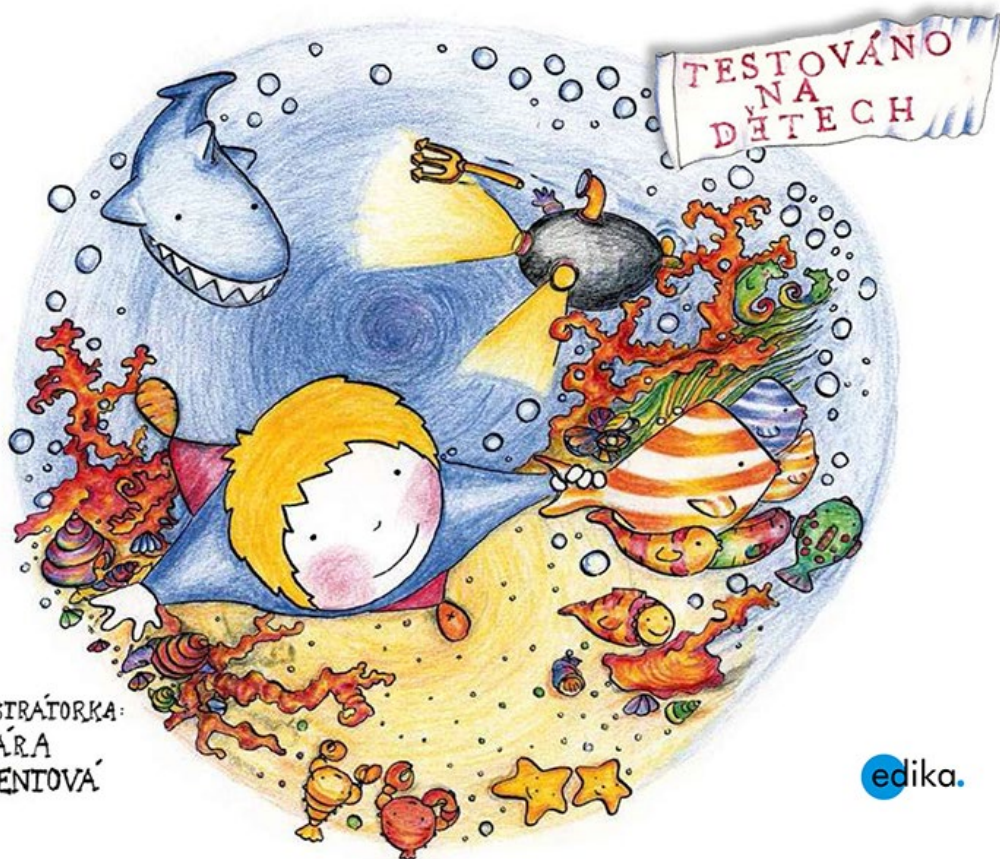


VERONIKA VALENTOVÁ

KARLÍK NEZBEDNÍK

KNÍŽKA PRO TVRDOHLAVÉ DĚTI
A JEJICH ZOUFALÉ RODIČE



TESTOVÁNO
NA
DĚTECH

ILUSTRÁTORKA:
KLÁRA
VALENTOVÁ

edika.

SOFINKA NEPLECHOVÁ KARLÍK NEZBEDNÍK

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Veronika Valentová
Sofinka Neplechová a Karlík Nezbedník – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

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

**ALBATROS** MEDIA a.s.

Veronika Valentová

SOFINKA NEPLECHOVÁ KARLÍK NEZBEDNÍK

KNÍŽKA PRO TVRDOHLAVÉ DĚTI A JEJICH ZOUFALÉ RODIČE

Ilustrovala Klára Valentová



RODIČŮM DĚTÍ, KTERÉ RÁDY ŘÍKAJÍ NE

Každý rodič zažil patovou situaci, kdy jeho dítě tvrdohlavě odmítá splnit to, co od něj dospělý očekává. Navzdory jasnému „ne“ váš potomek vyžaduje, abyste mu koupili v obchodě bonbóny, nebo se odmítá obléknout a jít do školky. Tyto situace jsou zcela běžné. Autoritativní způsob výchovy odmítá diskuzi s dítětem a vede nás ke konfliktu, ve kterém musíme dítěti ukázat, že „máme navrch“. To se neobejde bez pláče, křiku a velké zkoušky nervů.

Co kdyby se to dalo vyřešit jinak? Inspirovala jsem se psychologickou knihou autorek A. Faber a E. Mazlish *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* a také známou knihou *Respektovat a být respektován* (P. Kopřiva a kol.), která z ní částečně vychází. Obě knihy si získaly velkou popularitu tím, že navrhují k dítěti zcela jiný přístup, než je ten tradiční. Nepojímají dítě jako tvora, jehož vůli je třeba si podřídit, ale jako partnera, s nímž se dá smysluplně komunikovat. Právě komunikace je klíčem k řešení konfliktů.

Jelikož jsem sama matka a spisovatelka, napadlo mě, že by se tato metoda dala rozvinout. Dalo by se s dítětem komunikovat a řešit spory pomocí příběhů? Tento experiment již několik let zkouším na své dceři, jež má velice silnou osobnost a je tzv. „tvrdohlavá“. A musím říct, že tato metoda má úspěch. Je vhodná především pro děti předškolního věku, které se díky své nespoutané fantazii do příběhů snadno vtýkají a ztotožní se s hlavní postavou.

Zábavné pohádky o neposlušné holčičce Sofince, které dceři vyprávím vždy, když mezi námi dojde ke střetu, fungují proto, že vyprávěním se odpoutá pozornost dítěte od sporu. Kouzlo příběhu si podmaní rodiče i dítě a již nejde o to, kdo z nich v rozepři zvítězí. Konflikt se posune do zcela jiné roviny, v níž se rodič a dítě mohou znovu setkat v harmonické interakci. Začnou ve své fantazii na příběhu spolupracovat místo toho, aby se v něm agresivně střetávali. Negativní emoce vystřídají pozitivní.

Když mi dcera odporuje, stačí říct: „Chtěla bys vědět, jak to bylo se Sofinkou?“

A malý buřič se jako mávnutím kouzelného proutku promění v mírného beránka. Dcera, která se nechtěla jít vykoupat, se zaposlouchá do příběhu o tvrdohlavé Sofince, která se odmítala mýt, až jí z uší vyrašily stromky, které rozkvetly, uzrály a nenechavci z nich očesávali jablka. Při tom se v klidu vykoupe, zasměje se humor-
ným situacím, do nichž se Sofinka dostane, a zapomene na slzy i křik.

Podobné spory s rodiči neprožívají jen holčičky Sofinky, ale samozřejmě i kluci. Vytvořila jsem tedy postavu Karlíka Nezbedníka, do něhož se mohou vžít všichni malí Karlíci. Karlík vnáší do dobrodružných příběhů plných fantazie klukovský pohled na svět.

Pro svou knihu jsem vybrala nejčastější situace, s nimiž se při výchově dítěte setkáváme. Ale příběhy se dají obměňovat donekonečna. Vaše dítě si nechce uklidit hračky? Co takhle mu místo příkazu, proti kterému má zrovna potřebu se vzbouřit, vyprávět pohádku o holčičce nebo chlapečkovi, kteří mají hračky tak rozházené, že se mezi nimi ztratí a bloudí na dobrodružné výpravě po vlastním pokoji?

Příběh jasně stanoví limity správného chování (umýt se, když je čas, uklidit si hračky). A zároveň dítěti umožní, aby si ve své představivosti prožilo příběh rebely, který porušuje pravidla. Tento imaginární prožitek pro něj má intenzitu skutečnosti a dítě s jeho pomocí ztratí potřebu v dané situaci rodiči odporovat.

Má dcera tyto příběhy miluje a se Sofinkou takříkajíc vyrůstá. Objevila jsem, že vyprávění je nejen úžasný způsob, jak bouřící se dítě zklidnit a dovést ho ke spolupráci, ale také mu na jednoduchém a zábavném příkladu Sofinky a Karlíka vysvětlit, že některé každodenní věci, které ho nebaví, jsou skutečně důležité. Doufám, že tyto příběhy pomohou i jiným rodičům v tom, aby „neposlušnost“ u dětí dokázali řešit klidně a nekonfliktně.

Za inspiraci k těmto příběhům děkuji svým blízkým, především své dceři Elišce, své matce Ireně Skalické, která stála u zrodu Sofinciných příběhů, a také své přítelkyni Oriane Bognard, která mi doporučila psychologickou literaturu a inspirovala mě mnohými podněty. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své sestře Kláře Valentové, která svými nápaditými ilustracemi těmto příběhům vdechla život.

Veronika Valentová

OBSAH

Rodičům dětí, které rády říkají ne 4

SOFINKA NEPLECHOVÁ 7

Sofinka si nechce čistit zoubky 8

Sofinka se nechce česat 18

Sofinka se nechce mýt 27

Sofinka nechce pít 37

Sofinka vřeští jako opička 44



KARLÍK NEZBEDNÍK 54

Karlík nechce jít do školky 55

Karlík nechce jíst 64

Karlík nechce jít k panu doktorovi 71

Karlík nechce půjčovat dětem hračky 79

Karlík nechce, aby ho hlídala teta 89

Karlík a Sofinka se do sebe zamotali 98

SOFINKA NEPLECHOVÁ



Sofinka je zvědavá holčička, jejíž nejoblíbenější slovo je NE. Musí všechno prozkoumat na vlastní pěst, aby zjistila, co se může a co nemá. Možná právě proto se jmenuje Neplechová.



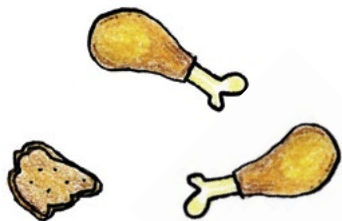
SOFINKA SI NECHCE ČISTIT ZOUBKY



Sofinka si strašně nerada čistila zoubky. Maminka ji vždycky musela nutit, než si od ní nechala strčit do pusy zubní kartáček.

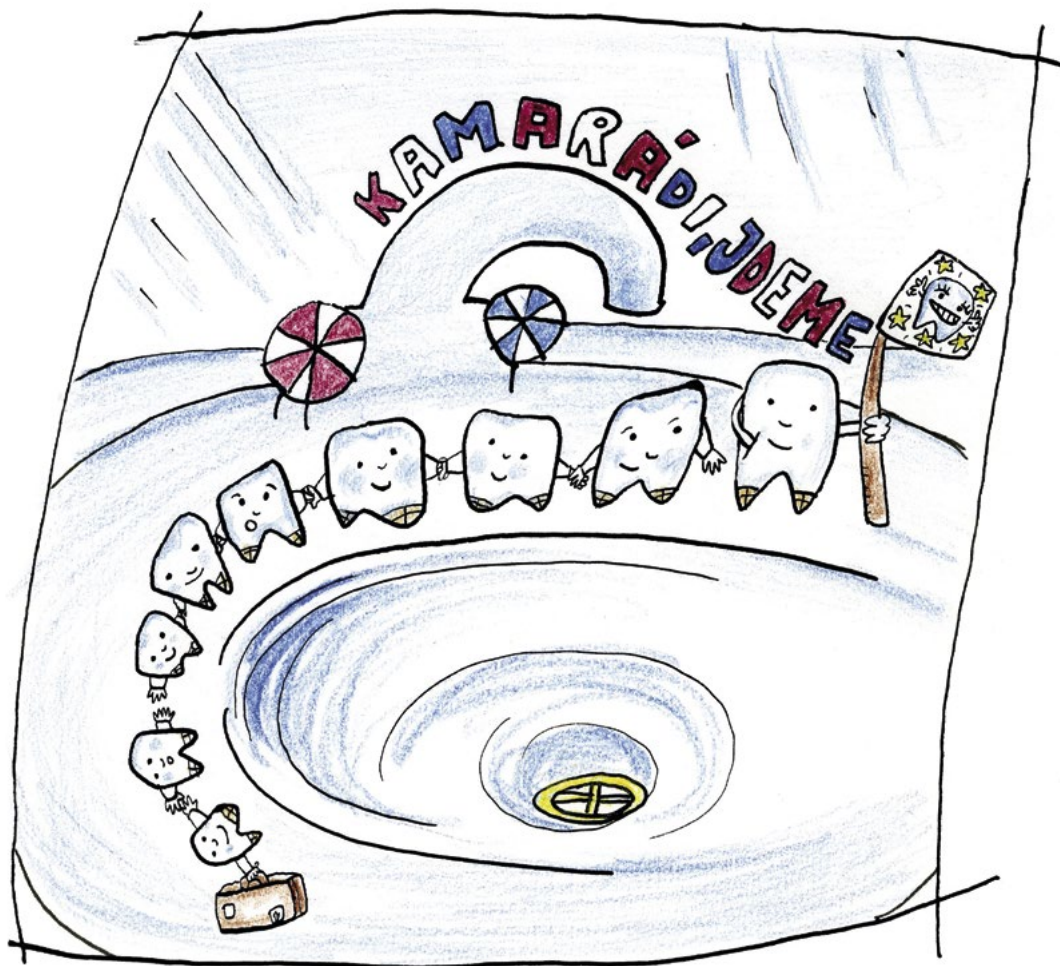


Jednoho dne se Sofinka
rozhodla, že si zuby nebude
čistit vůbec. Ne a ne! Maminka
mohla jen doufat, že to Sofinku
přejde, stejně jako její ostatní
bláznivé nápady.



Sofince se postupně začaly mezi zoubky usazovat zbytky jídla: kousek jahody z koláče, ždibíček kuřete z večeře a drobečky chleba od svačiny.



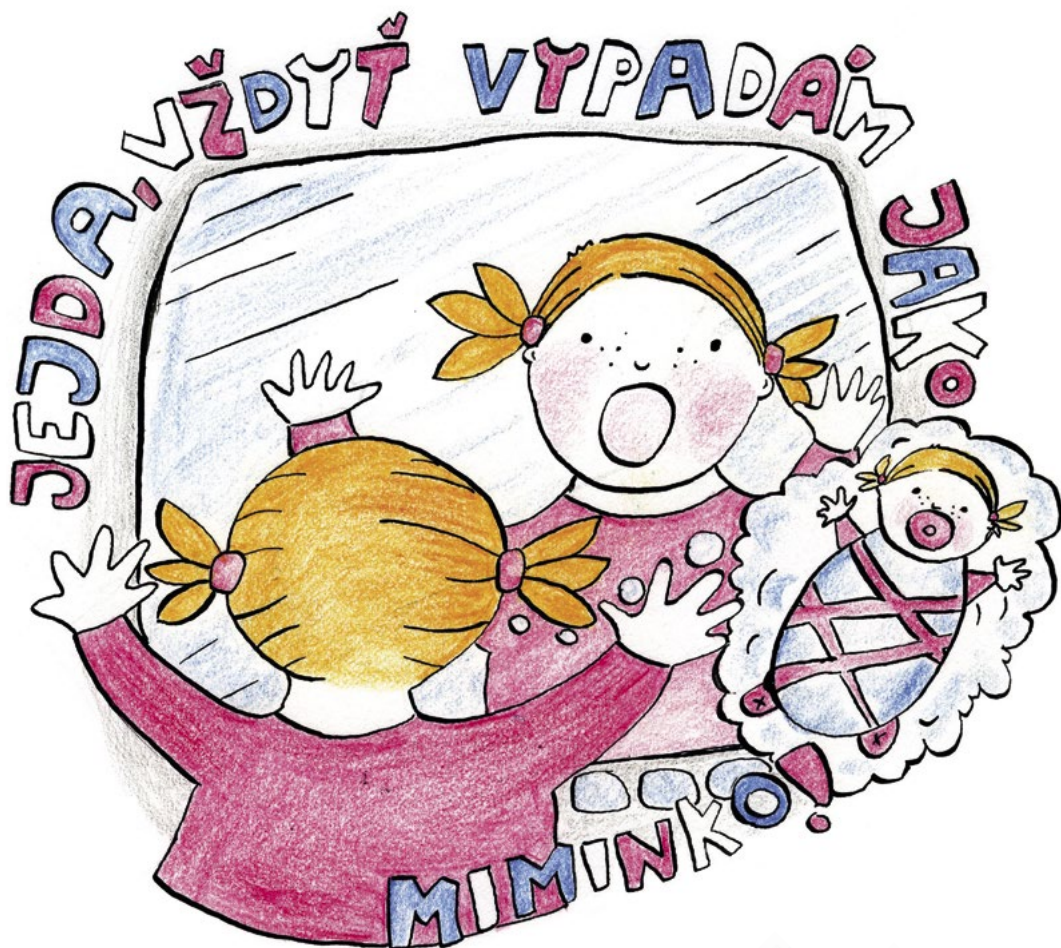


V puse brzy nebylo k hnutí, a tak se zoubky rozhodly, že vyrazí do světa. Všude jim bude lépe než u Sofinky, která se o ně nestará.



To se Sofinka podivila, když byl čas na oběd. Měla k obědu lívance, ale vůbec je nemohla rozkousat!



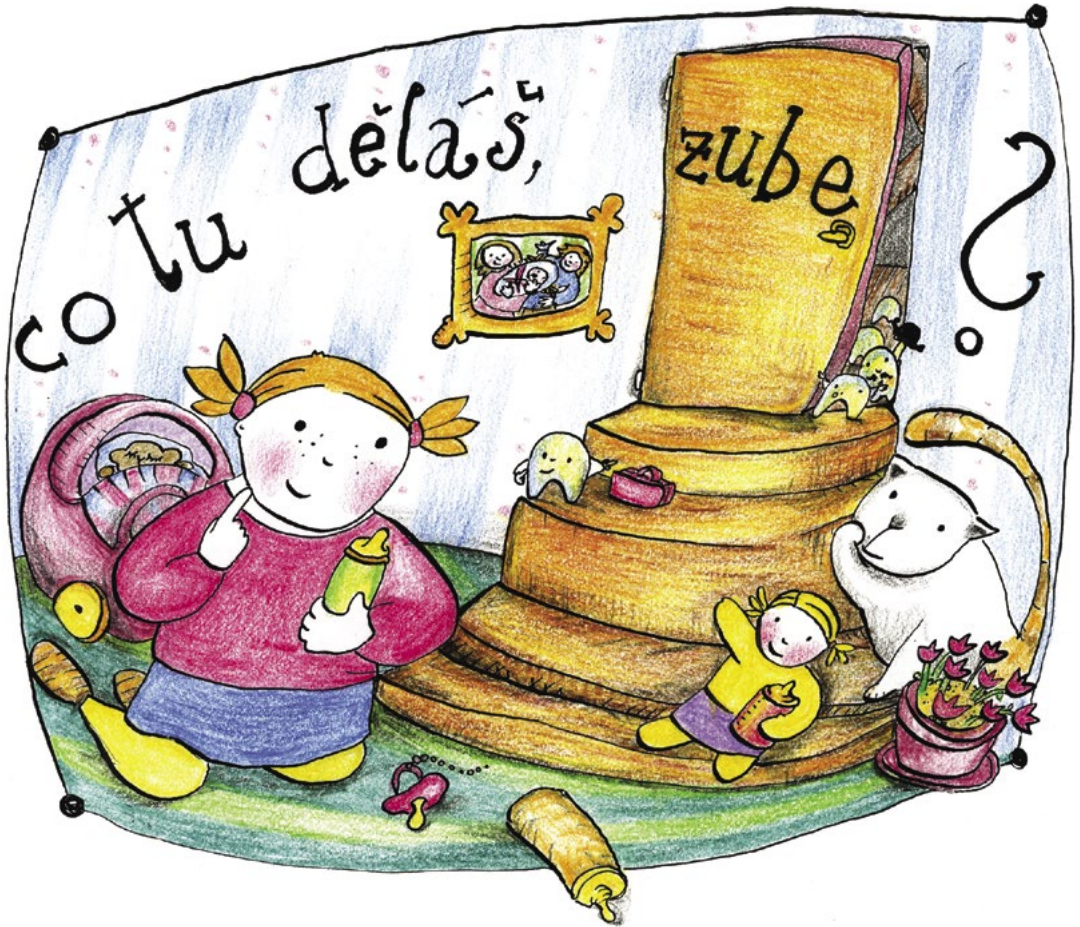


Sofinka se šla poďivat do zrcadla, aby zjistiła, čo se jí deje v puse. Jaké bylo její překvapení, když tam uviděla svoje růžové dásně, ale zoubky byly pryč!



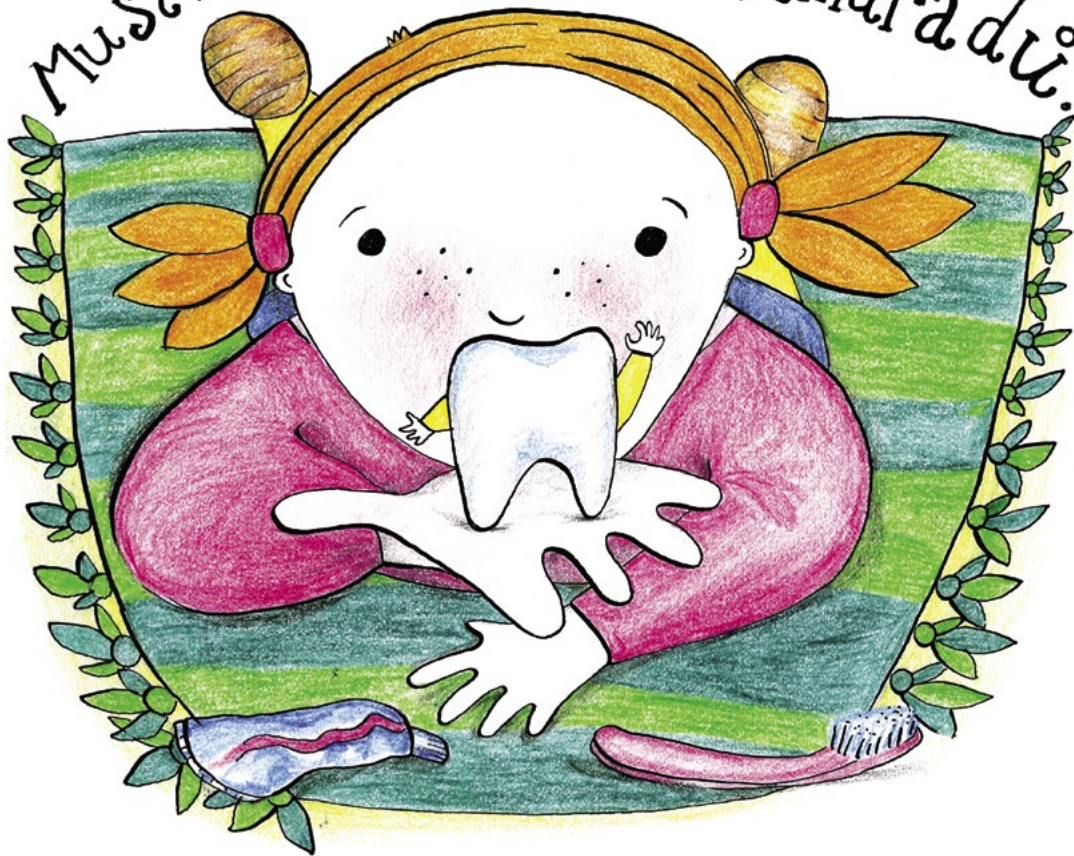


Sofinka se vydala hledat svůj starý
dudlík, protože si myslela, že se z ní zase
stalo miminko. A náhodou potkala jeden
ze svých zoubků.





Musím se zeptat kamarádu.



„Kdybich vám slíbila, že vás budu pořádně čistit, vrátily byste se ke mně do pusy?“ zeptala se Sofinka zubu.



Zuby se nechaly přesvědčit.
Sofinka je jednoho po druhém
pečlivě vyčistila a hup –
naskákaly jí zpátky do pusy.