

MUŠLEŇČINY

LÉČIVÉ PŘÍBĚHY

TŘINÁCTÁ
KOMNATA



TEXT Romana Suchá
ILUSTRACE Remisazi

Mušlenčiny léčivé příběhy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Romana Suchá

Mušlenčiny léčivé příběhy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

ALBATROS  **MEDIA**

MUŠLENČINY
**LÉČIVÉ
PŘÍBĚHY**

TŘINÁCTÁ KOMNATA

TEXT Romana Suchá
ILUSTRACE Remisazi





Tuto knížku ti nejspíš věnoval někdo,
kdo tě má moc rád, aby tě uchránil před
možným nebezpečím a nástrahami.
Příběhy, které v ní najdeš, ti přinesou
poučení, díky nimž se tak snadno neztra-
tíš. Společně s vílou Mušlenkou otevřete
třináctou komnatu – místo, kam je dobré
nahlédnout, i když najít k tomu odvahu
může být velká výzva.

A proč se tam vydáte?

Posvítit si na temné bytosti. Tím, že je
poznáš, budeš lépe vědět, kterou cestou
se vydat a čemu se vyhnout. A kdybys
náhodou někdy zabloudil, tak světlo
Mušlenčiny lucerny ti pomůže najít cestu
zpět.



Mušlenčiny léčivé příběhy

strana 6

Jak s knihou pracovat

strana 8

Jak se neztratit

strana 14

Vězení vlastního pokoje

O sexuálnímu zneužívání a šikaně

strana 32

Horská dráha pocitů

O sebepoškozování

strana 44

Nejhlubší sklepení

O závislosti na alkoholu



strana 56

Smlouva na dobu neurčitou

O závislosti na jiných návykových látkách



strana 64

Koník Black

O poruchách příjmu potravy

strana 72

Na provázku

O závislosti na mobilu



strana 78

Ve světle Mušlenčiny lucerny



strana 94

O autorce

Jak s knihou pracovat

Každý rodič by si přál uchránit své děti před alkoholem, drogami, sebe-poškozováním a jinými nástrahami či hrozícím nebezpečím. A také si nejspíš klade otázku, jak s dětmi o těchto tématech hovořit.

Kniha, kterou právě držíte v rukou, vám v tom může významně pomoci. Prostřednictvím pohádkových příběhů se k dětem dostávají základní informace takovou formou, která je pro ně srozumitelná. Problematika rizikového chování je zde metaforicky ztvárněna temnými bytostmi, které jsou vykresleny tak, aby se s nimi děti nechtěly identifikovat ani přátelit. Příběhy je upozorňují na to, jak jsou tyto bytosti nebezpečné a zákeřné a že „přátelství s nimi“ jim může přivodit velké problémy.



S těmito vážnými tématy je dobré děti seznámit ještě před nástupem puberty – tedy v mladším školním věku, kdy jsou k těmto informacím přístupnější. V pozdějším věku již sílí vliv vrstevníků a pohádkové příběhy pak nemají takový potenciál je oslovit.

Ústřední postavou celé knížky je víla Mušlenka, která děti provází všemi příběhy. Společně s ní navštíví třináctou komnatu a posvítí si na temné bytosti. Světlo Mušlenčiny lucerny

odhalí, jak nebezpečné tyto bytosti ve skutečnosti mohou být. Tím, že děti poznají temnou stránku konkrétních bytostí (rizikového chování), budou lépe čelit možným nástrahám a nebezpečím.

Kniha je pojata interaktivním způsobem. Obracejí se na čtenáře a průběžně ho vtahuje do děje. Je proložena otázkami, které vybízí k dalšímu povídání a sdílení pocitů i postřehů. Je vhodná pro společné čtení dětí s dospělými. Přináší příležitost ke svěřování se a může pomoci odhalit trápení a problémy vašich dětí.

Při čtení buďte vnímaví a plně přítomní, nemyslete zároveň na své povinnosti – co všechno ještě musíte stihnout a zařídit. Jen tak může dojít k opravdovému vytvoření důvěrné atmosféry a sdílení. Každý příběh doprovází ilustrace. Snažte se je maximálně využít – vybízejte děti k tomu, aby vám o nich vyprávěly. Příběhy mohou odkrývat problémy, ale také pocity a myšlenky, o nichž je těžké mluvit. Ptejte se dětí, co si myslí, zajímejte se o jejich pocity, dejte jim prostor zasahovat do příběhů vlastními dotazy či připomínkami. Možná se pak dozvíte i něco víc o jejich vnitřním světě, o tom, co je trápí.

Jednotlivé pohádky přináší základní informace k dané problematice a hlavně důležitá poselství i varování. S pohádkami můžete dál pracovat podle vlastní fantazie, buďte vynalézaví a tvůrčí. Společně s dítětem si vyprávějte o hlavních hrdinech, vymýšlejte vlastní příběhy, malujte k nim obrázky.

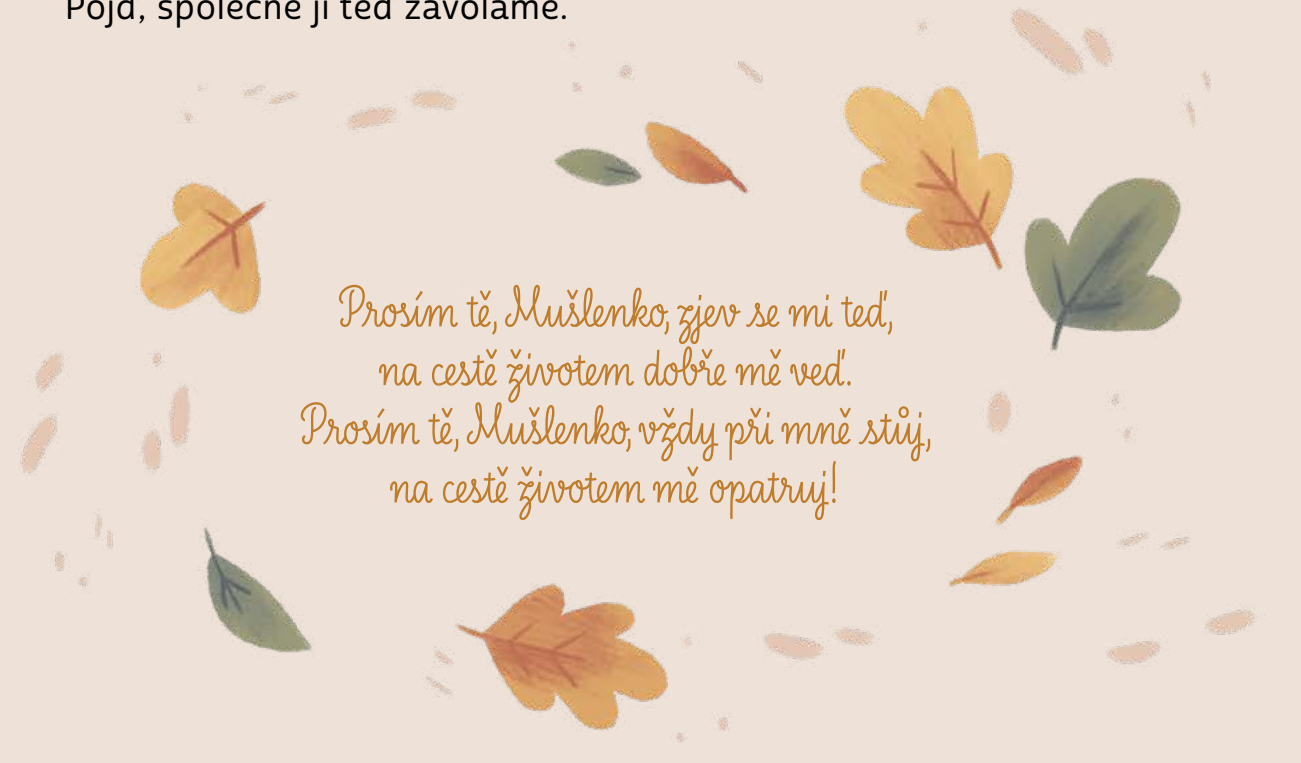
Pohádková víla Mušlenka pomáhá navodit důvěrnou, přátelskou atmosféru, v níž vzniká prostor pro sdílení a otevírání dětských srdcí. Při závažnějších problémech doporučuji vyhledat odbornou psychologickou pomoc.

Jak se neztratit

Oknem pokoje pozoruješ silnou vichřici. Obloha se zatáhla a vypadá to, jako by sluníčko už nemělo nikdy vyjít. Z mraků šlehají blesky, od moře vane silný vítr, který láme palmy na pobřeží a některé vytrhává i s kořeny. Ve tvém domečku je sice teplo a útulno, ale zlověstný hukot rozbouřených vln, které se tříští o přilehlé útesy, tě děsí.

Srdíčko ti bije jako zvon a po čele ti stékají kapky potu. Zmocnil se tě strach, protože to, co se děje venku, nemáš pod kontrolou. Tady ti může pomoci jedině víla Mušlenka. Malá kouzelná bytost s dlouhými vlásky. Je krásná, na hlavě má klobouček z malé mušličky a bedlivě střeží perlu, ve které je ukryta všechna tvá odvaha, síla a jedinečnost. Možná to ani nevíš, ale pomohla ti už mnohokrát a pomůže ti i dnes.

Pojď, společně ji teď zavoláme.



*Prosím tě, Mušlenko, zjev se mi teď,
na cestě životem dobře mě ved'.
Prosím tě, Mušlenko, vždy při mně stůj,
na cestě životem mě opatruj!*