi při vzteku děje, a dává jim nástroj, jak emoci zpracovat.



Tipy pro rodiče

1 Nejprve emoci uznejte

Dítě potřebuje slyšet, že jeho pocit je v pořádku.

Například:

„Vidím, že se opravdu hodně zlobíš.“

2 Používejte metaforu

Pro děti jsou emoce abstraktní.

Metaforu jako:

- bouřkový mrak
- sopka
- velká vlna

pomáhají emoci pochopit.

3 Nabídněte bezpečný ventil

Vztek je energie.

Pomozte dítěti ji vybit bezpečně:

- dupání
- mačkání papíru
- křik do polštáře
- běh.

4 Dech je kouzlo pro tělo

Dlouhý výdech přirozeně uklidňuje nervový systém. Proto je „odfouknutí mraku“ tak účinné.

5 Pravidlo pauzy:

Když je emoce moc silná, uchte dítě „přerušit kontakt“ s tím, co ho frustruje. „Pojďme si na chvíli sednout k Mechovníkovi na kořen, než se tlapky uklidní.“

6 Vraťte se k situaci později

Když emoce odezní, můžete se k situaci vrátit a společně hledat řešení. Například:

„Co by Zvídalka mohla udělat příště?“

Důležité je se k situaci vrátit, až když je dítě v klidu, a ocenit ho za to, jak se mu podařilo „mrak odfouknout“.



Aby mohla Zvíďalka přinášet radost i v budoucnu, prosím, nešířte volně tyto příběhy.

Budu moc ráda, když se o Zvíďalce zmíníte dalším maminkám, pozvete přátele na web zvidalka.cz nebo na FB stránku Veverka Zvíďalka a skřítek Vítěk objevují svět - www.facebook.com/zvidalka/

Za respektování autorských práv vám ze srdce děkuji.

Veverka Zvíďalka a skřítek Vítěk pomáhají s výzvami

© Zdeňka Kolářková

zvidalka.cz

4 Dech je kouzlo pro tělo

Dlouhý výdech přirozeně uklidňuje nervový systém. Proto je „odfouknutí mraku“ tak účinné.

5 Pravidlo pauzy:

Když je emoce moc silná, uchte dítě „přerušit kontakt“ s tím, co ho frustruje. „Pojďme si na chvíli sednout k Mechovníkovi na kořen, než se tlapky uklidní.“

6 Vraťte se k situaci později

Když emoce odezní, můžete se k situaci vrátit a společně hledat řešení. Například:

„Co by Zvídalka mohla udělat příště?“

Důležité je se k situaci vrátit, až když je dítě v klidu, a ocenit ho za to, jak se mu podařilo „mrak odfouknout“.



Jak dál se Zvídalkou?

Možná jste při čtení tohoto příběhu poznali něco ze svého domova.

Chvíle, kdy se něco nedaří.

Velké emoce, které přijdou jako bouřka.

A hledání cesty, jak se zase vrátit ke klidu.

Takové chvíle potkávají všechny děti i rodiče.

A právě proto vznikl celý svět příběhů Veverky Zvídalky a skřítky Vítka.

Každý příběh vypráví o jiné situaci, kterou děti dobře znají – o vzteku, strachu, chybách, žárlivosti nebo o tom, jak to nevzdat, když se něco nedaří. Příběhy pomáhají dětem pochopit jejich emoce a rodičům dávají jemný způsob, jak o nich s dětmi mluvit a pomáhat jim společně výzvy zvládat.

A hlavně - příběhy pomáhají dětem a rodičům nebýt proti sobě, ale **společně čelit výzvám a problémům a díky tomu zpevnit i prohloubit vzájemný vztah.**



První cesta světem emocí se Zvídalkou

Pokud si vaše dítě Zvídalku oblíbilo, může se s ní setkat i v dalších příbězích.

Připravila jsem **ochutnávkový balíček čtyř příběhů, které pomáhají dětem porozumět situacím, které zažívají téměř každý den. A přidala i jeden bonusový příběh ze série Veverka Zvídalka a skřítek Vítek objevují svět.**

V balíčku najdete příběhy:

Když se tělo a hlava hádají

Jak se uklidnit, když je tělo unavené a hlava ještě nechce přestat.

Skřítek Nepořádníček

Proč je někdy těžké uklízet hračky a jak může pomoci spolupráce.

Most z maličkých krůčků

Jak najít odvahu, když máme z něčeho strach.

Zvídalka a velké NE

Příběh o období vzdoru a velkých dětských emocích - i pro mladší děti.

Bonusový příběh Zvídalka a moudrost starého dubu

Příběh života stromů, důležitosti přírody a o tom, že i z malého semínka roste velká hodnota. S přesahem k vnímání vlastní síly a hodnoty.

Každý příběh přináší konkrétní techniky, které můžete použít okamžitě.

Ve všech příbězích také najdete omalovánky, tipy pro rodiče, malou společnou aktivitu a jednoduchý rituál, který vám doma může pomoci.

Díky tomu je každý z příběhů mnohem víc, než jen hezká pohádka...

Pokud chcete pokračovat ve světě Zvídalky, celý balíček za zvýhodněnou cenu najdete zde:  www.zvidalka.cz/balicek, nebo mi napište na  ahoj@zvidalka.cz.

Budu moc ráda, když Zvídalka přinese radost, klid a porozumění i do vašeho domova.

S přáním krásných společných chvil

Zdeňka Kolářková

autorka příběhů Veverky Zvídalky