

BARBARA  
KRÁLIKOVÁ

DÁVID  
KRÁLIK

ILUSTROVALA  
EMÍLIA JESENSKÁ



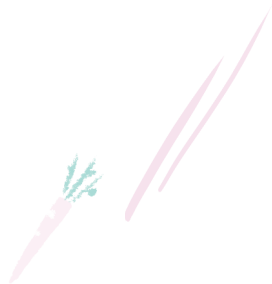
ŠIBALSTVÁ  
KRÁLIČKA  
Dávida

  
PERFEKT

NA DOBRÉ RÁNO  
A DOBRŮ NOC

# ŠIBALSTVÁ KRÁLIČKA Dávida

Túto knižku venujeme s láskou našim rodičom,  
vďaka ktorým ešte aj dnes veríme na rozprávky.



BARBARA  
KRÁLIKOVÁ

DÁVID  
KRÁLIK

ILUSTROVALA  
EMÍLIA JESENSKÁ



ŠIBALSTVÁ  
KRÁLIČKA  
Dávida

  
PERFEKT

NA DOBRÉ RÁNO  
A DOBRŮ NOC

Práve ste sa začítali do knižky, ktorá má svojím obsahom pridanú hodnotu pre rodiča aj dieťa. Príbehy napísané s citom a pochopením detského sveta prepojené s prvkami účinnej relaxácie sú prínosom do života rodiny (a doteraz na našom trhu chýbali). Na základe skúseností práce s deťmi vidím, aké užitočné je venovať sa tejto téme už od predškolského veku.

V knižke si prečítate dobrodružné príbehy veselého králička, ktorý vidí svet farebný a láskavý, tak ako ho vidia oči vašich detí. Radostné naladenie, nadšenie z prežívania jednoduchých situácií sú pre malého čitateľa fascinujúcim dobrodružstvom, prostredníctvom ktorého sa jeho prirodzeného vnútorného sveta dotýkajú silné hodnoty ako priateľstvo, vzájomná podpora, úcta, pomoc, láska.

Obsah knižky kopíruje potreby vývinového obdobia detí vo veku 4 až 8 rokov. Je to obdobie objavovania, keď majú deti rozvinutý dar predstavivosti a narastá u nich dôvera a nádej. Cez vlastné prežívanie si upevňujú v živote dôležitý pocit bezpečia prostredníctvom vnútorného zdroja pokoja, ktorý majú možnosť zažiť práve pri počúvaní týchto príbehov. Rodič tak dostáva možnosť podporiť svoje dieťa v jeho prirodzenosti.

Posolstvom tejto knižky je aj poznanie, že každý deň je krásnou príležitosťou zažiť niečo nové, niečo objaviť, spoznať seba alebo niekoho druhého, pomôcť alebo dostať pomoc. Vedieť prijať, že každý spraví občas chybu, ale máme príležitosť dať sebe alebo druhému dar odpustenia.

V týchto hravých, pre deti veľmi zrozumiteľných príhodách dieťa dostáva príležitosť rozvinúť fantáziu a svoje bohaté predstavy, pričom na záver sa otvorí priestor na nastolenie pokoja, tak potrebného v našom živote.

Všetkým čítajúcim aj počúvajúcim želám krásny spoločný zážitok...

Mgr. Radka Příkaská  
Detská (školská) psychologička

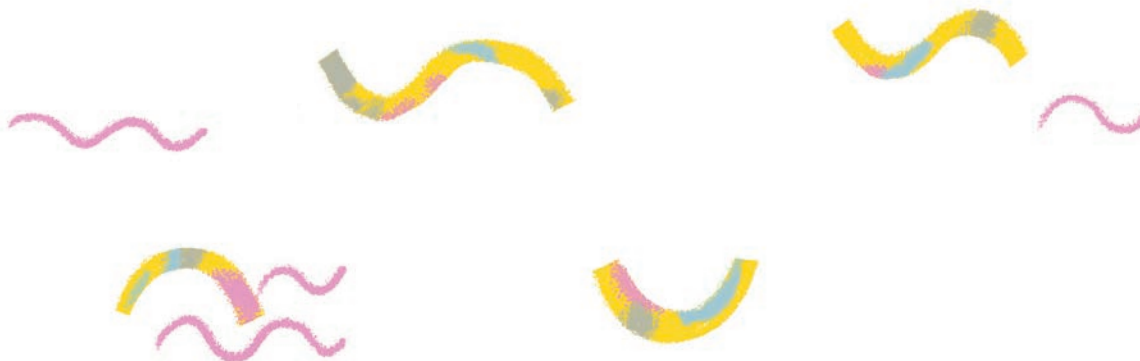


# NESMELÝ ÚVOD PRE SMELÝCH RODIČOV

Ahoj rodičia,  
veeeeeeľmi sa tešíme, že vás zaujal náš kráľíček Dávid. Je to knižka písaná s láskou a úsmevom, tak veríme, že prinesie trochu lásky a smiechu i vám. Teraz trošku prakticky. Táto knižka sa dá použiť na viacero spôsobov, ako keď uvaríte cestoviny. Tie si môžete dať samotné alebo so syrom a ak ste gurmán ako Dávid, tak pridáte navrch ešte aj kečup. No a presne tak isto je to aj s touto knižkou. Obsahuje dvanásť rozprávok na dobré ráno a dvanásť na dobrú noc. Príbehy tiež obsahujú prílohu, v ktorej nájdete ku každej rozprávke na dobré ráno jedno cvičenie jogy a jedno cvičenie na **artikulačnú motoriku**. Všetky rozprávky na dobrú noc zase obsahujú **upokojujúce (relaxačné) formulky**, ktoré rodič môže, ale nemusí prečítať. Takže, kto chce, môže so svojimi krpami prečítať len samotné rozprávky bez príloh. Kto túži po spestrení, má možnosť, po každej rozprávke na dobré ráno zacvičiť si s dieťaťom jedno jogové cvičenie z prílohy.

Jogové cvičenia je vhodné cvičiť spoločne s dieťaťom na podložke na cvičenie. Prostredie by malo byť pokojné, mali by sa (pokiaľ možno) eliminovať všetky rušivé zvuky a vzruchy, aby sa deti dokázali čo najviac sústrediť na cvičenie. Oblečenie pri cvičení by malo byť príjemné, také, aby nás neomíňalo. Nohy by mali byť pri cvičení bosé.

**CVIČENIA NA ARTIKULÁCIU SÚ VEĽMI JEDNODUCHÉ,  
ODPORÚČAME ICH CVIČIŤ SPOLOČNE S DIEŤAŤOM,  
NEMÁ ÍŠŤ O ÚLOHU, KTORÚ MÁ DIEŤA PLNIŤ, ALE O SPOLOČNÚ  
AKTIVITU. CVIČENIA JE DOBRÉ REALIZOVAŤ V SEDE  
ALEBO STOJI, TAKTIEŽ PRI RANNEJ HYGIENE PRED  
ZRKADLOM ALEBO AJ PRI CVIKOCH JOGY.**



**PRI RELAXAČNÝCH FORMULKÁCH, KTORÉ SÚ UVEDENÉ  
PRI ROZPRÁVKACH NA DOBRÚ NOC, SME VYCHÁDZALI  
ZO ZÁKLADOV AUTOGÉNNEHO TRÉNINGU, KTORÝ NA  
SLOVENSKU ROZPRACOVAL DOC. MUDR. JOZEF HAŠTO.  
NEJDE PRI NICH O AUTOGÉNNY TRÉNING V PRAVOM ZMYSLE  
SLOVA, ALE O POSTUP, PRI KTOROM SA PODĽA HAŠTA (2014)  
U DETÍ AKTIVUJE IMAGINÁCIA S PRÍSLUŠNÝMI ŽIADUCIMI  
OVPLYVNENIAMI PSYCHIKY A CELÉHO ORGANIZMU  
(HETEROSUGESTÍVNY PRINCÍP).**

Formulky odporúčame čítať deťom v uvoľnenej a príjemnej atmosfére. Deti pri nej môžu sedieť aj ležať. Hlas rodiča by mal pri ich čítaní byť mierne pokojný, vyrovnaný, tempo reči by malo byť pomalšie. Postupne sa formulky predlžujú. Predpokladáme, že deti neskôr zvládnu aj dlhšie formulky.

Toľko od nás, prajeme vám príJEMNÉ čítanie/cítanie spolu s vašimi úžasnými a jedinečnými detiskami.

Autori





# Nesmely úvod pre smelé deti a detičky *alebo* ako králiček Dávid k lietadlu prišiel

Bol raz jeden králiček a volal sa Dávid. A tento králiček Dávid veeeeeeľmi túžil cestovať po svete. Lenže vždy, keď sa vybral na cestu, rozboleli ho po chvíľke všetky štyri labky a nevládal ísť ďalej. „Už to mám,“ zvolal jedného dňa. „Vyrobím si lietadlo,“ zašomral, a ako zašomral, tak aj urobil. Lenže, vyrobiť také lietadlo, to ti je neuveriteľná fuška. „Kde vziať krídla a kde vrtuľu,“ hútal náš králiček. Ako hútal, tak hútal, no nevedel nič vyhútať. Nechceš mu pomôcť zmeniť to?

**(DIEŤA VYSTRIHNE LIETADLO.)**

Fíha, ty si ale šikovniček. Taký kamarát by sa nášmu zajkovi na cestách iste zišiel. Pozri, v lietadle je ešte jedno miesto voľné, tak šup-šup, nastupovaaaaaaaaaaaaaaaaaať!

**(DIEŤA SA DOKRESLÍ DO VOĽNÉHO OKIENKA, ALEBO NALEPÍ SVOJU FOTKU. LIETADLO MOŽNO ĎALEJ POUŽÍVAŤ AKO ZÁLOŽKU.)**





# Ako králiček Dávid pomohol Strapáčikovi

## DOBRE RANO

Dnes letíme prvýkrát. Nastupovaaaaaaaaaaaaaaaaaaať! Sotva králiček Dávid vzlietol, keď začul zdola žalostný štekot. Dole na zemi uvidel záhradný stolík a na ňom psíka. „Čo tam ten psík robí? Prečo tak narieka a nezlezie dole?“ zamyslel sa náš králiček a už aj stočil kormidlo. Lietadlo sa otočilo veľkým oblúkom a začalo pomaly klesať, aby už o malú chvíľu pristálo rovno na stolíku.

Psík vlastne ešte nebol psíkom, ale celkom malým šteniatkom so zvedavými očkami a strapatou ofinou. Nedôverčivo sa prikrčilo a pozorovalo králička spod ofiny. „Čo sa ti stalo, Strapáčik?“ prihovoril sa mu Dávid a milo sa na psíka usmial. Ten sa osmelil, podišiel ku králičkovi a riadne ho oňuchal. Králiček Dávid ho pohladil a Strapáčik začal vrtieť chvostíkom. „Videl som na stole kúsok syra, tak som sa sem vyštveral. Syr bol výborný, ale teraz neviem zliezť.“

Bojím sa. Juj, tak veľmi sa bojím.“ Strapáčik sa div opäť nerozplakal. „Neboj sa, niečo iste vymyslíme,“ upokojoval ho Dávid a rozhliadal sa po okolí. „Ako by som ťa len dostal...“ ani nedopovedal a zahľadel sa na volavku Voňavku, ktorá obďaleč mlčky stála v akejsi bačorine. Dávid zahvízdal a zakýval volavke, aby prišla za nimi. Keď priletela a sadla si vedľa nich, vysvetlili jej, čo za patáliu sa stala Strapáčikovi. „To je toho, tak si naskoč, ten kúsok ťa dokážem znieť a hádam sa ani nepoobíjame.“ Strapáčik naskočil, zavrel oči, zatajil dych a... ani sa nenazdal, už boli dole. Dávid k nim zletel svojím lietadielkom a chystal sa rozlúčiť, keď vtom... Strapáčik ich oboch samou radosťou vyoblizoval. „Už doooooošť,“ kričal Dávid. „Uuuuž doooooošť,“

kričala so smiechom Voňavka. Králiček potriasol volavke krídlom na znamenie úcty, potom poškrabkal Strapáčika za uchom, a nastúpil opäť do svojho lietadla. „Pá-pá Voňavka, ďakujeme za pomoc.“ „Pá-pá Strapáčik, nabudúce buď opatrnejší a nezabudni, že vždy treba myslieť aj na návrat...“



## DOBRÚ NOC

Strapáčik sa stále zmenšoval, až napokon bol len maličkou bodkou. Keď sa aj bodka stratila z dohľadu, Dávid sa pohodlne usalašil na mieste pilota a začal si pohvizdovať. Ako si tak hvízdal a letel, kde sa vzal, tu sa vzal, vietor. Najskôr slabý, no postupne silnel, až bol z neho vetrisko na pohľadanie. Biele oblaky, ktoré sa rozprestierali všade navôkol, začali meniť svoj tvar. Dávidovi sa zezdalo, že vidí veľkú bielu labuť. Vznešene plávala kúsok od lietadla a pozerala kamsi pred seba. Zrazu sa začala meniť. Jej dlhý krk sa zmenil na chobot a krídla na obrovské uši. „Slon, slon,“ chcel zvolať Dávid, lenže než tak stihol urobiť, z chobota sa stal chvost a pred zajkom stál mohutný biely tiger. Dávid sa podvedome prikrčil za kormidlom. Áno, skutočne sa bál majestátneho zvierťa, ktoré sa nad ním vypínalo. „Bojím sa,“ zamrmlal. Ako ho začul, začal sa zmenšovať, na hlave sa mu spravili kučierky a odrazu... odrazu z neho bol...“ Strapáčik, kde sa tu berieš?“ zvolal Dávid radostne. „Ach, aký som len rád, pred tebou tu bola labuť... a slon... a tiež tiger!“ Strapáčik priateľsky zabrechal na pozdrav a plával oblohou vedľa lietadla. Občas Dávida poškrabkal za ušami, inokedy ho poštekľil pod no-

som. Keď už sa cesta domov blížila ku koncu a zajko začal pristávací manéver, Strapáčik poslednýkrát zabrechal a začal sa pomaličky rozplývať. Akoby sa rozlieval na modrej oblohe. Pomaly a pokojne. Keď sa Dávid po pristátí obzrel, uvidel na oblohe biely fliačik pripomínajúci mlieko, ktoré sa len pred chvíľou rozlialo na dlážke. Zamával mu, lebo lásky a pozornosti, ktorú venujeme priateľom, nie je nikdy priveľa. Mlieko sa začalo miešať s oblohou až spolu vytvorili bledomodrú kašičku. „Dobrú noc,“ zašepkal Dávid.

