

Darina Vranová



Škriatkovia pomáhajú deťom
Motivačné a sebapoznávacie rozprávky



AT PUBLISHING

Úvod

Týmto úvodom k rozprávkam by som chcela priblížiť, ako ich používam pri sebaopoznávaní a sebvýchove. Tu sú najdôležitejšie vety, ktoré hovorím deťom, keď rozprávky rozoberáme a používame pri určitých situáciách.

Myšlienky sú veľmi dôležité. Keď vytvárame predmety, najprv musíme dostať nápad vo forme myšlienky. Myšlienkami vytvárame nielen predmety, ale ovplyvňujeme aj to, čo je pre náš život dôležité – rozvíjanie odvahy a vzťahov. Keď máme ustrašené, nedôverčivé myšlienky, stávame sa bojazlivými. Keď máme myšlienky, na základe ktorých sa niekomu posmievame, niekoho obviňujeme, alebo niekomu ubližujeme, stávame sa nepríjemnými a zlostnými a ľudia od nás bočia.

Pomocou rozprávok sa budeme učiť byť kráľmi svojich myšlienok, slov a konania. Máme schopnosť vyberať si a tvoriť si myšlienky. S touto schopnosťou sa môžeme naučiť vytvárať myšlienky, ktoré nás povzbudzujú a podporujú a ktorými sa učíme byť k sebe trpezlivými a láskavými. Vo vzťahoch sa budeme učiť brzdiť tie, ktoré nás vedú k urážkam a bitkám. Ak chceme tvoriť pri nedorozumeniach rozhovory, ktoré nás navzájom zblížujú, budeme sa učiť opísať pocity a priznať aj svoje chyby. Otvorený človek je silný človek.



Peter a škriatok Odvážlivko

Peter prišiel z ihriska, nahnevane si sadol na stoličku vo svojej izbe. Mama vycítila, že niečo nie je v poriadku a vedela asi čo.

Peter býval od malička ustráchaný a deti sa mu niekedy posmievali a prezývali Bojkom. Zatiaľ čo iní chlapci hrali dobrodružné hry, Peter stál vždy bokom a mal zo všetkého strach. Bol presvedčený, že sa mu nič, do čoho sa pustí, nepodarí. Vnútri cítil veľký smútok a hnev na seba.

V jeden večer pozeral von z obloka a túžil po zázraku, vďaka ktorému by sa premenil na odvážneho chlapca. Keď pozoroval žiariace hviezdy a jasný mesiac, odrazu veľmi zatúžil zbaviť sa svojho strachu:

„Mesiac, hviezdy, poradte mi, ako sa môžem stať odvážnym?“

Hviezdy sa však len ticho mihotali, mesiac sa ani nepohol. Peter smutný ztvoril okno, aby si ľahol do svojej postele.

Odrazu ucítil za sebou svetlo. Otočil sa a v strede izby uvidel škriatka s veľkými jasnými očami a so špicatou čiapočkou, v ktorej mal zastrčené orlie pier-



ko. V ruke držal sklíčko, ktoré rozžiarilo celú izbu.

„Ahoj Peter, prišiel som ti pomôcť,“ prihovoril sa škriatok Petrovi.

„To je milé, práve teraz som prosil mesiac aj hviezdy, aby mi niekto pomohol,“ zaradoval sa Peter.

Zároveň sa prekvapene spýtal malého škriatka: „A ty si kto a ako si sa tu objavil?“

Škriatok mu odpovedal: „Som škriatok a volám sa Odvážlivko. Toto sklíčko a tvoje úprimné želanie stať sa odvážnym ma priviedlo k tebe. Nás škriatkov je viac a každý pomáhame s niečím iným. Ja pomáham s objavovaním odvahy. Zatvor oči.“

„Prečo?“ nechápal Peter.

„Keď sa pozeráš na seba do zrkadla, vidíš svoje telo, ktorým môžeš pohybovať. Keď zatvoríš oči, pocítiš vnútorný svet, ktorý ti patrí rovnako ako tvoje telo. Čo tam cítiš?“ s úsmevom sa spýtal Odvážlivko.

„Ticho?“ neisto odpovedal Peter.

„A ešte?“ nedal sa len tak Odvážlivko.

„Hm, myšlienky?“ opatrne zareagoval Peter.

„A čo tam cítiš, keď si na ihrisku a pozeráš na ostatných chlapcov?“

Peter smutne odpovedal: „Strach.“

„A vieš, prečo tam je ten strach?“ spýtal sa ho Odvážlivko.

„Utváraš si ho svojimi nedôverčivými a ustrašenými myšlienkami,“ upozornil jemne Odvážlivko Petra.

„Skús si spomenúť na myšlienky, ktoré máš vonku napríklad pri preliezačkách.“

„Hm, nedokážem to, pokazím to, spadnem,“ vymenúval Peter myšlienky, ktoré mal, keď sa niečoho bál.

„A vieš, že môžeš byť kráľom svojich myšlienok?“

„Neviem,“ čím ďalej zvedavejšie počúval Peter.

Odvážlivko pokračoval ďalej:

„Tvoje myšlienky môžu byť tvojimi pomocníkmi a služobníkmi. Okolo teba je veľa krásnych vecí a ty si prišiel na svet, aby si ich objavoval a vyskúšal. Tak ako môžeš pohnúť rukou, môžeš zastaviť a zmeniť myšlienky, ktoré ti nepomáhajú. Začni svoje ustráchané myšlienky nahrádzať novými a povzbudzujúcimi – „Raz to zvládnem. Aj chyby sú dôležité. Upozornia ma na to, čo mám zdokonaľiť. Keď to aj dnes nebude super, nabudúce to bude lepšie.“

Peter zapochyboval: „Keď ja si myslím, že aj tak nebudem odvážny.“

„Nie je odvážny ten, kto si neprizná strach,“ odpovedal Odvážlivko, „odvážny je ten, kto si prizná, že sa niečoho bojí a ide prekonať svoj strach. Okolo teba je veľa ľudí, ktorí ti pri tom radi poradia a pomôžu.“

Odvážlivko po posledných slovách s úsmevom zmizol. Prekvapený Peter si zopakoval jeho slová a sľúbil sám sebe, že sa bude často povzbudzovať a bude odvážny, keď bude treba poprosiť o pomoc.

Na druhý deň sa Peter chystal do školy. Od rána mal stiahnutý žalúdok, pretože sa na telesnej výchove mali učiť kotrmelec. Ešte ráno sa váhavo pýtal svojej mamy:

„Myslíš, že sa mi podarí urobiť kotrmelec?“

Mama sa na neho povzbudivo usmiala: „Určite to zvládneš. Stále rastieš a tvoje telo je stále silnejšie a šikovnejšie. A nezabudni zjesť celú desiatu.“

Na telesnej výchove sa pani učiteľka spýtala, kto chce urobiť kotrmelec ako prvý. Peter sa vylakal. Skryl sa za ostatných, aby to nebol on. Srdce mu začalo tlčiť tak, že mal strach, aby ho nepočuli ostatní spolužiaci.

Pripomenul si slová škriatka Odvážlivka: „Začni svoje ustráchané myšlienky nahrádzať novými a povzbudzujúcimi.“

Ukrytý za ostatnými deťmi si neustále opakoval povzbudzujúce myšlienky: „Ten kotrmelec určite zvládnem, ten kotrmelec určite zvládnem.“

Tajne dúfal, že si ho pani učiteľka všimne ako posledného. Ale všetko bolo márne.

Pani učiteľka ho oslovila: „No pod' sem Peter, teraz nám ukážeš kotrmelec ty.“

Peter mal stále strach, no vtedy si opäť spomenul na slová škriatka Odvážlivka, že ak sa bojí, má si to priznať.

„Jednoducho poviem pani učiteľke, že neviem, ako sa kotrmelec správne robí. Možno sa mi spolužiaci zasmejú. Ide však o mňa a o to, že sa chcem naučiť urobiť kotrmelec. Keď nepriznám pani učiteľke, že neviem správne urobiť kotrmelec, ako ma ho naučí? Je mi jedno, čo si budú myslieť spolužiaci,“ cestou k žinenke takto premýšľal Peter.

Odrazu z neho opadlo napätie a cítil, ako v ňom rastie sila a odvaha. Objavila sa ako odmena, pretože bol k sebe úprimný.

„Pani učiteľka, mám strach, že kotrmelec neurobím správne,“ úprimne sa priznal Peter, keď už stál pri žinenke.

Niektoré deti sa potichu zasmiali.



Ale pani učiteľka pohladila Petra po hlave a pred všetkými deťmi povedala: „Som rada, že si si to priznal Peter. Si naozaj úprimný a preto odvážny.“

„Predstav si, že aj ja ako dieťa som mávala strach na telesnej výchove. No a teraz ju učím.“

„Deti, kto má tiež z niečoho strach?“ otočila sa pani učiteľka k ostatným deťom, ktoré ju prekvapene počúvali a všetky ruky sa zdvihli.

„Vidíš, nie si v tom sám a ešte si o to odvážnejší, že si úprimný a chceš svoj strach prekonať. Určite urobíš raz kotrmelec správne. Si pripravený?“

Peter prikývol a urobil kotrmelec, ktorý sa mu naozaj vydaril.

Pani učiteľka ocenila jeho odvalu. Pochválila za to, čo urobil úplne správne a upozornila na to, čo môže na ďalšej hodine urobiť ešte lepšie. Deti, ktoré predtým pozorne počúvali, mu povzbudivo zatlieskali. Peter ešte večer ležal v posteli pyšný sám na seba. Ostal sám sebou a nerobil si veľkú hlavu z toho, čo si o ňom povedia ostatní. Vďaka svojej úprimnosti objavil vo svojom vnútri silu a odvahu a tak prekonal svoj strach.

Poznáš odpoveď na tieto otázky?

- Prečo sa Peter často bál?
- Aké myšlienky si vytváral?
- Čo mu poradil škriatok Odvážlivko?
- Ako máme pracovať s ustráchanými myšlienkami?
- Pomôže nám pri strachu úprimnosť k sebe a k druhým? Pomôžem sebe úprimnosťou?
- Čoho sa bál Peter v ten deň v škole?
- Ako sa správal podľa rád škriatka Odvážlivka?
- Bála sa niekedy aj pani učiteľka a ostatné deti?
- Aké pocity cítil, keď bol úprimný k pani učiteľke?

Ponaučenie od škriatka Odvážlivka

Strach ťa informuje o tom, kedy máš byť opatrný. Ak sa chceš však naučiť nové veci alebo sa chceš rozvíjať v tom, čo ťa zaujíma, povzbudzuj sa týmito myšlienkami: „Učím sa. Nikomu sa nepodarí všetko hneď na začiatku. Chyby sú dôležité. Hovoria mi, v čom sa mám ešte zdokonaľovať.“ Pri týchto myšlienkach a konkrétnych činoch, ktoré ťa síce naplňajú obavami, ale aj rozvíjajú, objavíš odvalu. Neboj sa byť úprimný k sebe a k ostatným.

Obsah

Úvod	3
Rozprávková krajina	5
Škriatkovia a kráľovná víla	8
Peter a škriatok Odvážlivko	11
Denis a škriatok Súcitko	16
Škriatok Súcitko a zrkadlá	21
Klára a škriatok Súcitko	25
Kamil a škriatok Vďačko	30
Kamaráti z vnútorného sveta	37
Škriatkovia budú pomáhať ďalej	40

