

KNIHULÍNEK – JEMNÝ PRŮVODCE
DĚTSKÝM SVĚTEM PROČ

Ing. Josef Vavřík

Slovo autora na úvod

Milí rodiče,

tato kniha vznikla z jednoho prostého, ale hlubokého důvodu. Zrodila se z ticha mezi otázkami „**proč**“. Z těch okamžiků, kdy dítě stojí před vámi s očima plnými zvědavosti — a vy, unavení, zahlcení, spěchající, možná někdy i mávnete rukou.

Ale právě v té chvíli se děje něco důležitého. Dítě, které se ptá, roste. Dítě, které se ptá, učí se myslet. Dítě, které se ptá, hledá světlo.

A když rodič odpoví, nebo se aspoň zastaví a řekne: „To je zajímavé, pojďme to zjistit spolu,“ v tu chvíli se mezi nimi rozsvítí něco, co se nedá koupit ani nahradit. Porozumění. Blízkost. Láska.

Dnes žijeme v době, kdy je všechno rychlé. Rodiče běží, děti čekají. A přitom stačí tak málo — jen se na chvíli zastavit, podívat se do dětských očí a začít s tím nejkrásnějším slovem na světě: „Proč?“

Tato kniha je malý průvodce pro všechny, kteří chtějí svému dítěti pomoci svítit. Není to učebnice. Není to návod. Je to pozvání k rozhovoru, k zastavení, k doteku světla.

Když jsem ji psal, myslel jsem na všechny rodiče, kteří večer sedí u postýlky, unavení, ale srdcem otevření. Na všechny, kteří chtějí svému dítěti dát víc než odpověď — chtějí mu dát čas, pozornost a lásku.

A pokud tato kniha pomůže alespoň jednomu rodiči zastavit se, usmát se, a odpovědět svému dítěti s jemností, pak je to pro mě ta největší odměna.

Protože každé „proč“ je malý zázrak. A každé dítě, které se ptá, je světélko, které čeká, až mu někdo pomůže svítit.

Autor

ÚVOD

Návrat světélka

Kdysi dávno, ne tak docela dávno, se Aničce stalo něco, na co nikdy nezapomněla. Byl večer, maminka si k ní sedla na postel a zeptala se: „Co budeme dnes číst?“

Aniččina ruka tehdy sáhla po staré, ošoupané knize. Byla to kniha, kterou měla ráda už její maminka, když byla malá. A právě z té knihy se poprvé objevilo malé světélko — **Knihulínek**.

Byl jemný, laskavý a zvědavý. Aničce ukázal, že i obyčejná kniha může skrývat neobyčejná tajemství. A když jejich společné dobrodružství skončilo, Knihulínek se vydal dál — pomáhat jiným dětem, které ho zrovna potřebovaly.

Aničce se po něm občas stýskalo. Někdy si představovala, že se objeví znovu. Někdy si prohlížela starou knihu a pohybovala rty, jako by četla — i když ještě číst neuměla. Ale obrázky znala nazpaměť. A pokaždé, když knihu otevřela, cítila v sobě malé teplo. Jako by Knihulínek nikdy úplně nezmizel.

Jednoho dne bylo venku šedivo. Déšť bubnoval do oken a vítr si pohrával s větvemi stromů. Aničce se dnes nechtělo vůbec nic. Ráno se pohádala s kamarádkou. Ve školce se jí stýskalo. A teď seděla doma na posteli a cítila, jak se jí v bříšku usadil malý smutek.

Podívala se na poličku, kde stála ta stará kniha. Její kniha. Kniha, ze které se kdysi zrodil Knihulínek.

Sáhla po ní a otevřela ji. Neuměla ještě číst, ale **prohlížela si obrázky**, jako to dělala vždycky. Pohybovala rty, jako by četla nahlas — přesně tak,

jak to kdysi dělala před maminkou. A maminka se tehdy usmívala a říkala: „Ty už čteš jako velká holka.“

Aničce se ta vzpomínka líbila. Pomalu obracela stránky. Každý obrázek jí připomínal chvíli, kdy se Knihulínek poprvé objevil. A jak se s ním cítila bezpečně a vesele.

A pak se to stalo.

Mezi stránkami se jemně zachvělo světlo. Ne silné. Ne oslnivé. Spíš jako když se v trávě objeví malá světluška.

Aničce se rozšířily oči. Světélko se zvedlo, zatočilo se ve vzduchu a posadilo se jí na koleno.

„Aničko...“ promluvílo tiše, měkce, jako šepot papíru. „Dlouho jsme se neviděli.“

Aničce se stáhlo hrdlo. „Knihulínku... ty ses vrátil?“

Knihulínek se usmál. Jeho světlo bylo klidné a teplé. „Objevím se vždycky tam, kde mě někdo opravdu potřebuje. A dnes... jsem tady pro tebe.“

Aničce se v očích objevila malá jiskřička. „Já jsem si tě přála vidět. Moc.“

Knihulínek se posadil na okraj stránky.

„Vím. A když dítě sáhne po knize, která mu dodává odvahu... světélko se může

vrátit.“

Aničce se poprvé za celý den ulevilo. „Knihulínku... proč jsi pořád tak klidný a veselý?“

Knihulínek se jemně usmál.

„Protože světélko uvnitř nás nezhasne ani ve dnech, kdy

prší. Jen někdy potřebuje připomenout, že tam pořád je. A já ti s tím rád pomůžu.“

A tak začalo jejich nové dobrodružství. Dobrodružství o tom, jak se starat o sebe, o své tělo, o své emoce, o své světélko. A o tom, že i když je venku tma nebo prší, uvnitř nás může být světlo — když víme, jak o něj pečovat.



Kapitola 1

Jídlo: Co dává světélku sílu

Knihulínek seděl Aničce na koleni a jeho malé světélko se jemně třpytilo. Aničce se po tváři konečně objevil úsměv. Bylo to poprvé za celý den.

„Knihulínku,“ začala tiše, „mám někdy pocit, že jsem unavená. Třeba po školce. Nebo když jsem smutná. Nebo když jsem toho moc snědla... nebo málo.“

Knihulínek se posadil na její dlaň. Jeho světlo bylo měkké, jako když se rozsvítí malá lampička. „Víš, Aničko... tvoje světélko potřebuje sílu. Stejně jako tvoje tělo. A tu sílu dostává z jídla.“

Aničce se rozzářily oči. „Z jídla?“

„Ano,“ přikývl Knihulínek. „Ale ne z každého jídla stejně. Některé věci tvému světélku pomáhají růst. A jiné ho unaví.“

Aničce se to líbilo. „A které mu pomáhají?“

Knihulínek se jemně dotkl obrázku v knize, kde byla nakreslená miska ovoce. „Třeba ovoce. To je jako malé sluníčko. Plné šťávy, barev a radosti. Když ho jíš, tvoje světélko se usmívá.“



Pak ukázal na obrázek zeleniny. „Zelenina je jako zahrádka. Tichá, klidná, ale plná síly. Pomáhá ti být zdravá a veselá.“

Aničce se vybavilo, jak jí maminka krájí mrkev na kolečka. „A co třeba polévka?“ zeptala se.

Knihulínek se rozzářil. „Polévka je jako teplé objetí. Zahřeje tě, když je ti smutno nebo zima. A dává ti energii.“

Aničce se to moc líbilo. „A co sladkosti?“ zeptala se opatrně.

Knihulínek se posadil na okraj stránky a jeho světlo se na chvíli ztišilo. „Sladkosti jsou jako malé jiskřičky. Chvilku zazáří... ale rychle zhasnou. Když jich je moc, tvoje světélko se unaví. Ale když si dáš jen trošku, třeba po obědě, je to v pořádku.“

Aničce se ulevilo. „Takže nemusím přestat jíst sladkosti?“

„Ne,“ usmál se Knihulínek. „Jen je dobré, když jich není moc. Tvoje světélko má raději jídla, která mu dávají sílu na dlouho.“

Anička se zamyslela. „Takže když si dám ovoce, zeleninu, polévku... a jen trošku sladkého... moje světélko bude silné?“

Knihulínek přikývl. „Ano. A bude svítit tak krásně, že to uvidí i ostatní. Ne očima... ale v tom, jak se směješ, jak si hraješ, jak běháš a jak se cítíš.“

Aničce se zdálo, že její malé světélko uvnitř opravdu jemně zazářilo. A Knihulínek se usmál, protože věděl, že právě začali první krok jejich společné cesty.

Otázka pro nejmenší děti

„Jaké jídlo má tvoje světélko nejraději?“