

EMILČINY KOUZELNÉ KOTVIČKY

Pohádka:

Emilka a kouzelný náramek odvahy



MILÁ MAMINKO, 💕

Vzpomínáš si, jak jsi jako poprvé věděla, že tvoje dítě stojí stranou a bojí se přidat k ostatním dětem? Ten stisk v hrudi, ta bezmoc — chceš pomoci, ale víš, že ten krok musí udělat samo.

Strach z nových lidí a nového prostředí patří mezi nejpřirozenější dětské strachy. Není to chyba. Není to selhání. Je to způsob, jakým se dětský mozek snaží chránit před neznámým.

V této pohádce potká Emilka kouzelný náramek odvahy. Není v něm žádná skutečná magie. Ta největší magie vzniká mezi tebou a tvým dítětem ve chvíli, kdy společně tvoříte, povídáte si a objevujete odvahu, která už dávno žije uvnitř něj.

Přečtete si pohádku spolu. Potom si vytvořte vlastní náramek odvahy a dejte dítěti možnost objevit, že i malé kroky mohou vést k velkým vítězstvím.

Protože odvaha neznamená nebát se. Odvaha znamená udělat první krok, i když se ještě trochu bojíme.



Bylo jedno svěží zářiové ráno — ale ne obyčejné ráno.
Bylo to to nejdůležitější ráno ze všech.

Dnes šla Emilka poprvé do školky.

Maminka ji oblékla do nových modrých šatiček, připevnila jí do vlasů mašličku a na háček u dveří pověsila nový batůžek s obrázkem sluníčka.

Emilka seděla u snídane a v bříšku cítila takové zvláštní motýly — ale nebyly to ti veselí motýli, kteří létají, když se těšíš. Byli to takoví těžcí, šediví motýli, kteří jen tak seděli a nic nedělali.



„Emilko, co je?“ zeptala se maminka a posadila se vedle ní.
„Mami... co když tam nebudu nikoho znát? Co když si budou všechny děti hrát spolu a já budu stát sama?“
zašeptala Emilka a dívala se do misky s ovesnou kaší.

Maminka se usmála. Ne tak, jak se usmívají dospělí, když chtějí říct však to přejde, ale opravdovým úsměvem.

Takovým, který říká: Rozumím ti a mám něco pro tebe.
„Pojď se mnou,“ řekla maminka a vzala Emilku za ruku.



Přešly do pokoje, kde maminka otevřela malou krabičku.

Uvnitř bylo plno barevných korálků — červené, modré, žluté, zelené a uprostřed jeden velký třpytivý, který se blýskal jako hvězdička.

„Dnes si spolu uděláme něco kouzelného,” řekla maminka.

„Náramek odvahy.”

Emilka se naklonila blíž. „A jak funguje?”



Každý korálek v sobě nese jedno kouzlo," vysvětlovala maminka, zatímco navlékaly korálky na tenkou gumičku.

„Červený korálek — ten je na hlasité, sebevědomé Ahoj! Modrý korálek — ten ti přinese klid, když budeš mít pocit, že ti srdíčko bije moc rychle. Žlutý je na úsměv, protože úsměv je nejlepší způsob, jak říct Chci být tvůj kamarád bez jediného slova. A tenhle velký třpytivý uprostřed," maminka ho položila Emilce do dlaně, „ten je nejdůležitější. Ten v sobě schovává kouzlo přátelství.

Když ho stiskneš a pošeptáš si pro sebe: "Už se nebojím, jdu si hrát", tak ti do nohou přijde síla, která tě dovede přímo k novým kamarádům."



Emilka náramek navlékla na zápěstí. Byl barevný, veselý a hřál na kůži.

„A co když to nebude fungovat?“ zeptala se Emilka potichu.

„Bude,“ řekla maminka klidně. „Protože ta odvaha tam vždycky byla. Náramek ti ji jen připomene.“



Ve školce bylo plno dětí, zvuků a smíchu.

Paní učitelka ukázala Emilce háček s obrázkem žlutého kuřátka, kde si pověsí tašku, a pak ji odvedla do velké třídy plné hraček, stavebnic a v rohu velký koberec, kde si holčičky hrály s plyšáky.

Emilka se zastavila u dveří a pozorovala. Srdíčko jí začalo bít rychleji. V hlavě se ozval tichý hlásek: A co když se ti vysmějí? A co když se nikdo nechce kamarádit?

Ruka se sama od sebe přesunula na zápěstí. Emilka nahmatala barevné korálky. Pohládila je jeden po druhém — červený, modrý, žlutý. A pak sevřela třpytivý korálek uprostřed.

Zavřela oči. „Už se nebojím, jdu si hrát,” pošeptala tak tiše, že to slyšela jen ona a korálky



Otevřela oči. A stala se zvláštní věc. Těžcí šediví motýli v bříšku se najednou probudili, protáhli křídla a odletěli.

Na jejich místě se uhnízdilo teplo. Nohy přestaly být ze dřeva a Emilka udělala jeden krok. Potom druhý. Potom třetí.

Přistoupila ke koberci, kde holčičky přikrývaly plyšového medvěda dekou. Pohládila červený korálek a řekla nahlas: „Ahoj. Můžu hrát s vámi?“

Holčička s culíky se otočila a usmála se. „Jasně! Budeš doktorka, jo? Méďa má horečku.“

Emilka si sedla na koberec a náramek se blýskal ve světle z okna.



Během dne ho použila ještě třikrát. Jednou, když se bála říct paní učitelce, že potřebuje na záchod, podruhé, když jí kluci u stavebnice neudělali místo a pak, když přišel čas svačiny a nevěděla, kam si sednout.

Pokaždé stačilo nahmatat ten třpytivý korálek, zašeptat ta slova a odvaha přišla. Ne velká, křičící odvaha. Taková tichá, spolehlivá odvaha, na kterou je vždycky spolehnutí.



Když odpoledne maminka otevřela dveře třídy, Emilka k ní přiběhla s rozzářenýma očima a náramkem až u loktu, protože ho tolikrát pohládila.

„Mami! Funguje to! Jmenuje se Terezka a má doma morče a Jakub mi půjčil modrou kostku a paní učitelka říká, že mám krásný úsměv!”

Maminka ji objala a potichu jí do vlasů pošeptala: „Já vím, Emilko. Věděla jsem to.”

A Emilka věděla taky. Věděla, že odvahu měla vždycky v sobě. Náramek jí jen ukázal cestu k ní.



OTÁZKY PRO DĚTI ♡

Přečti si je s dítětem pomalu, nech ho přemýšlet, nevadí ticho.

★ Emilka se ze začátku bála.
Co jí dělalo v bříšku starosti?

★ Jak vypadali ti těžcí šediví motýli v bříšku?
A jak se cítily ty, když už se něčeho bojíš?

★ Co Emilce pomohlo udělat první krok ke kamarádům?

★ Měla jsi někdy pocit, že se chceš s někým kamarádit,
ale bála ses? Co jsi udělala?

★ Kdybys měla svůj kouzelný náramek,
jaké barvy korálek by měl a co by každý korálek uměl?

★ Vzpomeneš si na chvíli, kdy jsi byl/a odvážný/á?
Jak ses pak cítil/a?



OTÁZKY PRO MAMINKY ♡

Tyhle otázky jsou pro tebe, maminko — do deníku, při procházce nebo jen tak v hlavě.

♡ Jak se tvoje dítě chová v nových situacích?

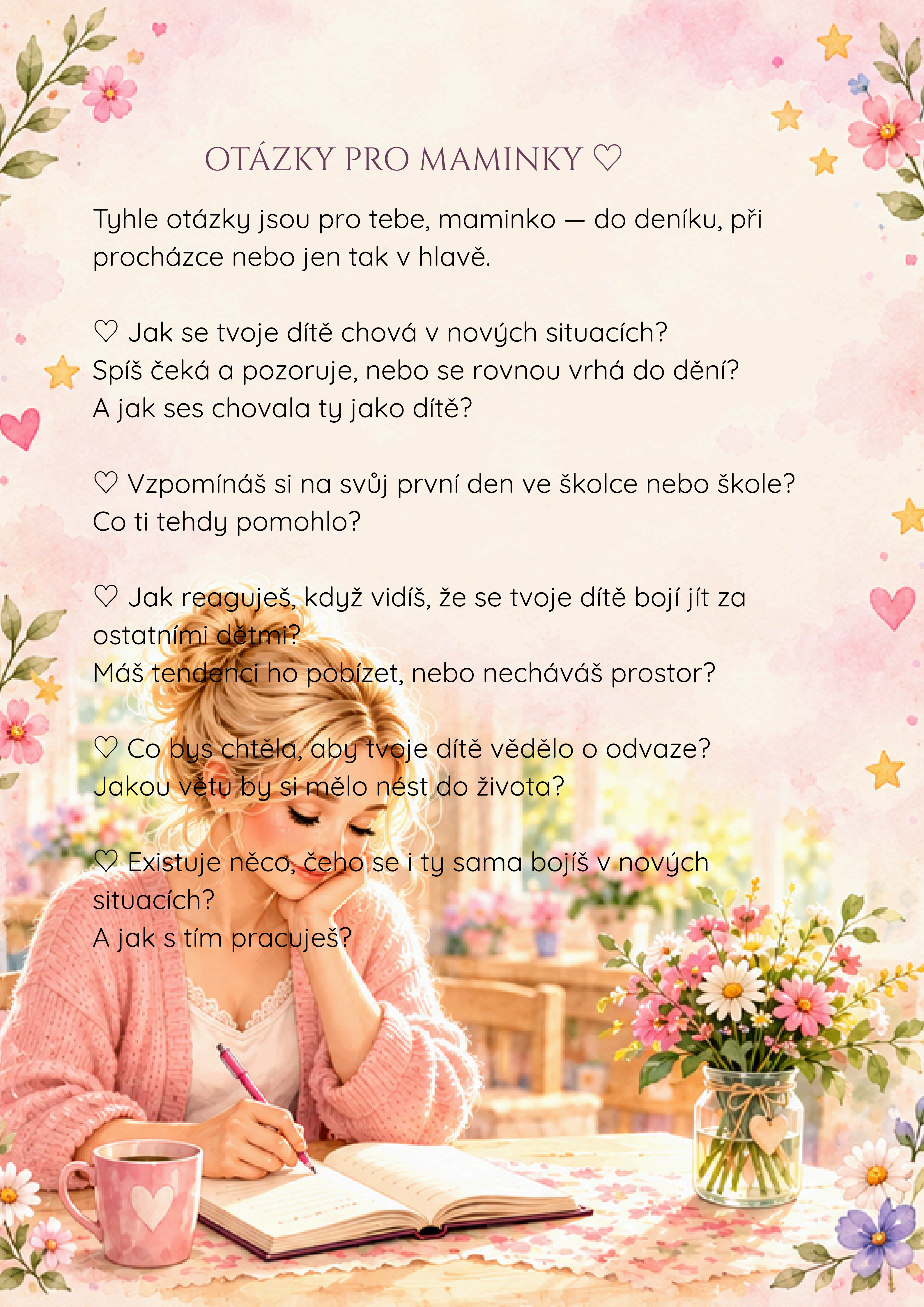
★ Spíš čeká a pozoruje, nebo se rovnou vrhá do dění?
A jak ses chovala ty jako dítě?

♡ Vzpomínáš si na svůj první den ve školce nebo škole?
Co ti tehdy pomohlo?

♡ Jak reaguješ, když vidíš, že se tvoje dítě bojí jít za ostatními dětmi?
Máš tendenci ho pobízet, nebo necháváš prostor?

♡ Co bys chtěla, aby tvoje dítě vědělo o odvaze?
Jakou větu by si mělo nést do života?

♡ Existuje něco, čeho se i ty sama bojíš v nových situacích?
A jak s tím pracuješ?



KOUZELNÝ NÁRAMEK ODVAHY — NÁVOD NA KOTVIČKU PRO DÍTĚ A MÁMU

CO POTŘEBUJETE:

Jakýkoliv náramek (korálkový, provázkový nebo gumičku), který si dítě dá na ruku.

JAK NA TO VE 4 KROCÍCH:

1. Vzpomeňte si na odvahu

Zeptej se dítěte: „Kdy ses cítil/a opravdu statečně a silně? Když jsi vylezl/a na prolézačku, skočil/a do vody nebo zkusil/a něco nového?“

2. Probudte ji v těle

„Kde v tělíčku tu sílu cítíš? Hřeje v bříšku? Rovná ti ramena?“ Počkej, až se usměje a narovná.

3. Zamkněte sílu do náramku

V té nejsilnější chvíli nasadte náramek: „Teď všechnu tu odvahu schováme do náramku. Kdykoliv se ho dotkneš, síla se ti hned vrátí.“

4. Vyzkoušejte nanečisto doma

Nečekejte na ráno a spěch. Zahrajte si na školku v obývací místnosti: odejdi na chvíli za dveře. Dítě se dotkne náramku, třikrát se zhluboka nadechne a řekne si: „Zvládnou to, máma se pro mě vrátí.“ Pak přijd', obejměte se a ukažte si, že to zvládlo.