BATOH PLNÝ STRACHŮ

Zuzana Červenková



pointa

Batoh plný strachů

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Zuzana Červenková

Batoh plný strachů – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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



Copyright © Zuzana Červenková, 2026
Ilustrace © Zuzana Červenková, 2026

ISBN v tištěné verzi 978-80-267-5407-7
ISBN e-knihy 978-80-7407-884-2 (1. zveřejnění, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-7407-885-9 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-7407-883-5 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

BATOH PLNÝ STRACHŮ

Zuzana Červenková

pointa

TUTO KNIHU VĚNUJI

Anetce a Ondrovi

za to, jací jste. Za vaše otázky, které mě nutí přemýšlet jinak. Za váš smích, který dokáže rozsvítit i ten nejšedivější den. Za vaše malé i velké starosti, které mi připomínají, že dětský svět je opravdový, hluboký a plný pocitů, které si zaslouží být slyšeny. Díky vám znovu objevuji, jaké to je být dítětem. Jaké to je bát se, radovat se a zkoušet věci poprvé. A jaké to je vidět svět očima, které ještě nezapomněly snít. Tato knížka je pro vás. Protože díky vám vím, že dětský svět stojí za to poznávat každý den znovu a znovu.

SLOVO AUTORKY RODIČŮM

Jako máma dvou dětí, dvojčat Anetky a Ondry, mám každý den možnost dívat se na svět dvakrát, jednou očima holky a jednou očima kluka. A i když jsou stejně staří, každý z nich vidí svět jinak. Každý z nich se raduje jinak. A každý z nich má v sobě jiné obavy, které se někdy objeví úplně nečekaně.

Dospělým mohou tyto dětské strachy připadat úsměvné, malé nebo dokonce nesmyslné. Ale pro dítě jsou skutečné. A někdy jsou tak velké, že je slovy ani nelze popsat.

Díky svým dětem jsem pochopila, že dětský svět je jemný, citlivý a plný pocitů, které si zaslouží pozornost.

Příběh o Teovi a jeho batohu plném strachů vznikl z každodenního pozorování dětského světa. Citlivého, upřímného a křehkého. Má dětem ukázat, že bát se není ostuda. Strach nemusí zmizet hned, ale může se zmenšit, když o něm mluvíme a nejsme na něj sami.

Na konci kapitol najdete otázky, které mohou otevřít společné povídání. Tato kniha rozhodně nemá být návodem, jak na dětské strachy, spíš jemným pomocníkem k nenásilnému a nenápadnému povídání o obavách, kdy si dítě ani nevšimne, že říká něco, co by jindy možná neřeklo.

Když se vám dítě svěří se svým strachem, dává vám tím velkou důvěru. A vy máte možnost stát se pro něj bezpečným místem.

Doufám, že tato knížka pomůže dětem najít odvahu mluvit o tom, čeho se bojí a dospělým připomene, jak důležité je dětské strachy nezlehčovat.

Máma dvou úžasných dětí,
které ji učí odvaze každý den.

KAPITOLA 1
RÁNO S MOTÝLKY V BŘIŠE

Do pokoje prostupovalo přes modré závěsy měkké světlo a vykreslovalo na podlaze teplé pruhy. Na poličkách stálo pár barevných dřevěných autíček a vedle nich malý globus, který se při každém dotyku líně roztáčel. V rohu pokoje stál indiánský stan z plátna s barevnými zvířátky na stěnách. Byl to skvělý úkryt, ve kterém se svět vždy zpomalil a ztišil. Malý klučina v něm často seděl s plyšovým medvědem v ruce a prožíval dobrodružství, která si maloval ve své mysli, nebo jen seděl a vychutnával si pocit bezpečí. Stan byl pro něj útočištěm, místem, kde se schovával před vnějším světem, ruchem a před svými strachy.

Naproti oknu stála u zdi dětská postel přikrytá teplou peřinou s hvězdami, které v noci jemně svítily. Budík na nočním stolku sice ještě mlčel, ručičky se lenivě blížily k okamžiku, kdy zazvoní, ale malý klučina už byl vzhůru. Jmenoval se Teo. Sedmiletý chlapec s jemnými vlásky v barvě letního obilí a s očima, které vždy byly jasné, zvědavé a zkoumající pozorně své okolí, byl usměvavý kluk. Jeho úsměv byl srdečný, trochu rošťácký, vždy se mu s úsměvem rozzářil celý obličej.

Dnes se Teo ale nesmál, jen ležel v posteli, díval se do stropu a usilovně si k tělu tisknul plyšového medvěda, jako by měl chlapci dodat odvahu. Ani jeho tvář nebyla veselá, byla jemně stažená, oči plné nejistoty a na koutcích rtů bylo patrné

napětí, které ještě neuměl pojmenovat. Ani jeho bříško dnes nebylo obyčejné, bylo jiné. Necítil bolest, jako kdyby se uhodil nebo snědl něco špatného, v břiše mu něco vířilo, jako když mu maminka pokládala na stůl hrnek s kakaem a jeho hladina se ještě chvíli vlnila. Ten pocit byl nepříjemný, pomalu se mu rozléval tělem a jako by mu bral prostor v hrudi i v břiše. To znamenalo jediné: dnes půjde do školy.



Budík se naléhavě a neodbytně rozdrnčel: „Drrrrr.“ Teo měl pocit, že mu drnčí celým tělem, rezonoval mu až v kostech, a tak ho raději vypnul.

Z kuchyně bylo slyšet cinkání talířů a hrníčku, jak maminka připravovala snídani. Ale on měl pocit, že ho bolí bříško.

„Teo, vstáváme!“ ozval se veselý hlas maminky.

Podíval se na židli, kde měl připravenou aktovku se závodními auty, do které si včera pečlivě ukládal penál i desky se všemi sešity, a bříško ho zabolelo ještě víc.

„Mami…“ zavolal tiše.

Maminka nakoukla do pokoje. „Copak?“

„Myslím, že mě bolí bříško.“

Maminka pomalým krokem přešla pokoj k jeho posteli a sedla si na okraj. „Opravdu?“

Teo nevěděl. Nevěděl, zda ho vlastně břicho bolí. Možná ho bolelo, možná ne. Nevěděl to jistě. Možná ho nebolelo břicho, ale myšlenky, které se mu začaly honit hlavou.

Co když se mnou spolužák Pája zase nebude chtít sedět v jedné lavici?

Co když mě dneska paní učitelka vyvolá k tabuli?

Co když řeknu něco špatně?

Co když se mi bude celá třída smát?

Co když o velké přestávce budu zase na školní zahradě sedět na lavičce úplně sám?

Jeho myšlenky byly nezastavitelné a tak hlasité, že přehlušily i ptačí zpěv za oknem.

Maminka ho pohladila po hlavě. Její ruka byla vždycky tak jemná, hebká a v místě, které pohladila, vnímal Teo teplo a hned se cítil lépe.

„Víš, že nemusíš mít z ničeho strach, viď? Povídáme si o tom každé ráno. Všechno bude v pořádku a není se čeho bát. Navíc strach je normální, každý se někdy něčeho bojíme.“

Teo to slovo neměl rád. **Strach**. Vždycky, když ho slyšel, cítil vzadu na krku mrazivý pocit, zježily se mu malé chloupky a měl dojem, že ho právě strach lehce ofoukl svým ledovým dechem.

Nechtěl být ten, kdo se bojí. Nechtěl být strašpytel, citlivka nebo ubulínek, jak mu někdy z legrace říkal tatínek. Chtěl být statečný kluk, ale když ono to bylo tak těžké.

Maminka vstala a podala mu tričko. Začal se tedy pomalu oblékat, ale každý jeho další pohyb byl těžší, pomalejší a dělal mu větší problémy. Když byl oblečený a chtěl si vzít ze židle aktovku, překvapilo ho něco velice zvláštního. Vzal batoh do ruky a chtěl ho zvednout, ale zjistil, že to nejde tak lehce jako jindy. Batoh byl dnes mnohem těžší, jako by měl uvnitř velký kámen. Teo se ho ale bál otevřít. Možná něco tušil?

Vstáváš do školy vždy s dobrou náladou? Těšíš se? Máš někdy i špatnou náladu? Co ti na zlepšení nálady pomáhá?

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Batoh plný strachů**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.