

Zvídalka a hlas vnitřního přítele



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

V lese panovalo obrovské vzrušení. Konal se Velký Šiškový pohár – prestižní závod, ve kterém se hodnotila nejen rychlost, ale i přesnost v třídění smrkových a borovicových šišek. Zvídalka trénovala celé týdny. „Dneska všem ukážu, jaké má veverka z Dubového vršku bleskové tlapky!“ slibovala si.



Jenže osud měl jiné plány. Nejdříve se jí do kožíšku zamotala lepivá smůla, takže se cítila celá „zdrchaná“. Pak, při pokusu o elegantní skok na startovní čáru, špatně odhadla vzdálenost a ošklivě si přiskřípla tlapku o kůru. A korunu všemu nasadila ve chvíli, kdy už měla pytel téměř plný. Její ucho zachytilo suchou větev, pytel se roztrhl a celá úroda – hodiny práce – se s tichým šplouchnutím rozkutálela do bláta pod smrkem.



Zvídalka se zhroutila do mokrého jehličí. Cítila se malinká, špinavá a poražená. Zatímco ostatní veverky vesele švitořily a nosily své plné pytle k cíli, v její hlavě se probudil nečekaný návštěvník. Byl to kousavý, studený hlas.

„Jsi nemehlo, Zvídalko,“ syčel ten hlas. „Podívej se na sebe. Ostatní se ti budou smát. Zkazila jsi to jako vždycky. Nemáš tu co dělat, nejsi dost dobrá veverka.“ Zvídalka si zakryla uši tlapkami, ale hlas byl uvnitř. Říkal jí věci, které by ona sama nikdy neřekla ani tomu nejnešikovnějšímu mravenci v lese. Cítila, jak se jí v krku dělá knedlík a oči se plní pálivými slzami.



„Zvídalko, to tě muselo moc mrzet,“ ozval se jemný hlásek. Zvídalka nadskočila. Na větvi nad ní seděl skřítek Vítek. Viděl všechno – pád i ty tiché slzy. „Vítku, nech mě být. Jsem nejhorší veverka v lese. Všechno jsem pokazila,“ vzlykala Zvídalka.

Vítek seskočil dolů, ale zůstal kousek od ní. „Můžu tu s tebou chvíli být?“ zeptal se tiše. Zvídalka chvíli mlčela a pak nepatrně přikývla.

„Víš, co mě napadlo?“ řekl Vítek. „Zkusíme si zahrát na ‚kdyby‘. Představ si, že by se tohle stalo mně. Že bych já zakopl, roztrhl pytel se šiškami a smutně tu seděl. Přišla bys ke mně a řekla bys mi: ‚Vítku, jsi nemehlo, jsi k ničemu a všichni se ti smějí?‘“

Zvídalka vytřeštila oči a na vteřinu zapomněla plakat. „Cože? To bych nikdy neudělala! Jsi můj kamarád! Řekla bych ti: ‚Vítku, to nic, to se stane. Máš bolavou nohu a měl jsi smůlu. Pojď, pomůžu ti to posbírat a pak si dáme čaj. Mám tě ráda, i když nemáš ani jednu šišku.‘“

„Vidíš, Zvídalko?“ řekl Vítek jemně. „Mně bys nabídla pomoc a laskavá slova, i kdyby se mi závod vůbec nepovedl. A co kdybychom teď zkusili najít taková slova i pro tebe? Vždyť ty si zasloužíš stejnou laskavost jako já.“



Nad nimi zašuměla křídla a na větev usedla teta Sova. „Húúú... Zvídalko, v každém z nás jsou dvě zrcadla.

- Přísné zrcadlo: Ukazuje ti jen tvoje chyby, bláto na kožíšku a každý tvůj přešlap. Je v něm tma a chlad.
- Laskavé zrcadlo: Ukazuje tvou snahu, tvé unavené tlapky, které se snažily, a tvé dobré srdce, které teď potřebuje útěchu. Problém je, Zvídalko, že když se nám nedaří, zapomínáme, že to laskavé zrcadlo vůbec existuje. Ale ono tam pořád je a čeká, až se do něj podíváš.“

„Jak se do něj mám podívat, teto Sovo? Ten kousavý hlas v hlavě je hrozně silný,“ hlesla veverka.

„Zkus mu odpovědět,“ poradila sova. „Zavři oči. Představ si, že jsi ty sama svým nejlepším, největším a nejmilejším přítelem. Co by tenhle přítel řekl té smutné Zvídalky, co sedí v blátě? Jaká slova by použil, aby jí zahřál u srdce?“

Zvídalka zavřela oči. Zkusila si představit, že se dívá na sebe samu s láskou, jako by se dívala na malé veverčátko. Zhluboka se nadechla a v duchu (i trochu nahlas) řekla: „Zvídalko, to je v pořádku. Máš za sebou těžké ráno a ta tlapka tě moc bolí. Moc ses snažila, ale někdy se věci prostě nedaří. Jsem tu s tebou. Jsi statečná, že jsi to zkusila, a mám tě ráda, ať už máš pohár, nebo jen bláto na nose.“

Jakmile tato slova dozněla, Zvídalka ucítila neuvěřitelnou věc. Ten těžký, ledový kámen v jejím bříšku začal tát. Cítila teplo, jako by ji někdo zabalil do měkkého mechu. Slzy už nepálily, byly to slzy úlevy. Uvědomila si, že nejvíc ze všeho nepotřebovala vyhrát závod. Potřebovala slyšet, že je přijímaná i s chybou. Vítek a teta Sova jí pomohli objevit něco krásného – že taková hřejivá slova může postupně nacházet i sama pro sebe.

„To je ono,“ zahoukala sova. „To je hlas tvého vnitřního přítele. Ten hlas neříká, že chyba neexistuje. On jen říká, že ty jsi mnohem víc než tvoje chyba.“



Zvídalka se postavila a oklepala si bláto. Už se nehnila za vítězstvím. Místo toho se rozhodla, že si jen tak pro radost posbírání pár šišek na zimu, aby měla co chroupat k čaji s Vítkem. Když jí jedna šiška vyklouzla z tlapky, ten kousavý hlas se chtěl okamžitě ozvat: „Vidíš, zase jsi...“ Ale Zvídalka ho hned zarazila. „No a co? Prostě spadla. Moje tlapka je unavená, má na to nárok. Zkusím to znovu a pomaleji.“ A s klidem si pro šišku došla. Zjistila, že když na sebe nekřičí, tlapky jsou mnohem šikovnější.

Večer se u Velkého dubu vyhlášovaly výsledky. Zvídalka závod nedokončila, ale cítila se lehce. Všimla si veverky Rezky, která doběhla do cíle jako poslední a vypadala přesně tak jako Zvídalka před pár hodinami – zničeně a smutně.

Zvídalka k ní přišla a jemně se jí dotkla tlapkou. „To nic, Rezko,“ řekla s pochopením. „Dneska foukal silný vítr a větve klouzaly. Jsi skvělá běžkyně, jedna nepovedená soutěž to nezmění. Nechceš jít zítra se mnou a s Vítkem na čaj? Budeme si vyprávět o největších smolařských kouscích, co jsme kdy udělali.“

Rezka se rozzářila a v jejích očích zmizela ta černá tma. Zvídalka pochopila: Když se naučíš být laskavá k sobě, tvé srdce má najednou obrovskou zásobu laskavosti i pro ostatní.





Zvídalka si ve své dutině udělala speciální poličku. Dala si tam jeden říční oblázek – byl kulatý, hladký a hnědý. „To je můj Kámen vnitřního přítele,“ vysvětlila Vítkovi. „Pokaždé, když v mé hlavě začne foukat ten studený, kousavý vítr, vezmu tenhle kámen do tlapky. Připomene mi, že se sebou můžu mluvit tak laskavě, jako bych mluvila s tebou, Vítku. Protože sama se sebou strávím úplně celý život. Tak chci, aby mi se mnou bylo dobře.“

Ten večer Zvídalka usínala s pocitem hlubokého klidu. Věděla, že zítra možná zase o něco zakopne nebo něco rozlije. Ale už se toho nebála. Věděla, že v její hlavě už nebydlí jen přísný soudce, ale i věrný přítel, který jí vždycky podá tlapku, když upadne do bláta.

Hvězdy nad lesem svítily a teta Sova shora pozorovala tichý dub. Viděla, že Zvídalka objevila to největší tajemství: Laskavost k sobě samému je kořenem, ze kterého roste veškerá odvaha a radost.

Kvíz pro menší děti (3–5 let)

1. Co se Zvídálce stalo při závodě? Proč byla smutná?
2. Jak o sobě Zvídalka na začátku mluvila? Říkala si hezké věci, nebo na sebe byla přísná?
3. Co jí poradil skřítek Vítek? Jak by měla mluvit se sebou?
4. Pomohlo Zvídálce, když na sebe začala být hodná? Jak se pak cítila?
5. Má Zvídalka ráda samu sebe, i když se jí něco nepovede?

Kvíz pro větší děti (6–10 let)

1. **Vysvětli rozdíl mezi „přísným“ a „laskavým“ zrcadlem, o kterých mluvila teta Sova.**
 - (Správná odpověď: Přísné zrcadlo ukazuje jen chyby a nedostatky, laskavé vidí naši snahu, dobrotu a odvahu.)
2. **Proč je těžší být laskavý k sobě než ke kamarádovi?**
 - (Správná odpověď: K sobě jsme často kritičtější a klademe na sebe vyšší nároky, zapomínáme, že i my děláme chyby jako každý jiný.)
3. **Co se stalo, když Zvídalka změnila svůj vnitřní hlas? Jak to ovlivnilo její náladu?**
 - (Správná odpověď: Přestala se cítit neschopná, zmírnil se její smutek a měla chuť zkusit věci znovu, i když se nedařilo.)
4. **Jak může laskavost k sobě samému pomoci našim vztahům s ostatními?**
 - (Správná odpověď: Když jsme smířeni se sebou, máme víc trpělivosti a pochopení i pro chyby ostatních.)
5. **Co bys řekl(a) sám/sama sobě, kdyby se ti dneska něco nepovedlo? Zkus najít jednu laskavou větu.**
 - (Otevřená otázka k diskuzi.)

Pro rodiče

Tento příběh o vnitřním příteli je klíčovou lekcí o sebelásce a soucitu se sebou samým. Pro děti (i dospělé) je často mnohem snazší být laskavý k ostatním než k sobě. Z psychologického hlediska učíme děti vnitřnímu dialogu – jak mluvit sami se sebou tak, jako by mluvili se svým nejlepším přítelem. Budujeme tím zdravé sebevědomí, které není závislé na výkonu, ale na laskavosti k sobě samému. Příběh využívá techniku, které se v psychologii říká „přátelský hlas“, a pomáhá zastavit destruktivní vnitřní kritiku.

Společná aktivita: „Hřejivá slova pro mé srdce“

Tato aktivita učí děti prakticky pracovat s vnitřním hlasem.

Co budete potřebovat:

- Papír a barvy.
- Něco měkkého (plyšáka nebo polštářek).

Postup:

1. Chvilka pro kamaráda: Poproste dítě, aby si představilo svého nejlepšího kamaráda (nebo oblíbeného plyšáka), jak pláče, protože mu něco nejde. Nechte dítě, ať mu řekne něco hezkého. „To nevadí, jsi šikovný, mám tě rád.“
2. Otočení kouzla: Teď řekněte: „A teď si představ, že jsi to ty. Zkus si ta stejná slova říct sám sobě.“ Můžete se přitom obejmout nebo si položit ruku na srdce.
3. Kresba vnitřního přítele: Namalujte společně postavičku, která představuje ten „laskavý hlas“ (může to být malý skřítek, víla nebo hvězdička).
4. Laskavé heslo: Vymyslete si krátkou větu, kterou si řeknete, když se něco nepovede (např. „Jsem v pořádku i s chybou“ nebo „Moje srdce ví, že se snažím“).

Při této aktivitě si dítě zkouší, jaké to je být samo sobě laskavým kamarádem. Některé děti uklidní, když se obejmou nebo si položí ruku na srdíčko. Jiným bude příjemnější pomazlit se s plyšákem nebo si jen připomenout pár hřejivých slov. Postupně tak mohou objevovat, co jim pomáhá ve chvílích, kdy se něco nepovede. A také zjišťovat, že kvůli jedné chybě nemusí přestat mít rády samy sebe.

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

