

EMILČINY KOUZELNÉ KOTVIČKY

Pohádka:

Emilka a kouzelné srdíčko na cestách



MILÁ MAMINKO,



vítej ve světě, kde se dětské strachy mění v kouzelnou odvahu. Jmenuji se Pavla a jsem maminka sedmileté Emilky. Stejně jako mnoho dětí, i Emilka se občas bála – tmy, doktorů, nebo třeba jen stínu na zdi. Dlouho jsem hledala způsob, jak jí pomoci, a pak jsem objevila kouzlo NLP pohádek.

Tohle není jen pohádka. Je to příběh o tom, jak Emilka našla svůj vlastní "kouzelný čudlík" a naučila se s ním proměnit strach v sílu. Je to příběh, který žijeme doma každý den a který pomáhá Emilce i mně.

Věřím, že i vy a vaše dítě v něm najdete inspiraci a nástroj, jak společně objevit a posílit vnitřní odvahu, která se skrývá v každém z nás.

S láskou a vírou v kouzla, Pavla

Bylo, nebylo, v jednom útulném domečku žila malá Emilka s maminkou a tatínkem. Emilka měla ráda svůj domeček, své hračky a nejvíc ze všeho měla ráda maminku.

A taky svého nejlepšího kamaráda Domču. S Domčou byli jako dvojčata už od školky a teď spolu chodili i do školy.

Všichni učitelé si na ně zvykli, protože vždycky seděli vedle sebe a navzájem si pomáhali.

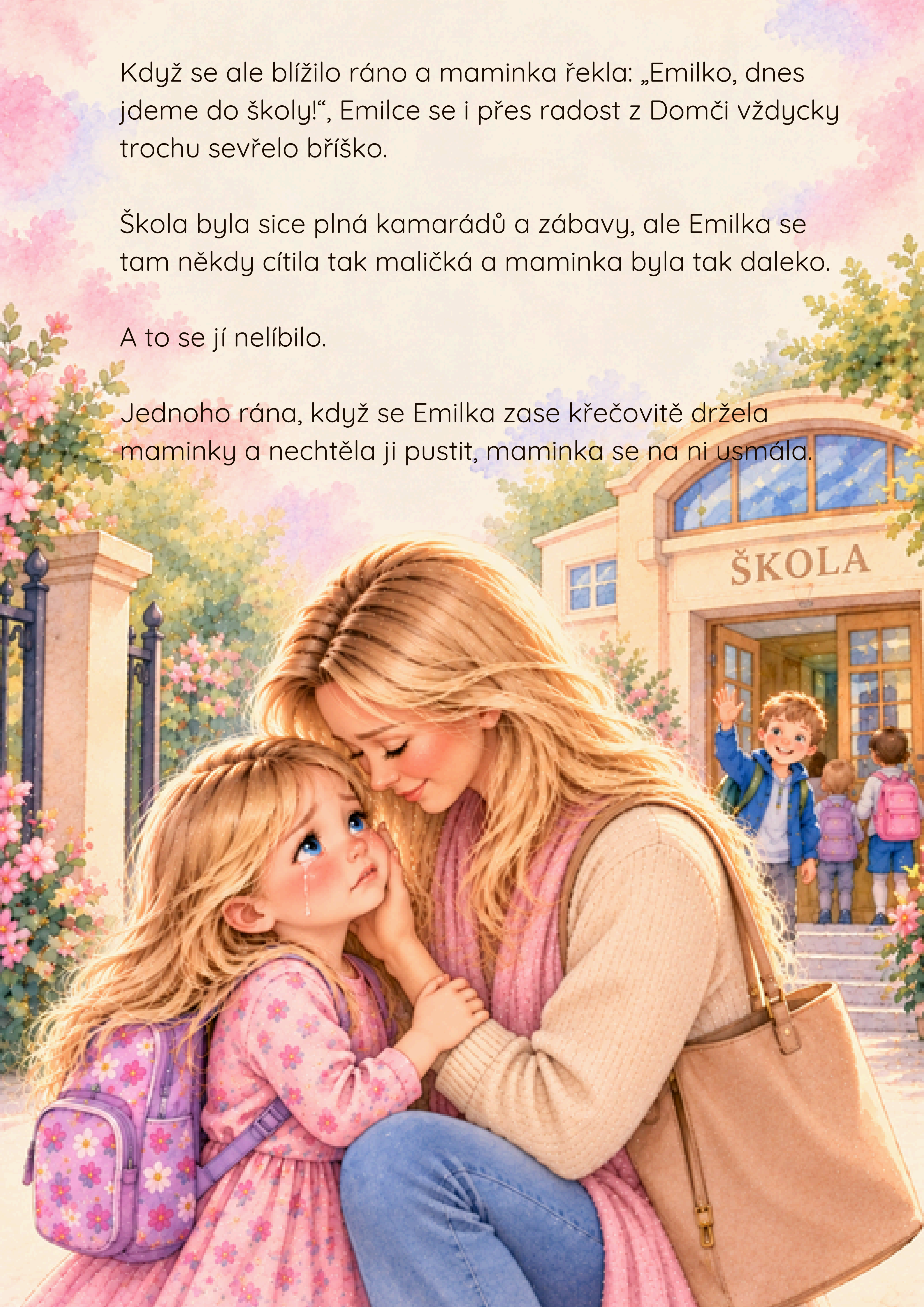


Když se ale blížilo ráno a maminka řekla: „Emilko, dnes jdeme do školy!“, Emilce se i přes radost z Domči vždycky trochu sevřelo břicho.

Škola byla sice plná kamarádů a zábavy, ale Emilka se tam někdy cítila tak maličká a maminka byla tak daleko.

A to se jí nelíbilo.

Jednoho rána, když se Emilka zase křečovitě držela maminky a nechtěla ji pustit, maminka se na ni usmála.

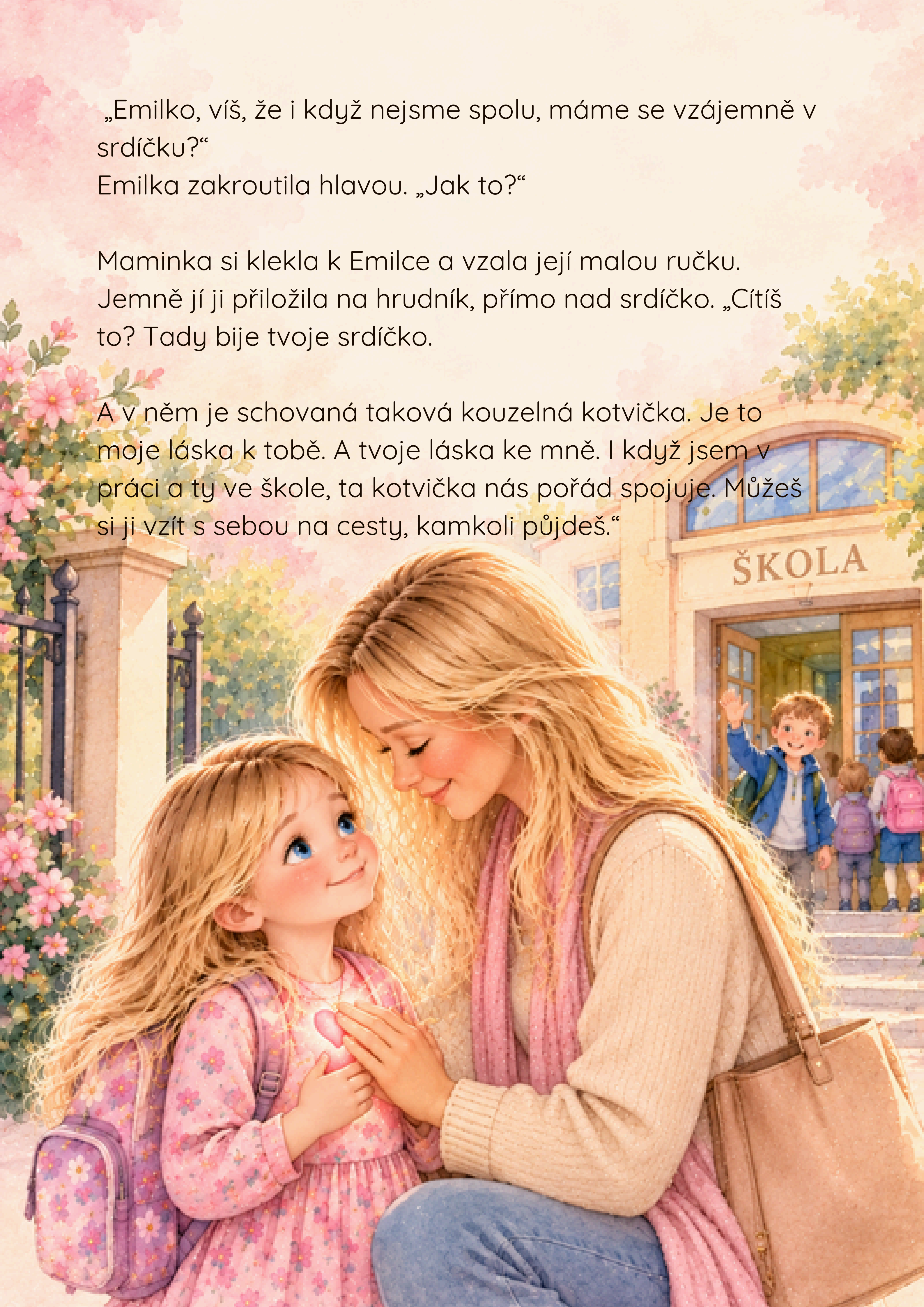


„Emilko, víš, že i když nejsme spolu, máme se vzájemně v srdíčku?“

Emilka zakroutila hlavou. „Jak to?“

Maminka si klekla k Emilce a vzala její malou ručku. Jemně jí ji přiložila na hrudník, přímo nad srdíčko. „Cítíš to? Tady bije tvoje srdíčko.

A v něm je schovaná taková kouzelná kotvička. Je to moje láska k tobě. A tvoje láska ke mně. I když jsem v práci a ty ve škole, ta kotvička nás pořád spojuje. Můžeš si ji vzít s sebou na cesty, kamkoli půjdeš.“



Emilka si to zkusila. Přiložila si ruku na srdíčko a na chvíli zavřela oči. Představila si, jak se maminka usmívá a objímá ji. Cítila takové příjemné teplo.

„A když se budeš ve škole cítit smutně nebo se ti bude stýskat,“ pokračovala maminka, „stačí si přiložit ruku na srdíčko a vzpomenout si na to teplo. Na tu naši kouzelnou kotvičku. Hned se ti vrátí pocit, že jsem s tebou, a získáš odvahu.“

Pak můžeš jít za Domčou, protože s ním jsi vždycky silnější, a společně můžete objevovat svět a zažívat dobrodružství. Protože kamarádi jsou v životě potřeba a čekají na tebe.“



Emilka si to zapamatovala.

Když pak maminka odešla a ve škole se Emilka chvíli cítila sama, najednou si vzpomněla. Přiložila si ručku na srdíčko. A opravdu! Cítila to teplo, tu maminku blízko. Strach se rozplynul jako ranní mlha.

Zvedla hlavu a uviděla Domču, jak na ni mává. Emilka se usmála, vstala a šla za ním. Společně se pak pustili do stavění nejúžasnějšího hradu z Lega, jaký kdy škola viděla.

A tak se Emilka s kouzelnou kotvičkou v srdíčku naučila, že i když maminka není hned vedle ní, její láska ji provází na všech cestách a dává jí odvahu objevovat svět a nacházet nové kamarády, a že s Domčou po boku je všechno mnohem snazší.



OTÁZKY PRO MALÉ STATEČNÉ HRDINY:

- Kdy se Emilka v pohádce cítila smutně nebo se jí stýskalo?
- Co jí pomohlo, když se necítila dobře?
- Jak se Emilka cítila, když si přiložila ručku na srdíčko?
- Máš i ty svoje kouzelné srdíčko? Kdy bys ho mohl/a použít?
- Co se ti nejvíc líbilo na tom, co Emilka s Domčou dělali?
- S kým by sis chtěl/a ve školce/škole hrát, když se budeš cítit odvážně?

OTÁZKY PRO MAMINKY (K ZAMYŠLENÍ NEBO DISKUZI S PARTNEREM):

- Kdy se vaše dítě naposledy potýkalo s odloučením nebo strachem z nové situace? Jak jste se u toho cítila vy?
- Jak byste mohla pohádku "Emilka a kouzelné srdíčko na cestách" využít ve vaší rodině?
- Jaké pocity ve vás pohádka vyvolala? Co vám připomněla?
- Máte vy sama nějakou "kotvičku", která vám pomáhá, když se cítíte nejistě nebo se vám stýská po vašich blízkých? Jakou?
- Jak můžete podpořit své dítě v tom, aby si vytvořilo a používalo svou vlastní kouzelnou kotvičku?
-

NÁVOD: JAK SI VYTVOŘIT "KOUZELNOU KOTVIČKU SRDÍČKO" (PRO RODIČE A DĚTI):

Milí rodiče a děti,

pohádka o Emilce a jejím kouzelném srdíčku není jen tak ledajaký příběh. Je to tajný návod, jak si vytvořit vlastní kouzelnou sílu, kterou si můžete vzít kamkoli s sebou! Říkáme tomu "kouzelná kotvička srdíčko".

JAK NA TO KROK ZA KROKEM:

Najděte ten nejkrásnější pocit: Zavřete očička a vzpomeňte si na chvilku, kdy jste se cítili úplně v bezpečí, milovaní a šťastní. Třeba když vás maminka objímala, nebo když jste se smáli s tatínkem. Kde to bylo? Co jste viděli? Co jste slyšeli? A co jste cítili v bříšku nebo v srdíčku? Nechte ten pocit, ať je co nejsilnější!

Ukotvěte ho do srdíčka: Když ten krásný pocit bude úplně největší, přiložte si jemně ručku na srdíčko. Můžete si ho i pohladit. Držte ručku na srdíčku a nechte ten pocit, ať se tam usadí. Jako když schováte poklad do truhly.

Zopakujte to: Udělejte to několikrát. Pokaždé si vzpomeňte na ten krásný pocit, nechte ho zesílit a pak si přiložte ručku na srdíčko. Uvidíte, jak se to srdíčko stává silnější a silnější!

Vyzkoušejte svou kotvičku: Teď, když máte svou kouzelnou kotvičku v srdíčku, můžete ji použít, kdykoli budete potřebovat. Když se budete cítit trochu smutně, nebo se vám bude stýskat po mamince, stačí si přiložit ručku na srdíčko. A hned pocítíte to teplo a sílu, kterou jste si tam uložili.

Pro maminky: Buď průvodcem. Dělejte toto cvičení společně s dítětem.

Ukaž mu, jak si i Ty sama vytváříš svou kotvičku.
Pamatuj, Tvé dítě se učí pozorováním a napodobováním.

ZÁVĚR

Emilka má spoustu dalších kouzelných pohádek a Bobříků odvahy, které pomáhají s dalšími strašáky – ať už je to strach z doktorů, z vody, nebo třeba z velkých změn.

Chcete je objevit a pomoci svému dítěti stát se nejstatečnějším hrdinou?

MŮŽEŠ SE O VŠEM DOZVĚDĚT MEZI PRVNÍMI, KDYŽ BUDEŠ SLEDOVAT NOVINKY,
KTERÉ SE U NÁS DĚJÍ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

