

Týden 4: Zvídalka a NECHCI! den

Téma týdne: Hranice, zdravé „NE“, smysl pravidel a bezpečné břehy

V prvních třech týdnech jsme s dětmi stavěli základy jejich vnitřního světa. Objevovali jsme, jak si plnit vlastní neviditelný pohár radosti, učili se k sobě mluvit laskavě skrze hlas vnitřního přítele a díky kouzelnému slůvku JEŠTĚ jsme společně našli odvahu dělat chyby a nevzdávat se. Tímto týdnem úspěšně uzavíráme náš první velký blok – Kořeny (vnitřní síla).

Příběh Zvídalka a „NECHCI!“ den učí děti jedné z nejdůležitějších dovedností pro život: pochopit, že pravidla a řád nejsou omezením osobní svobody, ale bezpečnou náručí. Ukazuje jim, že bez jasných břehů se i ten nejkrásnější potůček rozlije do bláta a ztratí svou sílu. Tento týden přináší rodinám hluboké uklidnění a pochopení, že hranice nás nemají trestat, ale bezpečně chránit.

1. Úvod pro maminku

Minulý týden jsme s dětmi objevovali kouzelné slůvko JEŠTĚ – hlas, který dává naději, že schopnosti rostou s každým dalším pokusem. Tento týden na něj přirozeně navážeme a posuneme se k tématu, které bývá pro rodinnou harmonii jednou z největších zkoušek – k hranicím, pravidlům a dětskému odporu.

Možná to zažíváte dnes a denně. Ráno začne úplně obyčejně a za chvíli už slyšíte: „Nechci si čistit zuby! Nechci uklízet hračky! Nechci se oblékat!“ Někdy stačí jedna drobnost a z poklidného rána je najednou pěkně bouřlivé dobrodružství.

Jenže za dětským „NECHCI“ se může schovávat ledacos. Někdy dítě zkouší, kde jsou hranice. Jindy je unavené, nechce přerušit hru nebo prostě potřebuje cítit, že také ono může o něčem rozhodovat. A někdy samo ještě nedokáže říct, proč se mu do něčeho nechce.

Děti se postupně učí rozumět tomu, proč některá pravidla existují. Když jsou ale rozrušené, často vnímají především to, že jim něco brání udělat věc po svém. Důsledky svého rozhodnutí v takové chvíli nemusí dobře odhadnout.

Podobně to zažila i Zvídalka. Chtěla si všechno rozhodovat sama, a tak se vydala do Divokého trní, přestože ji Vítek varoval. Teprve když zabloudila, začala chápat, proč má právě toto pravidlo svůj dobrý důvod.

A přesně v tom můžeme dětem pomáhat i my. Nejde o to, aby přestaly říkat NE. Jde o to, aby se postupně naučily rozpoznávat, kdy je důležité respektovat bezpečnou hranici a kdy mohou hledat svou vlastní cestu.

Moudrá teta Sova v příběhu přichází s nádhernou metaforou o řece a jejích březích. Řeka je silná, jasná a krásná jen tehdy, když má pevné břehy. Bez nich se voda rozlije do bláta, ztratí směr a promění se v kalnou, špinavou louži. Břehy nejsou pro řeku vězením – jsou její silou. A přesně to chceme předat našim dětem.

Tento týden nebudeme děti učit slepé poslušnosti. Pomůžeme jim pochopit, že pravidla a řád jsou neviditelná náruč, která je chrání, aby mohly v klidu růst a nenasbíraly si v životě příliš mnoho ran.

2. Jak pracovat s příběhem

Příběh o „NECHCI“ dni neslouží jako moralizování nebo ukazování prstem na neposlušné chování. Je zrcadlem, ve kterém se dítě může bezpečně uvidět a prožít si důsledky odporu nanečisto.

Vytvořte bezpečné hnízdo:

- Příběh čtete v klidu, ideálně ve chvíli, kdy spolu prožíváte hezký moment, nikoli bezprostředně po nějakém domácím konfliktu. Když Zvídalka v příběhu křičí na bodlák nebo pozoruje nešťastného mravence na kameni, nechte text chvíli doznít. Děti velmi citlivě vnímají ten kontrast mezi opojným začátkem („Já jsem královna divočiny!“) a unaveným, popíchaným koncem.
- Po dočtení není potřeba vysvětlovat ponaučení, nechte prožitek pracovat samostatně.

Nenucené rozhovory:

- Vyhněte se větám typu: „Vidíš, jak dopadla Zvídalka? To máš za to, když mě neposloucháš.“ Místo toho se v následujících dnech v klidné chvíli zeptejte: „Vzpomínáš, jak teta Sova vyprávěla o tom potůčku a březích? Co myslíš, že jsou takové břehy u nás doma?“

3. Jak dítě prožívá téma podle věku

Mladší děti (3–6 let):

Mladší děti chtějí rozhodovat samy a hned. Nechápu, proč se musí oblékat nebo česat, když si chtějí hrát. Když se v nich probudí pichlavý pocit, mají tendenci se naježít a postavit si kolem sebe vysoké hradby. Jejich svět je hodně „teď a tady“, a proto nedokážou domyslet, že když si ráno neupraví kožíšek, večer je v trní popíchá bodlák. Zkoušejí, jakou sílu má

jejich „NECHCI!“, ale vnitřně je neustálý odpor unavuje a touží po tom, aby je někdo bezpečně dovedl domů a pomohl jim se uklidnit. **Potřebují cítit, že i když narazí na náš pevný břeh, naše láska se nemění. Potřebují v nás vidět klidný přístav, nikoli další bouřkový mrak.**

- **Časté projevy:** Hlasitý odpor, dupání, odmítání základní péče (jídlo, spánek, hygiena, česání).

Pomáhají jednoduché věty:

♡ „Vidím, že máš teď naježený kožíšek a v bříšku špičatý pocit.“

♡ „Tohle pravidlo je náš společný břeh, který tě drží v bezpečí.“

♡ „Pojď, pomůžu ti se s tím bodlákem poprat, jsi v bezpečí.“

♡ „Chceš dneska tyhle ponožky, nebo tyhle?“ (Dát dítěti možnost volby tam, kde je to bezpečné).

Starší děti (7–10 let):

Starší děti už více vnímají pravidla jako společenskou dohodu a začínají je kriticky zkoumat. Mohou mít pocit, že pravidla omezují jejich svobodu, a že dospělí si tím jen dokazují svou moc. Potřebují chápat smysl pravidel.

Právě zde se propojuje moudrost tety Sovy se schopností přemýšlet o vlastních rozhodnutích. Dítě se postupně učí rozlišovat, kdy mu jeho „NE“ pomáhá chránit vlastní hranice a kdy je důležité respektovat pravidla, která chrání jeho samotné nebo druhé lidi. Zároveň zjišťuje, že o pravidlech může mluvit, ptát se na jejich smysl a někdy se společně s dospělými domluvit na změně. Nejde o slepou poslušnost, ale o vzájemný respekt.

Mohou si říkat:

- „Proč musím dodržovat pravidla, která si vymysleli dospělí?“
- „Bez pravidel by byla větší zábava a svoboda.“
- „Chci si dělat věci úplně po svém.“

Otázky pro starší děti

- Co přesně Zvídalka objevila, když začala na všechno říkat „NECHCI“? Jaký to byl pocit?
- V čem byl rozdíl mezi tím, jak se Zvídalka cítila ráno v dutině a jak se cítila v Divokém trní?
- Dokážeš vysvětlit, proč mravenci v mraveništi nedokázali bez pravidel postavit střechu nad hlavou?
- Jak rozumíš slovům tety Sovy, že břehy nejsou pro potok vězení, ale jeho silou?
- Kdy je v životě správné a dobré použít slovo „NECHCI“ nebo „NE“?
- Kde bys mohl/a tento týden schovat své velké „ANO“ pro pravidla, která tě chrání?



4. Jak navázat v každodenních situacích

Když je dítě v odporu, dlouhé přednášky nepomáhají. Dítě v emocích neslyší dlouhá vysvětlování. Slyší jednoduché věty. Přinášíme praktický přehled, jak transformovat běžné komunikační fauly do respektujícího jazyka „bezpečných břehů“.

Když nastane situace	Místo nefunkčního tlaku	Raději jemně zkuste
Dítě odmítá uklidit hračky / věci	✗ „Okamžitě to uklid', nebo ty hračky vyházím do koše!“	🌱 „Chápu, že se ti nechce uklízet. Čistý pokojíček je ale náš břeh, abychom ráno nezakopli a měli prostor. Pomůžeš mi?“
Bojuje s ranní či večerní hygienou	✗ „Pořád dokola to samé! Koukej mazat do koupelny, nebudu na tebe čekat.“	🌱 „Čištění zoubků a česání je břeh, který chrání zdraví. Chceš si dneska čistit zoubky jako veverka Zvídalka, nebo jako skřítek Vítek?“
Vzteká se a neguje vše kolem sebe	✗ „Přestaň odmlouvat a buď už konečně hodný/á!“	🌱 „Vidím, že máš teď naježený kožíšek a špičatý pocit v bříšku. To je v pořádku. Jsem tady u tebe jako tvůj pevný břeh.“
Porovnává se s ostatními dětmi	✗ „Nezajímá mě, co dělají ostatní, u nás platí tohle.“	🌱 „Každý potůček si teče svou vlastní krajinou. Naše rodina má své vlastní břehy, které drží pohromadě nás.“
Když jde do situací, které jsou nebezpečné	✗ „Nesmíš tam chodit, jsi ještě malý/á!“	🌱 „Tam dál už je divoké trní a nenasbíral/a bys tam nic než rány. Jsem tu od toho, abych tě chránil/a.“

5. Rituál týdne: Laskavý břeh

Když se v dítěti všechno bouří, zkuste být jeho klidným a laskavým břehem. Nemusíte hned vysvětlovat, přesvědčovat ani hledat řešení. Někdy stačí zůstat nablízku a dát dítěti najevo, že na své velké pocity není samo.

Pokud touží po objetí, můžete ho obejmout a nechat ho u sebe najít klid. Pokud se objímat nechce, dopřejte mu trochu prostoru a zůstaňte poblíž.

Můžete mu třeba říct: „Vidím, že tě to moc rozzlobilo. Jsem tady, kdybys mě potřeboval/a.“

Až bouře pomine, můžete se společně vrátit k tomu, co se stalo. Dítě tak postupně poznává, že i když má velký vztek nebo s něčím nesouhlasí, váš vztah zůstává bezpečným místem.

Každý večer si povězte:

♥ Co mi dnes pomohlo?

♥ Které pravidlo mě dnes chránilo?

♥ Kdy jsem použil dobré NE?

Poté přidejte:

🌱 Za co jsem dnes vděčný?

6. Aktivita týdne: Stavíme břehy pro náš potůček

Tato sebezkušenostní hra pomáhá dětem vizualizovat význam pravidel jako něčeho užitečného a ochranného.

Co budete potřebovat: Modrou stuhu, provázek nebo delší pruh modrého papíru (představující řeku), dřevěné kostky nebo kamínky (představující pravidla/břehy) a malou papírovou lodičku.

1. **Fáze – Řeka bez břehů:** Položte modrou stuhu volně na koberec. Řekněte: „Tohle je řeka Zvídalka v den, kdy zrušila všechna pravidla. Nemá žádné břehy.“ Zkuste po stuze posouvat lodičku – schválně ji nechte sklouzávat mimo stuhu do „bláta“. Povídejte si o tom, jaký je to zmatek, když voda teče všude a lodička nemůže plout.
2. **Fáze – Stavba pevnosti:** Nechte dítě, aby podél modré stuhy začalo vyskládat kamínky nebo kostky. Každý kamínek společně pojmenujte jako jedno důležité rodinné pravidlo (např. čištění zubů, uklízení hraček, držení se za ruku u silnice).
3. **Fáze – Bezpečná plavba:** Nyní vezměte lodičku znovu a posouvejte ji korytem. Kamínky (břehy) ji krásně drží na cestě a lodička pluje hladce, rychle a bezpečně až do cíle.

4. **Závěrečné sdílení:** Společně si prohlédněte postavené břehy a povídejte si o tom, co jednotlivá pravidla znamenají. Můžete se zeptat: „Které pravidlo nám pomáhá být v bezpečí? A je nějaké pravidlo, které bychom si doma mohli společně trochu upravit, aby se nám všem žilo lépe?“

Dítě tak poznává, že některé hranice potřebujeme dodržovat kvůli bezpečí, ale na jiných věcech se můžeme společně domlouvat.



7. Chvilé pro maminku

Milá maminko, děti nejsou jediné, kdo občas prožívá své „NECHCI“ dny. Někdy jsme to my samy, kdo bojuje s břehy – ať už s těmi, které máme držet pro naše děti, nebo s těmi, které si neumíme nastavit samy pro sebe.

Zkuste se v tomto týdnu na chvíli zastavit a upřímně se podívat na své vlastní vnitřní břehy:

- **Nejsou vaše břehy příliš těsné?** Nevytváříte někdy pravidla jen ze strachu, z únavy nebo proto, že se to tak „má dělat“? Pevný břeh dává řece svobodu téct, ale příliš těsný břeh vytváří nebezpečný tlak.
- **Umíte říkat své vlastní, zdravé „NE“?** Respektující rodičovství neznamena, že se matka obětuje a stane se blátem, po kterém všichni šlapou. Ukázat dítěti své vlastní zdravé „NE“ („*Ted' potřebuji chvíli klid, je to můj břeh*“) je pro dítě tím nejlepším příkladem, jak si jednou chránit své vlastní hranice.
- **Zkuste si tento týden všimnout, jak pracujete se svým vlastním slovem „NE“.** Umíte ho laskavě, ale pevně říct situacím a požadavkům okolí, které vás vyčerpávají a berou vám energii? Abyste mohla být pevným a klidným břehem pro své dítě, musíte nejprve chránit své vlastní koryto, abyste se sama nerozlila do únavy a vyčerpání. Schovejte si svá zdravá „NE“ pro věci, které vám ubližují, a držte své břehy s láskou k sobě i k dětem.



8. Jak poznáte, že příběh zapustil kořeny

Možná si začnete všimnout drobných, ale velmi důležitých změn:

- ✓ Dítě se začne zajímat o to, proč některá pravidla existují.
- ✓ Dokáže lépe říct, co chce, co nechce a proč.
- ✓ Postupně poznává rozdíl mezi pravidly, která ho chrání, a situacemi, ve kterých se může samo rozhodnout.
- ✓ Někdy si vzpomene na Zvídalku, řeku a její břehy.

✅ Zkouší hledat společnou domluvu místo hádky.

A možná se zatím nezmění skoro nic. I to je v pořádku. Některá semínka potřebují více času, než začnou klíčit.

9. Propojení s příštím týdnem

Tento týden Zvídalka objevila, že pravidla a hranice nejsou nepřítel.

Stejně jako břehy pomáhají řece najít správný směr, pomáhají i nám cítit se bezpečně a jistě.

Jenže někdy ani bezpečné břehy nestačí.

Někdy se v nás objeví emoce tak silné, že máme chuť křičet, dupat nebo všechno zahodit.

A právě proto příští týden začneme nový tématický blok našeho programu:

Bouřky – Emoce pod kontrolou

Vstoupíme do něj s příběhem „**Vítek a křičící pařez** (Vztek, bezpečné uvolnění emocí)“.

Skřítek Vítek v něm zažije obrovský, spalující vztek a silný pocit nespravedlnosti, když mu maminka zakáže jít k rozbouranému potoku. Emoce v něm narostou tak, že má chuť křičet, ničit a ubližovat. Maminka ho však nezavře do pokojíčku, ale zavede ho ke „křičicímu pařezu“ – bezpečnému místu v lese, kde může veškerý svůj vztek svobodně a divoce vydupat a vykřičet ven, aniž by ublížil sobě nebo ostatním.

Vítek během tohoto prožitku zjistí jedno velké tajemství: pod tou hlučnou a horkou vrstvou vzteku se často schovává obyčejný smutek, se kterým se už dá pracovat mnohem klidněji.

Pro rodiče to bude nesmírně citlivý a praktický návod, jak dětské emoce nepotlačovat, ale dát jim zdravý a bezpečný ventil, jak zvládat velké emoce bezpečně a s respektem.

Zjistíme, že vztek není špatný.

Je to důležitá emoce, která má v našem životě své místo.

Potřebuje ale bezpečný prostor, kde může ven, aniž by ublížila nám nebo ostatním.

💛 Protože i bouřka může odejít, když jí dáme prostor projít.