Mušlenčiny LÉČIVÉ POHÁDKY pro dětskou duši



Text ROMANA SUCHÁ
ilustrace REMI SAZI

CPRESS

Mušlenčiny léčivé pohádky pro dětskou duši

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Romana Suchá

Mušlenčiny léčivé pohádky pro dětskou duši – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.





Mušlenčiny
LÉČIVÉ POHÁDKY
pro dětskou duši

Obsah



Mušlenka 6



Hamtík 14



Strašpytlík 21



Fňukal 38



Drak Bouřlivák 28



Egon 46


Šedivák 55
Pochybníček 62
Kuliferda 68
Valentýnka 74
Nebojsa 78
Prófa 90
Jasněnka 84

K čemu je dobré rozumět emocím

Pohádky v této knížce pomohou dětem rozvíjet emoční inteligenci. Děti se naučí porozumět svým pocitům, rozpoznávat jednotlivé emoce a také se seznámí se způsoby, jak s nimi zacházet.
Emoce významně ovlivňují náš vnitřní pocit spokojenosti a vyrovnanosti. Většinou bychom chtěli zažívat jen pozitivní emoce, ale je důležité naučit se rozeznávat a vyjadřovat plné spektrum našich pocitů. Smutek, vztek i další „negativní“ emoce do našeho prožívání také patří a jsou součástí zdravé psychiky. Upozorňují nás na nebezpečné situace, na věci, které nechceme, které nám ubližují nebo neprospívají, a podněcují nás ke změně. Vedou nás k lidskosti, empatii, učí nás vážit si dobrých věcí.
Naše emoční inteligence určuje, jak negativní emoce ovlivní naše tělo i psychickou stabilitu. Negativní emoce bychom neměli potlačovat nebo ignorovat, protože se pak vracejí jako bumerang a snižují naši celkovou duševní pohodu i spokojenost. Tím, že dovolíme pocitům zůstat, přestanou nám tolik vadit. Možná vás napadá, co se stane třeba se smutkem, když ho přijmeme. Sice zůstaneme smutní, ale zmizí náš vnitřní odpor, takže nesklouzneme do spirály dalších negativních emocí.
Psychické vyrovnanosti můžeme dosáhnout tak, že přijmeme život v celé jeho plnosti a naučíme se s negativními emocemi pracovat. Ne tak, že s nimi budeme bojovat, ale tak, že je prozáříme světlem. Pokud nepříjemné pocity dobře uchopíme, mohou nám dodat odvahu k činům. Například vztek nás může vyburcovat k tomu, abychom se postavili sami za sebe.

Jak s knížkou pracovat

V knížce najdete dvanáct pohádek, v každé z nich se děti seznámí s jednou emocí, která je personifikována do pohádkové postavy. Například vztek má podobu draka, strach vypadá jako beztvarý bubák, pocit viny je vykreslen jako obr, který vláčí těžké břemeno. Toto hravé pojetí pomáhá dětem lépe uchopit své pocity a získat od nich zdravý odstup. Ve chvíli, kdy budou zaplaveny nějakou emocí (zejména se to hodí u těch negativních), mohou ji přenést do podoby pohádkových postav. To jim pomůže lépe nahlédnout do svého nitra a uvědomit si, co se tam děje. O vzteku pak můžeme hovořit jako o drakovi, který potřebuje zklidnit hlubokým nádechem a výdechem nebo bouchnutím pěstí do polštáře.
Kniha je bohatě ilustrovaná, snažte se proto obrázky při čtení pohádek maximálně využít. Texty jsou pojaty interaktivně a přímo oslovují malého čtenáře, obracejí se na něj s různými dotazy a pokyny. Povídejte si s dětmi, co během dne prožily, co cítily. Jak jim bylo, když jim někdo rozbil hračku, něco se jim nepovedlo, když se s nimi někdo nechtěl kamarádit nebo když někomu něco provedly. Společně se zamýšlejte nad různými situacemi, pomozte dětem porozumět, co se stalo a jak to mohly zvládnout lépe. Vysvětlujte, co by mohly příště udělat jinak. Buďte tvůrčí, vnášejte do příběhů vlastní zkušenost.

Tuhle knihu ti zřejmě daroval někdo, kdo tě má moc rád a komu na tobě záleží. Když na sebe necháš pohádky působit, nalezneš v nich nejenom příběh, ale i poučení. Knížka ti pomůže lépe nahlédnout do vlastního nitra a uvědomit si, co právě prožíváš. Ukáže ti, jak zvládat různé emoce, povede tě k dobru, jež v sobě máš. Podpoří tě ve tvé jedinečnosti, kterou se naučíš dál rozvíjet.



Mušlenka

„Haló, haló, tady jsem!“ ozývá se něžný, sametový hlásek. Že nevíš, kdo to na tebe volá? To je přece Mušlenka! Možná ji ještě neznáš, ale je pořád s tebou a chrání tě. Bedlivě střeží tvoje kroky a dává dobrý pozor, aby se ti nic zlého nestalo. Pokud ji ještě nevidíš, tak ji požádej, aby se ti ukázala. Opakuj po mně:

Mušlenko, prosím, zjev se mi teď,
životní cestou dobře mě veď.
Hlídej mé kroky, vždy při mně stůj,
po celé roky mě opatruj.
Dodej mi odvahu a trochu síly,
ukaž se alespoň na malou chvíli.

Už ji vidíš?





Ta je ale krásná, že? Má dlouhé vlásky a na hlavě klobouček z malé mušličky. Přišla za tebou, aby ti připomněla, že na celém světě není nikdo jako ty. Můžeš se na ni s důvěrou obrátit a ona ti přispěchá na pomoc. S ní jsi v naprostém bezpečí. Vždy tě podpoří a v pravou chvíli k tobě pošle všechno, co potřebuješ.

Podává ti ruku a chce, abyste se společně vydali na místo, kde se budeš cítit bezpečně a dobře. Dostaneš se tam velmi snadno – zavede tě tam tvůj dech.

Nejdřív zavři obě oči, pak se pomalu a zhluboka nadechni a zase vydechni.

Hluboký nádech a výdech.



A teď oči otevři.

Tento překrásný domeček na mořském pobřeží patří jen a jen tobě. Není velký ani malý, ale je útulný. Kolem domečku je malá zahrádka obehnaná nízkým plotem s brankou. Tu můžeš kdykoli otevřít a jít ven nebo dovnitř – podle toho, jak budeš potřebovat. „Na tomto místě pořád svítí slunce. Tady budeš vždy v bezpečí a v těžkých chvílích tady najdeš útočiště. Můžeš si tu odpočinout a načerpat energii pro své další kroky," vysvětluje ti Mušlenka.

Pojď, podíváme se do domečku.

Vcházíš do místnosti, kde stojí veliký dřevěný stůl a kolem něj několik židlí. Dokonce je prostřeno. Mušlenka ti prozradí, že navštívíte několik blízkých kamarádů a pozvete je na sváteční oběd. Oknem je nádherný výhled na moře, které je poklidné a přátelské. Se zatajeným dechem pozoruješ, jak se na jeho hladině zrcadlí sluníčko.