

TAHÁK DO KAPSY: Zvídalka a píseň Velké bouře

🌿 TÝDEN 21: Vnitřní síla, důvěra, moje cesta zpátky k sobě

💛 MOUDROST TETY SOVY:

„Síla neznámá, že už nikdy nepřijde bouře. Znamená vědět, kde mám své kořeny, ke komu můžu přijít a kudy se vrátit zpátky k sobě.“

Dítě si někdy může myslet: ❌ „Když se bojím nebo pláču, nezvládám to.“

❌ „Musím všechno zvládnout sám/sama.“ ❌ „Když se něco pokazí, je konec.“

Pomozte mu objevit: 💛 „Můžu se bát a přesto udělat další malý krok.“

💛 „Můžu si říct o pomoc.“ 💛 „Když jedna cesta nevede, můžu hledat jinou.“

Naším cílem není, aby už dítě nikdy nezažilo vztek, strach, smutek ani neúspěch. **Odolnost neznámá, že nás nic nerozhodí. Znamená, že se máme kam vracet.** K dechu, k bezpečí, k blízkým lidem a k tomu, co už nám někdy pomohlo. Tento týden nic nového nepřidáváme – propojujeme poklady z celé společné cesty.

🟢 PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Dát dítěti jednoduchou jistotu: *Když přijde moje bouřka, nejsem na ni samo a můžu udělat jeden malý krok.*

Klíčová otázka:

💚 „Co by ti teď pomohlo – nadechnout se, obejmout, najít klidné místo, nebo přijít za někým blízkým?“

Místo: ❌ „Uklidni se!“ ❌ „Vždyť se nic neděje!“

Zkuste: 💛 „Vidím, že přišla velká bouřka.“ 💛 „Jsem tady s tebou.“

💛 „Nemusíme vyřešit všechno. Co nám pomůže jako první?“

Kotva: Položte si společně ruku na srdce, třikrát pomalu dýchněte a řekněte:

💖 „**Bouřka přejde. Jsme spolu a hledáme cestu.**“

🟡 PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Pomoci dítěti všimnout si, co se s ním děje, a postupně si samo vybrat nástroj, který mu v dané chvíli může pomoci.

Klíčová otázka:

💙 „Co už z naší společné cesty znáš, co by ti teď mohlo pomoci?“

Místo: ❌ „To už bys přece měl/a zvládnout.“ ❌ „Tak použij něco, co jsme se učili!“

Zkuste: 💙 „Co ti teď říká tvoje tělo?“ 💙 „Nemusíš na to přijít sám/sama. Můžeme hledat spolu.“

💙 „Potřebuješ dech, malý krok, chvíli klidu nebo někoho k sobě?“

Kotva: 💖 „**Nemusím znát celé řešení. Stačí najít svůj první krok.**“

🌙 VEČERNÍ RITUÁL: Naše píseň po bouři

Na 2–3 minuty se spolu zastavte a každý dokončete:

★ „Když přijde moje bouřka, pomáhá mi...“ ★ „Člověk, ke kterému můžu přijít, je...“

Pak si vyberte svoji rodinnou větu, například:

💖 „**Bouře přicházejí a odcházejí. Naše kořeny zůstávají.**“

Můžete ji zakončit společným zabroukáním, zatleskáním nebo jiným malým „rodinným signálem“, který vám připomene: **Jsme tady. Dýcháme. Držíme spolu.**

💖 PRO VÁS, MAMINKO

Nemusíte znát správnou odpověď na každou dětskou bouři. Nemusíte si pamatovat nástroje z příběhů. **Někdy opravdu stačí jeden.** Dech. Objetí. Pomocná ruka. Slůvko JEŠTĚ. Nebo jen vaše klidné: „Jsem tady.“ A když někdy přijde další vztek, strach nebo pláč, neznámá to, že jste zase na začátku. Dětský růst není rovná cesta. Některé věci, které jste během těchto týdnů zaseli, porostou ještě dlouho. **Vášim úkolem není dítě ochránit před každou bouří.**

Někdy stačí být jeho kořenem. Někdy Zlatou nití. Někdy bezpečným přístavem. A někdy stačí říct:

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