

Zvídalka a NECHCI! den



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

Zvídalka a „NECHCI“ den: O řece, která ztratila své břehy

Sluníčko sotva vykouklo nad obzor a vyslalo první zlatavé šípky mezi koruny stromů. Veverka Zvídalka se ve své dutině protáhla. Jindy by radostně vykroukla ven, udělala by si rozcvičku na větvi a pozdravila les, ale dnes se v ní probudilo něco nového. Byl to takový zvláštní, špičatý pocit. Cítila se jako malý hrad, který si kolem sebe postavil vysoké hradby a vytáhl padací most.

„Měla bych si vyčesat kožíšek,“ pomyslela si Zvídalka, jak to dělala každé ráno. Ale její vnitřní hlásek, ten, který byl dnes obzvláště naježený, odsekl: „NECHCI!“



To slovo jí vyletělo z pusy jako ostrý šíp. Bylo krátké a mělo neuvěřitelnou sílu.

Zvídalka překvapeně zamrkala. Vlastně ani nevěděla, proč se jí dnes do ničeho nechce. Jen měla najednou velikou chuť rozhodovat si o všem sama. „Proč bych si měla česat kožíšek zrovna teď?“ zabručela. „A proč musím mít všechny oříšky pěkně uklizené? Jsou přece moje!“ Založila si tlapky na hrudi a odhodlaně zvedla bradičku. „Dneska budu mít svůj vlastní den! Žádné česání, žádné uklízení. Dneska si budu všechno rozhodovat sama!“

Vyběhla z dutiny s ocáskem naježeným jako kartáč na lahve. Na paloučku potkala skřítku Vítka. Ten měl v ruce malý proutěný košíček a vesele poskakoval.

„Ahoj Zvídalko! Pojd' se mnou k potoku, našel jsem tam místo, kde se dají stavět lodičky z kůry!“ zavolal radostně.



Zvídalka se zastavila, dala si tlapky v bok a nasadila ten nejvzpornější výraz, jaký svedla. „NECHCI! Dneska se mi žádné lodičky stavět nechce! A vůbec, dneska si budu dělat jen to, co já chci. Nikdo mi nebude říkat, co mám dělat!“

Vítek se na ni překvapeně podíval. „Tak dobře, Zvídalko. Nemusíš si se mnou hrát, když se ti dnes nechce. Ale co bys tedy chtěla dělat?“

Zvídalka se rozhlédla. Její pohled padl na husté maliní a Divoké trní na kraji lesa. Tam se odjakživa nechodilo, protože mezi spleťtými větvemi bylo snadné zabloudit.

„Půjdu tam!“ prohlásila a ukázala tlapkou k trní.

„Ale Zvídalko, tam se přece můžeš ztratit,“ polekal se Vítek.

„To jsou zase nějaká pravidla!“ dupla Zvídalka. „Já jsem už velká veverka a cestu si najdu sama. Dneska mám svůj vlastní den. Den bez pravidel!“

A než stačil Vítek něco dalšího říct, rozběhla se k Divokému trní.

Zvídalka běžela a v hlavě jí bušilo: „Já jsem velká! Já jsem silná! Já nikoho nepotřebuju!“ Cítila se jako královna divočiny.

Jenže čím hlouběji do Divokého trní běžela, tím méně sluníčka tam bylo. Větve stromů tam byly pokroucené a vypadaly jako hladové prsty.

„Pravidla říkají, že tady je to nebezpečné,“ uchechtla se Zvídalka. „Ale já NECHCI nikoho poslouchat! Já znám cestu nejlíp!“

Jenže cesta se najednou pod jejími tlapkami ztratila. Všude kolem rostlo husté, pichlavé trní a Zvídalka už vůbec nevěděla, kudy přišla. Chtěla přeskočit padlý kmen, ale v kožíšku se jí zachytil obrovský bodlák. Au! Nepříjemně ji zatahal za kůži a píchal ji do boku.



„NECHCI, aby mě to píchalo!“ zakřičela Zvídalka a zkusila se bodláku zbavit. Jenže čím víc sebou škubala, tím pevněji se jí zachytával do kožíšku. Zvídalka se bezmocně rozhlédla. Poprvé ji napadlo, že možná nebyl nejlepší nápad vydat se do Divokého trní úplně sama.

Prodírala se dál, až narazila na velké mraveniště pod starou borovicí. Vždycky obdivovala, jak mravenci pracují jako jeden velký, dokonalý stroj. Ale dnes tu byl neuvěřitelný chaos. Mravenci do sebe naráželi, padali z větviček a vypadalo to, jako by se celé mraveniště hroutilo.

Jeden mravenec seděl na kameni a vypadal úplně nešťastně. „Co se to tu děje?“ zeptala se Zvídalka. „Proč nenosíte jehličí na jednu hromadu?“

„Ále,“ mávl tykadlem mravenec, „dneska se polovina mravenců rozhodla, že mají ‚NECHCI‘ den. Nikdo nechce dodržovat pravidla cestiček. Jeden chce stavět věž, druhý chce kopat tunel zrovna tam, kde ta věž stojí. Nikdo nikoho neposlouchá. Je to svoboda, prý... ale podívej se na ten nepořádek. Brzy přijde déšť a my nebudeme mít střechu nad hlavou, protože se nikdo nedokáže dohodnout na společné práci.“

Zvídalka se dívala na ten chaos. Cítila, jak se jí v bříšku usazuje divný, těžký kámen. Ta svoboda bez pravidel začínala vypadat spíš jako velké, smutné trápení.

Sedla si na kořen a pokusila se vyndat si bodlák, ale jen se víc popíchala. Cítila se opuštěná a unavená z toho věčného odporu. Najednou nad ní zašuměla křídla a na větev se snesla moudrá teta Sova.



„Húúú... vidím tu malou cestovatelku, která se rozhodla zrušit všechny hranice,“ houkla sova klidně.

„Já si můžu dělat, co chci, teto Sovo! Já nikoho nepotřebuju!“ zkusila to Zvídalka naposledy, ale její hlas už byl slabý a nejistý.

„Víš, Zvídalko,“ řekla sova a naklonila hlavu, „podívej se tamhle dole na potok. Vidíš, jak vesele teče mezi těmi kameny? Ten potok je silný a krásný jen proto, že má své břehy. Kdyby břehy řekly: ‚My už nechceme držet vodu pohromadě, ať si teče, kam chce,‘ voda by se rozlila do bláta. Už by to nebyl potok, po kterém může Vítek pouštět lodičky. Byla by to jen špinavá louže, která by se brzy vsákla do země a zmizela.

Břehy nejsou pro potok vězením. Jsou jeho silou. Díky nim může téct až do velkého jezera.“

Zvídalka se podívala na své naježené tlapy a na pichlavý bodlák. „Takže... pravidla lesa a to, co mě učíš ty nebo Vítek, to jsou moje břehy?“



„Některá ano, maličká,“ přikývla teta Sova. „Třeba pravidlo, že se nevydáváme sami do Divokého trní, má svůj dobrý důvod. Chrání nás před nebezpečím. Ale víš, co je také důležité? Že máš právo říct, co si přeješ a co se ti nelíbí. Když dnes nechceš stavět s Vítkem lodičky, nemusíš. A když nějakému pravidlu nerozumíš, můžeš se zeptat, proč existuje. Někdy zjistíš, že tě chrání, a jindy se třeba společně domluvíte na něčem jiném.“

„Takže nemusím na všechno říkat ANO?“ zeptala se Zvídalka překvapeně.

„To vůbec ne,“ usmála se teta Sova. „Jen se postupně učíš poznávat, kdy ti tvoje NE pomáhá a kdy je dobré naslouchat také druhým. Protože ty nejhezčí břehy nejsou jen pevné. Je v nich i místo pro tvoje vlastní přání.“

V tu chvíli se z lesa ozvalo volání: „Zvídalkooo! Kde jsiii?“ Byl to Vítek. Hledal ji s lucerničkou, protože v Divokém trní už se začalo stmívat.

Zvídalka pocítila obrovskou úlevu. Její „NECHCI“ se najednou rozplynulo jako ranní mlha.

„Tady jsem, Vítku!“ zavolala. Už nechtěla být řekou bez břehů. Chtěla být zase tou veselou veverkou, která ví, kam patří.

Vítek k ní doběhl, viděl její pocuchaný kožíšek a smutná očka. „Pojď domů, Zvídalko. Uvaříme si u nás v chaloupce teplý čaj z lipového květu a pomůžu ti s tím bodlákem.“

„Vítku... já už NECHCI mít ‚NECHCI‘ den,“ zašeptala veverka. „Je to hrozně namáhavé, pořád se prát s břehy a hranicemi.“



Když dorazili k chaloupce, Vítek jí opatrně vyčesal kožíšek. Zvídalka cítila, jak se s každým tahem hřebenu její nitro uklidňuje. Ta struktura a péče jí dělaly dobře. Uvědomila si, že i když žije sama ve své dutině, je součástí velkého lesního řádu, který ji miluje a chrání.



Toho večera Zvídalka pochopila důležité tajemství. Její „NE“ nebylo vůbec špatné. Jen se učila poznávat, kdy ho potřebuje a co jí vlastně říká. Někdy znamenalo „Tohle se mi nelíbí“, jindy „Teď se mi nechce“ nebo „Chtěla bych to udělat po mém“. A někdy bylo důležité naslouchat také tomu, proč ji Vítek nebo teta Sova před něčím varují.

Zjistila, že nemusí souhlasit se vším, co ostatní navrhnou. Může říct NE, když si s někým nechce hrát, když jí něco není příjemné nebo když potřebuje chvíli pro sebe. Ale také se může učit přijímat pravidla, která chrání ji i její kamarády. A když něčemu nerozumí, může se ptát a společně hledat řešení.

Zvídalka ležela ve svém měkkém pelíšku. Cítila se čistá, učesaná a v bezpečí. Představila si, jak teče lesem jako ten potůček – mezi pevnými břehy, které jí pomáhají najít cestu. A přitom si uvědomila, že i ona sama může rozhodovat o tom, kudy se chce vydat.

Hvězdy nad lesem svítily a teta Sova shora pozorovala tichý dub. Věděla, že Zvídalka dnes povyrostla víc, než kdyby jen skákala po větvích. Objevila totiž, že opravdová svoboda není v tom, dělat si co ji napadne bez ohledu na bezpečnost i na to, jak se cítí ostatní. Ale ani v tom, vždycky jen poslouchat a nikdy neříct svůj názor.

A než Zvídalka usnula, napadlo ji ještě něco. Zítra možná zase nebude mít chuť si vyčesat kožíšek. Ale už věděla, že místo rozzlobeného „NECHCI!“ může třeba říct: „Vítku, dneska se mi do toho vůbec nechce. Pomůžeš mi, prosím?“

A s tou myšlenkou se spokojeně zachumlala do měkkého mechu.



Kvíz pro menší děti (3–5 let)

Jak se Zvídalka cítila, když se ráno probudila? Měla dobrou náladu, nebo měla „špičatý, pichlavý“ pocit?

Co se stalo Zvídálce v divokém trní?

Proč byl v mraveništi takový zmatek?

K čemu teta Sova přirovnala pravidla? K lodičce, nebo k břehům řeky?

Cítila se Zvídalka na konci příběhu lépe, když se vrátila k pravidlům a k Vítkovi?

Kvíz pro větší děti

Co Zvídalka objevila, když začala říkat „NECHCI“? Jaký to byl pocit?

Vysvětli metaforu o řece a březích. Proč řeka břehy potřebuje?

Kdy nám naše NE pomáhá a kdy je důležité naslouchat také druhým? Kdy je dobré říct „ne“?

Proč byla Zvídalka na konci příběhu ráda, že ji Vítek učesal a pomohl jí?

Co pro tebe znamenají tvé „břehy“ v životě? Kdo nebo co tě drží v bezpečí?

Aktivita pro rodiče s dětmi: „Stavíme břehy pro náš potůček“

Tato aktivita pomáhá dětem vizualizovat význam pravidel jako něčeho, co pomáhá, nikoli omezuje.

Co budete potřebovat:

Modrou stuhu, provázek nebo kousek modrého papíru (jako řeka).
Kamínky, kostky nebo postavičky (jako břehy).
Malou lodičku (nebo složenou z papíru).

Postup:

Řeka bez břehů: Položte modrou stuhu cik-cak na zem. Řekněte: „Tohle je řeka Zvídalka. Teď nemá žádné břehy.“ Zkuste po ní posouvat lodičku. Lodička bude padat mimo stuhu do „bláta“ (na koberec). Je to chaos.

Stavba břehů: Nechte dítě, aby podél stuhy vyskládalo kamínky nebo kostky. „To jsou naše pravidla: vyčistit si zuby, uklidit hračky, mluvit hezky.“

Plavba: Teď znovu pusťte lodičku. Díky břehům (kamínkům) se lodička drží krásně na cestě a pluje rychle a bezpečně.

Povídání: Zeptejte se dítěte: „Který kamínek tě dneska nejvíc chránil?“

Důležitý přesah: Tato hra transformuje vnímání pravidel z „příkazů“ na „ochranné prvky“. Dítě skrze hru pochopí, že hranice mu umožňují dosáhnout cíle (doplout lodičkou), aniž by se „rozlilo“ do nepříjemných emocí nebo nebezpečí. Pomáhá to budovat vnitřní strukturu a pocit bezpečí.

Společné rituály: „Mapa mých břehů“

Tento příběh otevírá prostor pro diskusi o smyslu pravidel bez moralizování.

1. **Hra na břehy:** Pokud dítě bojuje s nějakým pravidlem (např. čištění zubů), zeptejte se: „Pamatuješ na Zvídalku? Tohle pravidlo je tvůj břeh. Co by se stalo s tvými zoubky, kdybychom ten břeh dneska zrušili?“
2. **Kreslení potoka:** Nakreslete s dítětem řeku. Do koryta napište věci, které dítě rádo dělá (hraní, běhání). Na břehy napište pravidla, která ho chrání (spaní, jídlo, držení se za ruku u silnice). Vysvětlete, že bez těch břehů by se to „hraní“ rozlilo a zmizelo.
3. **Den s výběrem:** Dejte dítěti pocítit sílu jeho vůle tím, že mu dáte vybrat tam, kde je to bezpečné. „Chceš dneska tyhle ponožky, nebo tyhle?“ Tím ukojíte jeho potřebu říkat „NE“ nebo „NECHCI“ tam, kde to nenarušuje jeho bezpečí.
4. **Laskavý břeh:** Když se dítě hodně zlobí nebo s něčím nesouhlasí, zkuste být jeho klidnou oporou. Nabídněte mu obejmoutí, pokud o něj stojí, nebo mu dejte trochu prostoru a zůstaňte nablízku. Můžete mu jemně připomenout: „*Vidím, že se ti to nelíbí. Jsem tady s tebou.*“ Dítě se tak postupně učí, že jeho pocity jsou v pořádku, i když některé hranice zůstávají pevné. A že o svých přáních může mluvit, aniž by muselo o pozornost a pochopení bojovat.

Tento přístup pomáhá dětem integrovat pravidla jako součást sebeobránného systému a snižuje napětí mezi rodičem a dítětem v období vzdoru.

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 pomáhají s výzvami

© Zdeňka Kolářková