



Ako sa jelenček prestal báť

Odvaha, Odolnosť, Emócie

Keď musí jelenček Kopýtko pre bolesť zuba prvý raz navštíviť lesného doktora, premkne ho strach. Má to byť jeho prvá návšteva zubára a nevie, čo má na neznámom mieste čakať. S trpezlivou pomocou mamičky a kamaráta králička sa mu však podarí so svojim strachom pracovať.



⌚ 6 min

😊 3+

Na čistinke pri lese sa zelenala lahodná trávička. Práve ju s chuťou spásalo **malé stádo jeleňov**. Bol tam otecko jeleň, mamička laň a niekoľko mladých jelenčekov. Medzi nimi stál i ten najmladší, so smiešnym menom – Kopýtko.

Kopýtko sa práve zahrýzal do šťavnatého trsu trávy, keď vtom ho pichlo v zube tak, až mu vyhrkli slzy. Ojój, to **bola bolesť!** V zelenom poraste bol totiž schovaný tvrdý kameň, do ktorého Kopýtko zahryzol. V zúbku mu to zaškrípalo, zapraskalo a bolo po dobrej nálade.

„Au, to bolí!“ nariekal hlasno jelenček a poskakoval dookola. „Asi som si vylomil zub!“

„Ach jaj, budeme musieť navštíviť pána doktora Bobra, aby sa ti na to pozrel,“ vyhlásila mamička laň.

V tej chvíli jelenček celý zdrevenel. Cítil, že sa mu srdce **rozbúšilo ako opreteky**.

„Pána doktora Bobra? Toho s tými veľkými kliešťami?“ opýtal sa nervózne.

„Áno, má aj kliešte,“ pripustila mamička. „Ale nemusíš sa báť, pán doktor tu nie je na to, aby ti ublížil, ale aby ti pomohol,“ chlácholila ho. To však malého jelenčeka vôbec neupokojilo. Dostal taký strach, až sa mu úplne **roztriasli kolená**. Hlavu mu zaplavil zmätok.

„Ale mňa to už vlastne ani nebolí,“ skúsil mamičku oklamať.

No mamička sa nedala: „Kopýtko, ty máš z pána doktora strach, však?“ spýtala sa. Kopýtko len mlčky prikývol.

„To je normálne, že sa bojíš. Ešte nikdy si u pána doktora nebol. Mám však jeden nápad, ktorý by ti mohol pomôcť ten **strach prekonať**.“

Mamička zaviedla Kopytka späť domov. Podala mu pastelky a prázdny papier.

„Čo keby sme spolu skúsili namaľovať obrázok pána doktora? Nakreslíme ho napríklad, ako sa usmieva? Môžeš mu primaľovať aj niečo, čo ťa rozveselí – tak, aby si sa ho nemusel báť a aby nevyzeral strašidelne,“ poradila mu. Kopytko **sa pustil do kreslenia**. Najprv nakreslil pána Bobra so širokým úsmevom. Mamička mu vysvetlila, ako to u lekára vyzerá, a potom mu pomohla nakresliť zubárske kreslo a stoličku. Keď už bol Kopytko takmer hotový, povedal si, že by sa mu páčilo, keby mal pán doktor na hlave veľkú bielu kuchársku čapicu. A tak mu ju dokreslil. Odrazu pán doktor vyzeral veselo, prívetivo a vôbec z neho nešiel strach.

„Pán doktor Bobor má svoju ordináciu hneď pod tým veľkým kopcom, **pri rieke**. Čo keby sme sa išli prejsť okolo nej?“ navrhla mamička povzbudivo.

„Ale **nepôjdeme dnu, však?**“ spozornel Kopytko.

„Nie, nemusíme,“ upokojila ho mamička laň. „Najprv si ju môžeš prezrieť zvonku, alebo nakuknúť cez okno. Až keď budeš pripravený, vojdeme dovnútra.“

A tak sa s Kopytkom vydali na prechádzku. Slniečko im **svietilo na cestu** a mamička rozprávala veselé príhody, ktoré zažila so svojimi vlastnými boľavými zúbkami. Kopytkovi povedala, ako veľmi jej pán doktor uľavil. To sa mu síce páčilo, ale stále cítil, že ho zvyšky strachu štekli **kdesi v brušku**.

Keď sa priblížili k ordinácii pána doktora Bobra, stretli Kopytkovho kamaráta, králička Krištofa. Na chrbte mal veľký batoh, asi sa chystal niekam na výlet.

„Ahoj, Kopytko,“ pozdravil kamaráta. „Dobrý deň, teta laň. Kam ste sa vybrali?“ zaujímal sa. Keď mu jelenček porozprával o svojom boľavom zube a strachu z pána doktora, Krištofkovi niečo napadlo. Siahol **do hlbín batoha** a

vytiahol z neho maličký vyfúknutý balónik.

„Skús sa zhlboka nadýchnuť a všetky svoje obavy nafúkať dovnútra. Keď tam budú, balónik vypustíme a necháme ich vyletieť až do neba!“

Jelenček ho poslúchol, poriadne sa nadýchol a začal **pomaly fúkať**. Nádych a obrovský výdych. Fúkal a fúkal, koľko len vládol. A fúkal a fúkal ešte viac, pokým sa do balónika nezmestila ani troška vzduchu. V tej chvíli Kopýtko balónik pustil a ten s hlasným odfúknutím vyletel **smerom k slnku**.

„Už je ti lepšie?“ opýtal sa králiček.

Kopýtko sa zamyslel. Stále cítil posledné zvyšky nervozity, ktoré mu brnkali vo vnútri tela. Ale už žiadne zvieranie v brušku, žiadne šteklenie na hrudníku. Ani kolená sa mu netriasli. **Obavy boli preč**. „Ďakujem, je mi oveľa lepšie! Ten strach je už celkom maličký!“

„Tak to spoločne zvládneme,“ usmiala sa mamička.

Jelenček s mamičkou a králičkom vykročili smerom k ordinácii pána Bobra. Poviem vám malé tajomstvo. Pán Bobor v skutočnosti vyzeral ešte veselšie než na jelenčekovom obrázku. Jeho široký úsmev a hrejivé privítanie Kopýtko uistili, že prekonať strach sa niekedy **naozaj oplatí**.