

Týden 21: Zvídalka a píseň Velké bouře

Téma týdne: Závěrečná integrace – vnitřní síla, důvěra v sebe i druhé a schopnost projít velkou životní bouří, aniž bychom v ní ztratili sami sebe

Milá maminko, milý tatínku,

jsme na konci naší společné **21 týdenní cesty Zvídalcínou zahradou dětských emocí a vztahů**.

Během uplynulých týdnů jsme společně zapouštěli kořeny, procházeli bouřkami emocí, hledali více lehkosti v každodenních chvílích, stavěli mosty k druhým a nakonec jsme se dotkli toho nejhlubšího – pouta, bezpečí a lásky, která zůstává.

A právě teď přichází **Velká bouře**.

Ne proto, aby všechno, co jsme se naučili, zničilo. Ale aby se ukázalo, že jednotlivé příběhy nebyly izolované lekce. Postupně vytvořily něco mnohem důležitějšího – **vnitřní výbavu dítěte a společný jazyk celé rodiny**.

Zvídalka se v závěrečném příběhu ocitá uprostřed skutečně velké bouře. Cítí strach. Les kolem ní se mění. Zvířátka panikaří. Přicházejí nečekané překážky.

Jenže tentokrát už Zvídalka není tou malou veverkou, která čeká, až jí někdo řekne, co má dělat.

Strach přijme, ale nenechá ho řídit své kroky. Dýchá. Hledá bezpečí. Vnímá svou Zlatou nit k ostatním. Když se zdá, že je cesta zavalená, vzpomene si na slůvko **JEŠTĚ** a místo bezmoci hledá další možnost. Přijme pomoc. Dokáže pustit starý hněv. A když bouře skončí, nasadí si své Brýle vděčnosti a všimne si nejen toho, co bylo zničeno, ale hlavně toho, co zůstalo.

Zvídalka pochopí, že její skutečnou silou není schopnost zařídit, aby už nikdy nepřišla žádná bouře.

Její silou je vědomí:

„Když bouře přijde, nejsem bezmocná. Mám své kořeny. Mám lidi, kteří mě drží. A uvnitř sebe mám nástroje, ke kterým se mohu vrátit.“

A to je i hlavní poselství celého programu. Nejde o dítě, které se už nikdy nebude bát, zlobit, žárlit, chybovat nebo plakat. Jde o dítě, které postupně poznává svůj vnitřní svět – a ví, že na něj nemusí být samo. Přesně v tomto duchu je postavený i celý 21 týdenní program.

1. Úvod pro maminku

Možná jste před 21 týdny otevírala první příběh s úplně konkrétním přáním.

Aby bylo doma méně křiku.

Aby dítě lépe zvládalo vztek.

Aby usínání nebyl každovečerní boj.

Aby se tolik nebálo.

Aby spolupracovalo.

Aby vědělo, že je dost dobré.

Možná jste ale během cesty zjistila něco důležitějšího.

Že cílem není mít dítě, které bude vždy klidné, poslušné a „správně“ reagující.

Stejně jako cílem není stát se mámou nebo tátou, kteří už nikdy nezvýší hlas, neztratí trpělivost nebo nebudou vědět, co dělat.

Skutečným cílem je mít kam se vrátit.

K sobě.

K dítěti.

K dechu.

K bezpečí.

K tomu společnému jazyku, který jste během těchto týdnů vytvářeli.

Právě proto Zvídalka v závěrečném příběhu bouři nezastaví. Nedokáže zachránit každý strom ani zabránit všemu, co se děje.

Dokáže ale hledat bezpečí, zůstat ve spojení se sebou i ostatními, přijmout pomoc, hledat nové cesty a po skončení bouře znovu vidět naději.

Odolnost neznamená, že nás nic nerozhodí. Znamená, že se máme kam vracet, když nám život připraví náročné zkoušky.

Tento týden už nepřidáváme další „novou dovednost“. Propojujeme všechny ty, které už dítě zná.

Jako rodiče bychom si ze všeho nejvíce přáli uchránit své děti před všemi bouřemi světa – před neúspěchem, strachem, náročnými emocemi i konflikty. Jenže život přináší i větrné dny, kdy se kácí stromy a zavalují vchody.

Skutečným darem pro vaše dítě není život bez bouří, ale vědomí, že uvnitř sebe má pevný přístav, kam žádný hrom nedosáhne. Tento týden je oslavou všeho, co jste spolu dokázali. Je připomínkou, že ať venku zuří jakákoliv bouřka, vy i vaše dítě už víte, jak naladit svůj vnitřní nástroj.

2. Jak pracovat s příběhem

Tentokrát si můžete při čtení všimnout, kolik známých obrazů se do příběhu přirozeně vrací. Nemusíte dítě z každého zkoušet. Stačí občas říct: „**Jé, tohle už přece známe...**“

- **Strach v batůžku a kormidlo loďky**

Zvídalka svůj strach neodhání. Ví, že ji může upozornit na nebezpečí. Zároveň mu ale nedovolí řídit její jednání.

V běžné situaci můžete použít: „**Strach může jet s námi. Jen mu nemusíme dát kormidlo.**“

Dítě tak nemusí čekat, až strach úplně zmizí, aby mohlo udělat další malý krok.

- **Zlatá nit – nemusím všechno zvládnout sám**

V bouři Zvídalka vnímá spojení s Vítkem i ostatními zvířátky. Připomíná nám to jednu z nejdůležitějších myšlenek programu: **Vnitřní síla neznamená samotu.**

Můžete se dítěte zeptat:

„**S kým jsi spojen/a svou zlatou nitkou, když je ti těžko?**“

- **Vnitřní kino – klid, který můžeme hledat i uprostřed hluku**

Když venku řádí bouře, Zvídalka pomůže ostatním obrátit pozornost k bezpečným obrazům uvnitř sebe.

Nejde o předstírání, že bouře neexistuje. Bouře je pořád venku.

Jen se učíme, že **nemusíme dovolit, aby všechno, co se děje venku, zaplnilo i celý náš vnitřní svět.**

- **JEŠTĚ – překážka není konec příběhu**

Když sesuv zavalí vchod, Zvídalka se neptá: „Proč se nám to stalo?“ Vzpomene si na svou předchozí cestu:

„**Je to výzva, kterou jsme ještě nevyřešili.**“

Místo dokonalého řešení hledají zvířátka další pokus, jiný úhel a nakonec i společnou sílu.

- **Horký uhlí hněvu – pustit neznamená schvalovat**

Příchod kance Tesáka připomene Zvídalku Rozbité sluneční zrcátko. Nemusí zapomenout, co se stalo. Dokáže ale vidět, že v tuto chvíli stojí před někým vystrašeným a zraněným.

Odpuštění zde není příkazem „musíš být hodný“. Je možností **nenosit starý hněv v srdci tak dlouho, až začne pálit nás samotné.**

- 🧐 **Brýle vděčnosti – po bouři vidět celý obraz**

Po bouři Zvídalka vidí padlé stromy a poničený les. Ale vidí také přátele. Zdraví. Nové možnosti. Život, který pokračuje.

Vděčnost zde neznamená: „Nic se nestalo.“

Znamená:

„Vidím, co bolelo. A zároveň vidím i to, co nám zůstalo.“

- 🎵 **Moje vlastní píseň**

Na konci příběhu Zvídalka objevuje svou vlastní „píseň“ – melodii klidu a naděje. To je krásný závěrečný obraz celého programu.

Dítě nemusí používat každý nástroj stejně. Některý mu bude blízký více, jiný méně.

Postupně si vytváří **svou vlastní melodii** – vlastní způsob, jak se vracet k sobě.

3. Jak dítě prožívá téma podle věku

Mladší děti (3–6 let):

Mladší děti vnímají velké emoce a krizové situace jako obrovské vnější živly.

- **Co prožívají:** Snadno podléhají panice a strachu ze tmy, hluku či chaosu. Potřebují vidět pevný vzor v dospělém.
- **Co pomáhá:** Názorné přirovnání ke zvířátkům u Skalního převisu. Uklidnění přes tělo a vizualizaci (hladina potoka, vůně borůvek).
- **Ujist'ující věta:** „Ať se venku děje cokoliv, tady v našem úkrytu jsme v bezpečí a držíme se za tlapky.“

Starší děti (7–10 let):

Starší děti již chápou, že život přináší překážky, neúspěchy a zranění ve vztazích.

- **Co prožívají:** Mohou řešit křivdy od kamarádů (jako zvířátka vůči kanci Tesákovi) nebo pocit bezmoci, když se věci hrouť.
- **Co pomáhá:** Otázky na vnitřní postoj a odpuštění. Uvědomění myšlenky, že těžké chvíle ukazují, kým doopravdy jsme.

Starší děti už mohou více přemýšlet o tom, **co jim skutečně pomáhá a proč**. Závěrečný příběh je výbornou příležitostí předat jim větší důvěru: „Už spoustu věcí znáš. Nemusím ti pokaždé říkat, co máš dělat. Pojď se podívat, co by ti právě teď mohlo pomoci.“

Otázky pro starší děti

- „Kterou věc se Zvídalka během své cesty podle tebe naučila nejvíc?“
- „Zvídalka řekla, že hněv je jako pálivý uhlí v tlapce. Zažil/a jsi někdy, že ti odpuštění přineslo úlevu a teplo?“
- „Kdybys měl/a svůj batůžek na těžké chvíle, které tři Zvídalkiny nástroje by sis do něj vzal/a?“
- „Kdo jsou tvoje kořeny – lidé, o které se můžeš opřít?“
- „Co pro tebe znamená být silný/á? Je to všechno zvládnout sám, nebo umět někdy říct o pomoc?“
- „Co myslíš, že znamená mít v sobě svou vlastní „píseň klidu a naděje“?“



4. Jak navázat v každodenních situacích

Když nastane situace	❌ Místo nefunkčního	✅ Raději jemně zkoušejte
1. Přichází velký stres / krizová situace:	❌ „Nevyváděj, o nic nejde, uklidni se!“	✅ „Vidím, že přichází velká bouřka. Dáme strach do batůžku, zavřeme oči a pustíme si naše vnitřní kino klidu.“
2. Něco se pokazí / plány se hroutí:	❌ „Ale prosím tě, vždyť to nic není. Prostě to udělej znovu.“	✅ „Vypadá to, že jsme ještě nenašli cestu. Co by nám poradila Zvídalka? Malý krok? Slůvko JEŠTĚ? Nebo pomoc někoho dalšího?“
3. Dítě se zlobí na kamaráda a drží hněv:	❌ „Musíš mu odpustit, přece se nebudete prát.“	✅ „Držet ten hněv v tlapkách pálí tebe. Pojďme pustit horký uhlí a udělat v srdíčku místo pro klid.“
4. Pohled na těžkou situaci s odstupem:	❌ „Hlavně na to nemysli. Zítra bude líp.“	✅ „Tohle byla velká bouře. Co bylo nejtěžší? Co ti pomohlo ji projít? A co nám i po ní zůstalo?“

5. Rituál týdne: „Naše píseň po bouři“

*Tento závěrečný rituál není o tom, co ještě potřebujeme dítě naučit. Je o **zastavení**, **všimnutí si společné cesty a vytvoření malé rodinné kotvy**, ke které se můžete vracet.*

1. Chvilé ticha

Sedněte si spolu na klidné místo. Položte si ruku na srdce a třikrát se pomalu nadechněte. Můžete říct:

„Za těch 21 týdnů jsme spolu ušli velký kus cesty.“

2. Jeden poklad každého člena rodiny

Každý dokončí dvě jednoduché věty:

„Když přijde moje bouřka, pomáhá mi...“

a

„Člověk, ke kterému můžu přijít, je...“

U malého dítěte klidně nabídněte obrázky nebo možnosti.

3. Najděte svou rodinnou větu

Vyberte si krátkou větu, která se stane vaším společným heslem.

Například:

„Bouře přicházejí a odcházejí. Naše kořeny zůstávají.“

nebo:

„Nemusíme bouři zastavit. Můžeme jí projít spolu.“

4. Zazpívejte svou „píseň“

Nemusí jít o skutečnou písničku.

Můžete společně zabroukat krátkou melodii, třikrát zatleskat stejný rytmus nebo si vymyslet jeden zvukový signál.

Až někdy přijde náročná chvíle, může se z něj stát vaše malá připomínka:

„Jsme pořád tady. Dýcháme. Držíme spolu.“



6. Aktivita týdne: „Náš Strom pokladů“

(Trvalá vizuální připomínka všech “superschopností” z celého 21 týdenního programu)

Co budete potřebovat

Velký papír – ideálně A1, A2 nebo slepené A4, pastelky či fixy, barevné papíry na listy a plody, nůžky a lepidlo.

Jak strom vytvořit

Nakreslete velký strom s hlubokými kořeny, pevným kmenem a širokou korunou. Strom nebude jen obrázkem. Každá jeho část připomene jednu část cesty.



1. KOŘENY – 1. BLOK: Kořeny

Nakreslete čtyři silné kořeny. Ke každému přidejte symbol nebo krátké slovo:

1. **Můj pohár radosti** – nemusím se měřit s ostatními.
2. **Vnitřní přítel** – dokážu k sobě mluvit laskavě.
3. **JEŠTĚ** – nemusím všechno umět hned.
4. **Bezpečné hranice** – „ne“ a pravidla mohou chránit.



2. OKOLÍ KMENE – 2. BLOK: Bouřky

Kolem kmene nakreslete čtyři kapky, mraky nebo blesky:

5. **Křičící pařez** – vztek můžu pustit ven bezpečně.
6. **Zrcadlová tůňka** – moje chování působí i na druhé.
7. **Most přes strach** – odvaha se může skládat z malých krůčků.
8. **Bodlák žárlivosti** – pod žárlivostí může být strach, že o lásku přijdu.



3. ČTYŘI SLUNEČNÉ VĚTVE – 3. BLOK: Harmonie

9. **Lod'ka do země Snů** – umím hledat klid a odpočinek.
10. **Hora Zapomnění** – velké věci můžu rozdělit na malé kroky.
11. **Dobrodružství jménem nuda** – nemusím mít pořád program, můžu objevovat vlastní nápady a hrát si s představivostí a vizualizací.
12. **Brýle vděčnosti** – umím si všimnout toho dobrého, co už mám.



4. PĚT PROPOJENÝCH VĚTVÍ – 4. BLOK: Mosty

13. **Kámen lži** – pravda vrací lehkost a důvěru.
14. **Sluneční zrcátko** – vztah se dá po konfliktu znovu opravovat.
15. **Kouzlo sdílení** – můžeme dávat a přitom neztratit sami sebe.
16. **Spolupráce** – přijmout pomoc není slabost.
17. **Tichý kompas** – můžu poslouchat sebe a říct i bezpečné „ne“.



5. ZLATÉ LISTY NEBO SRDÍČKA – 5. BLOK: Pouto

18. **Batoh kamenů** – moje hodnota nezávisí na výkonu.
19. **Zlatá nitka** – spojení trvá, i když nejsme právě spolu.
20. **Hřejivé klubičko vzpomínek** – láska může zůstat i po rozloučení.

6. VRŠEK STROMU – 21. TÝDEN

Úplně nahoru nakreslete velký list, hvězdu, oříšek nebo notu.

Dovnitř napište:

MOJE PÍSEŇ

A nechte dítě dokončit:

„Když přijde velká bouře, už vím, že můžu...“

U mladších dětí stačí nakreslit jejich oblíbený Zvídalčin symbol.

U starších můžete na Strom opravdu umístit všech **21 pokladů**.

Jak strom používat dál

Vyvěste ho na místo, kde ho dítě uvidí.

A až někdy přijde další „bouřka“, není potřeba pronášet dlouhou přednášku.

Můžete jen přijít ke stromu a zeptat se:

„Který z našich pokladů by nám teď mohl pomoci?“

Právě tím se Strom síly nestane jen závěrečným pracovním listem.

Stane se **mapou, ke které se rodina může vracet ještě dlouho po skončení programu.**

7. BONUS PRO RODIČE: Co si z 21 týdnů odnést do běžného života a jak zůstat klidným prístavem i v největších bouřích

Milí rodiče, během tohoto programu jste se sami proměnili z těch, kdo hledají návody, ve vědomé průvodce a strážce rodinného přístavu.

- **Pamatujte, že nemusíte být bezchybní, ale přítomní:** Skutečná opora dítěte nepochází z toho, že rodič nikdy neprožije stres nebo hněv. Pochází z toho, že se dokáže vrátit do svého středu a ukázat dítěti cestu zpět.

Možná máte po jednadvaceti týdnech pocit, že znáte spoustu příběhů, metafor, aktivit a nástrojů. Nemusíte si je ale všechny pamatovat. A už vůbec je nemusíte v každé náročné situaci všechny správně použít. Když přijde opravdová rodinná bouře, stačí si vzpomenout na několik jednoduchých věcí.

Nejdřív bezpečí, potom řešení

Když je dítě zahlcené emocí, dlouhé vysvětlování většinou není to první, co potřebuje. Nejdřív potřebuje cítit: **„Jsem tady. Vidím tě. Zvládneme to krok za krokem.“**

Emoce není nepřítel

Vztek, strach, smutek ani žárlivost nejsou známkou toho, že se program „nepovedl“. Cílem nikdy nebylo emoce odstranit. Cílem bylo pomoci dítěti je postupně poznávat a hledat bezpečný způsob, jak s nimi zacházet.

Jeden nástroj stačí

Nemusíte dítěti ve chvíli vzteku připomenout sedm příběhů. Někdy stačí:

- „*Pojď dýchat.*“
- „*Potřebuješ křičící pařez?*“
- „*Chceš pomoci?*“
- „*Co by řekl tvůj vnitřní přítel?*“

Vztah je důležitější než dokonalá reakce

Někdy zareagujete jinak, než jste chtěli. Někdy zvýšíte hlas. Někdy dítě žádný Zvídalčin nástroj nebude chtít. I tehdy můžete vztah znovu opravit.

Možná právě to je jedna z nejdůležitějších věcí, kterou dítě během celé cesty vidělo:

Nemusíme být dokonalí, abychom se k sobě mohli znovu vrátit.

Večerní kotva bezpečí

Při večerním usínání pošeptejte dítěti do ouška:

„Tvoje srdíčko má svou vlastní krásnou píseň klidu. Ať se venku děje cokoliv, tvůj vnitřní svět je pevný, bezpečný a plný světla. Jsem tu s tebou a jsem na tebe moc hrdá/ý.“

Malá výzva závěrečného týdne

Až tento týden přijde jakákoli náročnější chvíle, nehledejte automaticky nový způsob, jak ji vyřešit.

Na chvíli se zastavte a zkuste si položit jedinou otázku:

„Co už z naší společné cesty známe, co by nám teď mohlo pomoci?“

Možná zjistíte, že odpověď už dávno máte.



8. Chvilé pro maminku

Milá maminko,

dvacet jedna týdnů je dlouhá cesta. Možná jste některý týden četla příběh několikrát. Možná jste jiný sotva stihla otevřít. Možná některá aktivita doma krásně zafungovala – a jiná vůbec.

A možná jste někdy měla pocit, že vaše dítě už něco krásně pochopilo, a o dva dny později přišla další bouře a vy jste si říkala: „*Tak jsme zase tam, kde jsme byli.*“

Nejste.

Dětský růst nevypadá jako rovná cestička. Spíš připomíná právě strom. Něco roste rychle. Něco pomalu. Některá větev se ohne. Někde přijde bouře. A některé věci, které jste společně zaseli dnes, uvidíte možná až za dlouhou dobu.

Za těchto 21 týdnů jste dítěti nedali návod na život bez strachu, vzteku, smutku nebo chyb. Dali jste mu něco mnohem skutečnějšího:

- Slova, kterými může svůj vnitřní svět popsat.
- Obrazy, ke kterým se může vrátit.
- Zkušenost, že o pomoc si může říct.
- A především pocit, že když přijde bouře, **nemusí v ní stát samo.**

A možná jste během té cesty objevila něco i vy.

- Že nemusíte znát odpověď na všechno.
- Nemusíte každou emoci dítěte spravit.
- Nemusíte před každou bouří zavřít oblohu.
- Někdy stačí být jeho kořenem.
- Někdy Zlatou nití.
- Někdy bezpečným přístavem.
- A někdy jen člověkem, který vedle něj stojí a říká:

„Nevím ještě přesně, jak z toho ven. Ale jsem tady. Budeme hledat spolu.“

To je možná ta nejdůležitější píseň, kterou si dítě z celé Zvídalky cesty může odnést.

Bouře budou přicházet.

Ale já mám své kořeny.

Mám své lidi.

A uvnitř sebe mám místo, kam se můžu vrátit.

Můžete se podívat zpět na celých 21 týdnů. Byla to cesta plná trpělivosti, čtení, objevování a jemného ladění. Možná nebylo všechno perfektní, ale udělala jste obrovský kus práce pro duši svého dítěte. Dala jste mu poklad, ze kterého bude čerpat po celý život – vědomí, že emoce jsou v pořádku a že v sobě nosí sílu ustát jakoukoliv bouři. Děkuji vám za vaši důvěru a lásku, se kterou jste lesem Zvídalky prošla a provedla své dítě.

9. Jak poznáte, že příběh zapustil kořeny

- ✓ Dítě v náročné situaci nepropadá panice, ale samo navrhne uvolnění dechem nebo vnitřním kinem.
- ✓ Dokáže říct slovo *JEŠTĚ*, když se mu něco nedaří, místo vzdání se.
- ✓ Umí ustoupit ze vzteku, odpustit a vnímat potřeby druhých.
- ✓ V rodině máte vytvořený Strom síly, ke kterému se přirozeně vracíte.

10. Závěrečné rozloučení a co náš čeká dál

Tímto 21. týdnem se náš transformační program **Zvídálčin průvodce zahradou dětských emocí a vztahů** slavnostně uzavírá.

Cesta veverky Zvídalky a skřítky Vítka ale nekončí! Pokud chcete objevovat svět dál, čekají na vás nové příběhy – jak ty, které pomáhají s výzvami, problémy a náročnými situacemi, tak ty, které jemně a hravě vysvětlují tajnosti přírody, řemesel a světa kolem nás.

Tyto příběhy najdete ve **Zvídálčině knihovně** na webu knihovna.zvidalka.cz. Stále přidávám další, průběžně přepisuji své staré sešity s příběhy, které jsem kdysi psala pro své děti, nebo i tvořím nové na témata, která mi píší maminky, že by chtěly, doplňuji je o ilustrace a návrhy aktivit a přidávám do Zvídálšiny knihovny příběhů. Tak mrkněte, jestli vás něco zaujme.



Přejeme vám i vašim dětem klidné večery, bezpečný vnitřní přístav a neustálou radost ze společného objevování! 🌳🌟

Zdeňka a veverka Zvídalka