

POHÁDKY K UZDRAVENÍ DĚTSKÉ DUŠIČKY



Iva Aliana Bendová
ilustrovala Martina Slábová

edika.

Pohádky k uzdravení dětské dušičky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz

edika.

Iva Aliana Bendová
Pohádky k uzdravení dětské dušičky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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


ALBATROS MEDIA

POHÁDKY

K UZDRAVENÍ DĚTSKÉ DUŠIČKY



Iva Aliana Bendová

ilustrovala Martina Slábová

edika.

© Iva Aliana Bendová, 2025
Illustrations © Martina Slábová, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-266-2126-3
ISBN e-knihy 978-80-266-2130-0 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)
ISBN e-knihy 978-80-266-2131-7 (1. zveřejnění, 2025) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-266-2132-4 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

*Věnováno Šárce,
díky které se sny stávají skutečností.*

předmluva

Milí rodiče,

pohádky v této knížce jsem původně psala jen tak pro sebe. Abych se mohla potkávat sama se sebou v příbězích, které pohladí moji stále volající dětskou duši. Pak se staly nečekané věci a teď jste tu vy a čtete tyto řádky.

Když se podíváte dál do knížky, brzy zjistíte, že v každém příběhu je schovaný malinký návod, nebo spíš inspirace k tomu, jak se postavit k různým životním situacím. Posmívání, smutek, strach, malé sebevědomí a tak dále. Je vlastně jedno, jestli jsme děti, nebo dospělí. Když se nad tím zamyslíte, přijdete na to, že nás všechny trápí stejné věci, které jsou jen zasazené do různých okolností. O to víc můžete být svým dětem nápomocní. Jsou stejné jako vy.

Ke každé pohádce jsem připojila také malý odstavec pro rodiče. Najdete v něm nabídku, jak s dětmi pracovat na daném tématu, a také zamyšlení pro sebe. Čerpala jsem ze své dlouholeté terapeutické praxe a nejen to. Já sama jsem mámou čtyř dětí. Dnes už jsou všechny dospělé a díky nim mám životem vyzkoušeno, že naše děti se od nás opravdu naučí jen to, jací jsme v hloubi svého

srdce my. Nikoli to, co si myslíme, že jsme, nebo co bychom chtěli být. Když budeme podporovat své děti, aby byly odvážné, a sami se budeme bát, tak se děti nenaučí odvaze, ale strachu. Až teprve, když my si dodáme více odvahy a postavíme se svým strachům, udělají to i naše děti. Předáváme jen to, co máme uvnitř sebe.

Pokud ucítíte potřebu, můžete si o tématech každé pohádky sami zapřemýšlet a pak společně s dětmi popovídat, nebo zahrát některé nabízené hry. Navést tak sebe i je k možným řešením. Pohádky ale budou promlouvat k dětské dušičce i bez vysvětlování. Když jsem je tvořila, chtěla jsem, aby to byly hlavně krásné příběhy, jež samy o sobě poléčí a pofoukají to, co bolí, pohladí, rozesmějí a posílí naději, když je potřeba.

Přeji vám příjemné čtení, mějte se krásně a hlavně, ať je vám se sebou hezky.

Vaše Iva Aliana

KAPR A VÁŽKA

V jednom malém obyčejném rybníku žil malý obyčejný kapr. Vlastně nebyl tak úplně obyčejný. Byl velmi smutný a nespokojený. Připadal si neobratný, jakýsi zabahněný, nehezky a vůbec celkově k ničemu. Okouzleně vzhlížel nad hladinu, kde poletovaly vážky. Velice se mu líbily. Už jako čerstvě vylíhnuté pidikaprátko se na ně nemohl vynadávat. S věkem jeho obdiv nad jejich krásou neustával, ba naopak velmi narůstal. Záviděl jim jejich krásné barvy, lehkost, s jakou se pohybují, a miloval tiché chichotání, jež se ozývalo, když si poletovaly z místa na místo. Někdy si dodal odvahy a trošku se vynořil. Stále více a více toužil být jim blíž, a tak se jednoho podvečera stalo, že překonal veškerý svůj ostych a s jednou z těch překrásných lehkokřídelenic se dal do řeči.

Slova obdivu nebrala konce a vážce to udělalo radost. Protože to byla nejen krásná, ale také velice milá a přátelská vážka, stali se z nich brzy kamarádi. Často si spolu povídali na rozhraní vodního a vzdušného světa, a vážka se tak brzy

dozvěděla o kaprově trápení. O tom, jak se cítí k ničemu a ubahněný, a tak podobně. Nic nepomáhalo, že se mu snažila jeho mínění vymluvit. Říkala mu, jak je ráda, že ho potkala, jaké má krásné šupiny, které se na světle duhově rozzáří, jaké má elegantní pohyby, když plave pod hladinou, jako by letěl... Nic naplat. Kapr sám sebe nedokázal vidět tak, jak jej viděla ona.

Vážka měla kapra ráda. Přemýšlela, jak by mu mohla pomoci. Jednou, když pozorovala ostatní vážky poletující nad rybníkem, dostala nápad.





Jakmile se vpozdvečer kapr vynořil z vody, aby si popovídali, půjčila mu vážka svoje křídla. Kapr překvapením otevřel pusu a zalapal po dechu. Nevěděl hned, co si s tou lehounkou parádou počít. Ale vážka mu radila jako v autošколе a najednou húúúú, vznesl se nad hladinu. To bylo! Jeho rybí oči mu málem vypadly z důlků. Trochu se bál, ale víc to bylo krásné.

Poletoval sem a tam jako nějaké podivné zjevení z prehistorické doby. Ostatní vážky se jen překvapeně zastavily v letu. Vypadaly jako letka vzorově nehybných vrtulníků. Poštovní holub, co letěl právě kolem, málem narazil do stromu a zapomněl cestu. Kapr s dětinskou radostí nalétával tu výš, tu těsně nad vodu a smál se jako pominutý. Dokonce vyšel i měsíc, aby se také podíval na tu prapodivnou věc. Vykulil své měsíční oči a úplňkem ozářil celou hladinu. A tu se to stalo! Kapr se zahlédl v odlesku vody. Byl duhový, s křídélky, která připomínala ploutvičky, se houpavě přemísťoval z jedné strany rybníka na druhou. Vážka, která teď vypadala jen jako jakási chichotající se tyčinka, se na něj s radostí dívala a tleskala hubeňoučkýma nožičkami.

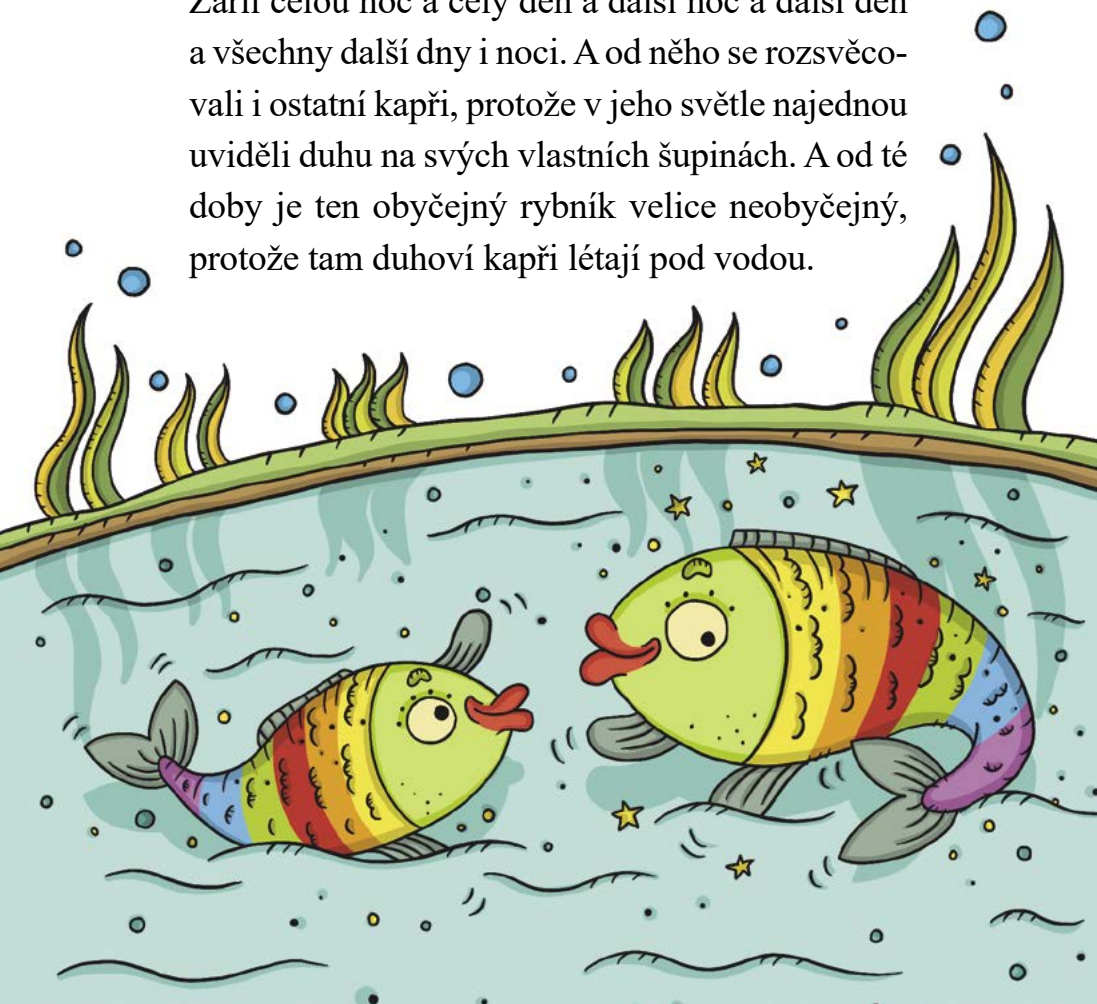
Kapr byl sám sebou uchvácený. Nikdy si nepomyslel, že je tak krásný. Že se jeho šupiny lesknou ve světle, že se umí pohybovat elegantně, jako by letěl, přesně tak, jak mu to jeho přítelkyně říkávala. Tak ho to překvapilo, že žuchnul zpátky do vody, až to všechny okolo postříkalo a probralo z vytržení. Holub nabral opět správný směr a pokračoval v letu. A z vrtulníků byly zase vážky.

Kapr vrátil křídla své přítelkyni, ale už to byl jiný kapr. Všechno jeho smutek a rozladěnost rázem zmizely. Díval se na sebe a viděl, že je stejně krásný i teď, ve vodě. Mrsknul ocasem



a sledoval hladivou křivku, jež za ním tvořila stopu. Dokonce uviděl své ploutvičky, kterých si snad nikdy dříve nepovšimnul. „Mám křídla! Vodní křídla! To je nádhera.“ Děkoval vážce za její nápad, ta se smála a letěla se z toho zážitku trochu prospat.

Kapr plaval a zářil samým štěstím jak lampička. Zářil celou noc a celý den a další noc a další den a všechny další dny i noci. A od něho se rozsvěcovali i ostatní kapři, protože v jeho světle najednou uviděli duhu na svých vlastních šupinách. A od té doby je ten obyčejný rybník velice neobyčejný, protože tam duhová kapři létají pod vodou.





Inspirace pro rodiče

Vážka půjčila kaprovi svá křídla. Mohl se tak na všechno podívat z nové perspektivy. Dostal nadhled, zasmál se, odlehčil svému „zabahněnému“ životu.

Podívejte se na to, co si myslíte sami o sobě, a všimněte si, jak samy sebe vidí vaše děti. Můžete si s nimi třeba před spaním popovídat, co ten den zažily a jak se v jednotlivých situacích cítily. Když jsou nespokojené a příliš sebekritické, navádějte je k tomu, aby si uvědomily, co se jim povedlo, co se jim na sobě líbilo. Jaké by to bylo, kdyby měly křídla a viděly by se svrchu. Pomozte dětem uvědomit si, jaké příjemné pocity se v nich rozlijí, když přemýšlí a mluví o tom, co se jim na sobě samých líbí.

A vy jim pak na oplátku můžete říct to samé o sobě, o svém dni. Buďte konkrétní a upřímní. Najděte si společně v hledání hezkých věcí na sobě zálibu. Když to budete umět vy, naučíte to přirozeně a bez námahy i své děti. Mohou to být vaše společné podvečerní duhové šupinky, které necháte zazářit.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Pohádky k uzdravení dětské dušičky.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.