

Týden 2: Veverka Zvídalka a hlas vnitřního přítele

Téma týdne: Laskavost k sobě a zdravý vnitřní hlas

V prvním příběhu *Zvídalka a neviditelný pohár radosti* jsme s dětmi objevovali, jak si hlídat svá očka, abychom zbytečně nevylévali svou vlastní radost do bláta. Tento týden se v programu posuneme k něčemu, co se odehrává ještě hlouběji – k vnitřnímu dialogu. Příběh *Veverka Zvídalka a hlas vnitřního přítele* učí děti nesmírně důležitou psychologickou a lingvistickou dovednost: jak mluvit samy se sebou ve chvíli, kdy se jim něco nepovede. **Učí je, že chyba neurčuje jejich lidskou hodnotu.**

1. Úvod pro maminku

Znáte ten moment, kdy se dítěti rozsypou kostky, nechťíc rozlije čaj, nebo mu nejde nakreslit obrázek, a během pár vteřin spustí lavinu sebekritiky?

„Já to neumím.“

„Jsem úplně hloupý.“

„Mně se nikdy nic nepovede.“

Jako mamy máme v tu chvíli tendenci hned situaci zachraňovat, vysvětlovat nebo ji i zlehčovat. Jenže pro dítě může být takový neúspěch opravdu veliký. Zvláště menší děti si někdy ještě nedokážou uvědomit, že jedna nepovedená věc vůbec nic nevypovídá o tom, jaké jsou. Místo „Tohle se mi nepovedlo“ si snadno řeknou „Já jsem špatný/á“. A právě v takové chvíli potřebují slyšet, že chyba z nich nedělá někoho horšího a že je máme rádi pořád stejně.

Když se Zvídalka v příběhu roztrhne pytel na Velkém Šiškovém poháru a celá její práce se rozkutálí do bláta, okamžitě se v ní probudí kousavý, studený hlas. Říká jí věci, které by ona sama nikdy neřekla ani tomu nejmenšímu mravenci v lese.

Tento týden nebudeme děti nutit do umělého pozitivního myšlení. Pomůžeme jim ale přepsat vnitřní program – objevit **hlas vnitřního přítele**. Ukážeme jim, jak přepnout z režimu přísného soudce do laskavého náručí vnitřního přítele. Protože zdravé sebevědomí neroste z toho, že jsme bezchybní, ale z vědomí, že jsme v bezpečí a milovaní i tehdy, když sedíme uprostřed svého vlastního „bláta“.



2. Jak pracovat s příběhem

Příběh z e-booku *Veverka Zvídalka a hlas vnitřního přítele* je navržen jako prožitkový nástroj. Nepoučuje napřímo, ale nechává dítě bezpečně prožít úlevu skrze prožitek samotné veverky.

Vytvořte bezpečné hnízdo:

- Čtete příběh nejlépe večer jako rituál před spaním. Ztlumte světlo, přizvěte oblíbeného plyšáka a zabalte se do deky. Váš klidný, měkký hlas je v této chvíli pro nervovou soustavu dítěte tou nejlepší kotvou.



Chvilka pro Zvídalčiny pocity

- Až budete číst pasáž, kde Zvídalka pláče v jehličí a v hlavě jí syčí ten kousavý hlas, zkuste na chvilku zpomalit. Dejte dítěti prostor, aby mohlo příběh prožít po svém. Možná se k vám přitulí, možná se zeptá, proč je Zvídalka tak smutná. A možná bude jen tiše poslouchat.
- Některé děti v podobných chvílích poznávají své vlastní pocity. A někdy právě příběh pomůže otevřít rozhovor o něčem, co se jim samotným nepovedlo.

Přirozené rozhovory:

- K otázkám z kvízu se nemusíte vracet hned po prvním dočtení. Nechte příběh přes noc „dospat“. Otázky pokládejte přirozeně druhý nebo třetí den – při společném kreslení, na procházce v lese nebo v autě.
 - „Co myslíš, proč byl ten kousavý hlas ve Zvídalčině hlavě tak silný?“
 - „Pamatuješ si, co Zvídalka poradil skřítek Vítek?“



3. Jak dítě prožívá téma podle věku



Mladší děti (3–6 let):

„Hra mi nejde, svět se hroutí“

U mladších dětí se frustrace projevuje čistě tělesně a impulzivně. Když se jim nedaří postavit věž nebo si obout botu, okamžitě padají do emoční bouře (podobně jako v příběhu *Zvídalka a červený bouřkový mrak*). Neumí o svém vnitřním hlasu přemýšlet abstraktně.

Často:

- *rychle propadnou frustraci*
- *chtějí vše zvládnout hned*
- *neumí ještě dobře oddělit výkon od vlastní hodnoty*

Když něco nejde, mohou říkat:

- „Já to neumím.“
- „Já nechci.“
- „To je těžké.“

Co dítě potřebuje nejvíc

- ✨ uklidnění
- ✨ přijetí
- ✨ jednoduché věty
- ✨ pocit bezpečí

Jak s dítětem mluvit

- „To bylo těžké, vid’?“
- „Jsem tady s tebou.“
- „To, že se něco nepovedlo, neznamená, že jsi špatný.“
- „Co by teď řekl tvůj vnitřní přítel?“

Starší děti (7–10 let):

„Nejsem dost dobrý pro ostatní“

U starších dětí už se vnitřní kritik stává sofistikovanějším. Porovnávají se ve škole, ve sportu, řeší neúspěch před kamarády. Jejich vnitřní hlas už neslyšíte navenek, schovává se do tichého stažení se, smutku nebo předčasného vzdávání věcí.

Dítě si může v duchu říkat:

- „Jsem horší než ostatní.“
- „Zklamal jsem.“
- „Neměl jsem to pokazit.“

Právě zde je příběh mimořádně důležitý.

Učí dítě, že:

- ✧ chyba není identita
- ✧ výkon neurčuje hodnotu člověka
- ✧ laskavost k sobě není slabost, ale síla

Otázky pro starší děti

- „Proč bylo pro Zvídalku snazší být hodná na Vítka než na sebe?“
- „Které zrcadlo používáš častěji – přísné nebo laskavé?“
- „Co by ti řekl tvůj nejlepší kamarád, kdyby se ti něco nepovedlo?“
-

Co děti potřebují:

- Pochopit metaforu **dvou zrcadel**, kterou v příběhu popisuje teta Sova. Potřebují se naučit vědomě si vybírat, do kterého zrcadla se podívají.



4. Jak navázat v každodenních situacích

Když je dítě rozrušené nebo se na sebe zlobí, dlouhé vysvětlování většinou moc nepomůže. Často stačí pár klidných slov, ze kterých ucítí, že mu rozumíte a jste na jeho straně. Můžete třeba vyzkoušet některou z následujících vět:

- **Když se něco nepovede a dítě pláče:**
 - *Namísto:* „To nic není, příště se to povede.“ (Zlehčování pocitu).
 - *Zkuste:* „Vidím, že tě to moc mrzí. Udělal/a jsi maximum, ale někdy se věci prostě nedaří. Jsem tu s tebou a mám tě ráda, ať už máš plný pytel, nebo jen bláto na nose.“
- **Když o sobě mluví ošklivě („Já jsem hroznej“):**
 - *Namísto:* „To neříkej, jsi šikovný.“ (Rozporování, kterému v tu chvíli nevěří).
 - *Zkuste:* „Slyším, že se u tebe teď probudilo to přísné zrcadlo. Co by ti teď ale řekl tvůj vnitřní přítel, kdyby se na tebe podíval s láskou?“
- **Když se vzteká kvůli chybě**
 - *Zkuste:* „Vidím, že tě to štve.“
„Chyba neříká, jaký jsi člověk.“

- **Když uděláte chybu vy (přirozené modelování):**

- *Zkuste nahlas: „A jéje, připálila jsem večeři. Můj kousavý hlas mi chce říct, že jsem špatná kuchařka. Ale můj vnitřní přítel mu odpoví: Nevadí, jsi unavená, máš na to nárok. Uvaříme si prostě něco jednoduššího.“*

5. Rituál týdne: Hřejivá slova pro moje srdce

Tento rituál vychází z doporučené společné aktivity v závěru příběhu. Pomáhá dětem prakticky trénovat laskavý vnitřní hlas přímo v bezpečí postýlky.

1. Po večerním čtení požádejte dítě, aby si položilo obě ručky na srdíčko – tam, kde cítí tlukot.
2. Zeptejte se: *„Co se ti dneska povedlo, z čeho máš radost?“*
3. A pak přidejte druhou, klíčovou otázku: *„A co se dneska naopak nepovedlo nebo tě zamrzelo? A jaká hřejivá slova by té tvé smutné části teď poslal tvůj vnitřní přítel?“*

Příklady:

♡ „Snažil jsem se.“

♡ „Bylo to těžké.“

♡ „Zkusím to znovu.“

♡ „I dnes jsem v pořádku.“

6. Aktivita týdne: Kámen vnitřního přítele

Vzpomínáte, jak si Zvídalka schovala ve své dutině Kámen vnitřního přítele? Podobný kamínek si můžete vytvořit i doma. Bude dítěti připomínat, že i když se něco nepovede, nemusí na sebe být přísné. A když ho vezme do ruky, třeba si snáze vzpomene na hřejivá slova, která mu pomáhají cítit se lépe.

Co budete potřebovat

 malý kamínek

 fixy nebo barvy

♡ chvílku společného času

Jak aktivita funguje

Dítě si vybere kamínek.

Společně mu dáte význam:

„Tento kamínek mi připomíná, že na sebe nemusím křičet.“

Když přijde těžká chvíle:

- dítě kamínek vezme do ruky
- zhluboka se nadechne
- řekne si jednu laskavou větu

Například:

🌟 „Jsem v pořádku.“

🌟 „Můžu to zkusit znovu.“

🌟 „Každý někdy udělá chybu.“

7. Chvilé pro maminku

My mámy bychom svým dětem nikdy neřekly slova jako: „*Jsi k ničemu, podívej se, jak vypadáš, zase jsi to zkazila.*“ Přesto jsou to přesně ty věty, které občas nevědomky použijeme samy k sobě, když zapomeneme koupit mléko, když na děti zvýšíme hlas nebo když nestíháme pracovní úkoly.

Zkuste si tento týden všimnout:

- *Které zrcadlo nosíte v hlavě nejčastěji vy sama?*
- *Jakým tónem hlasu mluvíte k sobě, když sama skončíte v pomyslném „blátě“?*

Pamatujte, že děti se nejvíce učí z toho, jak vidí nás zacházet se sebou samými. Když se naučíte darovat laskavost sobě, vaše srdce bude mít obrovskou zásobu trpělivosti i pro chvíle, kdy budou vaše děti prožívat své vlastní bouřky.

8. Jak poznáte, že příběh zapustil kořeny

Změna nepřijde přes noc, ale všimnete si drobných, jemných krůčků:

- Dítě se po nezdaru (např. při stavění nebo malování) rozpláče, ale **uklidní se rychleji** bez toho, aby upadlo do hlubokého záchvatu zlosti.
- Sami uslyšíte, jak si v pokojíčku polohlasně řekne: „*To nic, spadlo to. Moje ruka je unavená, zkusím to znovu a pomaleji.*“
- Při pohledu na kamaráda, kterému se nedaří, k němu přistoupí a jemně ho podpoří, protože ví, jak mocná dokáže být laskavá útěcha.

9. Propojení s příštím týdnem

Tento týden jsme se naučili, že naše vnitřní hodnota neklesá s počtem chyb, které uděláme. Zjistili jsme, že v naší hlavě nemusí bydlet jen přísný soudce, ale i věrný laskavý přítel.

Příští týden půjdeme ještě o krok dál.

Seznámíme se s kouzelným slovem:

„JEŠTĚ“

Zvídalka zjistí, že:

 „Neumím to“ nemusí být konec.

Může z toho být:

 „Ještě to neumím.“

Dítě se naučí vnímat chybu jako součást učení, ne jako důkaz vlastní neschopnosti. Postupně objeví, že odvaha růst nevzniká z toho, že se nám vše daří, ale z ochoty zkoušet to znovu a znovu. A právě hlas vnitřního přítele, který tento týden objevilo, mu na této cestě bude velkou oporou.