

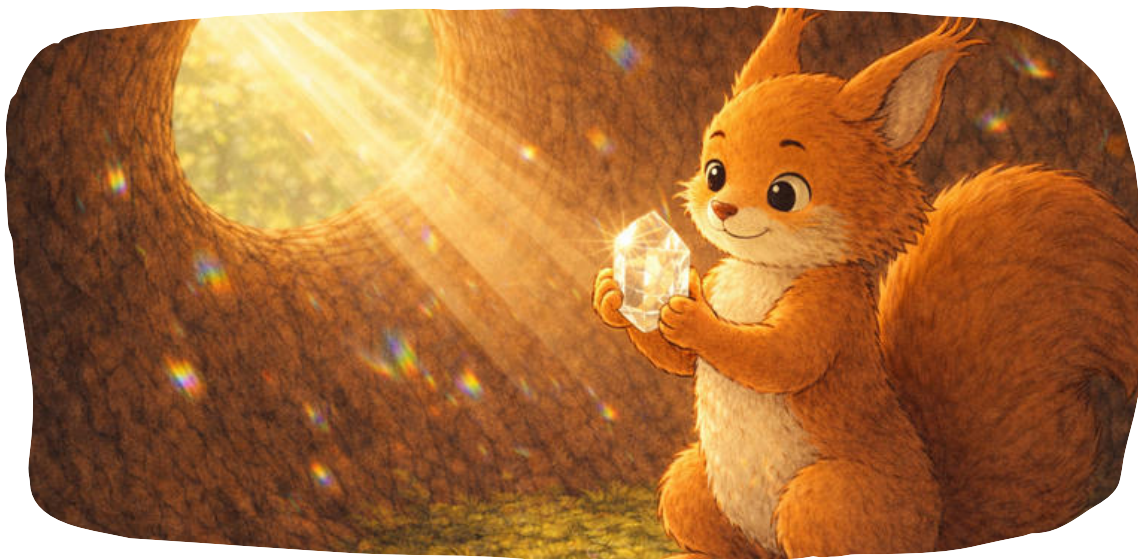
Zvídalka a rozbité sluneční zrcátko



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

Zvídalka měla jeden poklad, který pro ni znamenal víc než plná spíž oříšků. Bylo to její „sluneční zrcátko“ – kousek křišťálu s vybroušenými hranami, který kdysi dávno vyhrabala z písku u potoka. Když na něj dopadlo světlo, stěny její dutiny ožily stovkami duhových prasátek.



Toho odpoledne se Zvídalka rozhodla, že svůj poklad ukáže zajíci Skákalovi. Snesla křišťál opatrně dolů ke „Kořenovému stolku“ – velkému plochému pařezu nedaleko dubu, kde se zvířátka scházela.

Skákal byl samý pohyb, uši mu vlály a nohy tancovaly nedočkavostí. „Jé, ukaž! To vypadá jako kousek zamrzlé duhy!“ vyhrkl. Než Zvídalka stihla varovně zvednout tlapku, Skákal zrcátko popadl. Jenže jak byl hrr a neposedný, zakopl o vyčnívající kořen. Křišťál vyletěl do vzduchu, opsal vysoký oblouk a s ostrým „TŘESK!“ dopadl na kámen. Roztříštil se na tučet malých, ostrých střepů.



V lese nastalo hrobové ticho. Skákal ztuhl v polovině pohybu, uši mu povadly až k zemi a v očích se mu zaleskly slzy. „Já... já jsem nechtěl, Zvídalko. Zakopl jsem. Moc mě to mrzí,“ zašeptal tiše.

Ale Zvídalka ho neslyšela. V jejím srdci vybuchla sopka. Cítila, jak se jí krev nahrnula do uší a tlapky se jí začaly třást vztekem. „Vypadni!“ vykřikla tak silně, až ptáci vzlétli z větví. „Všechno jsi zničil! Jsi nejhorší kamarád na světě! Už tě nechci nikdy vidět!“

Skákal se ani nepokusil bránit. Se svěšenou hlavou pomalu odcupital do křoví. Zvídalka zůstala u pařezu sama se svými střepy a s obrovským, černým hněvem, který ji pálil v hrudi jako žhavý uhel.



Celé odpoledne Zvídalka jen seděla v dutině a mračila se. Zkoušela louskat oříšky, ale byly hořké. Zkoušela si čistit kožíšek, ale tlapky měla neohrabané. Pořád dokola si v hlavě jako ve svém vnitřním kině promítala tu chvíli: Skákal bere zrcátko – Skákal zakopává – Křišťál praská. S každým promítnutím se rozzlobila víc.

„Mám právo se zlobit,“ opakovala si. „Zničil mou nejmilejší věc.“ Ale čím víc se „spravedlivě“ zlobila, tím hůř jí bylo. Cítila se, jako by měla v bříšku těžký, studený kámen, který jí nedovoluje se zhluboka nadechnout. Hněv nebyl ohněm, který hřeje, byl to oheň, který spaluje její vlastní radost.

„Húúú... vidím tu veverku, která nese náklad těžší než celý dub,“ ozvalo se nad její hlavou. Teta Sova přistála na větvi u vchodu do dutiny.

„Nenesu nic, teto Sovo,“ odsekla Zvídalka.

„Ale neseš,“ zahoukala sova jemně. „Neseš si svůj hněv. Víš, hněv je jako batoh plný těžkého kamení. Skákal už je dávno ve svém pelíšku a trápí se, ale ty ten batoh s těmi kameny taháš i do postele. Každý tvůj zlý pocit je jeden další balvan. Kdo je teď víc potrestaný? On, nebo ty, která se pod tou váhou nemůžeš ani pohnout?“



„Ale on mi rozbil zrcátko!“ křikla Zvídalka. „Když mu odpustím, bude si myslet, že se nic nestalo! Že je to v pořádku!“

Teta Sova se na ni moudře podívala. „Odpuštění neznamená říct: ‚To, co jsi udělal, bylo správné.‘ Znamená to říct: ‚To, co jsi udělal, mě bolelo, ale já už kvůli tomu nechci nosit tenhle těžký batoh.‘

Odpuštění není dárek pro Skákala, Zvídalko. Je to dárek, který dáváš sama sobě, aby ses mohla zase volně nadechnout. Je to klíč, kterým odemkneš své vlastní vězení.“

Mezitím se u paty stromu objevil Vítek. Slyšel křik a přišel se podívat, co se děje.

„Ahoj Zvídalko,“ zavolal nahoru. „Víš, já jsem jednou nechtěně převrhl tátovi misku se vzácnou pryskyřicí. Cítil jsem se tehdy hrozně. Jako bych byl nejhorší skřítek na světě. Nejsmutnější na tom nebyla ta vylitá pryskyřice, ale ten mráz, který mezi námi nastal. Táta se mnou nemluvil a já jsem měl pocit, že jsem ztratil domov, i když jsem v něm seděl.“

Zvídalka si představila Skákala. Vzpomněla si na jeho povadlé uši. Došlo jí, že zatímco ona nosí batoh kamení, Skákal stojí venku v mrazu jejího hněvu. A oba jsou kvůli tomu nešťastní.

Zvídalka se zhluboka nadechla. Nádech dolů do břicha, výdech ven. „Teto Sovo, jak ten batoh sundám?“

„Prostě ty kameny vyndej. Řekni nahlas: ‚Odpouštím ti, Skákale.‘ A pak udělej něco, co tu ránu zahojí. Rozbité věci se někdy nedají vrátit zpět, ale dají se proměnit v něco nového.“

Zvídalka slezla dolů ke kořenovému stolku. Podívala se na střepy křišťálu. Už v nich neviděla jen zkázu. Sebrala ty nejhezčí kousky a s pomocí trochy lepkavé smůly z borovice je začala skládat na kousek hladké březové kůry.



Druhý den ráno zašla Zvídalka k zaječímu pelíšku u paseky. Skákal tam smutně seděl a jen tak koukal do země. Ani si nevšiml, že kolem letí krásný žlutásek.

„Ahoj Skákale,“ řekla Zvídalka potichu.

Zajíc nadskočil, uši mu vystřelily nahoru. „Zvídalko! Já... já ti to zrcátko nějak nahradím, slibuju! Budu kopat v potoce klidně celou věčnost!“

„To nemusíš, Skákale,“ usmála se Zvídalka a podala mu kousek kůry. Byla na ní vyskládaná nádherná mozaika ze střepů. „Zrcátko už není jedno velké světlo, ale teď je z něj obraz. Odpouštím ti. Chyběl mi můj kamarád a ten batoh hněvu byl hrozně těžký.“



Skákalovi v tu ránu spadl ze srdce ten největší balvan na světě. Radostně vyhodil zadní nohy do vzduchu. „Děkuju, Zvídalko! Jsi ta nejstatečnější veverka! Slibuju na zaječí uši, že si příště nejdřív sednu, než něco vezmu do tlapek!“

Najednou se na paloučku zase rozhostilo teplo, i když sluníčko bylo za mrakem. Zvídalka cítila, že ten těžký kámen v jejím bříšku zmizel. Bylo jí lehce, jako by jí narostla křídla. Pochopila, že odpouštění je most, po kterém se můžeme vrátit k těm, které máme rádi.

Večer ve své dutině Zvídalka sledovala svou novou mozaiku. Když na ni dopadl poslední paprsek slunce, mozaika neházela jen duhu, ale vytvářela na stěně složité, nádherné vzory. Byly jiné než dřív – rozmanitější a hlubší.

Hvězdy nad lesem svítily a teta Sova shora pozorovala tichý dub. Věděla, že Zvídalka dnes pochopila jednu z nejtěžších lekcí: Rozbité věci se dají opravit lepidlem, ale rozbitá přátelství potřebují mnohem víc – potřebují odvahu pustit svůj hněv a sílu nechat lásku, aby byla větší než chyba toho druhého.

Kvíz pro menší děti (3–5 let)

1. Co Skákal Zvídalkce omylem rozbil?
2. Jak se Zvídalka nejdřív cítila? Měla radost, nebo se hrozně zlobila?
3. K čemu teta Sova přirovnala hněv? K lehkému pírků, nebo k těžkému batohu s kamením?
4. Co udělala Zvídalka se střepy ze zrcátka? Vyhodila je, nebo z nich udělala mozaiku?
5. Cítila se Zvídalka lépe, když Skákalovi odpustila?

Kvíz pro větší děti (6–10 let)

1. Vysvětli, proč teta Sova říkala, že odpuštění je „dárek pro nás samotné“. (Správná odpověď: Protože když odpustíme, zbavíme se těžkého pocitu hněvu, který trápí hlavně nás.)
2. Znamená odpuštění, že nám nevadí, co se stalo? (Správná odpověď: Ne, znamená to, že uznáváme, že se stalo něco špatného, ale rozhodneme se tím nenechat dál trápit.)
3. Jak se cítil Skákal, než mu Zvídalka odpustila? (Správná odpověď: Cítil se provinile, smutně a tížil ho „balvan viny“.)
4. Proč je důležité říct odpuštění nahlas nebo ho nějak ukázat (třeba tou mozaikou)? (Správná odpověď: Pomáhá to oběma stranám vědět, že vztah je zase v pořádku a že přátelství je důležitější než věci.)
5. Stalo se ti někdy, že ti někdo odpustil něco, co jsi udělal(a) omylem? Jak ses cítil(a)? (Otevřená otázka k diskuzi.)

Pro rodiče

Tento příběh učí děti pracovat s hněvem a pochopit koncept odpuštění:

- Hněv jako zátěž: Metafora batohu s kamením pomáhá dítěti pochopit, že když se na někoho zlobí, trpí tím hlavně ono samo.
- Separace činu a osoby: Skákal udělal chybu, ale není „zlý“.
- Kreativní náprava: Zvídalka střepy nevyhodila, ale vytvořila mozaiku. To učí děti, že následky chyb se dají konstruktivně zpracovat (koncept Kintsugi).
- Odpuštění jako sebaláska: Hlavním motivem je, že odpouštíme proto, aby nám bylo dobře.

Společná aktivita: „Léčivá mozaika“

Tato aktivita pomáhá dětem zpracovat pocit zmaru, když se něco rozbije nebo pokazí.

Co budete potřebovat:

- Staré časopisy, barevné papíry nebo kousky látky.
- Lepidlo a čtvrtku.

Postup:

1. Trhání: Nechte dítě schválně roztrhat barevné papíry na malé kousky. Povídejte si o tom, že někdy se věci „rozbijí“ (i ty v našem srdci, když se pohádáme).
2. Tvoření: Teď z těch roztrhaných kousků společně vytvořte nový obraz (květinu, slunce, srdce).
3. Povídání: „Podívej, ty kousky už nebudou nikdy jako dřív, ale teď z nich vzniklo něco nového a krásného. To je jako odpuštění – sice nezapomeneme, co se stalo, ale poskládáme z toho nový, hezký příběh.“
4. Usmíření: Pokud se zrovna v rodině stala nějaká křivda, může tento obrázek sloužit jako „omluvenka“ nebo „přijetí omluvy“.

Tato aktivita učí děti sublimaci – schopnost přetvořit negativní zážitky nebo emoce v něco tvořivého. Ukazuje jim, že nedokonalost a „rozbitost“ nejsou koncem světa, ale materiálem pro nový začátek. Buduje to psychickou odolnost a schopnost řešit konflikty konstruktivně.

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