

Zvídalka a zlatá nitka srdce



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

Příběh o odvaze pustit tlapku a o lásce, která svítí i na dálku.

Tento příběh o Mecháčkovi a jeho prvním odloučení je víc než jen vyprávěním o cestě do školky; je to zrcadlo emocí, které prožívá mnoho rodin

Na paloučku nedaleko starého dubu vyrostla přes noc nová chaloupka z kamenů, kůry, mechu a kapradí. Přistěhovali se tam noví sousedé – maminka skřítková a její synek, malý Mecháček. Protože se v lese ještě nevyznali, všechno pro ně bylo cizí a trochu strašidelné.

Toho rána stál Mecháček před chaloupkou, oči měl jako dva vystrašené korálky a držel se mamčině sukně tak pevně, že by ho od ní neodtrhl ani ten nejsilnější vítr. Dnes měl jít Mecháček poprvé do lesní školky pod rozložitou břízou.

Vítkova maminka si právě povídala s maminkou Mecháčka a Zvídalka s Vítkem si opodál hráli s kamínky. Zvídalka si však hned všimla, že se Mecháček chvěje. Viděla ale i něco jiného – hluboký smutek a nejistotu v očích Mecháčkovy maminky.

Maminka v duchu bojovala s bolestnou otázkou: „Nezradím ho, když ho tam nechám u cizích? Bude mi ještě někdy věřit?“. Cítila vinu, jako by své dítě opouštěla, místo radosti, že ho vede k novému dobrodružství.



Zvídalka k nim přistoupila. „Ahoj Mecháčku,“ řekla tiše. „Já vím, jak se cítíš. Vsadím se, že máš v bříšku takový divný uzel, jako bys spolkl nerozlousknutý ořech.“

Mecháček jen trochu přikývl.

„A tvoje nožky? Jsou těžké jako dva mokré kameny a nechtějí se ani hnout, že jo? “ pokračovala Zvídalka.

„Chci... chci být jen s maminkou,“ špitl Mecháček a schoval si obličej do záhybů jejich šatů.

Veverka si k němu dřepala, aby mu viděla do očí. Vysvětlila mu, že jeho tělo mu jen říká, že se bojí té velké neznámé dálky. „Ale víš, Mecháčku,“ dodala tajemně, „tvoje hlava je jako kapitán na lodi. A ten kapitán teď potřebuje znát jedno veliké tajemství, které mi kdysi prozradila teta Sova, když jsem byla malá jako ty a bála se pustit tlapku své maminky“.



„Když jsem byla malinká veverka,“ začala Zvídalka vyprávět tak, aby ji slyšela i skřítkova maminka, „také jsem nechtěla z pelíšku. Moje maminka mě vedla k Dubu učení a mně se chtělo brečet, jen jsem viděla ostatní zvířátka. Vypadalo to tam tak cize! “

„Moje maminka tehdy seděla u mě a v očích měla takové divné lesklé kapičky. Později jsem pochopila, že se taky bála. Bála se, že když tam zůstanu, naše pouto se přetrhne. Že už nebudeme patřit jen k sobě. “ V tu chvíli se skřítkova maminka na Zvídalku vděčně podívala – někdo konečně pojmenoval její vlastní strach. Klekla si k synkovi a poslouchala.

A Zvídalka pokračovala: „Ale teta Sova k nám tehdy přiletěla a řekla nám něco, co mi úplně změnilo svět.“

„Teta Sova nám řekla, že mezi každým dítětem a jeho maminkou vede neviditelná, ale strašně pevná zlatá nitka,“ vyprávěla Zvídalka. „Ta nitka vede ze srdíčka do srdíčka. Když maminka odejde pro borůvky nebo do práce, ta nitka se začne natahovat. Může být dlouhá přes celý les, ale nikdy, opravdu nikdy se nepřetrhne.“



Mecháček vykoul z mamínčiny sukně. „A není moc tenká?“
Nepřetrhne se, když se třeba rozběhnu? “

„Kdepak! Je silnější než lano, na kterém se houpeme u potoka,“
zasmála se Zvídalka. „A co je na ní nejlepší – po té nitce si můžete
posílat pusinky a sílu. Když ti bude ve školce smutno, stačí si
sáhnout na srdíčko a říct si: Jsem s maminkou stále spojený přes
nitku. A maminka na druhém konci pocítí, že na ni myslíš, a pošle ti
po nitce teplo zpátky k tobě.“

Skřítkova maminka se zhluboka nadechla a pohladila Mecháčka po
vlasech. Uvědomila si, že ho neopouští, ale jen natahují tu krásnou
zlatou nitku, aby mohl vyrůst a poznat svět.
„Mecháčku,“ řekla maminka, „zkusíme tu nitku dneska trochu
natáhnout? Jen k té velké bříze? Já zatím nasbírám pár větviček na
ohýnek, uvařím a uklidím doma a po té nitce ti budu posílat
písničky.“



Mecháček se podíval na školku a pak na Zvídalku. „A ty tam budeš taky?“

„Já budu na dubu kousek od vás,“ slíbila Zvídalka. „A uvidíš, že až najdeš prvního kamaráda, na tu nitku si chvílemi ani nevzpomeneš, protože budeš mít plné ruce práce s hraním. Ale ona tam pořád bude a odpoledne tě přitáhne zpátky k mamince a domů.“

Mecháček nakonec udělal první krok. Pak druhý. U břízy ho vzala za ruku jedna malá víla a ukázala mu, jak se staví domečky pro broučky.

Zvídalka z výšky viděla, jak si Mecháček občas sáhne na hrudník, aby zkontroloval svou nitku, a pak se zase spokojeně vrátí k hraní.



Když pro něj maminka odpoledne přišla, Mecháček k ní běžel jako namydlený blesk.

„Mami! Ta nitka fungovala! Cítil jsem tě, když jsme svačili!“
Skřítkova maminka ho objala a pocítila obrovskou úlevu. Jejich důvěra se nepokazila. Naopak, byla silnější o to, že zvládli být chvíli každý sám a pak se zase našli.





Průvodce pro rodiče: Jak zvládnout „loučení bez výčitek“

Začátek školky, školy, nebo třeba první dětský tábor může být emoční bouří pro celou rodinu. Dítě se učí samostatnosti a rodič se učí „pouštět“.

1. Práce s pocitem viny (pro maminku)

Mnoho maminek má pocit, že dávat dítě „cizím lidem“ je selhání. Zkuste změnit perspektivu: Školka není odkladiště, je to rozšíření světa vašeho dítěte. Dáváte mu šanci najít si vlastní kamarády a zažít dobrodružství, která doma nezažije. Vaše důvěra v dítě, že to zvládne, mu dává křídla.

2. Tělesné ukotvení (body-scan pro oba)

Před loučením si uvědomte, co se děje ve vašem těle. Pokud jste v napětí, dítě to vycítí a začne se bát taky.

Zkuste si spolu zadupat, abyste uvolnili těžké nohy.

Udělejte si „výdech jako vítr“, aby odletěly mraky strachu z hlavy.

3. Rituál „Neviditelné nitky“

Tento příběh nabízí konkrétní pomůcku. Můžete dítěti na ruku nakreslit malé kolečko (uzlík nitky) a sobě také. A nebo si oba navléct jemný náramek ze stříbrných nitek.

Řekněte: „Tady začíná naše nitka. Kdykoliv na ni sáhneš, já to ucítím.“

Pomáhá to dítěti vizualizovat spojení, i když nejste v dohledu.

4. Krátké loučení, jasný návrat

Dlouhé loučení plné váhání dítě zneklidňuje. Buďte laskaví, ale pevní.

„Teď odcházím a přijdu pro tebe, až se vyspinkáš/po obědě.“

Dodržení času návratu je klíčové pro budování důvěry. Pokud slíbíte, že přijдете „po spinkání“, musíte tam být. Tím se nitka mění v pevné lano bezpečí.

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 objevují svět

© Zdeňka Kolářková

zvidalka.cz

