

# MODEL ORGANIZOVÁNÍ SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ PRO OHROŽENÉ DĚTI A RODINY

ING. HANA PALICOVÁ, PH. D.  
ING. PAVLÍNA VÁCLAVÍKOVÁ



MANUÁL



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Akademický  
ústav Karviná

„Model organizování sociálního prostředí“  
reg.č. CZ.03.2.63./0.0/0.0/16\_065/0003840



# OBSAH

Úvod .....	5
1. ŘÁD V RODINNÉM SYSTÉMU .....	7
1.1 Aktivita: Životní role .....	9
1.2 Aktivita: „Co by to bylo, kdyby to bylo“ .....	10
1.3 Aktivita: Rodina – sourozenecké vztahy .....	10
Vytváření dohod a pravidel .....	11
1.4 Aktivita: Tvorba dohod o rozdělení prací a povinností.....	12
1.5 Aktivita: Spolupráce.....	12
1.6 Aktivita: Režim týdne.....	13
Kořeny .....	14
1.7 Aktivita: Životní filozofie předků jako kořen .....	15
1.8 Aktivita: Rodinné výroky.....	16
1.9 Aktivita: Strom života.....	17
1.10 Aktivita: Stránky životopisu .....	18
1.11 Aktivita: Mé jméno .....	19
1.12 Aktivita: Roztanči své jméno .....	19
Hodnoty a postoje .....	20
1.13 Aktivita: Hodnotový sešit neboli Databanka hodnot .....	21
1.14 Aktivita: Který palec je nahoře? .....	21
1.15 Aktivita: Dvacet věcí, které rádi děláte .....	23
1.16 Aktivita: Hodnotová mapa .....	23
1.17 Aktivita: Hodnoty v partnerských vztazích .....	24
1.18 Aktivita: Společné hodnoty .....	25
1.19 Aktivita: Naše desatero.....	26
Rituály .....	28
1.20 Aktivita: Vytvoření rituálů sblížení .....	29
1.21 Aktivita: Co oslavuji?.....	30
1.22 Aktivita: Sliby .....	31



Budování důvěry.....	32
1.23 Aktivita: Hra na pendl.....	32
1.24 Aktivita: Komu důvěřuji .....	32
1.25 Aktivita: Ulička důvěry .....	33
1.26 Aktivita: Chůze důvěry .....	33
2. KOMUNIKACE.....	35
2.1 Aktivita: Pásmo básniček s pohybem pro nejmenší.....	35
2.2 Aktivita: Komunikační prostředky .....	37
Komunikace verbální.....	38
2.3 Aktivita: Jaká jména dává láska? .....	38
2.4 Aktivita: Hra na jména .....	39
2.5 Aktivita: Dopis .....	39
2.6 Aktivita: Nemohu/nebudu .....	41
2.7 Aktivita: Čtyři „Takhle to nikdy nepůjde“ .....	41
2.8 Aktivita: Zády k sobě .....	42
2.9 Aktivita: Přilákám Tě? .....	43
2.10 Aktivita: Co přijímáme .....	43
Mimoslovní (neverbální) komunikace .....	44
2.11 Aktivita: Zrcadlo .....	44
2.12 Aktivita: Zrcadlení.....	44
2.13 Aktivita: Z očí do očí.....	45
2.14 Aktivita: „Pizza-lidé“ .....	46
2.15 Aktivita: Masáž.....	46
Komunikace prostřednictvím malby, obrazů.....	47
2.16 Aktivita: Kreslení človíčka .....	47
2.17 Aktivita: Tvoříme obrázky – zdobíme domov .....	47
2.18 Aktivita: Malování moukou.....	48
Komunikace prostřednictvím hudby.....	49
2.19 Aktivita: Hra na operu .....	50
2.20 Aktivita: Šarády .....	51
2.21 Aktivita: Skleničkofon .....	51

Empatie .....	52
2.22 Aktivita: Empatie a vzájemné pochopení .....	52
2.23 Aktivita: Empatie .....	53
2.24 Aktivita: Rodinná nebo skupinová hra zaměřená na naslouchání .....	53
3. EMOCE .....	55
3.1 Aktivita: Smutný klaun .....	55
3.2 Aktivita: Náladová pantomima .....	55
3.3 Aktivita: Malujeme emoce .....	56
Strach .....	57
3.4 Aktivita: Jak vypadá strach? .....	57
3.5 Aktivita: Krabíčka starostí a obav .....	58
3.6 Aktivita: Čeho se bojím? .....	58
3.7 Aktivita: Odvaha překonat svůj strach .....	58
3.8 Aktivita: Jak zklidnit svůj strach a dodat si odvahu .....	59
Tréma a stud .....	60
3.9 Aktivita: Mluvíme o trémě a studu .....	60
3.10 Aktivita: Kdybych byl mráčkem .....	60
Vzdor .....	61
3.11 Aktivita: Otevřete jim zaťaté pěsti? .....	62
3.12 Aktivita: Kontroluj svůj dech .....	63
3.13 Aktivita: Malování kuličkou .....	63
3.14 Aktivita: Obraz – Andílek .....	64
Radost .....	66
3.15 Aktivita: Co udělat pro radost .....	66
3.16 Aktivita: Jak se kreslí radost .....	66
3.17 Aktivita: učíme se děkovat a radovat .....	67
Láska .....	68
3.18 Aktivita: O lásce .....	68
3.19 Aktivita: Co cítím, když mám někoho rád? .....	69
3.20 Aktivita: Namaluj lásku .....	70
3.21 Aktivita: 5 jazyků lásky .....	70
3.22 Aktivita: Recept na šťastnou rodinu .....	71



4. VZTAH K SOBĚ, VZTAH K DRUHÝM.....	73
4.1 Aktivita: Není to strašné! .....	73
4.2 Aktivita: Záleží na tom .....	74
Konflikty.....	75
4.3 Aktivita: Moje reakce na konflikt.....	75
4.4 Aktivita: VPU – Vztek – prosba – uznání.....	76
Odpuštění.....	77
4.5 Aktivita: Odpuštění .....	77
4.6 Aktivita: Na smířování (Usmířování) .....	78
4.7 Aktivita: Taška brambor .....	79
4.8 Aktivita: Rozhodl jsem se odpustit.....	79
Pozitivní hodnocení sebe, přijetí sebe .....	81
4.9 Aktivita: Mám svoji cenu .....	81
4.10 Aktivita: Pohotovostní karta SOS .....	82
4.11 Aktivita: Nášlapné kameny.....	82
4.12 Aktivita: V čem jsem dobrý?.....	83
4.13 Aktivita: Vyjádření hrdosti a dotazy .....	84
4.14 Aktivita: Prohlášení typu „Naučil jsem se“ .....	85
5. VZTAH K PŘÍRODĚ.....	86
Vedení ke zdravému životnímu stylu / Ekologie jako současný trend .....	86
5.1 Aktivita: Co obsahují prací prášky a k čemu jsou látky „užitečné“?.....	86
5.2 Aktivita: Výroba pracího prášku pro barevné prádlo .....	89
5.3 Aktivita: Výroba senzomotorického koberečku .....	91
5.4. Následná aktivita: Aktivita na senzomotorickém koberečku.....	92
Pozitivní, vnímavý vztah k přírodě (dítě apatické, bez zájmu) .....	93
5.5 Aktivita: Hádanka.....	93
5.6 Aktivita: Poznáváme stopy zvířat.....	94
5.7 Aktivita: Čí je to ptačí hnízdo? .....	95
5.8 Aktivita: Krmení ptáčků v zimě – Výroba krmítka.....	96
6. PŘÍLOHY.....	97
7. LITERATURA.....	105

# ÚVOD

Vítáme Vás na začátku tohoto manuálu, který slouží k implementaci teoretické části Metodiky „Model organizování sociálního prostředí“ do praxe. Manuál je určen všem pracovníkům v sociální oblasti a pomáhajících profesích jako praktický pomocník při sestavování aktivit pro práci s dětmi, rodiči a rodinami.

Může být zdrojem pro osobní růst každého účastníka i rodiny jako celku. Najdete zde přehledně a jednoduše zpracovaná témata setkání, zaměřená na identifikaci, předcházení, popř. zmírnění problémů, které se v rodině mohou vyskytovat.

Metodika dopomáhá v uvedených aktivitách objevit a pojmenovat stávající postoje, návyky a pocity a dále vede k jejich proměně, rozvoji a kultivaci do následné spolupráce, tolerance, vzájemného respektu, zodpovědnosti, citlivosti vůči potřebám druhých, obraně proti násilí a manipulaci, do empatie a vzájemného naslouchání. Vše má směřovat k obnově vztahů a lásky v rodině a k bezpodmínečnému přijetí sebe i druhého člověka.

Proměna je podmíněna především uvědoměním si vlastních dosavadních postojů, které mohou být zakořeněny rodovými zvyklostmi v původní rodině otce a původní rodině matky. Ty mohou přinášet konflikty např. ve způsobu života, či lpěním na určitých rituálech, hodnotách atd., které nebyly nikdy nahlas vysloveny, ale člověk na nich podvědomě trvá.

Cílem metodiky je v jednotlivých aktivitách:

- Vedení k uvědomování a pojmenování rozdílů mezi partnery v jejich společných hodnotách, postojích, tradicích a rituálech a tvorbě nových, vlastních či domluvě na těch původních, které jsou ale partneri schopni společně akceptovat.
- Postupná změna způsobu komunikace v rodině, vyjadřování emocí, uvědomování si sebe sama a vlastní individuality a práce na jejich posílení. Důležitým tématem je odpuštění v rodině.
- Celková atmosféra ve skupině, dynamika skupiny může mnohem rychleji nastolit změny a jejich zavedení v jednotlivých rodinách skrze společné sdílení a prožívání času v klubu.

Manuál je psán v duchu osobnostního a kontaktního přístupu k dětem i jejich rodičům. Je veden v duchu navození a prožitku společenství a vytvoření bezpečného prostředí. Zdůrazňují se zde skutečnosti, že všichni členové jsou rovnoprávními účastníky. Jsou vítány modifikace a připomínky, které přijdou z řad členů skupiny, ať už dospělých, nebo dětí. Tréninkem a postupným nabýváním dalších zkušeností člověk může mnohem lépe zvládat jakékoli situace v životě.

Obsahová náplň manuálu je rozdělena do 5 základních modulů. Řád v rodinném systému, Komunikace, Emoce, Vztah k sobě, vztah k druhým a Vztah k přírodě. Jejich podrobné rozdělení je uvedeno v obsahu. Pro práci se skupinou byly zařazeny interaktivní prožitkové metody, diskuse, rozhovory, psychohry, práce s hudbou, rukodělné činnosti.

Ing. Hana Palicová, Ph.D. je autorem nebo spoluautorem kapitol: 1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5, 3.6, 4, 4.2, 4.3, 4.4.

Ing. Pavlína Václavíková je autorem nebo spoluautorem kapitol: 1.2, 1.6, 2, 2.2, 2.4, 2.5, 3, 3.4, 3.6, 5.1, 5.2.



## STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH MODULŮ/AKTIVIT

Na začátek setkání je vhodné zařadit kratší, seznamovací „zahřívací“ aktivitu. Na prolomení ledů, seznámení se, uvolnění atmosféry ve skupině, naladění se na společnou aktivitu.

V případě potřeby je uvedeno na začátku úvodní slovo.

**Strategie přístupu:** Krátké shrnutí okruhu problému.

**Aktivita:** Je koncipována tak, aby zkusila dopomoci k řešení/zmírnění/objasnění problémové situace. Pomocí ní můžeme trénovat kompetence jak rodičů, tak dětí. Nemusí však být striktně určena pouze pro uvedený typ situace, může být použita vždy, když pracovník uzná za vhodné.

**Účel aktivity:** Je vždy uvedeno, co je cílem uvedené aktivity. Např.: společně strávený čas; trénování komunikace, trénování motoriky, trénování sociálních společenských kompetencí, uvědomění, poznání něčeho nového; zvládání různých životních situací apod.

**Věk:** Pro jakou věkovou skupinu je aktivita určena. **Věk** je udán orientační. Je potřeba mít na paměti, že u dětí, hlavně těch nejmenších, jsou velké rozdíly v tom, co zvládají. Proto je občas potřeba aktivitu pozměnit, popř. dětem více dopomoci.

**Upozornění:** Je vždy potřeba rodiče předem upozornit na rizika, která při dané aktivitě hrozí. Také pracovníci musí nebezpečné situace předvídat, upozorňovat na ně, předcházet jim. Např. při práci s drobnějšími předměty je potřeba u malých dětí sledovat, zda je nedávají do úst, to stejné platí u používání barev, lepidel...

**Počet osob:** Doporučený počet osob pro danou aktivitu.

**Doba trvání:** Přibližný čas strávený aktivitou.

**Pomůcky:** Podrobný výpis pomůcek, které jsou k provedení aktivity potřeba.

**Postup:** Podrobný popis prováděné aktivity.

**Obměna:** Některé aktivity lze pomocí malých úprav přizpůsobit dle věkového složení účastníků ve skupině, popř. dle počtu lidí na setkání.

**Reflexe:** Danou aktivitu a práci ve skupině je na závěr vždy potřeba vyhodnotit, probrat s účastníky, jak se jim pracovalo, co se jim povedlo, co ne. Zeptat se, co je k aktivitě napadá, co by příště udělali jinak. Je vhodné si z této diskuze dělat poznámky a pro příště se z nich „poučit“, popř. aktivitu na základě zkušeností pozměnit. Každý může vyjádřit své dojmy, myšlenky, libovolné pocity s právě ukončenou aktivitou.

**Odměna:** Protože motivace je základ úspěšné práce, můžeme na začátku práce zmínit, že po skončení čeká účastníky odměna. Proto se můžeme pokusit na konci každé aktivity najít nápady na to, jak ocenit dítě a třeba i dospělého za to, že aktivitu zvládl, že o ní zvládl diskutovat, zhodnotit svou práci.

Na závěr lze zařadit chvíli klidu a ticha, po ukončení aktivit účastníci setrvávají v pozici, ve které jsou, nebo si mohou lehnout na zem. Mohou zůstat asi 1 minutu ponořeni do svých představ. Poté je vhodné stručně shrnout téma a průběh aktivit, toho, co bylo dosaženo.



# 1. ŘÁD V RODINNÉM SYSTÉMU

„Rodičovství je cesta ke zralosti a růstu, pokud se odvážíme více se učit a méně vyučovat.“<sup>1</sup>

„Rodina je místem, kde se rodí láska a kde by se mělo o ni pečovat. Rodina je základní jednotkou lidské společnosti. Existuje odedávna a to proto, aby lidé mohli náležitě pečovat o své děti. Rodina je prvním modelem společnosti, s níž se dítě setkává. Je nenahraditelnou institucí, ve které se dítě učí mnoha dovednostem (Matoušek, 2003).

Rodina je kotvou jistoty pro obyčejného člověka (Možný, 2008).

V dnešní době se rodina zakládá na citových vztazích, kvůli těmto citovým vztahům se ale i rozpadá. Rodina ztratila několik svých funkcí (vzdělávací, ochrannou, pojišťovací, výrobní), které ji držely pohromadě, nezávisle na citovém poutu. Dnes jsou nejdůležitější dvě funkce, a to zajistit citové zázemí všem svým členům a připravit děti na život ve společnosti (Matějček, 1986“.)<sup>2</sup>

Mladí mají od nepaměti pocit, že mnohemu rozumějí lépe než jejich rodiče. Už v Bibli jsou mladí nabádáni k tomu, aby ctili moudrá slova, a tím i vyjadřovali úctu vůči starším. Desatero v jednom z nejdelších z přikázání nabádá: Cti otce svého i matku svou, abys dlouho žil a dobře ti bylo na zemi. V dřívější době to bylo snadnější, protože děti byly na svých rodičích závislé a ti je učili všemu důležitému pro život. S rozvojem průmyslu však přichází i rozvoj vědy a techniky a tak tam, kde dříve otcové předávali pracovní zkušenosti svým synům, tam dnes děti jsou mnohem dále než jejich rodiče v rámci příliš překotného pokroku. Dnes má mladá generace počítačové a další dovednosti, které rodiče nemusejí mít. I z těchto důvodů chce věci dělat nově a tak vlastně „po svém“ bez ohledu na zkušenosti rodičů.

Člověk však má milovat své rodiče, nebo je alespoň ctít. Teprve poté si může rozšířit své životní zkušenosti na další lidi a dát jim svobodu a být k nim tolerantní. Bez usmíření s rodiči nebude člověk nikdy pořádně svobodný, protože pokud se osvobodil pouze tím, že chová neúctu ke svým rodičům, může počítat s trvalými pocity viny. Jediný způsob, jak se od těchto pocitů oprostit, jsou odpuštění a smíření.

Výzkumy pak ukazují, že starší generace má odlišný názor na multikulturalismus, kulturu, vzdělání, především však hodnoty jako posly základní tradice evropských národů. Mezi ně patří i tradiční pojetí rodiny, která funguje na základě zodpovědnosti, pracovitosti, ale i odříkání. A tak se vytváří propast mezi generacemi, která souběžně narušuje rodinnou soudržnost. Tradiční rodina se dnes už skoro nenosí. Přesto ji mnozí dokázali udržet a v dnešním rozbouřeném světě ani neexistuje bezpečnější přístav než fungující rodina.<sup>3</sup>

Z hlediska významu rodiny jsou rodiče pro předškolní dítě vzorem a významnou autoritou. Představují ideál, se kterým se dítě ztotožňuje. První rolí muže a ženy je nejdříve partnerství, pak rodičovství. Láska proudí mezi ty a já s pomocí vzájemné empatie. Pokud člověk vidí jen sám sebe, je to láska egoisty, kterého ostatní nepřijímají. Pokud ale na druhé straně milují druhé na úkor vlastního já, ztrácím svou identitu a stávám se obětí. Z biblického přikázání „Miluj bližního svého jako sám sebe“ vyplývá i hlavní

<sup>1</sup> ALDORT, Naomi. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010. ISBN 978-80-7252-287-3.

<sup>2</sup> Smrtková, E. *Rozdíly ve výchově mladistvých a starších matek dětí předškolního věku*. [online]. České Budějovice, 2014 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/37026566-Rozdily-ve-vychove-mladistvych-a-starsich-matek-deti-predskolniho-veku.html>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Štefánková, Ph.D

<sup>3</sup> Vondruška, V. *Odcizení generací*. Civilizace 2017. Mladá fronta dnes, 7. 10. 2017



podmínka lásky a tou je bezpodmínečnost. Láska pak může proudit jen tehdy, když člověk miluje a je schopen přijímat sebe přes všechny své nedostatky a své bližní přes všechny své výhrady vůči nim. V trvalém partnerském vztahu láska přijímá a chce partnera takového, jaký je, což dovoluje vztahu růst. Vztah mezi partnery se projeví v jejich dětech, které jsou vyjádřením jejich mužství a ženství. Rodiče pak dětem dávají bezpodmínečnou lásku, aby zase dítě tuhle lásku dokázalo v dospělosti předávat dále. Jako kořeny stromu dávají výživu větvím, tak láska rodičů vyživuje děti.

Základní vztah v rodině je tedy vztah mezi otcem a matkou. Je základem rodičovství a vyplývá z něj síla, která je nutná k výchově dětí. Pokud panuje dobrý vztah mezi rodiči, děti se cítí bezpečně. Když je láska k dětem důležitější než jejich vzájemná láska, rodina se může stát dysfunkční. Řešením je vrácení priority vztahu mezi samotnými rodiči.

Láska mezi rodiči a dětmi, stejně jako láska ve všech ostatních lidských vztazích, je závislá na vhodném rozdělení funkcí a na poměru mezi dáváním a přijímáním. První řád lásky mezi rodiči a dětmi v rodinném systému říká, že rodiče dávají a děti přijímají. To nejcennější, co od rodičů děti přijímají, je příležitost žít život. Láska je úspěšná, když si děti váží života, který jim byl dán. Když si váží rodičů takových, jací jsou.<sup>4</sup>

Zkušenosti ukazují, že když se dítě nemůže spolehnout na lásku, zejména na lásku matky, hledá útěchu a jistotu v alkoholu, drogách, snaze o úspěch, nebo hledá lásku, které se mu nedostalo od rodičů, u svého partnera, nebo dokonce u vlastního dítěte. V tomhle případě není nikdo svobodný, vždycky je závislý na těchto zástupných útěchách. Tyto prostředky nemohou základní potřebu lásky, danou při stvoření, nikdy naplnit.

V rodinném systému existuje pořádek, který je podmíněný stvořením. Rodiče jsou velcí a děti malé. Děti se mají chovat jako děti a rodiče jako rodiče. Rodiče dávají život, bezpečí, jsou vzorem a udávají orientaci ve světě a dítě všechno přijímá. Když se však naruší věkové pořadí, nemůže dítě jednat autenticky, dětsky. Pokud jsou rodiče dětí slabí, dětem mizí bezpečí z jejich života. Ze slabých rodičů si nemohou vzít žádný příklad, a tím i ztrácejí orientaci ve svém životě. Některé děti pak potřebnou jistotu najdou ve snaze poskytnout mateřskou péči svým dětinským rodičům, a nemohou být pořádně dětmi. Příkladem může být situace, kdy jeden z rodičů odmítá toho druhého a dítě se postaví na stranu slabšího, aby spolu vytvořili silnou koalici.<sup>5</sup>

4 HELLINGER, Bert, Gunthard WEBER a Hunter BEAUMONT. *Skrytá symetrie lásky: co podporuje lásku v partnerských vztazích*. Praha: PRAGMA, c2000. ISBN 80-7205-759-6.

5 PREKOPOVÁ, Jiřina. *Pevné objekty. Cesta k vnitřní svobodě*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-614-8

## 1.1 AKTIVITA: ŽIVOTNÍ ROLE

**Účel aktivity:** Uvědomění si, jak **vnímáme naše místo v životě podle rolí**, které na sebe přebíráme ve vztazích, v rodině. Čím otevřeněji dokážou členové rodiny spolu hovořit o **hluboce zakořeněných názorech na životní role**, tím spíše budou moci dosáhnout konsensu, který rodině dává smysl a je zcela přirozený (z pohledu rodiny může vnímání rolí buď přispívat ke smysluplnosti a harmonii, nebo se naopak může zvyšovat napětí). Vztahy v rodině se prohlubují do té míry, do jaké se **podobají vzájemná očekávání ohledně role (pozice) v rodině**. Hovoříme zde o nejhlubších očekáváních vůči sobě i partnerovi (např. názor ženy, že muž má být ženě ochráncem a živitelem, žena jemu pečovatelkou, nebo jsou naopak rovnoprávní v manželství, partneři se oba podporují emočně i finančně navzájem. Také podobné názory na rodičovství (např. na hodnoty, které chceme dětem předávat) přispívají ke společnému smyslu rodiny. Názory ohledně práce a významu, jaký jí přiřkládáte, mohou prohlubovat pocity sblížení v partnerství i v rodině. Role totiž nemají stejnou váhu a výrazně se v nich promítá individualita jedince.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Papír, tužka, pastelky.

**Doba trvání:** 1 hodina

**Postup:** Vedoucí hry všem rozdá seznam otázek. Nejprve odpovídá každý samostatně, poté probíhá diskuze. Otázky se nemusí zodpovědět všechny. Nejčastější nebo nejzajímavější odpovědi se mohou zaznamenat na tabuli.

1. Co si představíš, když se řekne pojem manžel nebo manželka? Co tato role pro mne znamená? Jak se na tuto roli dívá můj otec nebo matka? Nakolik jsem v tom odlišný/á nebo podobný/á? Co mi na tom, jak se v této roli chovala matka nebo otec, vadí? Jak bych případně chtěl(a) tuto roli změnit?
2. Co si představíš, když se řekne pojem táta nebo máma? Co tato role pro mne znamená? Jak na tuto roli pohlížel můj vlastní otec nebo matka? Nakolik jsem v tom podobný/á a nakolik odlišný/á? Co mi na tom, jak se v této roli chovala matka nebo otec, vadí? Jak bych případně chtěl/a tuto roli změnit?
3. Co si představíš, když se řekne pojem syn nebo dcera? Co tato role pro mne znamená? Jak na tuto roli pohlížel můj otec nebo matka? Nakolik jsme si podobní nebo odlišní? Jak bych chtěl /a tuto roli změnit?
4. Jak bych charakterizoval/a svou roli kamaráda nebo kamarádky pro ostatní? Co tato role pro mne znamená? Jak na tuto roli pohlížel můj otec nebo matka? Nakolik jsme v tom odlišní nebo podobní? Jak bych chtěl/a případně tuto roli změnit?

**Reflexe:** Je můj názor totožný nebo hodně odlišný od názorů ostatních na tyto role? Co si pod těmito pojmy představujeme nejčastěji? Co bylo neobvyklé a z jakého důvodu se to objevilo? Jaký je náš názor na roli biologického rodiče a nového partnera otce či matky? Mají zastávat roli rodiče vůči dětem původního partnera? Shodneme se v názorech na charakteristiku rolí v naší rodině, případně máme hodně odlišností? V čem nejvíce?

**Varianta pro předškolní děti:**

- Děti sedí v kruhu, odpovídají na otázky:
  - » Co všechno má dělat máma (táta)? Jak to funguje u vás doma? Jak bys to chtěl /a/ změnit?



- » Co všechno podle tebe má dělat syn (dcera)? Jak si to představuje tvůj táta / máma? Chtěl/a bys něco změnit?
- » Co všechno podle tebe má dělat kamarád pro ostatní? Jak si to představuje tvůj táta / máma? Chtěl/a bys něco změnit?
- Namaluj, co všechno dělá doma táta a máma a co děláš ty.

## 1.2 AKTIVITA: „CO BY TO BYLO, KDYBY TO BYLO“

**Účel aktivity:** Popsat jednotlivé členy rodiny podle otázek

**Věk:** 4+

**Počet osob:** 1+

**Pomůcky:** Papír, tužka, pastelky

**Doba trvání:** 1 hodina

**Postup:** Děti namalují jednotlivé členy rodiny včetně sebe, rodinu jako celek tak, jak si představují, kdyby to bylo: zvíře, věc, barva, vůně, počasí, pohádková postava, jídlo... (děti i samy mohou vymýšlet další otázky). Následuje dobrovolné, celkové nebo jen částečné zveřejnění. Poté se mohou tvořit skupiny podle podobnosti.

**Reflexe:** Společně diskutujeme o tom, jak se tyto charakteristiky (např. zvířat) projevují v praxi, co s tím můžeme dělat, jak na to reagovat, jak nás to ovlivňuje, jsme také takoví? A proč zrovna takto nás a naši rodinu dítě vidí? Co je zapotřebí změnit v rodinném systému, aby byl funkční?

## 1.3 AKTIVITA: RODINA – SOUROZENECKÉ VZTAHY

**Účel aktivity:** Objasnění, jaký význam má pozice v sourozeneckém pořadí pro život rodiny i jedince.

**Věk:** 6+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Záznamový sešit, tužka

**Doba trvání:** 1–2 hodiny

**Postup:** Vedoucí vyzve členy skupiny, aby se rozdělili do čtyř podskupin podle toho, zda jsou mezi svými sourozenci nejstarší, prostřední, nejmladší či jedináčci. Pro potřeby této hry platí, že za jedináčka lze považovat také člověka, který má výrazně staršího sourozence (věkový rozdíl šest a více let).

Ve skupinách se řeší výhody i nevýhody pozice a vše se zaznamenává na papír. Po uplynutí daného časového limitu pro diskuzi (asi 20 minut) se všechny podskupiny vrátí zpět do kruhu a postupně ostatním sdělují, co vymysleli. Všechny podskupiny se vystřídají. Následuje reflexe.

**Reflexe:** Co jsme se dozvěděli? Jaké jsou největší (ne)výhody, které vyplývají z pozice, kterou máme ve své rodině? Kdybychom si mohli vybrat, kterou pozici bychom nejraději zaujali? Je možné, že naše pozice v rodině nějak souvisí s tím, jak se chováme a jednáme ve svém životě?

Na závěr lze sdělit dětem obecné charakteristiky jedináčků, nejstarších sourozenců, prostředních („Místo, které každý člověk zaujímá v pořadí sourozenců, mu umožňuje získat určité specifické zkušenosti a specifické výhody a nevýhody. Jedináčci zpravidla nemusejí bojovat o pozornost rodičů, mají dobrou šanci být nezávislí dříve než ostatní děti, někdy až příliš brzy. Nevýhodou je, že mají málo příležitostí mít skutečné intimní zkušenosti s jinými dětmi, takže zůstávají vůči jiným dětem často vnitřně rezervovaní a nejistí. Určitým vysvětlením tohoto jevu může být i odpověď na často nepoloženou otázku: Proč jsem zůstal(a) sám (sama)? Někdy se může stát, že to u jedináčků vede ke zpochybňování vlastní hodnoty. Nejstarší sourozenci si po jistou dobu užívají pocit hrdosti rodičů na své první dítě, ale také obvykle zažívají při narození sourozence bolest a ztrátu svého výsadního postavení. O mladšího sourozence se ve většině případů musejí starat, tímto si mohou budovat pocit samostatnosti a zodpovědnosti. Nevýhodou je, že si nemohou hrát, být spontánní, často jsou od útlého věku nuceni dodržovat pravidla („jsi starší a rozumnější“). Nevědomky přebírají část rodičovské zodpovědnosti a kompetencí, mohou přestat být velmi brzy dětmi a mohou mít značné problémy s tvořivostí, spontánností apod. Nejmladší děti obvykle cítí, že zaujímají speciální roli. Je jim poskytována velká pozornost a ochrana ze strany rodičů, jejich nevýhodou je, že jsou v některých případech příliš dlouho připoutáni k rodičům, kterým pomáhají udržet iluzi, že jsou ještě mladí. Nevýhodou je, že nemají možnost přenášet zlost a zklamání na mladší sourozence, jak to mohou dělat starší a prostřední sourozenci. Děti prostřední nebývají obvykle tak přísně vedené jako nejstarší a současně tak rozmazlené jako nejmladší. Prostřední děti mohou být ale někdy přehlížené a tak mohou nastat pochybnosti o své vlastní hodnotě. Často se vydávají poměrně neobvyklými životními cestami, kde se tuto hodnotu snaží najít.“) <sup>6</sup>

---

## VYTVÁŘENÍ DOHOD A PRAVIDEL

Jedinečnost osoby se projevuje v jeho rozvoji, je nutné, aby se realizovalo ve vymezeném a dobře ochráněném prostoru. Při tom však musí zachovávat určitá pravidla. Na pravidla narážíme v celém našem životě. Bez nich není možné soužití. Všechno na světě je spojeno s dodržováním pravidel. I planety a hvězdy se jimi řídí. <sup>7</sup>

Zachování řádu je tedy v naší moci. Zachovávání vnějšího řádu vnese nejen řád do našeho života, ale ochrání nás i před zmatky v nás samých.

Vnější řád může být stanoven formou prospěšných rituálů, jimiž např. začínáme a zakončujeme den. Může se jím stát vhodné rozdělení času na práci a odpočinek, na vzájemné rozhovory, na chvíli ticha a chvíli modlitby, meditace. Mnohdy je také důležité uklidit svůj příbytek a zbavit se zbytečností.

Pravidla soužití mají dětem předávat rodiče. Je dobré zavést v rodině pravidla a pořádky, která jsou závazná pro děti i rodiče stejným způsobem. Pravidla by měla existovat a měla by být smysluplná (neměla by přivádět dítě do konfliktu s okolím).

Společné **vytváření** pravidel není totéž jako **stanovení** pravidel. Pro to, aby fungovala, musí být vytvářena společně se všemi, kterých se to týká. Pokud se pravidla stanovují pouze jednou stranou, byť by byla sebelepší, je to projev mocenské pozice se všemi riziky, která to přináší. Naopak, pokud se někdo účastní stanovení nějakého pravidla, má větší motivaci při jeho dodržování.

---

<sup>6</sup> KOLAŘÍK, Marek. *Interakční psychologický výcvik pro praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-2941-1

<sup>7</sup> PREKOPOVÁ, Jiřina. *Pevné objekty. Cesta k vnitřní svobodě*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-614-8



## Strategie přístupu

Základní strategií při vytváření dohod a pravidel je tento postup: **Popsat problém, který chceme vyřešit, a vyzvat ostatní ke spoluúčasti na jeho řešení.** Zásadou je dohodnout se nakonec na řešení přijatelných pro všechny strany. Dohody a pravidla je zapotřebí občas přezkoumat a upravit.

### 1.4 AKTIVITA: TVORBA DOHOD O ROZDĚLENÍ PRACÍ A POVINNOSTÍ

**Účel aktivity:** Děti se dozvídají, co všechno je třeba k plynulému chodu života rodiny, učí se zapojit do společných činností, učí se plnit dohody.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 16–20

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Papír, psací potřeby

**Postup:** Budeme pracovat se svou rodinou. Uděláme si podrobný soupis všech prací, které je třeba v domácnosti dělat. Rozčleníme je např. podle péče o auto (úklid auta), péče o domácnost – podle jednotlivých místností (úklid v kuchyni, stlaní postelí, vysávání, vynášení odpadků, třídění odpadu, chystání čistých ručníků, skládání prádla, vaření, příprava svačin, mytí nádobí, úklid do myčky, venčení psa, úklid hraček, sešlapání plastových lahví...), péče o zahradu (sekání trávy, zalévání, sázení...) apod. Přiřadíme k nim i časovou náročnost (např. 1× týden, denně apod.). Seznam má být co nejpodrobnější.

Nyní se o tyto jednotlivé úkoly hlásí jednotliví členové rodiny – kdo by si co vzal na starost.

U dětí je zapotřebí se domluvit, které činnosti budou dělat společně s rodičem a které zvládnou zcela samostatně. Podrobný seznam lze udělat i pro nějakou konkrétní příležitost – Vánoce, jarní úklid zahrady, příprava na dovolenou...

Poté je vhodné jednotlivé úkoly rozepsat a k nim napsat příslušného člena rodiny, který za věc zodpovídá.

**Reflexe:** Na závěr prozkoumáme rozdíl mezi vykonavatelem a správcem. Vykonavatel – nemá dohodu, musí respektovat, co mu zadá zadavatel úkolu, který má kontrolu nad situací. Způsob používají lidé, kteří mají malou důvěru, že druhý udělá věc správně. Vykonavatel se sebou nese četná rizika – dotyčný může práci odbýt, necítí zodpovědnost. Rozhodující je zadavatel – autorita – můžeme se proti ní bouřit anebo jí poslušně plníme její rozkazy.

Pověření typu správce dohody vyžaduje. Oba si musí vyjasnit, jak má vypadat výsledek. Úkol: každý den vynést odpadky – je vykonavatel. Správce koše má na starost, aby koš nebyl přeplněný a nepáchl. Jak často ho bude vynášet nebo jak často bude třeba vymýt, záleží na něm, je na něm, jak si to zařídí.

### 1.5 AKTIVITA: SPOLUPRÁCE

**Účel aktivity:** Zjistit a shrnout, s čím vším nám naše děti mohou v domácnosti pomoci, co zvládnou a co se mohou s naší pomocí brzy naučit. Ukázat rodičům, jak spojit přítomnost rodiče a komunikaci s dítětem s domácími pracemi.

**Věk:** 1+



**Počet osob:** 16–20

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Flipchart, tabule, magnetická tabule a velké papíry, fix. Pouze pro pracovníka

**Upozornění:** Je potřeba zdůraznit účastníkům, aby doma dbali na bezpečnost dětí při pomáhání (nože a další ostré předměty, čisticí prostředky, rohy nábytku, elektřina...)

**Postup aktivity:** Vyzvěte účastníky, aby navrhovali domácí práce, které si myslí, že už jejich dítě zvládne. Dopište také věk, od kterého si myslíte – opět po diskuzi s účastníky – že dítě danou činnost zvládne. Ne samo, ale s asistencí staršího. Vypište na tabuli všechny návrhy, vyzvěte i děti, ať říkají, s čím by rády doma pomáhaly, co by je bavilo.

**Reflexe:** Jaké procento účastníků se do diskuze a do návrhů prací zapojilo? Byli někteří z nás překvapeni, jak brzo lze děti do domácích prací zapojit? Porovnejte Vaše zápisky na flipchartu s následujícím výpisem domácích i venkovních prací.

Domácí práce, které lze provádět s dětmi již od dvou let (i dříve):

- praní prádla – dávání prádla do pračky, zapnutí pračky; a pak vytahování vypraného prádla z pračky, podávání prádla rodičům při věšení, podávání kolíček
- vaření – podávání brambor, zeleniny ke škrábání, dávání připravené nakrájené zeleniny do vody, otevírání a podávání lahviček s přísadami do jídla, kořenění jídla, sypaní potravin (rýže, čočka...), odměřování potravin, louskání vajíčků, vážení
- mytí nádobí – dítěti můžeme předem umýt nádobí a pak mu je podat k opláchnutí, můžeme mu mytí zpestřit tím, že mu dáme i houbičku, bude se cítit důležitější; utírání nádobí utěrkou, popř. vytahování nádobí z myčky a podávání k úklidu, pokud dítě nedosáhne do poliček samo
- utírání prachu, vytírání podlahy – dítěti můžeme dát svůj hadr, hadřík a může uklízet s námi
- mytí oken – i do této činnosti lze dítě zapojit, opět může dítě okno předem umýt a my je doleštíme
- zametání – velmi oblíbená činnost dětí

Venkovní práce, do kterých lze jednoduše zapojit děti, budou nadšené:

- hrabání listí, zametání, sázení, sbírání plodů naší zahrádky, sbírání plodů pro zvířátka – kaštiny, žaludy, bukvice... Pak na společné procházce v zimním období můžeme nasbírané plody dát do krmelce zvířatům.

## 1.6 AKTIVITA: REŽIM TÝDNE

**Účel aktivity:** Cílem aktivity je společně s dítětem naplánovat jednotlivé dny, určit, kdy má dítě jaké povinnosti, kdy má čas na zábavu a také, co je v této kapitole hlavní, kdy se může těšit na čas strávený s rodiči. Naplánované aktivity neměňme, pokud to okolnosti nevyžadují. Touto aktivitou také můžeme dítěti ukázat, že „sliby se mají plnit“.

Dítě má přehledně zobrazeno, co ho v týdnu čeká. Na některé aktivity se těší (výlet s mámou, bazén s bráchou, návštěva u kamaráda). Na jiné zase má dostatek času se připravit (odloučení od rodičů – školka, hlídání; úklid). Spolupráce s rodiči, komunikace, plánování, kreativita, symbolika. Sady týdenního režimu lze také koupit na internetu.

**Věk:** 2+



**Pomůcky:** Velký výkres A3, pravítko, fixy, pastelky, popř. další barvy. Pokud chceme vyrobit režim týdne, který bude univerzální, použitelný i na další týdny, budeme potřebovat také nůžky, laminovací zařízení, samolepicí magnety



Obr.: Týdenní režim<sup>8</sup>

**Upozornění:** Jedná se o práci s barvami, magnety – u menších dětí je potřeba dávat pozor, nic z toho nepatří do pusy. Při práci s nůžkami je u menších dětí zapotřebí obezřetnost, případně pomoc.

**Postup aktivity:** Velký papír rozdělíme na jednotlivé dny. Větším dětem můžeme k jednotlivým dnům přidat i hodiny. Do jednotlivých dnů pak kreslíme/píšeme, co máme v plánu. Pro aktivity si můžeme zvolit různé symboly, které tuto aktivitu vystihují. Můžeme používat i fotky (návštěva u babičky – fotka babičky). Výlet vlakem – namalujeme vlak. Školka – namalujeme budovu a do ní obrázek, který má dítě jako označení své skříňky. Pouštění draka s tátou – obrázek draka a fotka táty... Tyto symboly můžeme také vystříhnout, zalaminovat a na zadní stranu přilepit magnet. Symboly pak budou použitelné pro další týdny a nemusíme pokaždé malovat nové.

**Reflexe:** Diskutujme s dětmi i rodiči, jak se nám společný program tvořil. Jak moc jsme do našich plánů zahrnuli potřeby dětí. Ptali jsme se jich, jestli jim to takto vyhovuje? Diskutovali jsme s nimi, jak by to ony rády? Dávali jsme jim na výběr, ať cítí, že i na jejich názoru nám záleží? Volili jsme kompromisy?

**Odměna:** Všichni si mohou svůj týdenní plán odnést domů a podle něj vytvářet plány na další týdny.

## KOŘENY

Strom života každého člověka má kořeny, které ho vyživují. Pro život je důležité si uvědomit své vlastní kořeny, neboť kdo nemá kořeny, je člověkem okamžiku, nemůže čerpat svou sílu z historie. Žije jakoby bez příběhu, nemá vnitřní stabilitu, proto i někdy nedokáže snést žádnou výzvu. Když se v životě stane něco těžkého, ztrácí veškerou sílu. Nemá kořeny, z nichž by mohl sílu načerpat. Právě v době stále více rostoucí mobility a svobody toužíme po kořenech, které nás ponесou a uprostřed nestálosti doby poskytnou oporu a stabilitu. Kořeny má každý člověk. Je úkolem si své kořeny uvědomit. Kdo své kořeny objeví a přemýšlí o nich, přichází do styku se svou vlastní identitou. Stojí pevně zakořeněn ve svém životním příběhu.

<sup>8</sup> Piktomag [online]. [cit. 2018-04-06]. Dostupné z: <http://pikto.piktomag.cz/>



To dobré, co na poli duše člověka roste, potřebuje také plevel, potřebuje i stinné stránky a zranění v příběhu života. Stín je pro Carla Gustava Junga jako půda, na které může růst to světlé a jasné v člověku. A zranění jsou pozadím, na kterém září to, co je v člověku zdravé a úplné. Každý člověk se musí smířit s těmi kořeny, jaké máme. Nejsou to vždycky jen kořeny dokonalé, musí být očištěny, nesmí však být vyrvány.

*Je-li kořen svatý, jsou svaté i větve. Jestliže však některé větve byly vylomeny a ty, planá oliva jsi byl naroubován na jejich místo a bereš sílu z kořene ušlechtilé olivy, nevynášeš se nad ty větve! Začneš-li se vynášet, vzpomeň si, že ty neneseš kořen, nýbrž kořen nese tebe!* (Římanům 11, 16–17...) <sup>9</sup>

Myšlenky svatého Pavla nás vedou k vděčnosti za naše kořeny. Jde o kořeny národů, ze kterých pocházejí naši předkové, naše kultura a hodnoty. Měli bychom zkoumat moudrost jiných kultur, které naši kulturu utvářely, ale především bychom si měli ve vší svobodě uvědomit naše společné a své vlastní kořeny, které nás nesou. <sup>10</sup>

## 1.7 AKTIVITA: ŽIVOTNÍ FILOZOFIE PŘEDKŮ JAKO KOŘEN

**Účel aktivity:** Existují různé cesty, jak se propracovat k vlastním kořenům. Pracujeme s fotografiemi svých rodičů a prarodičů. Právě na fotografiích prarodičů a praprarodičů někdy zpozorujeme společné rysy s námi a našimi sourozenci. Když se díváme na fotografie svých rodičů a prarodičů, vidíme se v nich jako v zrcadle. Ve tvářích mohou poznat něco ze sebe. Tím, že nad fotografiemi uvažují, nahlížím do tajemství své vlastní duše a objevuji své kořeny, které jsem si doposud neuvědomoval(a).

**Věk:** 4+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** 1–2 hodiny

**Pomůcky:** Rodinné fotografie, papíry, psací potřeby

**Postup:** Vezměte si fotografie svých rodičů a prarodičů a hledejte podobnosti. Co na fotografiích rozpoznávám? Co se zračí v obličejích? Jak moji předkové svůj život zvládli? Vyzařují klid a důvěru, anebo strach, tvrdost a úzkost? Vnímám z tváří moudrost a laskavost?

Když nalezneme podobnosti se sebou, zeptáme se sami sebe: co tento muž nebo žena představovali? Co o tomhle člověku vím? Co mi o něm vyprávěli moji rodiče nebo prarodiče?

Varianty otázek pro předškolní děti, rodiče, prarodiče:

- Jak se jmenovala babička a dědeček z maminy (tatínkovy) strany? Kdy a kde se narodili?
- Odkud pocházeli? Co víš o jejich rodině, sourozencích?
- Popiš, kde a jak bydleli tvoje babička a dědeček z maminy (tatínkovy) strany?
- Byli hodní nebo přísní, kde pracovali?
- Jaké jsou tvé nejhezčí vzpomínky na babičku a dědečka z maminy (tatínkovy) strany?
- Vzpomeň si na nějakou písničku, básničku nebo říkánku, kterou ti říkali?
- Kolik s nimi trávíš času?

<sup>9</sup> GRÜN, Anselm. *Kořeny*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0779-5.

<sup>10</sup> GRÜN, Anselm. *Kořeny*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0779-5.



- Kdy a kde se narodili tvoje maminka a táta? Jak se jmenují, jak bys maminku, tátu popsala? Jací jsou? Kde pracují?
- Vzpomeneš si na nějaký příběh, který Ti vyprávěla maminka (táta) ze svého dětství? Byl napínavý, veselý, strašidelný?
- Vzpomeneš si na nějakou písničku, básničku nebo říkánku, kterou ti maminka říkala (táta říkal)?
- Jakou dobrotu umí maminka upéct, uvařit? Učíš se vařit podle jejích receptů?
- Co tvou maminku (tátu) nejvíce bavilo? Čeho si na mamince (tátovi) nejvíce vážíš?
- Měla maminka (měl táta) nějaké sourozence a co o nich víš?
- S čím ti maminka (táta pomohl) nejvíce pomohla?
- Kde maminka (táta) bydleli? Kam si chodili hrát, když byli malí? Jaká byla nejoblíbenější hračka? Jaké předměty je bavily ve škole nejvíce? Učili se něco, co se teď už neučí?
- Měli ve škole nějaký větší úspěch nebo naopak nějaký průšvih?
- Čím chtěli být, když byli malí? Co dělali nejraději ve volném čase?
- S čím museli doma pomáhat?
- Jakou práci dělali? Kolik si vydělali peněz za měsíc? A kolik tehdy stál litr mléka, chléb?
- Co je nejvíce bavilo? Jaké místo patřilo k jejich nejmilejším?
- Jaká byla nejoblíbenější kniha, film, hudba?
- Co je váš velký životní zážitek?
- Co bylo v životě nejobtížnější? Jaké byly hlavní historické události, které prožili?
- V čem je dnes život lepší a v čem horší než dříve? A proč?

**Reflexe:** Jaká byla životní filozofie mých předků – jak zvládli svůj život? Jak prošli krizemi a konflikty? Co je neslo v časech chudoby a nemoci, války a útěku? Vyprávějme svým dětem příběhy, které o svých prarodičích vyprávěli naši rodiče. Povídejme si se svými sourozenci o svých předcích (vyplyne, co rodiče utvářelo, jak žili a zvládli svůj život, z čeho nyní čerpáme my).

## 1.8 AKTIVITA: RODINNÉ VÝROKY

**Účel aktivity:** Navazuje na aktivitu Životní filozofie předků jako kořen.

Uvědomíme si, jaké typické výrazy se používaly v rodině, na oblíbených větách jednotlivých členů se objasní, na základě jaké životní filozofie a jakého přístupu k životu žili a co předali dalším generacím, které tyto výrazy dále ovlivňují (naše prožívání je do velké míry závislé na slovech, kterými je popisujeme – slova posilují nebo srážejí...). Tyto výrazy vyjadřují postoje člověka, objevují se poté v našem myšlení, plánování, vyjadřování rozhodování a chování.

**Věk:** 12+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** 1–2 hodiny

**Pomůcky:** papíry, psací potřeby

**Postup:** Vedoucí vyzve členy skupiny, aby zavřeli oči a zkusili se zamyslet, jaké věty ve své rodině nejčastěji slyšávají. Po uplynutí časového limitu (asi 2 minuty) si pak každý tyto výroky napíše. Může se jednat o různá přísloví, slogany, rady, varování, napomenutí apod. Například se jedná o výrok „Člověk

*musí s každým zacházet s laskavou vlídností“ nebo „O druhých se nemluví“ nebo „Člověk nikdy nesmí ztrácet naději“ nebo „Každý zkrátka musí nést svůj kříž“ nebo „Tomu, s kým jedná, se člověk musí umět podívat do očí ještě i potom“, „Žádný učený z nebe nespadá“, „Bez práce nejsou koláče“, „Dokud u nás bydlíš, budeš se chovat, jak ti řekneme“, „Já jsem ti to říkal...“, „Ale pak za mnou nechod!...“, „Dělej, dělej, jsi jak zpomalený film!“, „Ty si myslíš, že zrovna na tebe tam někdo čeká...“ apod. Když jsou všichni hotovi, vyzve vedoucí členy skupiny, aby ke každému výroku, který mají zapsaný, doplnili jméno člověka, který je nejčastěji používá. Když jsou jména doplněna, vedoucí vyzve členy skupiny, aby si ze všech výroků vybrali jeden, který je nejvíce citově zasahuje – tedy ten, který se jim buď mimořádně líbí, nebo mimořádně nelíbí. Toto tvrzení si pak každý zapíše ještě jednou a výrazněji. Vedoucí vyzve účastníky, aby se každý nad tímto vybraným výrokiem zamysleli – nejprve přemýšlejí „jaký zisk má člověk z toho, že ho bere vážně a jedná podle něj“, poté „jakou cenu musí člověk platit, který tento výrok bere vážně, jaké nebezpečí a nevýhody jsou s tím spojené“. Vše se opět zaznamenává na papíry. Pak skupina pracuje společně – postupně přečtou, co mají na svých papírech napsáno, ostatní se mohou doptat na podrobnosti, či komentovat, co bylo řečeno. Následuje reflexe.*

**Reflexe:** Překvapilo vás něco, co jste na papír napsali? Uvědomili jste si něco nového a užitečného? Co to bylo? Které z těchto výroků v životě používáte sami? V jakém vzájemném vztahu jsou výroky vaší matky a vašeho otce? Slova mají moc. Chcete se zbavit vlivu některých „lží“ nad vaším životem? Napište nové pozitivní znění výroku.

*Pozn. Tato technika umožňuje zjistit a pojmenovat postoje, hodnoty a mýty dané rodiny a jejich jednotlivých členů i to, jaké důsledky jsou s takovými zevšeobecňujícími výroky spojené.*

## 1.9 AKTIVITA: STROM ŽIVOTA

**Účel aktivity:** Tento strom zobrazuje rodinné vazby a odkrývá kvalitu vztahů a mechanismy myšlení, které se ve tvé rodině opakují. Některé zkušenosti dítěte z rodiny se neprojeví a nepřenašejí bezprostředně. Jsou doklady, že někdy jde o přenos přes generaci. Je to tak naznačeno i ve Starém zákoně: „Jejich skutky jdou za nimi“, totiž že se dobré i negativní důsledky projeví až přes několik pokolení. Najít a pojmenovat mechanismy myšlení, způsobů chování v určitých situacích v rodě.

**Věk:** 8+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** 1–2 hodiny

**Pomůcky:** Rodinné fotografie, papíry, psací potřeby

**Postup:** Namaluj strom života svojí rodiny, ve kterém zobrazíš nejméně 3 pokolení, včetně svého. (Návrh pro zobrazení – jména žen a dívek psát do kroužku, jména mužů a chlapců do čtverečku. Plnou tučnou čarou spoj kroužek se čtverečkem tam, kde se jedná o manžely. Vztahy mezi dětmi a rodiči vyznač tenkou čarou. Osoby, které již nežijí, přeškrtni. Velkou tečkou můžeš označit ztráty, jako jsou interrupce, narození mrtvého dítěte, smrt dítěte atd.). Je zapotřebí, aby strom života byl co nejvíce kompletní, snaž se proto osvěžit si informace o všech příbuzných, ptej se rodičů, sourozenců, vzdálených členů rodiny, příp. přátel, kteří znali tvé předky. Při této práci se zamysli nad následujícími otázkami:

- Jsou zde lidé, kterých se bojím?
- Která osoba ve mně budí největší zvědavost?
- Stydím se za někoho? Komu jsem nejvíce podobný(á)?
- Koho nejvíce obdivuji?



**Reflexe:** Při sestavování stromu můžeš objevit jisté opakující se vzorce chování. Najdi ty, které odhalí pozitiva (např. nadání, podpora vzdělanosti, talentu, udržování rodinných tradic, žádný alkoholismus, zdravý způsob života, vysoký věk, žádná interrupce, ochotná péče o stárnoucí rodiče atd. Snaž se najít i negativní vzorce chování (rozvod, vážné choroby).

V listopadu rádi navštěvujeme hroby našich zemřelých. Při takové příležitosti je dobré se zastavit a přemýšlet u jednotlivých předků: co pro tebe v životě bylo důležité? Co jsem se od Tebe naučil? Co jsi mi chtěl svým životem sdělit? Co je tvé poselství pro mě nyní? Co mi chceš říct? (Sledujte své pocity – jaké pocity se ve mně vynořují, když si vzpomínám na události ze života zesnulých, na ta nebo ona slova, co si nesu ve svém srdci, kdo ovlivňuje mé kořeny, ze kterých dnes žiji)?

## 1.10 AKTIVITA: STRÁNKY ŽIVOTOPISU

**Účel aktivity:** Tato strategie vám pomůže rozvinout uvědomění vašich životních vzorců tím, že vám připomene důležité i zdánlivě nepodstatné životní události, které ale ovlivňují a tvoří život.

**Věk:** 8+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** 2 hodiny

**Pomůcky:** Papíry, psací potřeby

**Postup:** Předpokládejme, že jste se rozhodli sepsat svůj životopis. Jednoduchý způsob, jak na to, je připomenout si určité události ze své minulosti a podle toho vypracovat stránky životopisu. Potom prozkoumejte tyto události a podívejte se, jestli byste mohli vypořádat některé důležité životní vzorce. Nakonec posuďte, které z těchto životních vzorců byly odvozeny z vědomé volby a které jsou výsledkem vnějšího nátlaku nebo vnitřního nutkání.

Návrhy pro váš životopis:

1. Nakreslete čáru v horní části papíru. Na jeden konec označte narození a na druhý poznamenejte váš současný věk. Označte písmenem X každé období, kdy jste změnili účes a pod každé X napište přibližný věk. Nyní napište příběh, proč jste pokaždé změnili účes, jak vypadal předtím a potom, co jste si o tom mysleli tenkrát a jaký máte dnes z té změny dojem.
2. Co jste dělali každý rok na Silvestra? Jednou nebo dvěma větami stručně popište v chronologickém pořadí tolik Silvestrů, na kolik si budete schopni vzpomenout. Co vám toto pořadí říká o vás samotných – teď i v minulosti – a co naznačuje o vašich vyvíjejících se hodnotách?
3. Kteří byli vaši důležití učitelé – nejen ve škole, ale také ti lidé, mladí nebo staří, ve škole nebo mimo ni, kteří vás naučili to, co tenkrát nebo dnes považujete za hodnotné lekce ve vašem životě?
4. Nakreslete čáru napříč stránkou, jeden konec označte narozením, a druhý vaším současným věkem. Umístěte X na lince v každém bodu obratu ve vašem životě a pod značku váš přibližný věk. Nyní sepište příběh popisující jednotlivé body obratu tak, jak přicházely, jak jste je vnímali tenkrát a jaký z nich máte dojem dnes.
5. Na kolika místech v životě jste už žili? Řekněte kdy, kam a proč jste se přestěhovali.
6. Vzpomeňte si na všechny slavnosti, kterých jste se zúčastnili.
7. Udělejte seznam vašich největších úspěchů a vašich největších selhání.

## 1.11 AKTIVITA: MÉ JMÉNO

**Strategie přístupu:** Rodiče vybírají jméno pro své dítě a tak je dobré zamyslet se, jaký význam mu přiřkládali. Jméno má význam, pojmenovat člověka tím pravým jménem, dát mu pečeť, která jej bude provázet po všechny chvíle jeho bytí, je vážná a zodpovědná záležitost. Skrze své jméno přicházíme do styku s různými stránkami, které v nás jsou. Příklady: Helena je „světlo, pochodeň“, Kateřina je „čistá, cudná žena“, Jan znamená „bůh je milostivý“, Hubert je „duchaplný, jasného ducha“, Ondřej „mužný, statný, odvážný“ Felix je šťastný atd. Všechny tyto a další slovní významy můžeme vidět jako obrazy. Můžeme své jméno sledovat s jeho etymologickým významem a pak se podívat na sebe sama, jak moc skutečuji ve svém životě z toho, co moje jméno říká? Tím, že mi rodiče toto jméno dali, vyjádřili důvěru, že dokážu žít smysl, který se v tomto jménu skrývá.

K volbě jmen lze přistupovat z nejrůznějších hledisek. Významnou úlohu při volbě jmen mívají zpravidla rodinné zvyklosti (v šlechtických rodinách se zpravidla jmenoval první syn po dědovi, druhý po kmotrovi, třetí po otci, u dcer tomu bylo podobně). Zdrojem inspirace se nestává jen přímý rodič, ale mohou to být i zasloužilí nebo oblíbení členové příbuzenstva, především ti, kteří to někam dotáhli (strýčkové z Ameriky apod.).

**Účel aktivity:** Přečtěte si, co vaše jméno znamená z hlediska etymologie a jazykového původu. Ve světle tohoto významu se podívejte na svůj život. Můžete si uvědomit něco, co jste doposud přehlíželi. V životopisech výrazných nositelů tohoto jména (např. Bakalář uvádí tyto skupiny lidí: svatí a světci, tvůrci etických systémů, odpůrci totalitního režimu, hrdinové atd.). Přečtěte si, co tyto vaše vzory představují.<sup>11</sup> Pak se na základě postavy svého „patrona“ podívejte sami na sebe. Smyslem cvičení je hledání schopností nebo možností v mé osobě, které existují skrze jméno vzoru, který je nositelem stejného jména jako já. Přijít do styku se svým potenciálem, s tajemstvím své osoby.

**Věk:** 8+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Papíry, psací potřeby

**Doba trvání:** 1 hodina

**Postup:** Pozorujeme ve svých rukách jméno, které je do nich vepsáno. Nastavíme svoje ruce před sebe ve tvaru misky a podíváme se do nich. Jaké vlastnosti máme? (možná sílu, jemnost, tvořivost...) Co umí tyto ruce dobře? Např. dokážou se dobře chopit díla, pracovat, jednat, hladit, utěšovat, poskytnout oporu, ochraňovat, dávat bezpečí atd.). Jaké schopnosti měl můj patron? Poděkujeme za vše, co nám bylo vloženo do mých rukou.

**Reflexe:** Jaký pocit mé jméno vzbuzuje? Nosíme jméno rádi? Co vyjadřuje? Nebo se na jméno zlobíme, protože je např. zkracováno nebo zkomoleno?

## 1.12 AKTIVITA: ROZTANČI SVÉ JMÉNO

**Účel aktivity:** Jméno je velmi citlivá věc pro každého z nás. Aktivita vede k vyjádření významu, jaký vidíme ve svém vlastním jménu.

**Věk:** 12+

<sup>11</sup> Kosová Martina. *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4346-2



**Počet osob:** 8–20

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Doba trvání:** 1 hodina

**Postup:** Členové skupiny se v daném prostoru rozmístí tak, aby každý měl kolem sebe dostatek místa. Poté vedoucí požádá zúčastněné, aby během 10 minut pomocí tanečních pohybů a figur (případně i s pomocí pár tónů, na které by se dalo toto jméno zazpívat) vyjádřili své jméno a to, co pro ně jejich jméno znamená, jaký k němu mají vztah. Po uplynutí časového limitu pak postupně jednotliví členové skupiny své taneční (pěvecké) vystoupení ukážou ostatním. Taneční vystoupení mohou probíhat bez hudby i s hudbou. Následuje reflexe.

**Reflexe:** Jak pro vás bylo obtížné takto ztvárnit svoje jméno? Poznali jste, co ostatní svým tancem dávali najevo? Jak se vám to (ne)líbilo a proč?

---

## HODNOTY A POSTOJE

Řada velkých civilizací nezahynula kvůli hmotnému zajištění, přírodním katastrofám, kvůli tomu, že je vyhubila válka, nepřátelé. Jejich konec si většinou přivodily samy. Staly se slabými, jejich slabostí je pohrdání HODNOTAMI, které vyznávaly.

Hodnoty světa jsou něco, co nás vede k tomu, abychom prošli nejistotou, která nás čeká a tím vzniká pohyb, život. Život tedy žijeme skrze hodnoty. Vznikají v mládí, přesto v důsledku významných životních událostí dochází k jejich změně.

Hierarchie hodnot je uspořádaný systém hodnot podle důležitosti, určuje nejobecnější postoje, životní styl a morálku každého člověka. Vysoce hodnocené cílové hodnoty, jako jsou moudrost nebo spasení duše, jsou cíle, jejichž dosažení má celoživotní rozměr. Život sám pak patří k nejvyšším cílovým hodnotám.

Pokud rodiče nemají harmonizovaný systém hodnot, cílů a priorit, mají potíže s výchovou dětí. V takovém případě by měli přijmout společný systém, který obsahuje hodnoty obou původních rodin. Tento nový systém je obsažnější než oba systémy původních rodin, v jistém smyslu se musejí oba partneři vzdát hodnot, jež zdělili od rodičů. To je ale obtížné, protože se oba mohou cítit vinní ve vztahu ke své původní rodině. Jsou-li rodiče sjednoceni v jednom systému hodnot, cítí vzájemnou solidaritu a děti se cítí bezpečně. Rodiče by měli brát v úvahu následující tři principy:

1. Představy rodičů o tom, co je pro děti dobré, závisí na tom, co bylo důležité, nebo nedůležité v jejich původních rodinách.
2. Dítě přijímá jako správné to, co *oba* rodiče považují za důležité.
3. Když jeden z rodičů odmítne hodnoty druhého, děti se okamžitě spojí s rodičem, jehož hodnoty byly odmítnuty.<sup>12</sup>

### Strategie přístupu

Poznávání a pojmenování hodnot skrze aktivity, které se zabývají různými oblastmi života.

---

<sup>12</sup> HELLINGER, Bert, Gunthard WEBER a Hunter BEAUMONT. *Skrytá symetrie lásky: co podporuje lásku v partnerských vztazích*. Praha: PRAGMA, c2000. ISBN 80-7205-759-6.

Vyjasňování hodnot podněcuje zkoumat vlastní život, podobně jako vědecká metoda pomáhá vědci rozvíjet jeho výzkumné teorie. Vědci o daném tématu shromažďují co nejvíce informací a dat a snaží se jim pomocí důkazů a vzorců porozumět. Někdy se vědec snaží nad daným subjektem získat kontrolu – ať už jsou to atomová energie, rakovina nebo nová látka. Podobně je to s člověkem, když své vzorce rozhodování, oceňování a jednání prohlíží pod mikroskopem a snaží se dobrat vlastních hodnot. Cílem těchto aktivit je najít smysl ve všech datech, která o sobě účastníci nasbírají, aby se pokusili dát životu směr, získali kontrolu nad sebou samými a byli méně závislí na vnitřních nutkáních a tlacích okolí.

## 1.13 AKTIVITA: HODNOTOVÝ SEŠIT NEBOLI DATABANKA HODNOT

**Účel aktivity:** Zaznamenávání poznámek z absolvovaných cvičení nebo toho, co účastníky napadne v souvislosti s jejich osobním hodnotovým systémem. Sbírání informací o sobě samých na cestě k hodnotám. Sešit je soukromou věcí a nikdo nemá právo do něj bez svolení majitele nahlížet. Mladším dětem mohou pomáhat s psaním rodiče.

**Věk:** 6+

**Počet osob:** 1+

**Pomůcky:** Záznamový sešit, tužka

**Doba trvání:** Neomezená

**Postup:** Po každém absolvovaném cvičení si zapíšeme poznatek, poznámku k tomu, co jsme prožili, pochopili, co nás zaujalo, s čím si nevíme rady a tak musíme hledat nějaké řešení, něco, co se chceme naučit apod.

**Reflexe:** V daných intervalech si klademe otázku: „Posunul jsem se v nějakém směru? Rozumím nyní něčemu lépe? Jaké kroky mám učinit, abych...“

## 1.14 AKTIVITA: KTERÝ PALEC JE NAHOŘE?

**Strategie přístupu:** V pozadí každého našeho problému se skrývá příběh, který ukazuje na kořeny obtíží. Naše **postoje jsou formovány konkrétními událostmi v různých obdobích života**. Tyto postoje se objevují v našem myšlení, plánování, vyjadřování (naše prožívání je do velké míry závislé na slovech, kterými je popisujeme – slova posilují, nebo srážejí...), rozhodování a chování. Lidé se bojí změny (když byl člověk sužován zlem – stalo se součástí člověka, člověk si zvykne a nechce se podvědomě změnit, podvědomě se drží toho starého. Obrácení znamená změnu postojů, myšlenek, životních návyků).

**Účel aktivity:** Toto cvičení má dvojí účel. Nejdříve chce předložit otázku, co je správné a co je nesprávné a povzbudit hráče, aby přijímali sebe i ostatní takové, jací jsou. Druhým účelem je ukázat, proč se většina lidí brání změnám a jak tento odpor překonat.

**Věk:** 6+

**Počet osob:** 6–25

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Papír, tužka





## Postup:

Řekněte účastníkům následující:

1. Sepněte své ruce. Nyní se podívejte, který palec je nahoře – pravý, nebo levý? Kolik z vás má navrch levý palec? Který z palců má být správně nahoře? (většinou děti reagují smíchem) Myslím, že se smějete, protože je vám jasné, že na tom nezáleží. Ve skutečnosti neexistuje správný, nebo nesprávný způsob, jak sepnout ruce. Tak je to v životě téměř se vším. Neexistuje správný způsob, jak sepnout ruce. Tak je to v životě téměř se vším. Neexistuje jediný správný způsob, jak žít na světě.

Nemluví se o morálce nebo hodnotách. Neříká se, že je správné někoho zabít nebo vyloupit banku. Hovoří se zde o vlastnostech osobnosti, jako je například být společenský, být stydlivý, hodně mluvit, nebo být tichý, mít rád sport, nebo mít rád hudbu.

2. Nyní znovu sepněte ruce tak, aby byl druhý palec nahoře. Nehýbejte jen palcem, přesuňte všechny prsty tak, aby druhý palec skončil přirozeně navrch (vedoucí hry předvede). Jaký je to pocit? (obvyklé odpovědi – nezvyklé, divné, nepohodlné) Neexistuje žádný správný způsob – uvědomte si, že pro polovinu lidí v této místnosti je to pohodlné. Pamatujte si to. Neexistuje jen to, co je typické pro vás. Co teď chtějí dělat vaše prsty? (děti budou říkat, že se prsty chtějí vrátit do původní polohy). – Tohle je důvod, proč se většina lidí nikdy nezmění a nevyrostou. Protože měnit se a růst je nepohodlné. Je to stejný pocit, jako když máte nesprávně sepnuté ruce. Neurony v mozku se dávají do práce a říkají vám, že něco není v pořádku. Za chvíli si začnete myslet, že váš obvyklý vzorec chování je tím, čím opravdu jste. Ale vy nejste obvyklý vzorec.

3. Můžete si začít myslet, že jste „trojkař“ nebo „stydlivý člověk“ nebo „že neumíte tancovat“. Tyto myšlenky jsou málokdy, pokud vůbec někdy, přesné. Můžete změnit své chování, budete se přitom chvíli cítit neohrabaně. Ale to je součást procesu. Každá změna a růst vyvolává nejdříve pocit nešikovnosti a nepohodlí. Vzpomeňte si, jak jste se učili:

- » Chodit
- » Jezdit na kole
- » Plavat
- » Řídit auto
- » Psát

*(tady se zastavte a požádejte účastníky hry, aby napsali jednu větu rukou, kterou normálně nepíší. Potom jim připomeňte, že to dříve bylo obtížné a nešikovné i s druhou rukou.)*

**Reflexe:** Vzpomeňte si, kdy jste požádali někoho o pomoc, o schůzku, kdy jste mluvili, přednášeli před více lidmi atd. Když jste něco takového dělali poprvé a ještě i několikrát potom, byli jste pravděpodobně neohrabaní a trochu v rozpacích. Trik spočívá v tom, nenechat se neohrabaností odradit. Například, když sepnete ruce tím druhým způsobem, při kterém se cítíte neohrabaně, nepohodlně, přestanete se po pouhých 5 minutách cítit nepohodlně. Přizpůsobte se. Zvyknete si. Bude vám to připadat „přirozenější“. Tak je to se vším. Abyste se dostali na druhou stranu, musíte být ochotní projít tím neohrabaným stadiem. Musíte sami sobě dovolit vyzkoušet nové věci a nové způsoby a být přechodně mimo svou „pohodlnou“ zónu, dokud si nevytvoříte novou. Pokud jste ochotní být chvíli v nepohodlí, můžete se stát čímkoli, čím si přejete být (v mezích svých genetických předpokladů). Můžete uvést několik konkrétních případů.



## 1.15 AKTIVITA: DVACET VĚCÍ, KTERÉ RÁDI DĚLÁTE

**Účel aktivity:** Při hledání hodnot je důležité hledat odpověď na otázku: „Dostávám ve svém životě opravdu to, co chci?“ Pokud se spokojíme s tím, co se objeví, a nesnažíme se prosadit vlastní cíle, nejspíše zjistíme, že nežijeme život založený na našich svobodně vybraných hodnotách. Když budujeme dobrý život, musíme vědět, čeho si vážíme a co chceme. Tato činnost pomáhá prozkoumat naše nejmilejší a nejvíce oceňované hodnoty.

**Věk:** 10+

**Počet osob:** 1+

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Papíry, psací potřeby

**Postup:** Uprostřed listu papíru napište odshora čísla od 1 do 20. Nyní napište seznam dvaceti věcí, které v životě rádi děláte. Mohou to být věci velké i malé. Můžete procházet roční období a hledat věci, které děláte rádi. Je úplně v pořádku, když na seznamu bude více, nebo méně než 20 věcí.

Až seznam dokončíte, použijte levou část stránky pro kódování seznamu podle následujících pravidel:

1. Napište Kč vedle každé věci, na kterou potřebujete peníze.
2. Napište písmeno S vedle každé věci, kterou děláte radši sami, a písmeno L vedle činnosti, při které máte radši společnost lidí. A nakonec napište písmena S-L vedle činností, které děláte stejně rádi o samotě, tak i ve společnosti jiných.
3. Napište čísla od 1 do 5 vedle pěti nejdůležitějších věcí. Nejoblíbenější činnost bude mít číslo 1, druhá 2 atd.
4. Napište N vedle věcí, které si myslíte, že by je ostatní lidé posuzovali jako nezvyklé.
5. Použijte písmena VČ pro věci, kterým byste chtěli příští rok věnovat o hodně více času.
6. Kterou z věcí na vašem seznamu byste rádi viděli na seznamu člověka, kterého máte nejvíce rádi? Označte ji písmeny NR.
7. Vyberte 3 věci, v nichž byste se chtěli opravdu zlepšit.
8. Označte písmenem D věci na seznamu, o nichž doufáte, že je jednou na seznamu budou mít i vaše děti.

**Reflexe:** Tuto strategii můžete opakovat mnohokrát do roka. Je dobré schovávat seznamy a po čase je porovnávat. Více než 5 kódování během 1 sezení obvykle skupinu přetěžuje. Otázky vybírejte podle věku dětí, u předškolních dětí rodiče zapisují dětské názory.

## 1.16 AKTIVITA: HODNOTOVÁ MAPA

**Účel aktivity:** Hodnotová mapa nám pomůže poznat a objasnit taková rozhodnutí jako: „Kde chci žít?“, „Jaké prostředí potřebuji k životu?“

**Počet osob:** do 20 osob

**Pomůcky:** Papíry, psací potřeby

**Doba trvání:** 1 hodina



**Postup:** Najděte a nakreslete mapu. Také místnost, v níž se nacházíte, může představovat mapu města, státu, národnosti či světa, podle toho, které z následujících otázek si vyberete. Potom pro každou zvolenou otázku místo odpovědi označte místo na mapě nebo v místnosti.

Použije-li se tato strategie v rámci rodiny nebo skupiny, vedoucí skupiny požádá ostatní, aby se přesunuli do středu místnosti a představili si, že místnost je mapou České republiky (města, světa atd. viz varianty). Poté vedoucí položí ostatním několik níže uvedených otázek. Lidé by se měli přesunout na místo na „mapě“ podle toho, jak na každou z nich postupně odpovídají. Vedoucí skupiny se může např. zeptat: „Kde jste se narodili?“ Lidé, kteří se narodili někde uprostřed republiky, se přemístí do středu místnosti atp.

Nyní je požádáte, aby si našli partnery a sdělili si navzájem něco o tom, proč jsou právě tam, kde jsou. Pak může vedoucí skupiny položit několik vyjasňujících otázek, jako např.: Co pro vás znamená, že jste se narodili právě zde? Jste hrdí na to, že pocházíte právě z této části země? Jaká je vaše nejhezčí vzpomínka na toto místo? Je tohle místo, kde byste chtěli, aby se narodily a vyrostly také vaše děti?

#### Otázky k hodnotové mapě:

- Kde byste rádi strávili týdenní dovolenou? (Co byste tam dělali?)
- Na kterém místě byste rádi rok žili?
- Kde by se vám nejméně chtělo žít, kam byste se nechtěli podívat?
- Kde byste chtěli chodit na střední školu? Přestěhovali byste se tam?
- Kde se nachází místo, kde se vám přihodilo něco důležitého?
- Kde se nachází místo, poměrně vzdálené, na kterém žije váš dobrý přítel nebo příbuzný? (co je na něm zvláštního?)
- Které místo je podle vás vůbec nejkrásnější a proč?

#### **Obměna:**

Pro mladší děti, které ještě mnoho necestovaly: Udělejte si z podlahy místnosti mapu města. Ukažte, kde se nacházejí důležité body – škola, řeka, centrum, park, obchod, studánka, hřiště apod. Řekněte, kde se nachází vaše oblíbené místo a proč. Znáte příběh a historii tohoto místa?

Nakreslete budovu školy.

Pro starší děti a dospívající je možné použít mapu většího rozsahu – Evropa, Amerika apod.

Pomocí proužků lepicí pásky, které budou znázorňovat hranice států, můžete vytvořit skutečnou mapu. Pomůžete dětem se orientovat v mapě, porovnávat velikosti států apod.

Můžete jim předložit fotokopie mapy států, města, světa atd. a pak je požádat, aby např. pomocí slov „místo narození“ na příslušném místě na mapě označily město, kde se narodily. Každá otázka tak bude mít na mapě své klíčové slovo – *prázdniny, život, škola, prarodiče, sport apod.*

## 1.17 AKTIVITA: HODNOTY V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH

**Účel aktivity:** Smyslem tohoto cvičení je uvědomit si, jaké hodnoty oceňuji v partnerském vztahu. Hodnoty každého partnera se projevují v chování každého z partnerů. Vybudovat s někým dobrý vztah vyžaduje společné hodnoty. Pokud jsou hodnoty a očekávání od vztahu protikladné, může docházet k frustracím potřeb a konfliktům. Toto cvičení je vhodné pro volbu dobrého partnera u mladých lidí.

**Věk:** 12+

**Počet osob:** 8–20

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Tužka a papír

**Postup:** Účastníci sedí ve volném kruhu, s většími rozestupy, aby se nerušili. Vedoucí hry navodí mírnou relaxaci, uvolnění, a dává instrukci: „Pravděpodobně se každý z vás alespoň někdy setkal s úvahami o ideálním partnerském vztahu. Zkuste nyní o něm uvažovat i vy, zkuste si ho představit. Jak by se ti lidé k sobě chovali? Jaké hodnoty by měl vztah mít? Jak by řešili konflikty?“

Po návratu do reality si všichni uděláme poznámky, jak by měl vztah podle nás vypadat. Ve skupinkách si potom sdělujeme své prožitky. Případně je možné pracovat i s celou skupinou.

**Obměna:** Na základě svých představ sestavíme sumář hodnot, které by měl takový vztah mít a sestavíme pořadí jejich důležitosti.

**Obměna:** Diskuze o narušení partnerských vztahů – co do vztahu hodně nepatří? Např. problematika domácího násilí apod.

**Reflexe:** Ve vzájemné diskusi zhodnotíme výsledky své práce.

## 1.18 AKTIVITA: SPOLEČNÉ HODNOTY

**Účel aktivity:** uvědomit si význam symbolů v manželství, společné poznávání a pojmenovávání hodnot a cílů v manželství, cílem je rovněž otevřenost tomu nejhlubšímu přesvědčení druhého partnera.

**Věk:** 12+

**Počet osob:** 12–15

**Pomůcky:** Tužka a papír

**Doba trvání:** 1 hodina

**Postup:** Vedoucí skupiny pokládá následující vyjasňující otázky, odpovídá každý sám.

1. Jaké symboly (např. fotografie nebo předměty) ukazují, čím je rodina pro okolní svět a co má pro členy rodiny cenu?
2. Které rodinné příběhy můžete vyjmenovat, protože jste na ně pyšní a považujete je za ústřední motiv vašich tradic, obsahující symboliku vašich hodnot?
3. Co pro vás znamená domov? Jaký jste měli domov během vašeho dětství?
4. Jaké předměty či aktivity vám symbolizují smysluplný a kvalitní život? Příkladem může být dobročinnost, nošení křížků a náboženských symbolů, či zapalování svíček za zemřelé. Vyjadřujete svoji životní filozofii v míře, která je podle vašeho vnímání dostatečná?

**Reflexe:** Objevili jsme v našich hodnotách společný základ pro další vztah? Je zde něco, s čím je nutné pracovat?



## 1.19 AKTIVITA: NAŠE DESATERO

**Účel aktivity:** Vyjasňování hodnot a důraz na proces jejich zhodnocování. Utváření určitých vzorů chování

**Věk:** 12+

**Počet osob:** 6–25

**Doba trvání:** 45–60 minut

**Pomůcky:** Tužky, papíry, pro vedoucího tabule

**Upozornění:** Hru má vést vedoucí s psychologickou přípravou

**Postup:** Za pomoci vedoucího si hráči vzpomínají a vybavují, poté formulují a zapisují lidské hodnoty, které uznávají obecně v životě. Ty poté srovnávají s obecně platnými lidskými hodnotami zformulovanými jednak historicky, jednak představiteli moderního humanistického hnutí.

Vedoucí začne pokládat zaměřené otázky. Nabízené formulace si může měnit a upravovat.

1. Vzpomeňte si na některé z pohádek, které se vám líbily
2. Jaké postavy v pohádkách nejčastěji vystupují? Dá se říci, že některé představují spíše dobro, jiné spíše zlo? Uvedte příklady
3. Co je podle pohádek dobré, co zlé?
4. Platí to i o povídkách, románech, příbězích z televize? Uvedte příklady
5. A jak je to v životě?
6. Je těžké vymezit, co je dobré a co špatné?
7. Zkusme vyjmenovat ty nejdůležitější
  - a. Kladné vlastnosti
  - b. Směrnice pro dobré chování

Sestavte si vlastní desatero.

Vedoucí zapisuje vhodné a dobré formulace na tabuli. Se záznamy může dále pracovat, to je přeskupovat je, podtrhávat, měnit formulace, rušit méně obsažné, integrovat apod. Během zaznamenání by se měl podle počtu a charakteru navrhovaných formulací přiklonit k následujícímu typu seznamů:

- a) Kladných povahových vlastností (nejlépe 10, ale není to podmínka)
- b) Předpisů pro dobré či správné chování (nejlépe 10, ale není to podmínka)
- c) Vedle takto sestaveného seznamu pak vedoucí napíše jeden ze seznamů níže uvedených. V další fázi lze provádět srovnání, doplnění původního seznamu apod. V každém případě se o seznamu má diskutovat. Lze seřadit položky dle důležitosti. Pořadí jednotlivými hráči se pak zprůměruje.

### Hodnoty podle moderních humanistů

Desatero Nicholase Tata (moderní desatero dobrých postojů):

1. Čestnost, poctivost
2. Ohled na druhé
3. Zdvouřilost, slušnost
4. Smysl pro čestné jednání

5. Schopnost odpustit
6. Přesnost, dochvilnost
7. Nenásilné chování
8. Trpělivost
9. Věrnost
10. Sebekázeň, sebeovládání

Seznam, zpracovaný Britskou humanistickou společností (uvedeny spíše principy či předpisy chování):

1. Mít odpovědnost za své vlastní chování
2. Hledat pravdu poctivě a s otevřenou myslí
3. Být čestný a spravedlivý
4. Mít respekt ke znalostem a zkušenostem druhých
5. Snažit se o porozumění a spolupráci s lidmi různého původu a přesvědčení
6. Uznávat, že situace a vztahy jsou jen zřídka ideální a že se na nich musí pracovat
7. Spíše přispívat

Biblické desatero božích přikázání:

1. V jednoho Boha věřit budeš
2. Nevezmeš jméno Boží nadarmo
3. Pomni, abys den sváteční světil
4. Cti otce svého i matku svou
5. Nezabiješ
6. Nesesmilníš
7. Nepokradeš
8. Nepromluvíš křivého svědectví proti bližnímu svému
9. Nepožádáš manželky bližního svého
10. Aniž požádáš statku jeho

Na závěr by měli hráči obdržet zápis hodnot, ke kterým jako skupina dospěli.

**Reflexe:** Jaký je opak chování k předloženým seznamům (vyberte si např. jen jednu položku a o té diskutujte)? Známe někoho, kdo se takto opačně chová? Co to přináší jednotlivci, společnosti? Známe někoho, kdo se chová tak, jak to vyžadují hodnoty uvedené v seznamu? Proč je to dobré? <sup>13</sup>

<sup>13</sup> BAKALÁŘ, Eduard. *Nové psychohry: společenské hry pro všestranný rozvoj osobnosti*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-235-1.

## RITUÁLY

### Strategie přístupu

Rituály jsou součástí života většiny lidí. Pokud rodina žije bez pevné formy a bez rituálů, člověk se v ní necítí dobře. Rituály dodávají rodině pocit sounáležitosti a dávají jí rodinnou hrdost. Člověk je hrdý na svou rodinu a na její historii. Rituály dávají hostům pocit, že se mohou pohroužit do rodiny, která spolu ráda žije a která se raduje ze svého společenství. Strom, který čerpá svou sílu z kořenů, potřebuje klid. Nesmí být stále přesazován, ale pokud přirovnáme rodinu ke stromu, nejsou rodinné poměry tak klidné jako pře sto lety. Rodiny musí být mobilní, stěhují se. V těchto situacích mohou dát rituály rodině identitu. Rodina tak může zakusit v rituálech určitý klid, který prospívá růstu jejích stromů života. Existuje mnoho rodin, které jsou rozdělené, rozvedené. V těchto okamžicích není jednoduché odpovědět, jaké rituály rodina slaví. Vzniká konkurence mezi různými rodinnými kulturami. Tím důležitější je, aby se mluvilo o každodenních rituálech. Existují rituály společného stolování, rituál pozdravu, rituály slavení svátků, narozenin apod. V okamžiku, kdy rodina ztratí stabilitu kvůli rozvodu partnerů, může být pro děti důležité rituály dále vykonávat jako určité znamení kontinuity, poskytují pocit rodinné identity. Když už vztahy rodičů neposkytují dětem stabilitu, mohou být rituály určitou formou stálosti. Uvádějí děti do styku s kořeny, které spočívají v prarodičích a praprarodičích. Pokud mají podíl na těchto kořenech i děti, zažívají, že přes rozvod rodičů nejsou bez kořenů. Mají základy, které jsou starší než jejich rodiče.

Rituály odstraňují ze života spěch, šíří klid a bezpečí. Člověk v nich nalézá domov. Rituály ukazují na to, co se už stalo, co se osvědčilo a opírá se o autoritu – se všemi pozitivy a negativy, která jsou s tím neoddělitelně spjata. Zpřístupňují pocit kontinuity života na jedné straně a usnadňují přijetí změn na straně druhé. V silném slova smyslu odkazuje rituál k významnému příběhu (iniciační rituály odkazují na význačné předky, katolická mše je opakováním Poslední večeře Páně apod.). Tento příběh se prostřednictvím rituálu zpřítomňuje a opakuje. Velkou roli hrají v životě rituály přechodové, kdy se člověk dostává do jiné podoby své existence. Patří sem iniciační obřad přijetí chlapce mezi muže, svatbou se dívka stává mladou paní apod. Moderní doba rituálům spíše nepřeje, místo iniciace existují mezníky, např. dovršení osmnácti let, ekonomická nezávislost apod. V tradičních společnostech se dospělost nevyjednávala, ale udělovala, kdo iniciací prošel, byl dospělý, kdo neprošel, dospělý nebyl. Některé závažné změny v životech žádné rituály nedoprovázejí (rozvod, odchod odrostlých dětí, nechtěný potrat apod.). Právě nedostatek ritualizace může tyto události činit ještě složitějšími.<sup>14</sup>

Vnější řád může nabýt forem prospěšných rituálů, jimiž začínáme a zakončujeme den. Může se jím stát vhodné rozdělení času na práci a odpočinek, na vzájemné rozhovory, na chvíli ticha a chvíli modlitby. Mnohdy je také důležité uklidit svůj příbytek a zbavit se zbytečností, neboť přemíra vnějšího nepořádku působí nepříznivě i na duši. Nelad kolem dokola odráží rozpoložení nitra.

Zachovávání vnějšího řádu vnese nejen řád do našeho života, ale ochrání nás i před zmatky v nás samých. Tím je myšlen vnitřní duševní rozpor, kdy v nitru má člověk vše naházeno bez řádu. Takový zmatek a chaos může rozmotat vnější řád a vnést tak jasné uspořádání. Je předpokladem pro to, abychom byli schopni sami žít, namísto toho, abychom byli žiti.

<sup>14</sup> KOLAŘÍK, Marek. *Interakční psychologický výcvik pro praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-2941-1

## 1.20 AKTIVITA: VYTVOŘENÍ RITUÁLŮ SBLÍŽENÍ

**Účel aktivity:** Vytvořit vhodné cílené a smysluplné rituály mezi manžely (i dětmi) pro posílení své rodinné identity. Mohou být odvozovány z dětství i rodinných historek, je ovšem možné vytvořit si vlastní. Jedná se o strukturované tradice s jasným scénářem, na něž se lze spolehnout.

**Věk:** 12+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Psací potřeby, papíry

**Doba trvání:** 1–2 hodiny

**Postup:** Vedoucí krátce vysvětlí, co je to rodinný rituál – je to něco, co se v rodině opakuje ve stále stejné podobě, má pro ni velký význam a někdy je také velkým zdrojem konfliktních situací, protože někteří členové rodiny trvají na jejich zachování, ale někteří si to už nepřejí. Příkladem je situace, kdy si dítě nepřeje, aby jeho rodiče věděli o něm vše v době, kdy začne dospívat. V rodině ale bývá zvykem, že rodičům se říkalo všechno.

Vedoucí požádá jednotlivé členy skupiny, aby se zamysleli nad tím, jaké rituály se objevovaly a objevují v jejich rodině. (Př. posadte se a pokuste se vzpomenout, jak jste jako děti slavili Vánoce, Velikonoce, jaké další svátky byly pro vás důležité? Co to pro vás znamenalo? Co to znamenalo pro rodiče a prarodiče? Až si vybavíte společné rituály, ponořte se hluboko do příběhu vaší rodiny. Cítíte, že vás nese. A cítíte, že když např. opakujete rituály adventní a vánoční doby a slavíte Vánoce, nejste sami. V rituálech cítíte sílu kořenů vašich předků.)

Zaznamenají se všechna pozitiva i negativa. Když je tento úkol hotový, sesedne se skupina do kruhu a poté jednotliví členové postupně říkají, co si zapsali. Ostatní se mohou doptávat, či komentovat, co bylo řečeno. Následují diskuze a reflexe.

**Obměna:** U každého níže uvedeného rituálu uveďte, jak jej slavíte a proč je pro vás smysluplný a důležitý. Každý z účastníků uvede, jak tento rituál slavil (slaví) v dětství a pokud ano, jestli se vám přístup vaší rodiny líbí, nebo ne.

Potom společně navrhnete případné úpravy, vyladění rituálu tak, jak byste jej chtěli prožívat vy. Kdo bude za které stránky slavení zodpovědný?

**Reflexe:** Jaký je význam rituálů v životě jedince? Jaký je význam rituálů v životě rodiny? Které rituály považujete za užitečné a rádi byste je dále zachovali i ve vašem partnerském / rodinném životě? Kterých byste se spíše rádi zbavili a proč?

Pokud se vám rituál líbí, či jej považujete za smysluplný, navrhnete, jak je možné jej aplikovat do vaší rodiny.

Rituály k příležitosti oslav:

- Narozeniny
- Výročí
- Svatby
- Pohřby
- Vánoce
- Velikonoce



- Dušičky
- Neděle
- Maturita, promoce a podobné

Rituály spojené s rekreací:

- Večery bez dětí
- Plánování akcí venku
- Romantické večery
- Večeře doma
- Návštěvy a večírky pro přátele
- Dovolené (jak se rozhodujeme, kam jezdíme, kdy jezdíme)

Komunikační rituály – jak vyjádřit, že jsme na druhého hrdí:

- Jak sdělit drobná každodenní ocenění
- Jak diskutovat o problémech ve vztahu
- Jak zvládat nešťastné události a špatné zprávy
- Jak vyjádřit svoje potřeby
- Jak rozebrat stresující události

Rituály každodenního života:

- Jak si udržovat zdraví
- Ranní výprava a rozloučení
- Opětné shledání na konci dne
- Jak povzbudíme druhého, když je vyčerpaný nebo bez nálady
- Rituály uléhání ke spánku
- Společné usínání
- Jak zvládat nemoci

## 1.21 AKTIVITA: CO OSLAVUJÍ?

**Účel aktivity:** Uvědomění si potřeby rituálu, pojmenovat věci, které je třeba oslavovat

**Věk:** 4+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Velký arch balicího papíru, odpovídající psací potřeby, papíry

**Doba trvání:** 1–2 hodiny

**Postup:** Vedoucí na úvod zmíní význam rituálů, či oslav, a poté jednotlivé členy skupiny požádá, aby se zamysleli nad tím, co ve svém životě považují za hodno oslavy, tedy co oni sami oslavují (narozneniny, úspěch, rodinné události, nebo naopak nic...). Skupina si poté na velký papír vytvoří seznam všech událostí, které považují jednotliví členové skupiny za hodny oslavy. K jednotlivým bodům se pak skupina vyjadřuje.



**Reflexe:** Co jste uvedli, že je podle vás třeba oslavovat? Existuje něco, co by se mělo slavit vždy bez ohledu na okolnosti? Slavíte, protože se to má, z povinnosti, nebo když to považujete za důležité? Jaké jsou výhody a nevýhody těchto přístupů? Je možné se oslavám vyhnout? Udělali jste to někdy a z jakého důvodu?

## 1.22 AKTIVITA: SLIBY

**Účel aktivity:** Uvědomit si, jaký význam mají v našem životě sliby a co se děje, když porušujeme sliby dané sobě (slibuji, že zhubnu, že budu lépe dělit čas mezi práci a rodinu, slibuji, že se přestanu mračit a více radovat ze života), druhým (slibuji, že půjdu na tvůj zápas, slibuji, že tam budu včas, že určitě přijdu). Občas, i když svůj slib chceme dodržet, nemáme dost silnou vůli, náhle se změní naše priority, nebo zvítězí naše nestálost a sliby nedodržíme. Sliby se má šetřit a vyvarovat se těch, které možná nebudeme moci dodržet.

**Věk:** 12+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Velký arch balicího papíru, odpovídající psací potřeby, papíry

**Doba trvání:** 1–2 hodiny

**Postup:** Skupina sedí v kruhu a vedoucí vyzve jednotlivé členy skupiny, aby uvažovali, jaké sliby si dávají dva lidé, kteří se mají rádi (partneři, manželé, milenci, dlouholetí manželé, přátelé...). Skupina vytvoří poté na velký papír seznam všech slibů, které jednotlivé hráče napadly. Poté následuje diskuze a skupina vybírá sliby, které považuje v partnerství za důležité a sliby, které považuje za riskantní, či vztah ohrožující.

**Obměna:** Děti si vzpomínají na sliby, které jim dali rodiče. Poté se vedoucí ptá na jejich pocity tehdy, když sliby byly splněny a na ty pocity, když slib dodržen a splněn nebyl. Dále následuje diskuze o tom, proč je důležité sliby dávat, ale zároveň i plnit.

**Reflexe:**

- Jaké sliby jsou smysluplné?
- Proč jsou sliby důležité?
- Dávají jiné sliby muži a jiné ženy?
- Co ve vztahu znamená, že někdo vyžaduje plnění nesmyslných slibů?
- Proč při porušení slibů často zažívají zklamání oba partneři? Jaká kritéria hrají roli v okamžiku, když sliby v partnerství dáváme?



## BUDOVÁNÍ DŮVĚRY

Tak jako my ve zdravých vztazích důvěřujeme svým partnerům, rodičům, přátelům a věříme, že naši důvěru nezklamou, stejně tak nám věří naše děti. Důvěra je to základní, co v nás, rodičích, dítě má. Důvěra mezi dítětem a dospělým se buduje hned v počátku života, tyto vazby jsou nejsilnější v rodinném prostředí. Důvěra je to, co z nás rodičů dítě potřebuje cítit. Je to silný pocit. Pocit bezpečí. Věří nám, že ho nezradíme. Věří nám, že ho nikde nenecháme. Věří nám, že mu pomůžeme. Věří nám, je na nás „závislé“. Do určitého věku určitě. Pokud ho zklameme, bere to jako zradu. Potřebuje vysvětlení, proč jsme zradili. Potřebuje pochopit, odpustit a začít si důvěru budovat znovu. A to je velmi těžké. To jistě víme z vlastní zkušenosti.

**Účel aktivity:** Podmínkami pro vybudování vztahu důvěry jsou vzájemný respekt a úcta. Základem je pokusit se důvěru dítěte nezklamat. A pokud už se tak stane, řádně a trpělivě bychom měli dítěti vysvětlit, proč se tak stalo a ujistit jej, že příště se pokusíme vymyslet to společně lépe, předejít zklamání. Důvěra, pokud byla něčím zklamána, se znovu buduje velmi těžko. Nejspíš už v člověku, tam někde hluboko, strach z opětovného zklamání zůstane. Proto se nedivme, když nás dítě zasype spoustou otázek a prosb o ujistění, možná pláčem, než se jeho důvěra v nás opět dostatečně posílí.

### 1.23 AKTIVITA: HRA NA PENDL

**Účel aktivity:** Budování důvěry k ostatním lidem, fyzický kontakt.

**Věk:** 6+, po obměně i méně

**Upozornění:** Hru je dobré hrát na měkkém povrchu (tráva, žíněnka...). Je k uvážení, zda hrát hru s dětmi mladšími 6 let.

**Postup aktivity:** Všichni si stoupneme do velmi těsného kruhu. Jeden vybraný účastník si stoupne do středu kruhu, co nejvíce zpevní celé své tělo, připaží, nebo zkříží ruce na hrudníku. Zeptá se ostatních, zda jsou soustředění a připraveni. Pokud všichni odpoví ano, řekne nahlas – pozor padám a zpevněný rovný padne na ruce do kruhu spoluhráčů. Ti si ho pak posunují, pinkají, přehazují po kruhu. Po odpočinku se může hráč uprostřed vystřídat.

**Obměna:** Pokud jsou mezi námi menší děti, vytvoří si svůj kruh zvlášť. Pokud jsou mezi námi děti mladší šesti let, dospělí si stoupnou těsně za ně, udělají jakoby druhý kruh a musí dávat „Druhé jištění“. Je třeba také dávat pozor, jaké dítě si doprostřed stoupne, ať je ostatní udrží.

**Reflexe:** Kdo se bál? Proč? Kdo se vůbec nebál? Proč? Krátké povídání s účastníky.

### 1.24 AKTIVITA: KOMU DŮVĚŘUJI

**Účel aktivity:** Zjistit, zda jsem schopen důvěřovat, pojmenovat důvody, pro které důvěřuji druhým lidem

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 min.

**Postup:** Na samostatný lísteček si napíšeme nebo namalujeme osoby, kterým důvěřujeme. Poté si papírky porovnáme a zjistíme, kdo jsou ti, kterým důvěřujeme. Možná se tam objeví i stejná jména. Důvěřovat můžeme i v určité konkrétní situaci – příkladem může být situace ve školce, škole, u lékaře. Povídejte si o tom, proč zrovna těmto lidem důvěřujete.

**Reflexe:** Jsme schopni druhým důvěřovat? Kolika lidem jsme schopni důvěřovat? Museli jsme si dlouho vybavovat lidi, kterým dáváme svou důvěru?

## 1.25 AKTIVITA: ULÍČKA DŮVĚRY

**Účel aktivity:** Pocit důvěry ostatním lidem, důvěra v sebe, že situaci zvládneme.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 15 min.

**Upozornění:** Je potřeba zajistit bezpečnost pohybu osob v prostoru.

**Postup:** Vytvoříme dvě řady účastníků, tak, aby tyto dvě řady stály čelem k sobě (tedy naproti sobě). Vzdálenost mezi těmito dvěma řadami by měla být něco víc než na předpažení rukou. Tak, aby na sebe protější účastníci nedosáhli. Mezi dvěma řadami bude tedy vytvořena jakási ulička. Do této uličky všichni účastníci předpaží ruce. Nebudou je nijak proplétat ani spojovat. Jeden vybraný účastník se postaví čelem k uličce tak, jako by jí chtěl projít. Postaví se malinko dál, ať má prostor na to se rozběhnout. Tento odvážlivec pak zkusí ve vzpřímené poloze uličkou co nejrychleji proběhnout. Ostatní účastníci, kteří tvoří uličku, pak musí těsně před probíhajícím hráčem své ruce zvedat. Aktivitu můžeme přirovnat ke zvedající se závoře. Tak, aby mu neublížili, ale zároveň, aby nezvedali ruce zbytečně moc brzo. Vznikne tak vlna postupně se zvedajících rukou (závor) před probíhajícím účastníkem. Probíhající hráči se mohou postupně vystřídat. Pokud máme soutěživou skupinu a k dispozici stopky, můžeme také soutěžit, kdo uličkou proběhne co nejrychleji.

**Reflexe:** Věřil probíhající hráč ostatním hráčům, že zvednou ruce včas? Zpomaloval v uličce? Měl strach? Zavíral oči? Či naopak proběhl rychle, sebevědomě, bez zaváhání?

## 1.26 AKTIVITA: CHŮZE DŮVĚRY<sup>15</sup>

**Účel aktivity:** Budování schopnosti důvěřovat druhým, zkusit vnímat jinými smysly než zrakem.

**Věk:** 3+

**Pomůcky:** Bezpečné prostředí, různé druhy povrchů, které si účastníci mohou osahat, např. sklo, kožešina, smirkový papír, hedvábný šátek, dřevo, manšestr. Možno také krabice či misky s různou náplní – fazole, mouka, rýže, kaštany...

**Upozornění:** Je potřeba, abyste zajistili bezpečnost osob při hře, popř. hlídali pohyb osob hlavně v případě, kdy se stávají průvodci menší děti.

<sup>15</sup> HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1.



**Postup:** Hru hrajeme ve dvojicích (máma s dcerou, synem). Jeden má zavázané oči šátkem, druhý ho vede. Ani jeden z nich nesmí mluvit. „Průvodce musí zajistit, aby byl partner vždy v bezpečí, do ničeho nenarazil, ani nespádl. Zároveň by měl připravit co nejzajímavější cestu, např. nahoru a dolů po schodech, na místa, kde uslyší zajímavé zvuky, jít společně pozpátku, překonávat překážky. Může svému partnerovi zprostředkovat hmatové nebo sluchové vjemy – položit jeho dlaň na zajímavou strukturu“. Průvodce např. může položit partnerovu ruku na sklo, dřevo, papír, obraz, dát mu napít, najíst, nechat ho dotknout se teplého, studeného... Partner by měl poznávat a popisovat, co cítí, na co sahá. Pokud to věk dítěte dovolí, mohou se v průvodcovství vystřídat.

**Obměna:** Průvodce může zkusit vést skupinu lidí, kteří se budou držet např. za ruce. Otestuje si tak zodpovědnost za celou skupinu.

**Reflexe:** Hovoříme se skupinou o jejich pocitech, zážitcích, o tom, jaké to je, důvěřovat svému průvodci, a naopak, o tom, jaké to je, být zodpovědný za svého důvěrníka, popř. za větší skupinu lidí.

## 2. KOMUNIKACE

*„Děti nevychovávám, ale dávám jim příklad. Začneme od nejjednodušší výuky, kterou je výuka řeči. Pokud dítě slyší, jak se rodiče baví, snaží se je napodobovat. Napodobování je první fáze jakéhokoli učení. Když tatínek chce po mamince sklenici vody, jen na ni houkne: „Podej mi vodu!“ dítě slyší, jak jsou kladena slova, jaký tón otec používá, když po matce něco chce. Automaticky pak v podobné situaci napodobí strukturu a tón dané věty. Maminka se ho snaží opravit a řekne: „Popros!“ Pro dítě je takový příkaz zmatečný, protože dělá to, co slyší u otce. Takže kde je chyba? V dítěti, které neumí prosit, nebo v otci, který se neobtěžuje slušně požádat o pití? Když ovšem dítě pravidelně při žádosti rodičů směrem k jiným lidem slyší slůvko prosím, zapamatuje si ho a také ho používá. Až časem, kolem 3. roku pochopí, co to slůvko znamená. Ale to už si tak zvykne ho používat, že svůj způsob nemění. Navíc, pokud použijeme prosím, ve většině případů kromě vzteku máme i jinou hlasovou intonaci. Použila jsem příklad s řečí, ale stejně tak lze napodobování použít na všechny naše činnosti. Když dítě zjistí, že nemusí dodržovat sliby, bude slibovat a sliby nedodržovat. Když zjistí, že maminka třeba něčím vyhrožuje, a stejně se nic nestane, tak proč by se mělo obtěžovat něco změnit. Když maminka křičí, a zase se nic neděje, dítě přestane brát matčin křik vážně a začne ho brát jako takový domácí folklor, a naopak, když bude chtít matku potrestat, začne křičet jako ona. Takže: dávejme dětem dobrý příklad, nebudeme nuceni stanovovat hranice jejich chování. Budou se prostě chovat jako my!“<sup>16</sup>*

Je dobré mít na paměti, že čas věnovaný dětem je ten nejlépe investovaný čas v našem životě. Pokud se budeme pokoušet vše s dětmi už odmalinka řešit vysvětlováním, domluvou, kompromisy, naše děti budou zvyklé komunikovat. Tak důležitou KOMUNIKACI budou brát za normální běžnou věc. Pokud budou něco potřebovat, po nás rodičích, či po okolí, budou se také snažit s ostatními domluvit. Budou tak totiž už odmalinka naučení, bude to pro ně rutina. Odmalicka je učme, že důležitá je komunikace, kompromis. To nám pomůže, až naše dítě bude v „předpubertě“, pubertě i dospělosti. Vráť se nám to... Udělejme si na to čas ☺

Řekněme rodičům, že už odmalicka můžeme vést děti ke komunikaci. Jim pak bude přirozené všechny problémy řešit komunikací, domluvou. Nebudou od problému utíkat, nebudou mlčet a koukat do země. Samozřejmě, že spousta z rodičů může namítnout, že záleží také na genech, temperamentu, znamení, ve kterém se dítě narodí... Samozřejmě, že ano. Záleží. Ale vše se dá ovlivnit. Správným přístupem zmírnit, ulehčit.

Při aktivitě si všimějme toho, jak rodiče s dítětem komunikují, jak mu věci vysvětlují, jak ho nechávají pracovat. Použijeme to při závěrečném vyhodnocení.

### 2.1 AKTIVITA: PÁSMO BÁSNIČEK S POHYBEM PRO NEJMENŠÍ

**Účel aktivity:** Děti moc ocení, když s nimi budeme říkat básničky, budeme je básničky zkoušet učit a nejšťastnější budou, když se s nimi budeme u toho i hýbat. Jakoukoli z nich lze použít i jako zahřívací aktivitu.

**Věk:** 3+

<sup>16</sup> Cenková, Tamara. *Psychologem svým dětem*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3587-0



**Počet osob:** 2+

**Doba trvání:** 20 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Pásmo můžeme začít básničkou Dobrý den. Ukončit jej můžeme básničkou Na shledanou.

#### Dobrý den

Dobrý den, dobrý den,	(můžeme tleskat)
přejeme si pěkný den.	(můžeme uklánět hlavu do stran)
Dobrý den, dobrý den,	(můžeme tleskat)
My dnes zlobit nebudem.	(zavrtíme hlavou)

#### Nashledanou

Dobrý den, dobrý den,	(můžeme tleskat)
To byl dneska pěkný den,	(můžeme uklánět hlavu do stran)
Dobrý den, dobrý den,	(můžeme tleskat)
Na shledanou za týden.	(můžeme zamávat)

#### Brambora

Kutálí se ze dvora	(meleme dlaněmi kolem sebe)
takhle velká brambora.	(ukážeme rukama velké kolo)
Neviděla, neslyšela,	(zakryjeme oči, pak zakryjeme uši)
že na ni padá závora.	(z jedné ruky uděláme padající závoru)
„Kam koukáš, ty závoro?“	(uděláme dlaněmi jakoby dalekohled před očima)
„Na Tebe, ty bramboro!	(ukážeme na bramboru)
Kdyby tudy projel vlak,	(napodobíme rukama jedoucí vlak)
byl by z Tebe bramborák.“	(pohybem jako u padající závory – tleskneme do dlaní)

#### Cib cib cibulenka

Cib, cib, cibulenka,	(máme ruce v bok a malinko podřepujeme do rytmu)
mak, mak, makulenka,	(pořád stejně)
když jsem byla maličká,	(s rukama v bok se pomalu otáčíme kolem své osy)
chovala mě matička.	(pořád stejně)
A teď už jsem veliká,	(otáčíme se na druhou stranu)
musím chovat Jeníka.	(pořád stejně)

#### Čáp, čáp

Čáp, čáp	(napodobujeme čapí zobák plácáním nataženýma rukama před sebe)
do vody šláp.	(uděláme krok dopředu)
Nohy ho studí,	(třeme si nohy, jako by nám byla zima)
čápa to budí.	(protřeme si oči)

#### Čistím zoubky

Čistím zoubky řízy, řízy,	(napodobujeme čištění zoubků)
ať jsou bílé jako břízy.	
Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu,	(ukazujeme směr)
horní a pak spodní řadu.	
Ať jsou bílé jako sníh.	
Ať má každý radost z nich.	(ukážeme radost, např. rukama uděláme velké kolo před sebou).

Foukej, foukej

Foukej, foukej větříčku shod' mi jednu hruštičku. Shod' mi jednu, nebo dvě, budou sladké obě dvě.	(vzpažíme ruce a kýveme se jako strom ve větru) (dřepneme si, jakoby padala hruška) (ukážeme na prstech jedna, dvě) (pohladíme si břicho, jakože je to dobrota).
--	---

Smysly

Očička mám na koukání, ušička mám k poslouchání. Nosánek mám na čmouchání a pusinku na papání. Nožičky mám na běhání a ručičky k objímání.	(ukazujeme na oči) (ukazujeme na uši) (ukážeme na nos, naznačíme čmouchání) (ukážeme na pusinku a naznačíme – ham) (zaběháme s nožičkama) (obejmeme se)
---	--

Skáče žába

Skáče žába po blátě, koupíme jí na gatě. Na jaký, na jaký? Na zelený strakatý.	(skáčeme v dřepu)
---	-------------------

Zajíček

Zajíček ve své jamce sedí sám, sedí sám, ubožáčku, co je Ti, že nemůžeš skákat? Hbitě skoč, hbitě skoč, a vyskoč!	(dřepíme, rukama si děláme ouška, pokyvujeme se do rytmu) (chytíme se dlaněmi za líčka a litujeme) (vyskočíme ze dřepu)
---	---

## 2.2 AKTIVITA: KOMUNIKAČNÍ PROSTŘEDKY

**Účel aktivity:** uvědomit si, čím vším člověk sděluje informace.

**Věk:** 6+

**Pomůcky:** Velké papíry (flipchartový, balicí) a fixy nebo tabule a křídly.

**Postup:** Hráči se rozdělí do skupinek. Ve skupinkách mají nejprve za úkol vymyslet co nejvíce prostředků, kterými člověk může vyjadřovat informace a dorozumívat se. Po dokončení je vhodné (ne však nezbytné) všechny prostředky přečíst a zařadit je do jednotlivých kategorií. Dále mají skupinky za úkol vymyslet jednoduchou křížovku, jejíž řádky tvoří názvy různých komunikačních prostředků (využijí předchozí seznam), v jednom sloupci je tajenka. Prázdné obrysy křížovky překreslí na velký papír nebo na tabuli. Luštění lze obohatit soutěží, kdo první uhádne tajenku, musí ji neverbálně předvést ostatním. Když uhodnou, získají bod.

**Reflexe:** Jaké všechny komunikační prostředky máme k dispozici, zda jich umíme využívat, zda v nich umíme číst.

**Varianta pro nejmenší:** Namaluj mámu a tátu, řekni, jaká je, jaký je. Zazpívej písničku o mamince. Řekni, jaká je maminka v písničce a co má společného s tvou maminkou (tátou). Ukaž, jak tě má maminka ráda (komunikace tělem, nonverbální). Pak vysvětli dětem, jakými prostředky vlastně mohou komunikovat.



## KOMUNIKACE VERBÁLNÍ

Slovo je čin. Každé slovo, věta má svou hodnotu. Děkuji, prosím, má úctu, respekt, do tvého sebehodnocení dávám něco pěkného – pozitivní hodnota. Hodnota je valuta, evalvace je zvyšování hodnoty v mezilidských vztazích, devalvace je snižování hodnoty. Výzkum v rodinách ukázal, že existují spíše devalvační projevy (skutečné příklady slovních projevů v rodině: „Život s tebou je utrpení...“, „To jsem přesně věděl, že to nezvládneš!“, „To jsi můj syn?“ „Co ty si myslíš, to mne nezajímá, teď uděláš přesně, co ti řeknu!“, „Kde jsi byl?“ To jsi vymyslel hlavou? apod.)

V mezilidských oblastech děláme ve vzájemné komunikaci spoustu chyb. Pozitivní je, že komunikačním technikám se člověk může naučit stejně jako každé jiné dovednosti.

### 2.3 AKTIVITA: JAKÁ JMÉNA DÁVÁ LÁSKA?

**Účel aktivity:** uvědomit si, že každé slovo má svou hodnotu, pozitivní i negativní. Zlepšení dávání pozitivní hodnoty ve formě jména, oslovení.

**Věk:** 3+, 10+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Papíry, psací potřeby

**Doba trvání:** ½ hodiny

**Postup:** Varianta se skupinou, ve které jsou děti, které neumějí psát: Skupina sedí v kruhu a vedoucí vyzve jednotlivé členy skupiny, aby se zamysleli nad tím, jak je jejich nejbližší lidé oslovují, když jim chtějí ukázat, že je mají rádi (mezi okruh nejbližších lze zařadit i své kamarády, příp. učitele, se kterými setrvávají delší část dne v blízkém kontaktu). Poté se zeptá, jak oni sami oslovují své nejbližší, když jim chtějí dát najevo, že je mají rádi. Nakonec položí otázku, jak své nejbližší oslovují ve vzteku, když se na ně zlobí.

**Varianta pro děti, které již jsou schopny zaznamenávat své názory písemně:** V tomto případě si členové skupiny vše zaznamenávají na papír. Když jsou všichni hotovi, jeden účastník začne hovořit, ostatní se doptávají či to komentují. Postupně se všichni vystřídají. Následuje reflexe.

**Obměna:** Techniku je možné modifikovat tak, že skupinu vyzveme, aby každý přemýšlel pouze nad tím, jak se vzájemně oslovují pouze v rodině, kdo komu a jak říká a kdy. Opět vše vyslovené je nutno reflektovat.

**Reflexe:** Jak často která oslovení používáte? Jsou hezká a nehezká v rovnováze, či nikoliv a proč? Proč se lidé oslovují něžně? Jsou lidé, kteří takovému oslovení nepotřebují? <sup>17</sup>

<sup>17</sup> KOLAŘÍK, Marek. *Interakční psychologický výcvik pro praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-2941-1



## 2.4 AKTIVITA: HRA NA JMÉNA<sup>18</sup>

**Účel aktivity:** Seznámení se s ostatními členy skupiny, komunikace, povídání si, kreativita, procvičování paměti, fantazie.

**Věk:** 8+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Pracovní list, tužka

**Doba trvání:** Do 50 minut

**Postup:** Sedíme všichni v kruhu nebo půlkruhu. Požádáme všechny účastníky, aby si ke svému jménu vymysleli nějaké přídavné jméno. Může to být to, které jej nejlépe vystihuje, nebo jakékoli, které jej napadne jako první, ... Např.: „Já jsem veselá Hanka.“ Pokud jsou v kruhu malé děti, může vymyslet přídavné jméno i pro něj.

První účastník, nejlépe pracovník, řekne své přídavné jméno se svým jménem. Soused, kterého má po pravé ruce, zopakuje přídavné jméno i jméno prvního a řekne i to své, popř. jeho dítěte. Např. „To je veselá Hanka a já jsem vysoký Tomáš.“ Takto pokračujeme dál, snažíme se zapamatovat jména účastníků. Každý následující účastník se snaží zopakovat přídavná jména a jména všech předchozích.

**Obměna:** Účastníci si ke svému jménu mohou říct např. jejich koníček, zajímavost, ... cokoli nás napadne. Např. „Já jsem Jana a ráda chodím po horách.“

**Reflexe:** Všimáme si, kdo neměl žádný problém přídavné jméno ke svému jménu vymyslet, a naopak, kdo s tím třeba potřeboval pomoci. Zdůrazníme účastníkům, že jsme k této hře nepotřebovali žádný materiál, pomůcky, přesto jsme procvičovali svou fantazii, paměť, komunikaci.

Na konci setkání, po hlavní aktivitě, si můžeme vyzkoušet opět jména i s přídavnými jmény zopakovat.

## 2.5 AKTIVITA: DOPIS

**Účel aktivity:** Poznávání se, udržování kontaktu (i na dálku) připomenout dnešním dětem jeden ze základních způsobů seznamování, sdílení pocitů a zážitků s druhými, získání nových informací o druhých.

**Věk:** 9+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Pracovní list, tužka

**Doba trvání:** do 50 minut

**Postup:** Vedoucí se dětí zeptá, zda píše dopisy, pokud ano, komu? Dostávám dopisy – rád/nerad? Píšu dopisy rád/nerad? Odpověděl někdo z dětí na inzerát v časopise pro „náctileté“ – hledám kamaráda? Nedopisuje si někdo s někým z ciziny kvůli procvičení jazyka? Následně nabídne možnost si dopis napsat a děti vyplní pracovní list. Podle počtu dětí se debatuje ve skupinkách a jen ten, kdo chce, svůj dopis přečte ostatním. Dopisy se ale mohou číst i všechny. Následuje debata, ve které se ptáme:

<sup>18</sup> HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1.



Psal jsem někdy takový dopis? Nad kterou větou jsem musel nejvíc přemýšlet? Která věta obsahuje nejdůležitější informace o mě? Dozvěděl jsem se o někom něco nového? Může mě ten, kdo si můj dopis přečte, poznat, udělat si o mně představu? Diskuzi doporučujeme uzavřít otázkami typu: „Co mi tato aktivita přinesla?“, „O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?“, „Co mi došlo až nyní?“, „Co jsem se dozvěděl nového?“<sup>19</sup>

### Pracovní list Dopis

Milý (á) ..... Z .....

Jmenuji se ..... a je mi .....let.

Moje oblíbená barva je .....

Je mi smutno, když .....

Ze zvířat mám nejraději .....

Moje nejoblíbenější jídlo je .....

Raduji se, když .....

Můj nejhezčí zážitek z poslední doby je .....

Potěšilo by mě, kdyby můj táta .....

Potěšilo by mě, kdyby moje máma .....

Ve škole mám strach, když .....

Až budu starší, přeji si, aby .....

Mám k Tobě prosbu .....

Často .....

Nejraději si hraji s .....

Doufám, že .....

Chci Ti ještě říct, že .....

Tvůj/Tvoje .....

P.S. tenhle obrázek je pro Tebe.

<sup>19</sup> Hermochová,S. *Poznáváme své spolužáky*. [online]. Dostupné na [http://www.odyssea.cz/localImages/6\\_1.pdf](http://www.odyssea.cz/localImages/6_1.pdf)

## 2.6 AKTIVITA: NEMOHU/NEBUDU

**Strategie:** Vést účastníky k uvědomění, že jejich slovník ovlivňuje jejich vnímání, způsob používání slov posiluje, či snižuje schopnost zvládnout životní úkoly, role. Vést ke změně komunikace, větší kontrola slovníku, používání odpovědných výroků k tomu, aby sami sebe posilovali.

**Účel aktivity:** Uvědomování si, jak slova, která používáme, ovlivňují způsob prožívání. Rozvoj vědomého použití slov.

**Věk:** 10+

**Počet osob:** 8–12

**Pomůcky:** Papír, tužka

**Doba trvání:** Do 60 minut

**Postup:**

1. Účastníci hry si ve dvojicích budou vymýšlet věty, které pro sebe považují za pravdivé a které začínají slovem „Nemohu.“ Požádejte je, aby uvažovali o svém životě v rodině, ve škole, ve společnosti a tak dále, ve všech možných oblastech. Tyto věty si zapíší.
2. Asi po 2 minutách je požádejte, aby zopakovali všechny věty, které právě pronesli, s jedinou změnou: slovo „nemohu“ nahradí slovem „nebudu“ nebo „nechci“. Vysvětlete jim, že se při prvním vyslovení slova „nebudu“ nemusí cítit dobře, ale že jde o experiment, který má odhalit, jak odlišně prožíváme sami sebe po vyslovení „nebudu“ místo „nemohu“. Požádejte všechny účastníky, aby si všimli, jak se jejich pocity mění po vyřčení každé věty, pokud ano, aby si zapamatovali, v čem byl ten pocit jiný. Nechte je to zkoušet opět asi 2 minuty.
3. Shromážděte skupinu a zeptejte se, jaký rozdíl cítili mezi vyslovením věty nemohu a nebudu (mezi reakcemi se vyskytovaly výroky např. „když říkám nebudu, cítím se silnější, odpovědnější, opravdovější, rozhodnutí, že něco udělám, nebo ne, závisí jen na mně, když říkám „nemohu“, připadám si, že se vzdávám, jako by mne ovládala vnější síla atd.).
4. Řekněte hráčům, aby si uvědomili a potvrdili svou sílu nebo odmítnutí. „Nemohu“ znamená, že jsou neschopní, omezení a ovládaní zvenčí. „Nebudu“ potvrzuje odpovědnost za vlastní činy. Toto potvrzení odpovědnosti často vede k přechodu od „nemohu“ k „budu“.
5. Po tomto cvičení si zvykněte opravovat ty účastníky, kteří říkají „nemohu“. Požádejte je, aby zopakovali všechno, co řekli, slovem „nebudu“.

**Reflexe:** Jak se projevuje prožívání situací v životě výměnou jednotlivých slov – „nemohu x nebudu“.

## 2.7 AKTIVITA: ČTYŘI „TAKHLE TO NIKDY NEPŮJDE“

**Účel aktivity:** V tomto cvičení jde o to, dovést čtyři druhy komunikace, které vedou do slepé uličky, až ad absurdum. Obecně by se nemělo na špatných příkladech předvádět, jak se co nemá dělat. Výjimku tvoří situace, kdy je nutné chybu osobně zažít, aby ji mohl člověk správně zpracovat a vzniklý poznatek přenést do běžného života. Když totiž člověk na vlastní kůži zažije, že tento způsob komunikace nikdy nemůže vést ke zlepšení nálady nebo k řešení problému, později, když se ocitne v jedné z těchto čtyřech rolí, si to najednou uvědomí. Teprve toto poznání (později v praxi) v rámci samotné situace nám může pomoci odbourat negativní jednání.

**Věk:** 15+



**Počet osob:** 4 a více

**Doba trvání:** 30 minut a více

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Jedná se o hru v rolích, tj. všichni čtyři hráči se musí striktně držet svých rolí. Máme čtyři hráče, kteří představují jednu rodinu, např. otce, matku, syna a dceru (pokud je více účastníků, dělají ostatní pozorovatele). Později pomohou odpovídat na otázky.

Role:

- **Role 1 – agresivní**  
Ten, kdo bude hrát tuto roli, musí ostatní stále napadat. Musí nadávat, stěžovat si, bouchat pěstí do stolu.
- **Role 2 – uklidňující**  
Hráč v této roli „bagatelizuje“ problémy, nebere je (ani mluvčího) příliš vážně. Říká věty typu: „Za 50 let už bude všechno za námi“ nebo „Ono to nějak dopadne!“
- **Role 3 – utíká od tématu**  
Ten, kdo má tuto roli, musí stále utíkat od tématu. Říká věty jako: „Ráno asi bude zase pršet.“ Nebo „Jo, mami, viděla už jsi ty Bářiny nové šaty? To je fakt síla!“
- **Role 4 – nepřímý útok**  
Kdo má tuto roli, musí neustále opakovat stejnou větu: „Měj (příp. mějte) přece rozum!“ Nepřímá informace však zní: „Ty hlupáku, copak nevidíš, jak to myslím?“

Hra: Tématem této rodinné konference je dohodnout se, kam pojedou na dovolenou. Vycházíme z toho, že rozhovor už nějaké dvě hodiny běží a zatím se rodina na ničem nedohodla. Mluví každý po řadě, začíná agresivní. Takhle se odehrají tři kola, potom se role vymění. Každý převezme roli svého souseda po levici. Každý hráč musí hrát každou roli (tedy 4×3 kola)

Pozorovatelé si dělají poznámky a pokouší se odpovědět na níže uvedené otázky:

1. Kdo byl v které roli nejlepší?
2. Komu připadala která role nejtěžší?
3. Jak jsem se cítil v každé roli?
4. Která mi podle mě nejvíce seděla?
5. Kterou používám často v praxi?
6. Jak na tuto roli reagovali ostatní?
7. Jak jsem reagoval já, když někdo z ostatních právě hrál tuto roli?
8. Kdo z mých známých pravidelně používá roli 1, 2, 3, 4?

## 2.8 AKTIVITA: ZÁDY K SOBĚ

**Účel aktivity:** naučit se otevřeně a upřímně komunikovat, uvědomit si, jak je důležité hovořit s člověkem tváří v tvář.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** 30 minut a více

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Vytvořte nejprve dvojice s někým, koho znáte. Se svým partnerem se otočte k sobě zády. Pak spolu začnete mluvit. Vyzkoušejte si různá témata. Např. vyjádřete láskyplné emoce, vyjádřete verbálně zlost, vyjádřete prosbu, vyjádřete příkaz atd. Můžete se ve dvojicích i několikrát vystřídat. Je vhodné si poznamenat jednotlivé rozdíly v komunikaci v různých tématech i s různými partnery.

**Reflexe:** Komunikuje se nám tímto způsobem snadno, nebo špatně? Co prožíváme, když na svého partnera nevidíme? U kterých témat je to obzvlášť těžké? Byly rozdíly v komunikaci s různými partnery?

## 2.9 AKTIVITA: PŘILÁKÁM TĚ?

**Účel aktivity:** Komunikace s dítětem, vhodně volené otázky, rozvoj vztahu rodiče a dítěte.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Postup:** Rodiče si stoupnou do jedné řady vedle sebe a jejich děti do řady naproti nim, tak, ať má dítě naproti svého rodiče. Rodič dává svému dítěti otázky, a to takové, na které dítě odpoví ano, nebo ne. Pokud dítě na rodičovu otázku odpoví ano, dítě udělá krok dopředu. Pokud dítě odpoví ne, udělá krok dozadu. Rodiče musí volit otázky tak, ať jim dítě rozumí, avšak nesmí se ptát na věci na první pohled viditelné a zřejmé (oblečení, pohlaví, jméno).

**Obměna:** Pokud jsou ve skupině starší děti, je dobré, když skupiny promícháme, třeba na druhé kolo.

**Reflexe:** Dařilo se nám volit vhodné otázky? Trvalo nám dlouho, než jsme své dítě přilákali? Odpovídalo dítě k překvapení rodičů jinak, než čekali?

## 2.10 AKTIVITA: CO PŘIJÍMÁME

**Účel aktivity:** Rozvoj představivosti, komunikace, smyslového vnímání. Schopnost pojmenovat prožitky. Schopnost rozlišit pozitivní a negativní vnímání.

**Věk:** 3,5+ společně se staršími 6+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** pastelky, nebo voskovky či jakékoli jiné psací a kreslicí potřeby, papír.

**Postup:** Rodič s dítětem společně nakreslí portrét dítěte. Rodič by měl co nejvíce do kreslení zapojit dítě. Pak ke každému „orgánu“ společně vymyslí, co prostřednictvím něj nejraději přijímají:

- Oči – co nejraději vidíš
- Uši – co nejraději slyšíš
- Pusa – co nejraději jíš
- Nos – co nejraději cítíš

Jinou barvou (tmavší) napíšeš, co naopak těmito orgány nepřijímají rádi.



**Reflexe:** Společně procházíme a pročítáme obrázky a uvedené pocity dětí. Srovnáváme je, diskutujeme, proč je tomu zrovna tak, proč tento pocit je negativní a jiný zase pozitivní.

---

## MIMOSLOVNÍ (NEVERBÁLNÍ) KOMUNIKACE

### Strategie přístupu

V komunikaci s druhými lidmi potřebujeme dovednost naladit se na svého komunikačního partnera a vzájemně sladit komunikační prostředky. Mnohdy se tak děje nevědomě, především na neverbální úrovni. Řeč těla a vzájemné naladění na neverbální úrovni usnadňuje anebo komplikuje vzájemné lidské dorozumívání. V komunikaci rodiče a dítěte platí, že emocionální obsah sdělení rodiče svému dítěti musí být v první osobě a musí souhlasit s volbou slov, tónem, hlasitostí, mimikou a držetím těla.

### 2.11 AKTIVITA: ZRCADLO

**Účel aktivity:** Cvičení slouží k vypěstování citu pro signály řeči těla: vnímání a pozorování neverbálních projevů druhých lidí a jejich procvičení, empatie.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** 8 a více

**Doba trvání:** 30 minut a více

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Hráči se rozdělí do dvojic. V každé dvojici jeden hráč představuje zrcadlový odraz druhého hráče. První hráč má volné pole působnosti a může se jakkoli (avšak beze slov) projevovat. Ten, který představuje zrcadlový odraz, se prvního hráče snaží co nejvěrněji napodobovat, tj. zrcadlí jeho postoje (pozice), pohyby, gesta, mimiku.

Je možné hráčům určit téma, které mají před zrcadlem ztvárnit (např. denní činnost, povolání, emoce).

**Obměna:** Na různá znamení od vedoucího hry se pohyby zpomalují, zrychlí nebo stopnou.

**Reflexe:** Jak se hráči zhostili své úlohy (snadné nebo složité úkony apod.).

### 2.12 AKTIVITA: ZRCADLENÍ

**Účel aktivity:** Lze použít v případech, kdy se dítě velmi vzteká, když není vyhověno jeho požadavkům. Je nutné rozlišit, zda dítě křičí o pomoc, anebo se brání, anebo je to forma vydírání. Pokud se jedná o poslední variantu, pak lze použít tuto metodu.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 2 a více

**Doba trvání:** 30 minut a více

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:**

Varianta „drsňák“: Dítě se začne vztekat a dospělý ho začne napodobovat. Je dost možné, že dítě přitvrdí, dospělý by ale neměl povolit. Dítě zkusí – kdo z koho. Hlavně ještě nikdy nezažilo takové vaše chování. Bude v šoku. Vydržte. Ono se vzteká, dospělý opakuje a zrcadlí to, co předvádí dítě. Technika zrcadlení je velmi účinná, protože v dítěti vzbuzuje určité emoce, které dosud nepoznalo. Emoce jsou nesdělitelné, dokud je neprožijeme sami. Když se situace uklidní, s malým (lze i od 3 let věku) dítětem situaci probrat. Používat je zapotřebí slov, kterým rozumí. „Vidíš, jak mamince je, když se takto vztekáš? Jak se ti to líbilo? Co si o tom myslíš?“ Je na vás, jakým způsobem situaci pojmete. Ale zde musí být důslednost. Nestačí celou hru sehrát jednou. Pro pochopení potřebuje dítě několik „repríz“. Hraje se tak dlouho, dokud „hra“ nebude potomku jasná a pochopitelná. Nic si nevyvzdorují, ale rodiče mě mají rádi.

Varianta překvapení: Dítě se vzteká a vy nereagujete. Necháte ho přehrát celou škálu vyděračských technik. Celou situaci přejděte v klidu. Vydržte, až se uklidní sám. A teď moment překvapení: dítě za vámi přijde, bude po vás něco chtít. Vy místo toho, abyste mu vyhověla, předvedete svou vzteklou etudu. Dítě se bude divit. Vaše hra nemusí trvat dlouho, ale měla by být přesvědčivá. Po této situaci s drobkem vše proberte a vysvětlete mu, proč jste to udělala, aby vidělo, jaké to je, když je někdo tak ošklivý a bezdůvodně.<sup>20</sup>

## 2.13 AKTIVITA: Z OČÍ DO OČÍ

**Účel aktivity:** Naučit se, co vše lze vyčíst z očního kontaktu.

**Věk:** 12+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** 30 minut a více

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Utvořte dvojice, ale nyní se otočte čelem, dívejte se na sebe po dobu jedné minuty, ale zatím nic neříkejte. Soustředte se na to, co asi probíhá tomu druhému hlavou? Později si o svých pocitech promluvte, ověřte si, jestli byly vaše domněnky správné, nebo ne. Můžete čas nechat neomezený, v tomto případě lze zjistit, jak dlouho takhle bez jediného slova dokážete stát.

**Reflexe:** Jaké pocity jste prožívali? Chtěli jste něco říci? Dělá vám dobře dívat se někomu dlouho do očí beze slov? Dozvěděli jste se o druhém něco nového? Uměli jste „číst“ v očích druhého? Překvapilo vás něco z vašich či partnerových reakcí?

**Obměna:** Oční kontakt s dotykem – vytvoříme dvojice, ve dvojici se vzájemně chytíme za ruce a současně se minutu opět díváme do očí. Vše se děje v co největší tichosti.

**Reflexe:** Zeptat se, co všechno lze vyčíst z očí toho druhého.

<sup>20</sup> Cenková, Tamara. *Psychologem svým dětem*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3587-0



## AKTIVITA: RODIČ A DÍTĚ

**Účel aktivity:** Toto cvičení slouží ke zkušenosti, co vše je možné sdělit dotykem.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Členové skupiny vytvoří dvojice, jeden se stává rodičem a druhý dítětem. Rodič má následně za úkol beze slov, to znamená pouze pomocí doteků a zvuků, vykonat nějakou činnost, např. utišit plačící dítě, nakrmit ho, hrát si s ním, umýt ho a převléci, uložit ke spánku a uspat, hlídat nemocné dítě a podobně. Po několika změnách (tři až čtyři) se role ve dvojici vystřídají a opět po třech až čtyřech změnách vedoucí hru ukončí. Poté požádá členy skupiny, aby si sedli do kruhu, a následuje reflexe.

**Reflexe:** Která role vám byla příjemnější a proč? Bylo vám něco nepříjemného a proč?

## 2.14 AKTIVITA: „PIZZA-LIDÉ“

**Účel aktivity:** Zpracování zábran vůči tělesnému kontaktu a emocionálních bloků (opatrné navykání na tělesný kontakt)

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Na zádech člověka, který sedí přede mnou, pečtu pizzu. Při každé větě se patřičně dotknu zad: „Nejprve uhnětu těsto úplně do hladka. Potom těsto rozválím. Rozetřu omáčku až k okraji. Ted' na pizzu pokládám žampiony a kousky salámu. Ještě vtisknu pár oliv. A nakonec posypu pizzu strouhaným sýrem. A potom šup do trouby.“ Poté vezmeme „pizza-lidi“ zezadu pevně do náručí, pečeme na 100 stupňů, 200 stupňů, 250 stupňů (objetí je čím dále pevnější a teplejší) ... a už je pizza hotová. Jé, ta je ale dobrá!“

A pak se dvojice vystřídají.

**Reflexe:** Jak bylo v náručí?

## 2.15 AKTIVITA: MASÁŽ

**Účel aktivity:** Komunikace dotykem spojená se zpěvem. Opět slouží k uvolnění případných zábran vůči tělesnému kontaktu a emocionálním blokům.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 8–18



**Doba trvání:** 30 minut a více

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Dospělý sedí na židli a drží dítě, které sedí na zemi (nebo opačně, nebo drží osobu, která hraje dítě) zády opřené mezi nohama. Za doprovodu pomalé hudby masíruje dospělý jemně a klidně jednotlivé části obličeje „malého“: čelo, spánky, bradu, oblast kolem očí a znovu krouživými pohyby spánky, líce, kořen nosu z obou stran... k tomu všichni zpíváme „Ej padá, padá rosička, Černé oči, jděte spát, Spi, synáčku, spi“ nebo jinou pomalou píseň.

---

## KOMUNIKACE PROSTŘEDNICTVÍM MALBY, OBRAZŮ

### Strategie přístupu

Malba (obrázky) mluví jiným jazykem než slova. Oslovují spíše podvědomí, proto mohou prostřednictvím obrázků získat jiný přístup k myšlenkám a pocitům, než když je vědomě reflektují nebo o nich mluví. Komunikace prostřednictvím malby, obrazů přináší změnu v situaci, kdy většina lidských interakcí probíhá prostřednictvím slov.

### 2.16 AKTIVITA: KRESLENÍ ČLOVÍČKA

**Účel aktivity:** Cvičení na popis vlastní osoby pomocí malby. Vede rovněž k zlepšení vnímání sebe sama.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 12+

**Doba trvání:** 30 minut a více

**Pomůcky:** Papír velikosti A4, fixy, pastelky, tužky.

**Postup:** Na čistý papír A4 nakreslíme svůj autoportrét. Samozřejmě že nezáleží na tom, jak umíme kreslit. Jde spíše o to nakreslit, jak se sami sebe vidíme.

**Reflexe:** Jak velcí jsme se nakreslili? Jsme někde uprostřed nebo v rohu papíru? Jsme na obrázku aktivní, nebo pasivní (stojíme, ležíme, běžíme...)? Díváme se ostatním do očí? Vnímáme svůj obraz celkově pozitivní, nebo negativní? Pokud obraz vyzařuje spíše negativní pocity, naučíme se jej namalovat tak, aby dělal na ostatní pozitivní dojem. Tento pozitivní obraz si pak budeme kreslit alespoň 1x denně. Mezi náladou a představením sebe sama existuje vzájemná souvislost. Čím pozitivněji se prezentujeme, tím pozitivnější je také náš vnitřní postoj, který se opět přenáší na ostatní.

### 2.17 AKTIVITA: TVOŘÍME OBRAZKY – ZDOBÍME DOMOV

**Účel aktivity:** Finančně nenáročné tvoření; spolupráce, jemná motorika, kreativita. Společné vytváření prostoru domova.

**Věk:** 4+



**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Karton, ubrousky s obrázky, zbytky látky, lepidlo, štětec, kelímek, voda, tavná pistole (nemusí být), nůžky, kousek mašličky.



Obr.: Ubrousková technika decoupage

**Upozornění:** Při práci s nůžkami, lepidlem, vodou i tavnou pistolí je potřeba dbát zvýšené opatrnosti, hlavně, pokud pracujeme s menšími dětmi.

**Postup:** Z kartonu vystříháme čtverec/obdélník o velikosti, jakou chceme mít obrázek. Z ubrousků vystříháme obrázky, které chceme na obrázku mít. Můžeme vystříhnout celý jeden čtverec ubrousku, pokud se nám obrázek takto líbí, nebo můžeme vytvořit koláž z několika různých ubrousků. Z vystřižených obrázků sejmemo všechny spodnější vrstvy, necháme jen jednu, horní. Karton potíráme lepidlem malinko zředěným vodou. Je dobré k natírání použít štětec. Opatrně pak na natřený karton lepidlem přikládáme obrázky. Připravíme si zbytky látek, které se nám k obrázku barevně hodí, nastříháme látku na proužky a z nich pak vytvoříme rám obrázku a to tak, že proužky látky nalepíme na okraj kartonu. Je dobré látku ohnout a okraje schovat dospodu, aby se nám látka netřepila. Na závěr z kousku mašličky a pomocí tavné pistole uděláme zezadu na obrázku poutko na pověšení.

**Reflexe:** Jak se nám spolu tvořilo? Dařilo se nám připodobnit obrázek k látce? Souhlasili jsme spolu? Líbí se nám výsledek? Pověsíme si jej někam doma, nebo ho darujeme? Jak moc je naše dítě na svůj věk zručné?

**Odměna:** Neseme si domů krásný obrázek, který si může pověsit na zeď, nebo někomu darovat a udělat mu tak radost vlastním výrobkem.

## 2.18 AKTIVITA: MALOVÁNÍ MOUKOU

**Účel aktivity:** Rozvoj představivosti, rozvoj kreativity, motoriky, práce s „levnými“ běžnými pomůckami z domácnosti.

**Věk:** 1+

**Pomůcky:** Plech na pečení nebo víko od krabice od bot nebo tácek s vyvýšeným okrajem a mouka. Kapátko, voda, potravinářské barvivo.



**Upozornění:** Pozor, aby se mouka nedostala do očí, popřípadě do nosu. U menších dětí je také potřeba dávat pozor, ať mouku nejlí.

**Postup:** Na plech/víko nasypeme mouku. Množství odhadneme tak, aby pokrylo celou plochu nádoby a aby vytvořilo cca 3–5mm vrstvu. Do mouky malujeme s dítětem ukazováčkem, nebo děláme obtisky rukou, popř. jiných předmětů. Místo mouky můžeme použít i písek, či jiný sypký materiál.

**Modifikace pro starší děti:** Můžeme použít potravinářské barvivo, které rozpustíme ve vodě. Kapátkem pak kapeme na mouku a vytváříme různé barevné obrazce.

**Modifikace pro skupinu:** Jeden člověk maluje postupně, pomalu, ostatní se kolem něj rozestoupí tak, aby na něj viděli. Skupina pak hádá, co člověk maluje. Ten, kdo uhádne první, se může vystřídat s tím, kdo maluje. Popř. mu můžeme zapsat „bod“. Můžeme zadat i odvětví, popř. druh věci, kterou má člověk malovat. Větším dětem můžeme zadat malovat přísloví...

**Reflexe:** Zaujalo děti malovat v mouce? Snažily se děti např. z mouky dělat kopce? Snažily se děti mouku vysypat? Chtěli jsme jim v tom zabránit? Jak? Vysvětlením? Dohodou? Okřiknutím? Proč?

---

## KOMUNIKACE PROSTŘEDNICTVÍM HUDBY

Hudba zmírňuje strach a stimuluje nejstarší struktury mozku. Může tak probudit a uvolnit prapůvodní impulzy a tvůrčí instinkty, které vedou k novým a optimálnějším způsobům chování.

Přírodní národy se účastnily obřadů se zpěvem a tancem. Tvořivá činnost jim pomáhala udržovat si zdravou svěží mysl a duševní rovnováhu. Lidé se tak učili ve stylizovaných situacích při tanci a rytmickém pohybu „myslet tělem“ a hudba a rytmus byly používány jako léčivé prostředky.



## Strategie přístupu

Pomocí příběhu ukázat možnost, jak lze pomocí hudby zvládnout konflikt.

„Konsonance

... to byl jednou binec ve sboru – bylo to v létě, horko, děti byly nesoustředěné, a tak to tam najednou mezi dvěma rukama začínalo jiskřit. Došlo to skoro až do takové mezní situace, že tam přestávala všechna legrace. Byla to tedy výjimka, ale tehdy prostě došlo ke konfliktu. A tak jsem vzal ty dva a říkám: „No dobře, tak mi to teďka ale zazpívejte...!“ Napřed koukali, jestli jsem nespád z višně, ale pak mi museli ty věci, které si předtím říkali, všechny zpívat. A ono je to daleko těžší, když má člověk někomu vynadat ve zpěvu. Je to daleko těžší, než ho normálně poslat někam. Dětem se to tak zalíbilo, že to potom dělaly běžně. Když se dva někdy nemohli spolu dohodnout, začali na sebe zpívat. Jeden třeba zazpíval: „Ty už mě néééštvi!“ nebo „Co mi to dělášáášááš!!!! A tak podobně. Je zajímavé, že zazpívat pozitivní sdělení jako: „Já tě mám rád“ a „To je paráááááda...“ to by ještě šlo. Ale zazpívat někomu: „Ty už mě néééštvi...!“ to je těžší. To není jenom tak. Člověk se zaprvé trošičku stydí a je to také jistý druh dramatického projevu, který on musí dostat do zpěvu. Bylo to hezké a když se děti chytly, a začaly si s tím hrát, tak vznikaly až takové miniopery. A byla docela legrace, když to někdy začaly prožívat. Takže ta agresivita se tím trošičku obrušuje, myslím si. U lidí, kteří zpívají profesionálně, je to něco jiného. Tam by to asi nefungovalo, protože oni už tu formu dobře znají, ale neprofesionálové a děti, pokud přistoupí na tuhle hru, tak většinou u nich dojde k nějaké ... k nějaké té ... konsonanci.“<sup>21</sup>

## 2.19 AKTIVITA: HRA NA OPERU<sup>22</sup>

**Účel aktivity:** Rozvoj muzikálnosti, mluvy, komunikace a všech prvků hudebně-dramatického projevu

**Věk:** 5+

**Počet osob:** 12 a více

**Doba trvání:** 30 minut a více

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Přečteme úvodní příběh, poté se účastníci rozdělí na 2 skupiny.

Jedna skupina bude představovat obyvatele Pampadálie, druhá turisty. Skupina vymýšlí a hraje situace, kdy se turisté setkávají s místními. Ptají se jich na cestu, na zámku je zpívající průvodce, v restauraci servírka. Policista zpívá na zloděje, i prodavači a zákazníci se v obchodě domlouvají zpěvem. Maminka se zlobí na dítě, ale celou situaci mu zazpívá. Po společné debatě si pak účastníci hry spojením několika zdařilých situací vytvoří příběh, vlastní malou operu.

**Vstupní text:** Za devatero horami a lesy je země Pampadálie, kde si lidé zpívají. Nejenom písničky, oni si tím zpíváním i povídají. A cokoli byste chtěli říci, musíte zlehka zazpívat. Představte si, že jste v takové zemi.

**Reflexe:** Jak se účastníkům řešily situace ze života zpíváním? Je rozdíl v prožívání určité situace tehdy, když se hovoří a nebo jen zpívá?

<sup>21</sup> Šímanovský, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6

<sup>22</sup> Šímanovský, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6

## 2.20 AKTIVITA: ŠARÁDY

**Účel aktivity:** Rozvoj citu pro signály řeči těla, empatie.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 8–18

**Doba trvání:** 30 minut a více

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Hráči se rozdělí do malých skupin a každá se potají domluví na určité známé písni. Její děj potom beze slova předvádí ostatním. Když svoji hru dokončí, diváci mají uhodnout název písně. Komu se to podaří, získává bod. Pak si všichni píseň zaspívají a na řadě je další skupina.

**Reflexe:** Bylo těžké uhodnout píseň? Bylo snadné, či spíše ne vyjádřit text písně pouze řečí těla? Umíme číst v řeči těla druhých?

## 2.21 AKTIVITA: SKLENIČKOFON<sup>23</sup>

**Účel aktivity:** Rozvoj hudebního vnímání, citu pro intonaci a rytmus. Rozvoj sebevědomí. Rozvoj kreativity. Trénování odhadu. Rozvoj zručnosti – přelévání tekutin.

**Věk:** 2+ ve spolupráci se starším (5+)

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** 6–8 skleniček, voda např. ve velké pet lahvi, lžička, tužka nebo hůlky na hraní

**Upozornění:** Je potřeba dávat pozor, ať malé děti nebouchají do skleniček hodně, ať se skleničky nerozbijí. Je potřeba mít také po ruce hadr, ať můžeme rychle zareagovat na případnou nehodu při přelévání vody do skleniček.

**Postup:** Skleničky si postavíme před sebe. Do skleniček naléváme vodu tak, ať v první je nejméně vody, ve druhé trochu více, a tak postupně v každé skleničce má být více vody a v té poslední nejvíce. Na skleničky postupně zkusíme cinkat lžičkou. Postupným přeléváním vody, upravováním množství vody v jednotlivých skleničkách se snažíme náš „hudební nástroj“ naladit. Výsledkem by měla být stupnice. Na závěr si může každý nacvičit nějakou melodii a tu pak zahrát.

**Obměna:** Starší děti mohou hrát písničky a jejich okolí může hádat, kterou písničku hrají.

**Obměna 2:** Zkusíme zadat „hudebníkům“, aby zkusili zahrát různé typy melodií. Smutnou, veselou, podzimní, kočičí, počítačovou.

**Reflexe:** S účastníky diskutujeme, jak se komu práce dařila, jak jim šlo jednotlivé nástroje vyladit.

**Odměna:** Na konci zkusíme na „nejlépe vyladěný nástroj“ zahrát jednoduchou, známou písničku a s ostatními si ji zaspívat.

<sup>23</sup> HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. *Hry do kapsy V: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Ilustroval Jan SMOLÍK. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-874-0.





## EMPATIE

Je to respektující a účinná dovednost pro situace, kdy je druhý člověk v negativních emocích. Je to přijetí jeho pocitů. Člověk má právo cítit se tak, jak se právě cítí. Většina lidí vnímá empatickou reakci jako jakýsi kruh bezpečí. Jsme vyslechnuti, nikdo nás nezpovídá ani nehodnotí, můžeme sami přemýšlet, co dál. Přitom cítíme porozumění a podporu, ať už se rozhodneme jakkoli. Většinou se naše emoce postupně ztišují. K sebeobviňování, sebelítosti ani svalování viny po empatické reakci nedochází. Schopnost empatie je vrozená, empatické reakci se však potřebujeme učit od druhého člověka. Empatie se definuje jako schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhého člověka. Děti, kterým se dostává neempatických reakcí, se jim sociální nápodobou učí, používají je a až jednou budou dospělé, budou je předávat zase svým dětem. Při empatických reakcích je ale rovněž důležité být si jistý vlastní identitou.

### Strategie přístupu

Pojmenování emocí je klíčovou složkou empatické reakce u dětí. Pomáhá jim rozvíjet schopnost uvědomovat si, co cítí, což je předpoklad toho, aby se své emoce naučily zvládat. Empatická reakce se vyjadřuje pomocí oznamovacích vět, nikoli otázkou. Na konci věty mohou být pomyslné tři tečky, kterými dáváme druhému prostor, pokud by chtěl reagovat (standardní reakce: To muselo být těžké... Myslel sis, že... Ty ses tak těšil na... Ty jsi moc chtěl...)

## 2.22 AKTIVITA: EMPATIE A VZÁJEMNÉ POCHOPENÍ

**Účel aktivity:** Rozvoj citu pro empatii a vzájemné pochopení.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** ½ hodiny

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Požádejte dítě, ať odpoví na následující otázky:

Jak by ses cítil/a, kdybys byl/a...

- » pejsek, kterého malý kluk tahá za ocas
- » dítětem ve třídě, se kterým si nikdo nechce hrát
- » odhozenou hračkou
- » autíčkem, do kterého někdo kopne
- » kopečkem zmrzliny
- » maminkou, které jsi lhal/a a ona ví o tvé lži
- » kamarádka, která tě pomluvila

**Reflexe:** Bylo dítě schopno pojmenovat pocity u jednotlivých zadání? Bylo to pro něj složité, nebo naopak jednoduše se vcítilo do předložených situací?

## 2.23 AKTIVITA: EMPATIE

**Účel aktivity:** Rozvoj citu pro empatii.

**Věk:** 10+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Papíry, psací potřeby, seznam charakteristik bez pomůcek

**Postup:** Vedoucí skupiny zahájí hru instrukcí: „Vyzkoušíme si vaše předpoklady vcítit se a odhadnout charakteristiky některých lidí, schopnost empatie.“

Jeden člověk se postaví doprostřed a řekne své křestní jméno. Vedoucí poté postupně čte deset charakteristik. Ostatní účastníci se snaží odhadnout, která odpověď je správná a své domněnky si zapisují. Postupně se takto vystřídají všichni členové skupiny. Následuje hodnocení, kdy se každý jedinec vyjádří k tomu, která odpověď je správná (nad 50 % správných odpovědí lze považovat za úspěch). Opět probíhá vyhodnocení.

Seznam možných charakteristik (je možné přidat další možnosti):

- Jsem důvěřivý (věřím lidem) – jsem nedůvěřivý
- Se starostmi se ostatním svěřuji lehce – nerad se ostatním svěřuji
- Jsem spíše samotář – jsem společenský, cítím se nejlépe mezi lidmi
- Rád riskuji – vyhýbám se riskantním situacím
- Mluvit před publikem mi nevadí – nerad mluvím před publikem
- Jsem optimista – věřím, že vše dobře dopadne – jsem pesimista, vidím vše spíše černě
- Spím dobře – spím špatně
- Jsem ženatý/vdaná – jsem svobodný
- Hraji na hudební nástroj – nehraji na nástroj
- Jsem výbušný, snadno se rozzlobím – jsem spíše klidný, nerozhněvám se tak snadno

**Reflexe:** Podařilo se vám ostatní dobře odhadnout? Co odhad usnadňovalo? Jaké jste používali strategie? Pozorování druhých, logický odhad vzhledem k věku, pohlaví, komu se tentokrát nedařilo, kdy se nám obecně vcítění daří lépe a kdy hůře (závislost na našem aktuálním psychosomatickém stavu, v jakém kolektivu – známost druhého, blízkost druhého apod.).

## 2.24 AKTIVITA: RODINNÁ NEBO SKUPINOVÁ HRA ZAMĚŘENÁ NA NASLOUCHÁNÍ

**Účel aktivity:** Hledání společného náhledu na věc je snazší, jestliže v rodině nebo ve skupině existují podpora a vstřícnost. Pro vybudování tohoto druhu atmosféry je nutné, aby se členové rodiny nebo skupiny naučili vzájemně respektovat právo druhého na rozdílný názor a na to, aby se v rámci určitých omezení podle svého názoru i choval. Hra zaměřená na naslouchání je navržena tak, aby pomohla lidem k tomu, aby byli otevření, vstřícní a chápající jiné názory, i když s nimi třeba vnitřně nesouhlasí. Cílem tohoto cvičení je pomoci člověku, aby více porozuměl náhledu jiného člověka namísto toho, aby se pokoušel změnit jeho názor útokem nebo debatou.

**Věk:** 9+





**Počet osob:** Členové rodiny nebo 9–12

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Pro uvedení do hry vedoucí vybědne ostatní, aby písemně doplnili několik vět. Dvě z nich jsou:

- „Nejlépe se cítím, když jsem ve skupině lidí, kteří...“
- „Nejhůře se cítím, když jsem ve skupině lidí, kteří...“

Když všichni doplní nedokončené věty, vedoucí požádá přítomné, aby se rozdělili do skupinek po třech. Na jednoho člena skupinky soustředí plnou pozornost druzí dva členové po dobu 5 minut. Během této doby bude člověk v centru pozornosti mluvit o svých myšlenkách nebo zkušenostech vztahujících se k danému tématu. Spolupráce ve skupině se řídí následujícími pravidly:

1. Pravidlo pozornosti – Každý člověk by měl být v centru pozornosti po dobu 5 minut. Nedovolte, aby se pozornost přesunula jinam, dokud neskončí časový limit, nebo pokud sám člověk v centru pozornosti nebude chtít skončit. Přirozeným způsobem udržujte s tímto člověkem vizuální kontakt. Můžete klást otázky, které nezaměří pozornost na jiného člena skupiny.
2. Pravidlo přijetí – Buďte srdeční, podporující a vstřícní k člověku, na kterého je soustředěna pozornost. Příkývnutí, úsměvy a výrazy porozumění, pokud jsou zdvořile vyjádřeny, podpoří komunikaci. Když s ním nebudete souhlasit, nevyjadřujte svůj nesouhlas, nebo negativní pocity během diskuzní části hry. Na to bude čas později.
3. Pravidlo vyjasnění – Zkoušejte porozumět člověku, na kterého je soustředěna pozornost – jeho postoji, pocitům, názorům. Položte mu otázky, které mu pomohou vyjasnit důvody jeho pocitů. Dávejte pozor, aby otázky nepřesouvaly pozornost na vás, nebo nevyjadřovaly vaše negativní pocity vzhledem k člověku v centru pozornosti nebo k tomu, co říká.

Každý člověk dostane kopii těchto pravidel. Vedoucí hry je důkladně vysvětlí.

Tato hra se může používat téměř při každém cvičení, které vyžaduje diskuzi rodiny nebo malé skupiny. Učí opravdu naslouchat. Později se pravidlo pozornosti může vypustit, když bude potřeba povzbudit živější diskuzi. Po dokončení hry, zvláště při prvních pár použitích, může vedoucí navrhnout, aby sami sebe i druhé oznámkovali od 1–5 podle toho, jak byli schopni dodržovat 3 pravidla. Toto oznámkování by potom měli lidé prodiskutovat v malé skupince a pomoci druhému, aby byl opravdu každý schopen naslouchat a rozumět pocitům a myšlenkám druhého. Až hráči oznámkují sebe i jeden druhého podle toho, jak se jim podařilo dodržet pravidla, může se vyčlenit nějaký čas na to, aby mohli reagovat na sdělení druhých. Vyjádří svůj souhlas, nebo nesouhlas a probírají různé možnosti pohledu.

## 3. EMOCE

### Strategie přístupu

Zeptejme se dětí, zda umí poznat, když je někdo smutný, nebo veselý. Zkuste dětem předvést obličej, když jste smutní, když jste veselí. Pak je vyzvěte, aby si sami zkusili vyjádřit různé obličej. Děti předškolního věku začínají navazovat vědomá kamarádství. Empatie – schopnost vcítění se do druhého nám pomůže sdílet s kamarády úspěchy, neúspěchy, napoví nám, jak bychom mohli druhému pomoci. Pomůže nám napovědět, jak můžeme být druhému oporou.

### 3.1 AKTIVITA: SMUTNÝ KLAUN

**Účel aktivity:** Rozvolnění atmosféry, uvědomění si citů a mimiky tváře s tím spojené.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně, ve skupinkách

**Doba trvání:** 10 minut

**Postup:** Účastníky rozdělíme do skupinek po 4–5 lidech. V každé skupince zvolíme jednoho smutného klauna (můžeme vybrat my, nebo nechat losovat, nebo nechat hlasovat, nebo to nechat na domluvě ve skupince). Tento smutný klaun „nasadí“ smutný obličej, smutný výraz. Ostatní ve skupince se jej snaží rozveselit. Nesmí však přitom mluvit. Postupně se mohou ve skupince smutní klauni vystřídat, záleží na našich časových možnostech a na tom, jak to skupinku bude bavit.

**Reflexe:** Jaké techniky použili ti, kteří rozesmávali? Jak dlouho jim trvalo, než klauna rozveselí? Který klaun si udržel smutný výraz nejdéle? Proč myslíte, že se mu to povedlo?

### 3.2 AKTIVITA: NÁLADOVÁ PANTOMIMA

**Účel aktivity:** Uvědomění si nálad, výrazů a mimiky tváře s náladou spojené

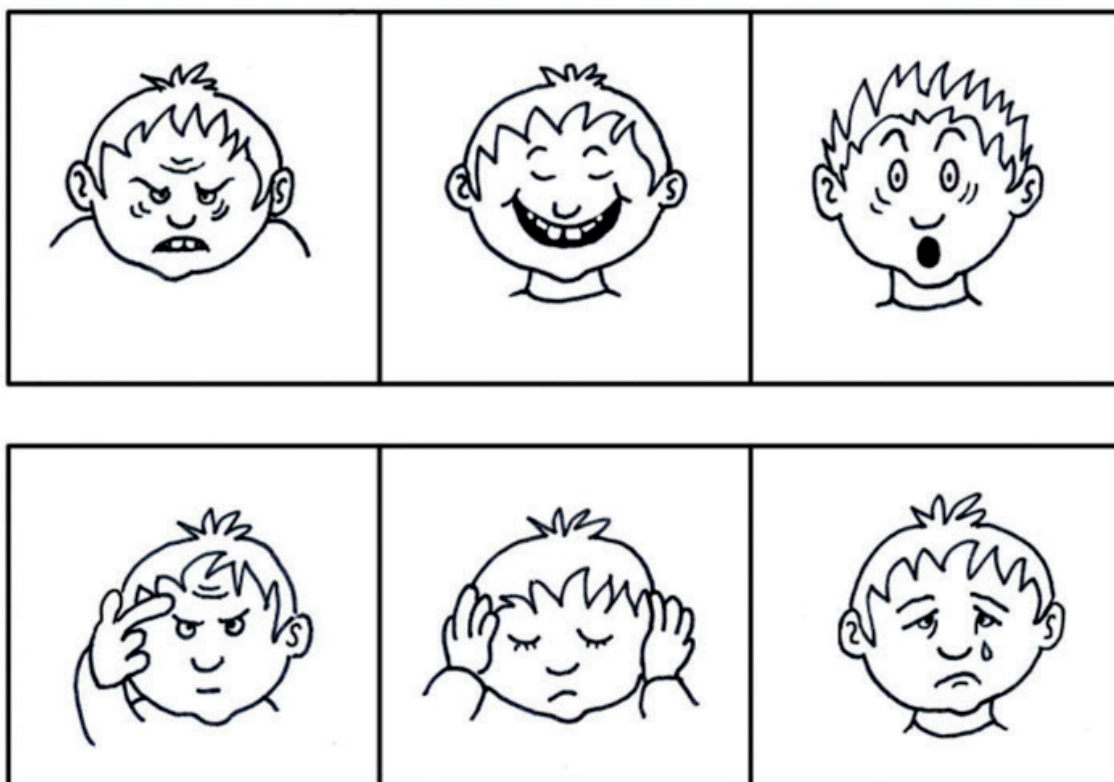
**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně, ve skupinkách

**Doba trvání:** 15 minut

**Postup:** Účastníky rozdělíme do skupinek po 4–5 lidech. V každé skupince zvolíme, kdo začne předvádět (můžeme vybrat my, nebo nechat losovat, nebo nechat hlasovat, nebo to nechat na domluvě ve skupince). Vybraná osoba se pak snaží vyjádřit v obličejí různou náladu, pocit. Ostatní hádají, jakou. Pokud to chceme skupince zjednodušit, můžeme jim připravit karty s vypsány náladami. Předvádějící může ukazovat náladu: Veselou, smutnou, přemýšlivou, naštvanou, nerozhodnou, hněv, strach... Jako pomoc skupince můžeme také využít karty s obličejí – viz následující aktivita.

**Reflexe:** Dařilo se lidem ve skupince ukazovat náladu? Používali k vyjadřování pouze obličej, nebo také ruce? Či celé tělo? Dařilo se ostatním tuto náladu hádat?



### 3.3 AKTIVITA: MALUJEME EMOCE

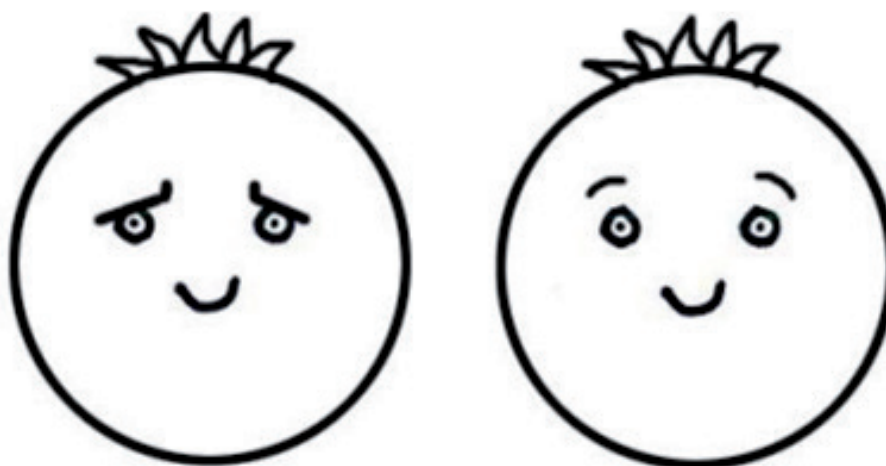
**Účel aktivity:** Rozlišit veselou a smutnou emoci, přiřadit jí barvy. Naučit se vnímat mimiku obličeje. Poznat, kdy obličej vyjadřuje veselou náladu, kdy smutnou.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 15 minut

**Pomůcky:** Pastelky – spoustu barev i odstínů barev. Obrázek předtištěných obličejů k dispozici pro každého – viz příloha č. 6



Obr. Obličej k domalování

**Postup:** Každému rozdáme arch s předtištěnými obličejí. Šikovnější – starší děti a dospělí si mohou obličej namalovat sami. Vyzveme účastníky, aby si promysleli, které barvy jsou pro ně veselé a které smutné. Vyzveme je, aby těmito barvami domalovali a vymalovali obličej. Obličej se nemusí blížit skutečné podobě obličejů. Mohou být vybarveny různě, mohou být zvýrazněny některé obličejové partie (části). Dle toho, jak to účastníci cítí. Cílem je vytvořit jeden obličej veselý – dát mu veselý výraz a veselé barvy a druhý obličej smutný – dát mu smutný výraz, smutné barvy.

**Reflexe:** Co se Vám malovalo lépe? Veselý obličej, nebo smutný obličej? Proč? Se kterým obličejem se setkáváte u svých nejbližších častěji? Jaké barvy jsme použili? Jak se účastníci shodují v použití veselých a smutných barev?

---

## STRACH

Je normální součástí života, stává se problematickým, až když je příliš intenzivní a dítě nezdravě omezuje nebo trvá příliš dlouho. U mladších dětí pramení řada obav z toho, že neumějí odlišit skutečnost od představy. Strach z tajemných a tudíž neuchopitelných věcí se zvládá hůř než strach z reálných věcí. Dospělí reagují tak, že strach vyvracejí, přesvědčují, že to, čeho se dítě bojí, neexistuje. To ale nepomáhá. Aby se strach dal zvládnout, a to musí dítě samo, je potřeba jasně uchopit a vymezit zdroj strachu a najít cestu, jak ho zahnat. Překonání strachu vyžaduje čas.

### 3.4 AKTIVITA: JAK VYPADÁ STRACH?

**Účel aktivity:** Pojmenovat, jak prožíváme emoci strachu.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 6+

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Papír, psací potřeby

**Postup:** Napište na papír příklady toho, co se děje s dítětem, když má strach – bolí mne břicho, přestanu mluvit, mluvím potichu, křičím, úplně ztuhnu a nemůžu se hnout, vezmu si oblíbeného plyšáka, uteču, bolí mne hlava, nemůžu spát, zavřu pevně oči, jsem neklidný, třesou se mi kolena, pomalu počítám do deseti, je mi do pláče, řeknu to někomu, rychle dýchám... (mohou přidat další varianty toho, co se s nimi děje).

Nyní se úloha obrátí – dospělí si budou povídat s dětmi o tom, jak strach prožívají oni. Vzájemně si prožitky porovnejte.

Nyní poproste dítě, aby vám, dospělému, pomohlo s uklidněním mladšího sourozence, který má strach. Neradte dítěti, jak se má zachovat, nechejte ho reagovat tak, jak samo cítí. Děti často zrcadlí chování rodičů. Můžete tak dostat obrázek o tom, jak dítě vnímá váš přístup k jeho vlastním strachům.

**Reflexe:** jak se nejčastěji strach projevuje? Je odlišný projev strachu u dítěte a u rodičů?



### 3.5 AKTIVITA: KRABIČKA STAROSTÍ A OBAV

**Účel aktivity:** Pracovat se strachem, najít způsoby jeho řešení

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 6+

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Papír, psací potřeby, malá krabička

**Postup:** Vyrobt s dítětem krabičku starostí a obav – malou krabičku děti pomalují. Pak nakreslete nebo popište obavy dítěte na papírky a do této krabičky je zavřete. Jednou za čas se do krabičky podívejte a vymýšlejte, jak problémy vyřešit. Dítě dostane pokyn, že jakmile své strachy odloží do krabičky, nemusí se jimi už zabývat, pouze v době, kdy krabičku otevřete. Můžete to udělat, kdykoli bude mít dítě potřebu.

Než se odloží strach do krabičky, vyzvěte dítě, aby ke každému strachu vymyslelo minimálně tři věci, které by mohlo udělat. Pak se vystřídejte.

### 3.6 AKTIVITA: ČEHO SE BOJÍM?

**Účel aktivity:** Najít to, čeho se nejvíce bojíme a zakusit pocity, které nastanou při strašení.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 6+

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Papír, psací potřeby, pastelky...

**Postup:** Dítě i dospělý, každý sám za sebe namaluje masku toho, čeho se bojí (vody, zkoušení, školy, udělat chyby...). Masky pak vystříhnete. Nyní si masku nasadte na obličej. Ten, kdo má masku na obličej, může ostatní začít strašit. Pobízejte dítě, ať strašení doprovází také slovy. Pak se dospělí s dítětem vymění.

**Reflexe:** Jaké to je, když strašíme někoho my a jaké to je, když někdo nebo něco jiného straší nás? Je maska součástí člověka, anebo ji můžeme odložit tak, jako emoci?

### 3.7 AKTIVITA: ODVAHA PŘEKONAT SVŮJ STRACH

**Účel aktivity:** Aktivovat v dětech odvahu.

**Věk:** 7+

**Počet osob:** 6+

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Bez pomůcek, případně papír, psací potřeby

**Postup:** Vymýšlejte společně s dítětem důvody, proč je v životě dobré být odvážný a kdy naopak přílišná odvaha může uškodit. Poté položte dětem následující otázky:

- Které věci bys chtěla dělat, ale ze strachu to nezkusíš?
- Co nebo kdo ti pomáhá, když se bojíš?
- Jak se cítíš, když uděláš něco špatného a dospělí si s tebou chtějí promluvit?
- Stalo se někdy, že jsi byla málo odvážná a kvůli tomu jsi nepomohla někomu, kdo to potřeboval? Jaké to pro tebe bylo?
- Kdy u tebe zvítězila odvaha nad strachem?
- Jsou odvážní tví rodiče, jak to víš, jak se to projevuje, v jakých situacích?

Následně si povídejte s dítětem o tom, že přiznat si strach je prvním krokem k odvaze. Pokud se dítěti někdo směje, protože se bojí, může říct následující věty. Zkuste je použít ve scénkách (situace můžete vymyslet) a společně si je zahrajte.

- Bojíme se (toho a toho), ale nevadí mi to.
- Myslím, že každý se něčeho bojí.
- Přál/a bych si, abych se nebála, ale bojím se.
- Já svůj strach jednou překonám, ale teď se ještě bojím.

**Reflexe:** Co jste se dozvěděli o sobě nového?

### 3.8 AKTIVITA: JAK ZKLIDNIT SVŮJ STRACH A DODAT SI ODVAHU

**Účel aktivity:** Nacvičit s dítětem relaxační techniku na zklidnění, povzbuzení a dodání si odvahy.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 6+

**Doba trvání:** 15 minut

**Pomůcky:** Podložka na cvičení

**Postup:** Zkuste s dítětem relaxační techniku na sněhuláka. Představte si, že jste sněhuláci. Stůjte v pozoru, všechny svaly jsou v napětí. Svítí na vás sluníčko, začíná se oteplovat a sněhuláci začínají tát, až z nich zůstanou postupně jen hromádky rozbředlého sněhu. Tíše ležte a uvolněte všechny svaly. Pak začne hustě sněžit a z vás jsou opět sněhuláci, kteří na sluníčku opět roztají.

Postupně s dětmi nacvičujte další relaxační techniky. Patří mezi ně protahování (strečink), jemná masáž oblastí šíje, zápěstí a kotníků. Pomáhá také celkové uvolnění při relaxační hudbě se zaměřením na kontrolované cílené hluboké dýchání.



## TRÉMA A STUD

Pojem stud můžeme použít v běžné řeči jako synonymum nesmělosti, plachosti, ostýchavosti. Tento druh studu je do jisté míry podmíněn geneticky, temperamentem. Dítě se samo nerozhodne, že se bude bát cizího dospělého, prostě to tak cítí. Nové věci nejsou dobrodružstvím, ale spíše ohrožením. Může se za tím skrývat i malé sebevědomí, nedostatek zkušenosti nebo jednoduše sklon k introverzi. Nejčastěji se ostýchavost objevuje, když máme mluvit před větším počtem lidí (mluvíme o trémě), když se ocitneme ve společnosti, ve které se necítíme dobře, nebo když se bojíme toho, jak nás budou odsuzovat ostatní. Stud mnohdy doprovází fyzické projevy, jako jsou pocení, červenání, třes, kockání nebo ztuhlost. Tréma děti svazuje, protože na ně někdy mají rodiče velké nároky. Také přichází, když se hra změní v soutěž, když místo radosti upřednostníme výkonnost. Je třeba respektovat tempo a cesty učení každého jednotlivého dítěte.

### 3.9 AKTIVITA: MLUVÍME O TRÉMĚ A STUDU

**Účel aktivity:** Smyslem aktivity je sesbírat od dětí příklady reakcí ve stresující situaci spojené s trémou. Jde o podporu sebevědomění vlastních projevů. Ale také o ukázkou skutečnosti, že každý má nějaké podobné projevy. Tedy, že není důvod k případnému posmívání.

**Věk:** 5+

**Počet osob:** 6+

**Doba trvání:** 15 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Postupně klademe otázky:

- Co děláme, když máme trému, co může pozorovat naše okolí? (pobíhání, podupávání, bubnování a poklepávání prsty, ztuhnutí, schoulení v koutě, svalové napětí, okusování nehtů apod.)
- Co si říkáte v duchu, když máte trému? Nebo co si představujete? (to nezvládnou, to je děsné, teď se zblázním, to je můj konec, budou se mi smát...)
- Jak se při trémě cítíte? (úzkost, deprese, vztek, strach, radost apod.)
- Co a kde v těle cítíte při trémě? (chvění, třes, tuhost, lehkost, teplo, bušení srdce, pocení apod.)

**Reflexe:** Zjistili jste, že každý reaguje nějakým způsobem na situace, ve kterých se nemusí cítit příjemně?

### 3.10 AKTIVITA: KDYBYCH BYL MRÁČKEM

**Účel aktivity:** Cílem je vytváření prostoru pro děti, ve kterém mohou vyjádřit sebepojetí intuitivním, citovým a přitom bezpečným způsobem.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 6+



**Doba trvání:** 15 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Všichni se rozestoupí v místnosti a vedoucí aktivity je vyzve: „Koho už někdy napadlo, že by se chtěl v něco proměnit? Třeba v ptáčka, který létá vysoko a daleko? Nebo v hrdinu, který se ničeho a nikoho nebojí? V co byste se chtěli proměnit vy? Představte si, že se teď proměníte do toho, čím byste si přáli na chvíli být. Kdybyste chtěli být ptákem, jaký by byl? Kdybyste chtěli být mrakem, jaký by byl? Co tě láká na tom, zkusit být ptákem? Co tě láká na tom, zkusit být mrakem? Mohl bys něco, co teď nemůžeš? Všichni zkoušejí pohyby ptáka, mraku.“

**Reflexe:** Jaké to je být ptákem? Mrakem? Co cítíš?

## VZDOR

Dítě zlobí, rozčiluje se, dělá scény, křičí, válí se po zemi. Jakoby neslyšelo, co mu říkáme, nevnímá. Proč to dělá? Zkouší hranice. Zkouší, co může a co už ne. Ještě ve svém věku nemá zakotveny „společenské standardy. Hledá se. Hledá své já. Hledá své místo ve společnosti. Začíná si uvědomovat sebe sama, začíná mít potřebu prosazovat se ve společnosti. Podle psycholožky PhDr. Daniely Sobotkové, CSc., která působí jako vedoucí pracovní skupiny pro raný vývoj dítěte při Českomoravské psychologické společnosti, je dětský vzdor ve většině případů normální a prospěšnou součástí vývoje, kterou není nutné speciálně řešit. Někdy ovšem může souviset s hlubšími problémy v rodině, nebo třeba jen s nedostatkem pohybu. „Pokud mají rodiče pocit, že jejich dítě nadměrně zlobí, bylo by vhodné se zamyslet, zda není ve zbytečném napětí, případně jaká je příčina tohoto napětí. Roli mohou hrát například konflikty v rodině, ale může to být také například tenze z nedostatku pohybové aktivity či volné hry, kterou bychom nikdy neměli náhle bez předchozího upozornění přerušovat.“ Děti potřebují hodně pohybu. Ideální je nechat je denně venku vyběhat a vydovádět se.“

Jednodušeji se také dostaví vzdor, pokud je dítě unavené, hladové, nebo rozrušené.

Důležité pro rodiče je snažit se zachovat chladnou hlavu. Nepřistoupit na „hru“ dítěte, nezačít s ním křičet, nebo ho dokonce plácát. Nic z toho nám nepomůže. Dítě nás nevnímá. Je příliš zahleděné do své představy toho, co v tu chvíli potřebuje. Chvilka vzdoru je jako bouře. Musí se přehnat. Musí se přečkat. Až pak je dobré uplynulou situaci s dítětem probrat, poučit se z ní.

Pokud chceme při vzdorovitém jednání s dítětem komunikovat, je dobré působit sebevědomě, rozhodně, ne však rozčileně či agresivně. Je dobré si k němu podřepnout (ať jsme na stejné „úrovni“ jako dítě), chytnout jej za rameno, paži, můžeme trošku důrazněji, a jednoznačně, důrazně, stručnou a jasnou větou říct, co a proč je špatně. Přitom je důležité volit slova a délku věty tak, aby to na dítě v danou chvíli nebylo příliš složité. Většinou postačí důrazně říct NE. TOHLE NE. A doplnit PROČ ne. Až se ta bouře přežene, je dobré situaci s dítětem probrat a společně si říct, co můžeme udělat pro to, aby se to příště nestalo.

Někdy nám také ve vzdorovité chvíli může pomoci přesunout pozornost dítěte na něco jiného. Jinou činnost, která ho zaujme. Pokyny ale i v tomto případě musí být voleny co nejjednodušeji, jednoznačně. Namísto zákazů jej zkuste nasměřovat na něco zajímavého, popř. na něco, co má rádo.



I po nepěkné, vyhrocené situaci, kterou vzdor doprovází, se navzájem udobřete a ujistěte se, že se máte rádi. Můžete si třeba vymyslet jednoduchý usmiřovací rituál. Např. objetí a pusa. Při dalším vzdoru pak dítěti říct – „Až se přestaneš zlobit, a budeš se chtít udobřit, přijď, budu ráda. Čekám tady na Tebe.“<sup>24</sup>

## Strategie přístupu

Zde je potřeba hlavně zdůraznit, že základem úspěchu práce se skupinou se vzdorovitými dětmi je předcházet vzdoru. Více než jinde zde uplatníme kontaktní přístup k dítěti. Dítě je náš partner, nepovyšujeme se nad něj. Naším příkladem ukazujeme rodičům, jak takovýto přístup „využít“. Uplatní se zde věty začínající:

- „Myslíš, že bychom mohli...?“
- „Co říkáš na to, že bychom...“
- „A jak bys to udělal ty?“
- „A co navrhuješ ty?“
- „Chceš to udělat jinak?“
- „Hele, a líbilo by se vám to třeba takto?“

Velmi důležité je nepřerušovat dítěti náhle jeho aktivitu. Zkusme jej vždy upozornit dopředu, že přijde změna, ať se na ni připraví, např. „Dokonči hru, kterou potřebuješ, za chvíli musíme vyrazit domů.“

## 3.11 AKTIVITA: OTEVŘETE JIM ZAĀATÉ PĚSTI? <sup>25</sup>

**Účel aktivity:** Uvolnění atmosféry ve skupině, fyzický kontakt, smích, taktizování, uvolnění tlaku.

**Věk:** 2+

**Popis:** Účastníci jsou ve dvojicích. Jeden z nich má za úkol zatnout pěst. Druhý má za úkol mu nějakým způsobem pěst otevřít. Stanovte časový limit (20 vteřin). Účastníci se pak mohou vystřídat.

**Upozornění:** Je třeba sledovat, zda tato aktivita v některých skupinkách nevyvolá zlobu, příp. až agresi, tuto situaci je pak potřeba řešit opět vysvětlením, vzájemnou omluvou a možná druhým, povedenějším pokusem.

**Reflexe:** Diskutujte s ostatními účastníky o tom, zda a jak se jim povedlo partnerovu pěst otevřít.

- Kdo použil násilí?
- Kdo zkusil partnera poprosit o otevření pěsti?
- Kdo se snažil partnera lechtat, rozesmát?
- Kdo se snažil partnera uplatit, či slíbil nějakou odměnu?

**Vysvětlete skupině, že zdaleka ne vše se řeší násilím, konfliktem. Měly by si vystačit s domluvou, kompromisem, či vysvětlením – proč.**

<sup>24</sup> [http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/4086/detsky\\_vzdor\\_jinak.html](http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/4086/detsky_vzdor_jinak.html)

<sup>25</sup> MAŠÁT, Vladimír. *Vybrané postupy sociální práce se skupinou*. Středokluky: Zdeněk Susa, 2012. ISBN 978-80-86057-80-4.

## 3.12 AKTIVITA: KONTROLUJ SVŮJ DECH

Dýchání je automatickou činností našeho těla, našeho organismu. Spousta z nás ale dýchá pouze povrchně, vzduch nasává pouze do plic. Zkusme se chvíli zastavit a zaměřit se na svůj dech. Dýchat pomaleji, hlouběji do břicha. Správným dýcháním zlepšujeme kapacitu našich plic a snižujeme nebezpečí plicního onemocnění. Správným dýcháním také posilujeme břišní stěnu. Správným dýcháním se také můžeme uvolnit, zbavit stresu, takzvaně vydýchat, rozdýchat stresovou situaci. Naopak rychlejším uvědoměným dýcháním můžeme tělo nabudit. To se nám může hodit jako příprava pro nějakou náročnější situaci.

Pojďme si to natrénovat.

**Účel aktivity:** Kontrola svého dechu, uklidnění, koncentrace, ozdravující činnost

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 10 minut

**Postup:** Pokud k tomu máme podmínky, vyzvěme účastníky, aby si lehli na zem. Hlavu a celou páteř se snažíme mít v jedné rovině. Nohy máme na podložce, pokrčené v kolenou. Cvik se dá provádět také vsedě. Dlaně položíme na břicho. Zaměříme se na svůj dech, prohloubíme ho a zpomalíme. Zavřeme oči, pomůže nám to lépe si naše dýchání uvědomit a prožít. Snažíme se dýchat do břicha. To, že dýcháme do břicha správně, zjistíme tak, že se nám zvedá břišní stěna, a tím zvedá naše dlaně. Zkusme se krátce nadechnout a následně co nejvíce vydechnout. Poté opět hodně zhluboka nadechnout. Toto cvičení je vhodné provádět např. někde na horách, kde je čistý, čerstvý vzduch.

**Reflexe:** Cítíme se lépe? Cítíme se uvolněnější? Bylo nám příjemné se zavřenýma očima procítovat celým tělem nádechy a výdechy, vnímat zvedající se břišní stěnu?

## 3.13 AKTIVITA: MALOVÁNÍ KULIČKOU

**Účel aktivity:** Trénování trpělivosti; koordinace pohybů; trénování motoriky.

**Věk:** 2+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 10 minut

**Pomůcky:** Kuličky, krabice od bot, nebo malinko větší, ať se vleze do rukou, temperové nebo prstové barvy, nůžky, 2 tvrdé papíry – formát dle velikosti krabice. Na jeden možno natisknout šablonu obrázku.

**Upozornění:** Jedná se o práci s drobnými předměty a také barvami – u menších dětí je potřeba dávat pozor, nic z toho nepatří do pusy. Při práci s nůžkami je u menších dětí zapotřebí obezřetnost, případně dopomoc.

**Postup:** Štětcem, prsty nebo tubami od temper uděláme na papír v různých místech malé hroudy. Barvy můžeme i míchat a pozorovat s dětmi, jaké barvy mícháním vznikají.

Papír vložíme do krabice od bot. Měl by být přibližně stejně velký, pokud není, je potřeba ho na dno krabice malinko připevnit (přilepit tavnou pistolkou, lepidlem) tak, ať jej později nepoškozený snadno oddělíme zpátky.



Do krabice vložíme kuličky, jednu nebo i více, krabici vezmeme do rukou a nakláníme ji na různé strany tak, aby kulička přejížděla různými hroudami s barvou a vytvářela na papíru linie. Po chvíli můžeme kuličku umýt a vložit do krabice znovu.

Barvy necháme zaschnout a mezitím si připravíme vnitřní obrázek – vystříháme z papíru vytisknutou šablonu, popř. větší děti mohou obrázek samy namalovat a vystříhnout.

Vyjmeme papír z krabice, nalepíme na něj vystříhnutou šablonu/obrázek. Šablonu, obrázek můžeme dotvořit dle vlastního nápadu.



Obr.: Andílek – šablona

**Modifikace pro starší děti:** předkreslit na papír linie, po kterých má kulička přibližně klouzat.

**Modifikace pro skupinu:** použití větší krabice. Tu drží dvě a více dětí a domlouvají se na tom, jak a kudy kuličku posunují. Posune aktivitu do roviny spolupráce, trénování komunikace, zjišťování toho, kdo má ve skupině „navrch“, kdo má „silnější“ slovo, popř. kdo se chopí kormidla.

**Reflexe:** Po skončení aktivity diskutujte, jak se Vám práce povedla, jak se Vám spolupráce líbila. Nejdříve vyslechněte ty účastníky, kteří chtějí promluvit sami, poté zkuste vyzvat i ty „tišší“, kteří nemají potřebu se sami projevit.

**Odměna:** Mějme pro děti připraveny nálepky. Při aktivitě můžeme účastníky (s jejich svolením) fotit a pro příště mít jako odměnu pro ně připravenou jejich fotku „v akci“. Musíme však dbát na to, aby opravdu každý účastník měl tu „svou povedenou“.

### 3.14 AKTIVITA: OBRAZ – ANDÍLEK

**Účel aktivity:** Společná práce, tvorba, rozvoj představivosti, kreativita, trénování přesnosti, motoriky.

**Věk:** 1+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 1,5 hodiny

**Pomůcky:** Plátno, nebo tvrdý papír, nebo obdélník z kartonu, prstové barvy, houbička, popř. jiné barvy – vodové, tempery, pak štětec a kelímek s vodou. Hadr na ruce, lavor nebo kyblík s vodou, popř. blízko k umyvadlu.



*Obr.: Andílek na plátně – otisky rukou a nohou*

**Upozornění:** Jedná se o práci s barvami, je potřeba dohlédnout na malé děti, ať je nedávají do pusy.

**Postup:** Nejdříve vytvoříme základ obrázku – na plátno, papír vytvoříme jakékoli barevné pozadí. Můžeme použít houbičku a prstové barvy (vhodné i pro malé dětičky), a houbičkou ťupkáme různými barvami na papír tak, abychom zakryli všechna bílá místa. Pozadí necháme důkladně zaschnout.

Mezitím můžeme se skupinou povídat, popř. využít některou z kratších aktivit.

Poté necháme rodiče, ať dítěti nabarví bílou barvou dlaně. Dlaně otiskneme na papír – dle obrázku. A rychle je zajdeme umýt do připraveného kyblíku, lavoru, popř. někde blízko do umyvadla. Poté domalujeme andílkovi šaty. Šaty můžeme vytvořit také otiskem chodidla, pokud nám to okolnosti a děti dovolí ☺

Po zaschnutí otisků domalujeme andílkovi hlavu, svatozář, můžeme domalovat srdíčko.

**Reflexe:** Diskutujte – je dítě na svůj výtvar hrdé? Jak se vám s dítětem spolupracovalo? Jakým způsobem jste mu dávali pokyny? Jak se chtělo dítě prosadit samo, prosadit svůj vlastní nápad? Jakým způsobem jste dítě směřovali? Bylo dítě zlé, když jste se snažili mu zabránit ve „zkažení“ obrázku? Proč? Šlo mu lépe vysvětlit postup? Šlo ho lépe a citlivěji nasměrovat?

**Odměna:** Krásný pocit z obrázku, který může sloužit jako hezký dárek pro naše blízké, či zdobit zed' v místnosti.



## RADOST

Je jedním ze základních pocitů, které děti umějí prožívat. Zpočátku intenzivní a emotivní projevy radosti, smíchu, poskakování, ječení a jiných projevů se postupně zmírňují a navenek uhlazují. Dítě bychom měli směřovat k tomu, aby vědělo, že stejný pocit radosti může zažít i tehdy, když samo není tím, kdo je odměňováno, ale způsobilo radost druhým pozorností, dárkem, milým gestem apod. Projevená radost a legrace snižují účinky stresu v těle, snižují krevní tlak a práh bolesti. Vedle osobní pohody pomáhá vycházet s druhými lidmi a vyhýbat se mnoha problémům. Radost, která závisí na vnějších faktorech, netrvá příliš dlouho. Je dobré být v kontaktu s tím, co v nás posiluje radost uvnitř, která trvá. Optimismus a pozitivní myšlení pomáhá k radosti. Je dobré vidět to, co situace přináší užitečného do našeho života a je dobré za to poděkovat. Není radost bez pocitu vděčnosti za hojnost života a je mnoho příležitostí poděkovat za vše, co nás potkává. Děti se vše naučí tak, jak to vidí samy od dospělých.

### 3.15 AKTIVITA: CO UDĚLAT PRO RADOST

**Účel aktivity:** Vyhledávání situací, ve kterých se radost nespojuje s materiální věcí.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:**

Položte na začátku otázku: „*Kdo si dokáže vzpomenout na víc situací kolem vás, ve kterých se radost nespojuje s materiální věcí, ale pramení z milých slov, gest, činů?*“ Povídejte si o tom.

Dále položte otázku: „*Co bys mohl/a udělat ty sám/sama, aby měl/a radost*

- » *táta nebo maminka,*
- » *bráška nebo sestřička.*
- » *kamarád nebo kamarádka.*
- » *děda nebo babička?“*

**Reflexe:** Bylo těžké nebo snadné přijít na možnosti, jak radost projevit? Pokračujte v této aktivitě a vyberte si každý den někoho, komu uděláte radost. S dítětem se domluvte, co udělá samo a co udělá rodič. Pak realizujte svůj plán minimálně po dobu 1 týdne.

### 3.16 AKTIVITA: JAK SE KRESLÍ RADOST

**Účel aktivity:** Motivace ke sdílení vlastní zkušenosti s radostí

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně



**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Papír, pomůcky k malování

**Postup:** Namalujeme obrázek události, na kterou jsme se těšili. Může to být cokoli, co nás napadne, když se řekne „radost“. O svých zážitcích můžeme diskutovat.

**Reflexe:** Na co jste se těšili? Co vám udělalo zvláště radost?

### 3.17 AKTIVITA: UČÍME SE DĚKOVAT A RADOVAT <sup>26</sup>

**Účel aktivity:** Vedeme děti ke všímavosti vůči tomu, co pro ně kdo znamená nebo co pro ně kdo dělá, za co vše je možné poděkovat a být vděční.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Papír, pomůcky k malování

**Postup:** Požádejte děti, aby si představily někoho blízkého nebo nějakého člověka a poděkovaly jim za něco. Děkovat mohou i za všední věci – mají kde bydlet, mají svou vlastní postýlku, mají každý den co jíst, mohou chodit do školy apod. Hledejte možnosti a situace, za které je dobré umět poděkovat.

- Společně si povídejte o tom:
- Kdo peče rohlíky a chleba na snídani? V kolik asi vstává?
- Kdo vaří jídlo, které nám v restauraci donesou na stůl?
- Z čeho vaříme jídlo, kdo vypěstoval zeleninu? Kolik je za tím práce?
- V čem jsme důležití pro jiné?
- Můžete vyjmenovat 5 věcí, za které jste vděční?
- Jak a kde cítíme vděčnost v těle?
- Jak se chová člověk, který je nevděčný?
- Můžeme být vděční i svým chodidlům, které pomáhají při naší chůzi?
- Napadají vás i další věci?
- Umíte se zasmát sami sobě?

**Reflexe:** Zapojili se všichni do hledání toho, zač je možné v životě děkovat? Pokud ne, co brání ve změně úhlu pohledu na věc v životě jednotlivců i rodin tomu, aby se tato změna mohla uskutečnit?

<sup>26</sup> Černý, Vojtěch a Kateřina Grofová. *Děti a emoce*. Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0





## LÁSKA

Láska je jeden z nejkrásnějších a nejsilnějších pocitů člověka. Cítíme ji k jiným lidem, k věcem, k sobě samému. Vnímání lásky se učíme především doma, od rodičů. Dítě přijímá modely svých nejbližších, proto velmi záleží na tom, jak se v rodině k sobě chováme, jak na sebe reagujeme, jak spolu mluvíme, jak si projevujeme přízeň i něžnosti. Je důležité, aby děti uměly rozlišovat různé typy lásky a uměly si i uvědomit, který typ lásky patří do které situace a ke kterým osobám. Děti prahnou po lásce, proto je znalost projevů lásky důležitým návodem k umění, jak být šťastný. Bezpodmínečná láska si neklade podmínky. Je to láska, na kterou se může dítě spolehnout. Podmínečná láska závisí na výkonech. U podmínečné lásky si musí děti pozornost a přijetí u rodičů zasloužit poslušností, úspěchem, splněním úkolů. Děti, které prožívají bezpodmínečnou lásku rodičů, v sobě pěstují pocit bezpečí a klidu. Děti, které zažívají podmínečnou lásku, v sobě pěstují pocit strachu a nejistoty.

### Strategie přístupu

Slovo láska nabývá mnoha významů. Prvotním významem je vztah dvou lidí, dále patriotismus (láska k vlasti), nebo v náboženském pojetí – samotná podstata bytí („Bůh je láska“). Z filozofického pohledu je láska vnímána jako lidská ctnost („jednat se všemi s láskou“). Přesné rozdělení není možné, vnímání je závislé i na osobních vlastnostech a zkušenostech každého člověka.<sup>27</sup>

## 3.18 AKTIVITA: O LÁSCE

**Účel aktivity:** Naučit se poznávat, co všechno znamená láska.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Sedneme si společně do kruhu a postupně odpovídáme na otázky:

- Koho máš rád/a?
- Jak velké je tvoje srdce? Je v něm dost místa pro více lidí?
- Proč potřebujeme lásku? Potřebují lásku děti i rodiče?
- Už jsme se museli někdy rozloučit s někým, koho jsme měli rádi? Jaký jsme z toho měli pocit?
- Kdo myslíš, že tě má rád? Vyjmenujeme všechny, o kterých si to myslíme. Co mají společného?

**Reflexe:** Kdo je mezi těmi, které máme rádi? Uvědomili jsme si, že lásku potřebují opravdu všichni lidé okolo nás? Jsme schopni lásku darovat i těm, kdo nás rádi nemají?

<sup>27</sup> Černý, Vojtěch a Kateřina Grofová. *Děti a emoce*. Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0

## AKTIVITA: DÁREK <sup>28</sup>

**Účel aktivity:** podpora tendence dětí od rodičů nejen brát, ale i dávat.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Papír, voskovky, pastelky

**Postup:** Na papír děti nakreslí, co by chtěly dát svým rodičům jako dárek.

**Reflexe:** Komu byl dárek určen? Proč právě jemu? Bylo pro nás těžké vymyslet dárek? Co vím o přáních svých rodičů?

## 3.19 AKTIVITA: CO CÍTÍM, KDYŽ MÁM NĚKoho RÁD? <sup>29</sup>

**Účel aktivity:** Uvědomit si, jak ve svém těle pociťujeme lásku a jaké jsou v jejím vnímání rozdíly. Vede k rozvoji vnímavosti k pocitům.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Papír, pastelky

**Postup:** Každé dítě nakreslí obrázek osoby, kterou má velice rádo. Poté obrázek drží v ruce a soustředí se na své pocity:

- Jaký je to pocit, když si uvědomuješ, jak moc máš rád člověka, kterého jsi nakreslil?
- Je ten pocit spíš na jednom místě, nebo všude po těle?

Střídáme se s dětmi v povídání a říkáme si, jaké pocity v nás vyvolává, když nás někdo obejmě, když nám někdo pomůže, když s někým pracujeme nebo jdeme na výlet. Dětem můžeme mezi otázkami vyprávět o různých zkušenostech a zdůrazňujeme, že každý cítí lásku svým způsobem, že každý může objevit svůj vlastní způsob, jak lásku cítit.

Dětem řekneme, aby si představily další osobu, a opět se jich zeptáme, jaký pocit mají při vzpomínce na tuto druhou milovanou osobu a jak se liší od pocitu, který měly u osoby, kterou namalovaly předtím.

- Je to jiný pocit u kamaráda nebo kamarádky, nebo je to úplně stejné?
- Co je stejné a co jiné?

**Reflexe:** Umíme pojmenovat své city? Je těžké naslouchat svému nitru a vyjádřit to slovy?

<sup>28</sup> Černý, Vojtěch a Kateřina Grofová. *Děti a emoce*. Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0

<sup>29</sup> Černý, Vojtěch a Kateřina Grofová. *Děti a emoce*. Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0



### 3.20 AKTIVITA: NAMALUJ LÁSKU

**Účel aktivity:** Naučit se vyjádřit emoci kresbou.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Papír, pastelky, fixy, voskovky

**Postup:** Nakreslíme svou představu lásky, soucitu. Můžeme kreslit každý na svůj vlastní papír nebo společně na jeden velký papír.

**Reflexe:** Bylo složité namalovat tyto emoce?

### 3.21 AKTIVITA: 5 JAZYKŮ LÁSKY

**Účel aktivity:** Naučit se sdělovat lásku a ocenění jazykem, který ten druhý dokáže přijímat. Pochopit a uplatňovat principy pěti jazyků lásky jako klíč ke zlepšení všech mezilidských vztahů. Naučit se všimnout si, jak druzí projevují lásku jiným lidem, naslouchat jejich nejčastějším stížnostem nebo si všimnout, o co lidé nejčastěji žádají. Tak lze nalézt jejich primární jazyk lásky. Výsledkem toho, že mluvíme jazykem druhého člověka je zesílení pocitu, že tento člověk mi rozumí a záleží mu na mně.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Papír, tabule

**Postup:** Pokud jsou ve skupině děti 4–7 let, zeptáme se jich, zda ví, co znamená láska. Samozřejmě se můžeme podobnou formou zeptat i dětí větších. Např.: Jakým způsobem projevujete lásku? Jakým způsobem přijímáte lásku? Jak poznáte, že vás někdo má rád? Posloucháme odpovědi, jednu po druhé, reagujeme na každou z nich, ptáme se na názor ostatních účastníků. Zkusíme vyzvat i ty děti, které se nesnaží samy projevit. Po úvodní diskusi zkusíme shrnout názory. A tímto začneme s krátkým teoretickým přednesem. Je dobré, pokud můžeme mít k dispozici na psaní tabuli, nebo velké papíry, na které skupina uvidí.

Všichni víme, co je to láska. Už však ne všichni si uvědomí, že každý lásku vnímá trošičku jinak. Někdo vyjadřuje lásku slovy. Jiný zase skutky atd. Existuje pět způsobů, jakým si můžeme vyjadřovat lásku.

Napište vedle sebe do pěti sloupců: **Slova, Pozornost, Skutky, Dárky a Fyzický kontakt** „5 jazyků lásky“:

- Slova povzbuzení
- Pochvalná slova
- Laskavá slova

Do těchto sloupců zkuste postupně vypisovat informace, které jste od skupiny získali. Postupně se snažte se skupinou doplnit co nejvíce možností do každého sloupce.

SLOVA	POZORNOST	SKUTKY	DÁRKY	FYZICKÝ KONTAKT
„Mám Tě ráda.“	Jít spolu na procházku.	Uvaření večeře.	Darování sebe sam/a.	Obejmутí.
„Sлуší Ti to.“	Povídat si naslouchání	Úklid domu.	Květina.	Pohlazení.
„Děkuji za oběd, byl výborný.“	Vzít druhého na výlet	Vynesení odpadků.	Sladkost.	Držení se za ruce.
„Jdi do toho, to zvládneš.“	Mítspolečné vzpomínky.	Uspořádaná domácnost.	Nakreslený obrázek, vlastní výrobek.	Políbení. Doteky.

Řekněme skupině, jak je důležité znát způsob, kterým můžeme druhému vyjádřit lásku. Máma má ráda, když ji obejmeme a dáme jí pus. Táta má rád, když mu pomůžeme s úklidem kolem domu. Je důležité, abychom věděli, jak nejlépe druhému vyjádřit lásku, to znamená, abychom věděli, co náš partner (naše máma/náš táta) jako projev lásky upřednostňuje. Je také dobré říct, že většina lidí sice upřednostňuje jeden z těchto jazyků lásky, ale ve většině případů tento „hlavní“ jazyk lásky doplňují i další z uvedených, které jistě také mohou udělat radost.

**Reflexe:** Už víme, že existuje více způsobů, jak můžeme druhému říct, že ho máme rádi. Můžeme ho obejmout. Můžeme mu říct: „Mám tě rád.“ Můžeme ho vzít do kina. Můžeme mu nakreslit obrázek. Můžeme mu uvařit večeři. Všechny tyto věci druhému jistě udělají radost.

Zapojili jsme se všichni do této aktivity? Rozuměli jsme všichni rozdílům v jednotlivých projevech lásky? Našel každý svůj jazyk lásky, kterým potřebuje, aby k němu druzí promlouvali? A pozná každý i jazyk lásky svého partnera, dítěte a navíc umí jím k nim hovořit? Na konci si můžeme slíbit, že až přijdeme domů, vykonáme každý jednu věc, kterou projevíme lásku tomu druhému.

## 3.22 AKTIVITA: RECEPT NA ŠŤASTNOU RODINU <sup>30</sup>

**Účel aktivity:** Naučit se rozlišit a vnímat dobré a špatné vlastnosti. Říci si, že každý je zrcadlem pro své přátele, které ukazuje, zda je vidí jako dobré, zlé, důležité, bezvýznamné, šikovné nebo nudné. Uvědomit si na ostatních pozitivní stránky a umět pochválit. Naučit se rozlišit klady člověka od nekritické chvály.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Papír, tužka

**Postup:** Nejdříve si se skupinkou vyjmenujte dobré a špatné vlastnosti lidí, kamarádů, maminek, tatínků, dětí. Zkuste je popsat, povídejte si o nich. Pokud máte možnost, vypište je skupině na tabuli nebo flipchart.

Potom dejte každé rodině papír, psací potřebu. Každý rozdělí papír na několik částí – sloupců, podle počtu členů rodiny. Pojmenuje každý sloupec podle členů rodiny – maminka, tatínek, Hanička, Petřík.

<sup>30</sup> HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1.



Nechejte rodiny pracovat samostatně, povídat si s dítětem/děťmi, ať jmenují vlastnosti, které CHTĚJÍ, aby jejich rodiče měli. Vlastnosti, ať zapisují do příslušných sloupců. Potom naopak, rodiče jmenují vlastnosti, které chtějí, aby měli jejich děti. S dětmi tyto vlastnosti diskutují. Povídají si, zda dítě tyto vlastnosti opravdu má.

**Reflexe:** Děti si vytvoří ideální rodiče, a naopak – rodiče si vytvoří ideální děti. Rodina se pak může snažit tomuto ideálu přibližovat. Rozlišují děti správně dobré a špatné vlastnosti? Jsou při jmenování vlastností pro své rodiče střídmi? Představují si ideál „dosažitelný“? Stimuloval nějakým způsobem pohled dětí rodiče k tomu, aby se „stávali lepšími“ podle vytvořeného ideálu? Mohli jsme si uvědomit, že každý (rodič i dítě) má svá omezení a i přesto je důležité mít rád pokud možno bez podmínek:? Diskutujte všichni dohromady. Vyzvěte rodiče, ať se s ostatními podělí o zajímavé poznatky.

## 4. VZTAH K SOBĚ, VZTAH K DRUHÝM

Lidský život se odehrává ve vztazích. Jsme spojeni jeden s druhým, cokoli má vliv na jednoho z nás, ovlivňuje také nepřímo všechny ostatní. Poznání, že každý člověk je součástí puzzle a s chybějícím dílem není možné vytvořit celkový obraz, vede k uvědomění, že každý má něco, čím může přispět k celku. A každý člověk může vnímat to, co dostává od ostatních.

### 4.1 AKTIVITA: NENÍ TO STRAŠNÉ!

**Účel aktivity:** Účelem je povzbudit účastníky hry, aby převzali odpovědnost za to, jak prožívají své životní situace.

**Věk:** 8+

**Počet osob:** 12–20

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Tabule, flipchart, psací potřeby

**Postup:**

1. Uvedte toto cvičení podobnými poznámkami:
  - » Napadlo vás někdy, že být dítětem je otrava? Napadlo vás někdy, že dospělí mohou dělat všechny zajímavé věci, zatímco dětem jen něco nařizují a nutí je dělat věci, které sami dělat nechtějí?
  - » Přáli jste si někdy mít kouzelné tlačítko, které byste mohli stisknout a bylo by vám rovnou 18 let, bez všech potíží během dětství a dospívání?
  - » Měli jste někdy pocit, že dospělí nerozumějí tomu, co všechno musí v současné době děti vydržet?
  - » Pokud ano, máte nyní šanci se jednou provždy těchto obtíží zbavit. Jestli máte pocit, že vaše stížnosti dosud nikdo neposlouchal, je to dnes váš den!
2. Hráči si postaví židle do půlkruhu. Diskutujte o otázce: „Jaké nepříjemnosti musí strpět dítě? Na flipchart nebo tabuli píšeme seznam.“
3. Prohlédněte si společně seznam špatných věcí, na které hráči přišli během diskuze a sepište ty, které považují za nejhorší – asi pět až deset položek.
4. Potom se vybere nevýhoda, která je úplně nejhorší a nakreslí se obrázek nebo se napíše povídka o svých vlastních zlých nepovedených dnech.
5. Pokračujte dalším cvičením „Záleží na tom“

**Reflexe:** Byli jste překvapeni odpověďmi, které zazněly? Našli jste hodně společných odpovědí?



## 4.2 AKTIVITA: ZÁLEŽÍ NA TOM

**Účel aktivity:** Význam událostí v životě spočívá v tom, jak je vnímáme nebo interpretujeme, protože různí lidé mají často velmi odlišné interpretace stejných událostí. Toto cvičení je i zamyšlením nad tím, že občas změníme smýšlení o nějaké události tehdy, když o ní získáme více informací. Pomocí tohoto cvičení mají hráči zjistit, že síla spočívá v tom, že přijímáme věci takové, jaké jsou a že vyčkáme se soudem, zda je to dobré, nebo špatné, dokud se nedozvíme, jak to dopadne.

**Věk:** 8+

**Počet osob:** 12–20

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Papír, tužka

**Postup:** Nejdříve přečte vedoucí následující starou čínskou taoistickou povídku „Muž a kůň“.

*Povídka vypráví o rolníkovi v chudé vesnici. Lidé ho považovali za zámožného, protože měl koně, který ho vozil a pomáhal orat.*

*Jednoho dne kůň utekl. Jeho sousedé říkali, jak je to hrozné, ale rolník jen řekl: „Kdo ví.“*

*O pár dní později se kůň vrátil a přivedl s sebou dva divoké koně. Sousedé se radovali z rolníkova štěstí, ale on jenom řekl: „Kdo ví.“*

*Další den se rolníkův syn zkusil projet na jednom z divokých koní, ten ho ale shodil a syn si zlomil nohu. Všichni sousedé vyjádřili upřímnou soustrast s jeho neštěstím, ale rolník znovu řekl: „Kdo ví.“ Asi za týden přišli do vesnice vojenští důstojníci, aby odvedli mladé muže do armády. Rolníkova syna nevzali, protože měl zlomenou nohu. Když mu sousedé říkali, jaké má štěstí, rolník odvětil: „Kdo ví.“*

Vraťte se k seznamu nevýhod dětství, který byl napsán v předchozí aktivitě. Požádejte skupinu, aby uvažovala o možnosti, že by v jiném rozpoložení mysli mohly tyto hrozné věci vypadat, jako by byly štěstím v neštěstí. Nechte účastníky, aby vybrali 1 položku ze seznamu a napsali krátké povídání, které by vysvětlilo, co se přihodilo, proč si myslí, že to bylo strašné a jakým jiným způsobem by mohli tuto událost chápat, aby vypadala jako šťastný příběh.

Dále vyzvěte skupinu, aby si znovu prohlédla obrázek, na kterém nakreslili nejhorší nepříjemnost dětství.

Účastníci aktivity si představí, že se na tento obrázek dívají s odstupem několika měsíců nebo let, takže mohou porozumět, jakým způsobem byla tato „nejhorší věc“ vlastně nezbytným krokem v jejich životě. Požádejte účastníky, aby vysvětlili v několika větách, jak jim tato „nejhorší věc“ z dnešního pohledu přinesla štěstí, naučila je něčemu cennému, nebo skončila tak, že koneckonců nebyla zase tak špatná.

Rozdělte účastníky do malých skupinek, ve kterých budou účastníci diskutovat o svých příbězích.

- Sjednoťte skupiny a dokončete jejich diskuze společně. Příklady otázek do diskuze:
- Souhlasila vaše nová interpretace „nejhorší nepříjemnosti“ s tou, kterou navrhovali členové vaší skupiny?
- Zjistili jste, že situace nebyla tak zlá, jak jste si původně mysleli? Pokud ano, vysvětlíte, co si nyní myslíte o té „nejhorší nepříjemnosti“? Pokud ne, co by se muselo stát, abyste tuto situaci viděli jako méně hroznou?
- Uvažujte o situacích, které ostatní označili za nejhroznější věci ve svém životě. Případají vám také tak strašné? Proč ano a proč ne?

- Je jednodušší nahlížet jiným způsobem na cizí událost než na svou vlastní?
- Pomáhá vám, že i v životě ostatních lidí jsou „nejhorší věci“? Vysvětlete své odpovědi pomocí příkladů z dnešního cvičení.

**Reflexe:** Přinesly prožitky ostatních určitá uvědomění pro vás samotné? Našli jste pozitivní pohled na věci, které se staly a byly tehdy z vašeho pohledu nepřekonatelně těžké?

## KONFLIKTY

Konflikt není sám o sobě pozitivní, či negativní, tím ho dělá naše reakce, respektive emoční odezva na konflikt. Naše znalosti o konfliktu se formovaly na základě informací, které jsme získali od rodičů, přátel, médií a z vlastní zkušenosti. Tyto informace ovlivňují samotný průběh konfliktu. To, jak se chováme, vyplývá z toho, co o konfliktu soudíme. Naše reakce na konflikt vyvolává následky. Ty pak mohou být pozitivní nebo negativní. Pokud jsou naše názory na konflikt negativní, je pravděpodobné, že se budeme chovat způsobem, který tento názor podpoří.

### 4.3 AKTIVITA: MOJE REAKCE NA KONFLIKT

**Účel aktivity:** Zmapování vlastních postojů v rámci konfliktního schématu.

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Papír, psací potřeby, tabule nebo flipchart

**Postup:**

Nejprve se všichni seznámí s cyklem konfliktní situace:

1. Naše názory, postoje ke konfliktu (získané z mnoha zdrojů)
2. Dochází ke konfliktu
3. Reakce – co uděláme při konfliktní situaci
4. Následek – stres, únava, poraněné city, vyhocení/zmírnění, řešení...

Nyní všichni účastníci přemýšlejí o tom, jaké mohou být příklady možných reakcí na konflikt, které se zapisují na tabuli. Příklad:

- Předstíráme, že o nic nejde
- Někomu si postěžujeme
- Udeříme toho druhého
- Viditelně se naštveme
- Nemluvíme s dotyčným
- Děláme vtipy, ironizujeme
- Pláčeme
- Souhlasíme s hovorem o problému (bez ponižování, slovního napadání atd.)





Nyní se zamysleme nad tím, které z reakcí mohou vyvolat pozitivní a které spíše negativní následky? (můžeme uvést příklad – pokud v průběhu zvýšíme hlas, křičíme či ujdeme násilím, nebo naopak předstíráme, že se nic nestalo, mohou následky vést k pocitům ublížení (zraněné city), přehlížení atd. Nebo ke zhoršení problému. Naopak souhlas s tím, že budeme o problému hovořit bez křiku a zbytečného osočování, může vést k pozitivním důsledkům, které se mohou projevit dobrým vnitřním pocitem o sobě samém i o druhém účastníku problémové situace a následně mohou vést k vyřešení problému.

Důsledky naší reakce na konflikt naše názory na problémovou situaci ještě upevní, náš cyklus zůstane nezměněn. To, že se sami rozhodneme a pro sebe si prozkoumáme „osobní“ cyklus konfliktu (zvláště reakce mohou hodně napovědět), nám může vyjasnit, jak na nás konflikty působí a jakou roli hrají v našem životě.

Nyní si vzpomeňte na nějaký konflikt, který jste zažili. Odpovězte postupně na následující otázky:

- Čeho se konflikt týkal?
- Jakým způsobem jsem reagoval/a
- Kolik bylo účastníků konfliktu? Jak situace pro mne skončila?
- Jak jsem sama přispěla k tomuto závěru?
- Co jsem mohla udělat jinak?
- Je toto chování pro mne typické?
- Na základě jaké zkušenosti jsem jednal/a?

**Reflexe:** Co jste se o sobě dozvěděli nového? Znáte někoho v okolí, kdo reaguje podobným způsobem jako vy? Můžete po nějakou dobu upevňovat pozitivní postoj v rámci řešení konfliktu?

## 4.4 AKTIVITA: VPU – VZTEK – PROSBA – UZNÁNÍ

**Účel aktivity:** Mnoho konfliktů má hodnotovou povahu. Vypuknou proto, že vidíme svět jinak. Co se líbí mně, nelíbí se tobě. Co já chci, z toho ty nejsi nadšený. Mnoho těchto konfliktů vyvolává pocity vzteku. Toto cvičení ukazuje jednu techniku na zvládání pocitů vzteku.

**Věk:** 14+

**Počet osob:** 12–20

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Papír, psací potřeby

**Postup:** Složte list papíru do čtyř dlouhých vertikálních sloupců. Do prvního sloupce napište seznam deseti lidí, se kterými každodenně přicházíte do nejužšího kontaktu (můžete napsat více, nebo méně lidí). Do druhého sloupce napište alespoň u tří lidí jednou, dvěma větami, čím ve vás vzbuzují vztek. Nebojte se slova vztek. Vaše vyjádření začněte frází: „Mám vztek, když...“ Např. „Mám vztek, Renato, když mi nepomáháš s prací v domácnosti.“ Nebo: „Mám vztek, Jiří, když vyprávíš bezduché historky a vtipy.“

Až napíšete 3 věty začínající na „Mám vztek“, zamyslete se nad tímto: za každým vztekem, který cítíme k někomu druhému, je naznačena prosba, kterou opravdu chceme vznést. Málokdy máme vztek jen tak. Existuje něco, co chceme změnit a většinou to chceme změnit velmi rychle.

Do třetího sloupce se pokuste napsat svou prosbu, kterou skutečně máte pro každé zapsané vyjádření „Mám vztek“. Budte konkrétní a realističtí. Např. „Mám vztek, Renato, že mi nepomáháš s prací v domácnosti a prosím Tě, abys každé úterý večer vynesla odpadky.“

Čtvrtý sloupec patří části „U“ cvičení VPU. To znamená uznání. Náš vztek a naše prosba ve skutečnosti znamenají pro lidi, kterým je adresujeme, více, když se pokusíme vidět věci jejich očima, uznat, proč se chovají tak, jak se chovají. Např. „Mám vztek, Renato, když mi nepomáháš s prací v domácnosti a prosím Tě, abys každé úterý večer vynesla odpadky. Ale uznávám, že jsi zaneprázdněna tolika činnostmi do školy, že někdy nemáš čas a někdy Tě pohltí natolik, že si nevzpomeneš.“

Nebo: „Mám vztek, Jiří, když ve společnosti vyprávíš bezduché historky a vtipy a prosím Tě, abys s tím přestal. Ale uznávám, že jsi dobrý vypravěč a to vyprávění ti jde.“

Nyní napište vyjádření „prosím“ a „uznávám“ ke třem lidem, u kterých jste původně utvořili vyjádření „Mám vztek“.

**Reflexe:** Obáváte se toho, co se stane, když vyjádříte svůj vztek? Je u vás doma vztek dovolená emoce?

V příkladech byly dva druhy vyjádření uznání. Jeden vede k porozumění a dává druhému na vědomí, že uznáváte také jeho pohled na celý konflikt. V druhém typu uznání přiznáváte obdiv k některému aspektu chování, které ve vás vzbuzuje vztek.

Vztek je emoce, kterou můžeme ovládnout jenom tehdy, když mu dovolíme, aby se dostal na povrch. Naučit se ovládat silné pocity je důležitou součástí procesu vyjasňování hodnot. Abychom mohli vyjádřit pocity poctivě a zblízka je prozkoumat, musíme se naučit je co nejpřesněji pojmenovat.

Jestliže cítíte, že slovo vztek je silné slovo, lze je nahradit jiným. Např. „Petře, vadí mi, když používáš tenhle výraz. Prosím Tě, abys našel jiný způsob, jak říct to, co chceš. Uznávám, že jsi možná ani netušil, jak mi to vadí.“ Prosba nemusí volat po konkrétní změně chování. Může znít i: „Prosím Tě, udělejme si čas, promluvme si o naší situaci a uvidíš, že na něco přijdeme.“

---

## ODPUŠTĚNÍ

Neočekávejme změnu, pokud v sobě nosíme hněv vůči druhým. V našem životě je mnohem více lidí, kteří nás zranili a způsobili nám křivdy – předci, rodiče, příbuzní, sousedé, přátelé, spolupracovníci, životní partneři, děti a jiní. Je dobré se setkat s těmito lidmi a poprosit je o odpuštění. Odpuštění přináší pozeňání a uzdravení do našeho života. Musíme odpustit i lidem, kteří odešli z tohoto světa. Musíme mnohdy umět odpustit i sami sobě a někdy i osudu, Bohu, nebo něčemu, v co věříme, že může ovlivňovat náš život.

### 4.5 AKTIVITA: ODPUŠTĚNÍ

**Účel aktivity:** Změna vlastního postoje, odpuštěním nastává i změna na úrovni tělesné i na úrovni psychické. Rovněž se mění celý život člověka. Odpuštění znamená rozhodnutí nenechat si kazit život bolestnou minulostí.

**Věk:** 5+

**Počet osob:** 8–12



**Doba trvání:** 1–2 hodiny

**Pomůcky:** Psací potřeby, papíry, barevné papíry, nůžky, lepidlo a jiný vhodný výtvarný materiál dle fantazie vedoucího (např. hlína, látky...)

**Postup:** Vedoucí požádá účastníky, aby si zavřeli oči. Po zklidnění jsou požádáni, aby se zamysleli, co pro ně znamená odpuštění, co si pod tímto slovem vlastně představí? Každý člen skupiny by se měl rozpomenout na konkrétní situace ze života, kdy někomu něco odpustil. Poté každý ztvární svůj obraz, představu (např. do podoby koláže, písemnou formou, vše namaluje apod.). Pak následuje vernisáž, kdy každý představuje svoje dílo. Ostatní mohou vše komentovat a doptávat se. Když svá díla představí všichni, požádá je vedoucí, aby se sesedli do kruhu a následuje reflexe.

**Reflexe:** Co je to odpuštění? Myslíte si, že je odpuštění důležité a proč? Myslíte si, že existují v životě věci, které nelze odpustit? Dokázali jste v životě někomu odpustit? Neodpustili jste někomu něco, co udělal – jaký vliv to má či mělo na váš život? Je pro vás těžké odpustit sám sobě? Hraje nějakou roli, zda si viník přiznal vinu, nebo ne?

**Obměna:** Každý si představí ve vizualizaci konkrétní situaci, která potřebuje odpuštění. Poté si účastníci (stále se zavřenýma očima) vezmou gumu a mažou s ní zlé vzpomínky, spojené s touto situací.

**Reflexe:** Jak se cítíte, když je stránka opět čistá?

**Obměna:** Každý napíše svůj příběh, který potřebuje odpuštění, na papír. Dětem mohou pomoci jejich rodiče. Pak se utvoří dvojice. Každý přečte svůj dopis. Pak se papíry špatných vzpomínek pálí, popel se ukládá do urny.

## 4.6 AKTIVITA: NA SMIŘOVÁNÍ (USMIŘOVÁNÍ)

**Účel aktivity:** Rozvoj empatie, sebepojetí, trénink odpuštění, rozvoj představivosti, nápaditosti.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 10–20 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Ve dvojici – každý z dvojice položí na stůl levou ruku. Domluví se, která z nich bude předstírat, že je uražená a které se s ní pokusí usmířit. Lehkými doteky, přiblížením a oddalováním se pak beze slov rozehrává mezi oběma rukama situace usmiřování. Ruce jednají na základě našich aktuálních pocitů. Jak to dopadne, není předem dáno. Může dojít i k tomu, že se uražená ruka urazí ještě více, nebo se naopak ruce smíří. Záleží to na citlivosti obou a na taktu, na tom, zda chceme odpustit. Potom se dvojice vystřídají. Ruka prve uražená se bude nyní pokoušet o smír. Na závěr nastane varianta, kdy dojde k usmíření, oba aktéři se s úsměvem obejmou.

**Obměna:** Hru na usmiřování si můžeme zahrát také jako pantomimickou etudu v prostoru anebo i jako scénku se slovy (vyhodnocení situace – proč se stala, co jsme nezvládli a jak to příště zvládneme lépe...).

**Reflexe:** Jak jsme se při usmiřování cítili? Kdo udělal první krok? Přijal ho ten druhý hned, nebo se zaváháním? Měl druhý chuť se usmiřovat, popovídat si o tom?

## 4.7 AKTIVITA: TAŠKA BRAMBOR

**Účel aktivity:** Změna vlastního postoje, sebezpojetí, nácvik návyku odpuštění.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** Dle potřeby

**Pomůcky:** Psací potřeby (fixy), papír, sáček brambor, igelitová taška

**Postup:** Nejprve si vzpomeňte na každého člověka, který vám v životě ublížil. Jména si napište na papír. Poté vezměte brambory a na každou z nich napište pouze 1 jméno ze seznamu. Při každém jménu se vedoucí zeptá: chceš odpustit tomuto člověku, který ti ublížil? Pokud zní odpověď „ano“, brambora se jménem se odloží. Pokud zazní „ne“, brambora se jménem se vloží do igelitové tašky. Až se projde celý seznam, účastníci dostanou pokyn, aby igelitovou tašku nosili od této chvíle všude s sebou a nesmí ji nikde odložit. Toto „závaží“ s sebou musí nést do školy, musí ji mít při posteli, když jdou spát, musí ji nést i do koupelny, ke stolu i ke hře. Taška se stává od této chvíle součástí hráčů. Je dobré dle možností hrát tuto hru po dobu 1 týdne (dospělí ještě déle), než se pak rozhodnou odpustit.

**Reflexe:** Námaha, která je nutná na přenášení tašky ukazuje, jak velké duchovní břemeno neodpuštění je. Všude jde s námi, nemůžeme ho někde zapomenout nebo někde nechat. Po nějaké době se brambory začnou rozkládat. Toto cvičení je metaforou k duchovnímu životu s neodpuštěním. Ukazuje, co se děje, když člověk nechce opustit negativitu a bolest. Mám igelitovou tašku plnou, či prázdnou? Bylo pro mne nošení tašky námahou?

## 4.8 AKTIVITA: ROZHODL JSEM SE ODPUSTIT

**Účel aktivity:** Naučit se postupnými kroky dojít k odpuštění, uklidnit nitro postiženého a zbavit vzájemný vztah nevraživosti, hořkosti a nenávisti (nepřátelství a pomstychtivosti). Odpuštění je způsob, jak zabránit tomu, aby nám minulost diktovala, jak má vypadat budoucnost.

**Věk:** 9+

**Počet osob:** 8–12

**Doba trvání:** 1–2 hodiny

**Pomůcky:** Psací potřeby, papíry

**Postup:** Vezměte list papíru a napište pod sebe jména lidí, kteří vás psychicky zranili. Někdo vás zradil, zklamal vaši důvěru, pomluvil vás, nebo jinak poškodil. Uvedte i jména těch, kterým si myslíte, že nikdy v životě neodpustíte. Většinou půjde o lidi, kterým jste dali srdce a důvěru a zklamání bylo velmi hluboké.

1. První krok – vezměte jednoho člověka z tohoto seznamu a na druhý list napište svou povídku o tom, co se stalo, jak to bylo, jak se zachoval, co dělal, jak se vás to dotklo. Své negativní pocity, které jste při tom zažili, vypište co nejrealističtěji a nejdramatičtěji. Neberte si při tom servítky. Poté si zkuste představit, že jste tento list papíru pustili po vodě a voda ho odnesla. Pro jistotu si tento list ještě jednou přečtete a potom ho spalte. Popel spláchněte.

Máte-li představivost, můžete namluvit svou nenávist k viníkovi do imaginárního (ve fantazii vymyšleného) balonu naplněného heliem. Ten potom pustíte a dívejte se, jak mizí v oblacích.



V tomhle cvičení je důležité nedržet v sobě bolestné pocity křivdy, je zapotřebí se jich zbavit a nelpět na minulosti, na pocitech sebelítosti a pocitech ukřivdění.

2. V povídce jste sami sebe vylíčili jako oběť, nyní se rozlučte s představou, že jste oběť, a nahradte ji představou nadějnější. Zkuste si uvědomit, že jste člověkem, který má svou hodnotu, který je též chybující, ale snaží se vzdor tomu všemu vstát, když padl a vyhýbat se chybám podobným těm, které udělal. Uvědomte si, že jste schopni změnit svůj postoj jak sami k sobě, tak k druhým lidem. A nejen to. Uvědomte si, že jste schopni dát druhému člověku dar – i tomu, kdo vám něco zlého udělal. I tomu jste schopen dát jím zcela nezasloužený dar ve formě odpuštění. Dokážete-li to, dá vám to pocit jistoty a sebevědomí. Pak již nemusíte mít pocit, že jste bezmocnou obětí. Toto poskytnutí daru tomu, který by jinak zasloužil odplatu, za to, co vám udělal, vám může dodat sebedůvěru a zvýšit vaše sebehodnocení. Může vás to postavit na nohy.
3. ZMĚNA POSTOJE – představte si klidnou krajinu, u moře, na horách, soustředte se na mír a klid v této krajině. Po dobu 10–20 minut zůstaňte zcela v klidu. Uvolněte se. RELAXUJTE. Uvědomte si, že máte svobodu rozhodnout se s něčím nesouhlasit, něco odmítnout, změnit apod. ODPUŠTĚNÍ JE VĚCÍ ROZHODNUTÍ. Zamyslete se nad tím, jaké následky bude mít pro vás osobně vaše rozhodnutí vzdát se snahy o odplatu a odpustit.

Uvědomte si, že máte svobodnou vůli rozhodnout se podle svého uvážení a že nejste naprogramováni.

Nemá smysl donekonečna hledat chyby ani na sobě, ani na druhých lidech.

Nemá cenu zraňovat se nebo odsuzovat druhé nebo sebe.

**Vnímejte své bližní jako lidi toužící po lásce, u nichž tato touha často není uspokojena, a proto dělají zlé věci.**

Snažte se vidět spíše své šťastné chvíle, než ty špatné.

Snažte se vidět situaci jako příležitost se něco naučit, zdokonalit, osobnostně dozrát.

Uvědomte si, že jde o to změnit zlobu, zlost a nenávisť v lásku.

Lpění na ukřivdění a nesmiřitelnosti je cestou k vlastnímu utrpení.

Máte možnost si vybrat, na co chcete myslet (*mozek dostane pokyn – potřebuji odpustit – a on poslechne...*).

Věřte, že si zasloužíte být šťastni.

Věřte, že láska je nejúčinnější lék na světě.

Věřte, že někteří lidé, které potkáte, mohou být vašim učitelem sebeovládání a trpělivosti.

Věřte, že odpuštění je klíčem ke štěstí.

Rozhodněte se, že je lepší být šťastný než 100% spravedlivý (podle vašich představ).

Stanovte si jasně cíl svého snažení – zbavit se břemene těžkých myšlenek, mít pokojnou mysl a něco pro to udělat.

Věřte, že odpuštění je cestou k nadějnému životu pro vás i druhé lidi.

4. Napište osobě, která vám něco zlého udělala, dopis. V něm jí vypište vše o tom, jak celou věc (kritickou událost) chápete, v čem vidíte „nefér“ jednání viníka, co si o tom myslíte. Odpuštění neznamena, že schvalujete to, co vám druhý člověk udělal. Formulujte to velice pečlivě. Nebudte viníkovi morálně nadřazení – a že mu velkopansky odpouštíte. Nehrajte si na milostpána, který velkodušně viníkovi uděluje milost. Napište to citlivě, osobně a intimně. Dopis si dvakrát přečtěte a zalepte. **Dopis nemusíte odesílat. Podstatné není říci větu já vám odpouštím, ale budete se CHOvat JINAK – s úctou a respektem**, i když zpočátku ve vašem chování bude jen povinná lidská úcta, která se projeví, že se mu nevyhnete, že odpovíte na pozdrav. Bez úcty v jednání to opravdové odpuštění nebude.

**Domácí cvičení:** Totéž udělat pro situaci, kdy vy jste něco druhému udělali, byli jste sami viníkem. Udělejte si seznam lidí, kterým jste ublížili, kteří na vás budou mít nedobré vzpomínky, i když budete tento seznam psát neradi. Jde o to se NAUČIT NEJEN ODPUŠTĚNÍ DÁVAT, ALE TAKÉ O ODPUŠTĚNÍ POŽÁDAT.

**Reflexe:** Co pomáhá odpuštění? (čas, schopnost obou jednajících změnit obraz sama sebe, schopnost nastavět sebe sama do středu pozornosti atd.) Odpuštění ulehčuje životní břímě. Radujte se z toho pocitu, který po odpuštění zalije celé vaše bytí z pocitu klidu a míru, které odpuštění přináší. Uvědomte si, že tím, že odpustíte druhému člověku, ulevíte v první řadě sami sobě. Na odpuštění není nikdy pozdě.

## POZITIVNÍ HODNOCENÍ SEBE, PŘIJETÍ SEBE

Lidské jednání dává smysl teprve tehdy, když si uvědomíme usilování o vyšší cíle. Bez lásky ale nemůžeme naplnit své možnosti. Lidé vychovávaní s láskou k sobě, druhým, jsou silní, osobití, mají ideály, jsou vřelí, ale přesto jsou praktičtí. Krása se skrývá v každém člověku. Hmotný svět a lidé kolem nás jsou nástroje, jimiž kultivujeme svou duši. Chceme si uvnitř připadat krásní, proto hledáme krásu venku. Ale jakmile si člověk uvědomí, že pracuje především na sobě, zjistí, že především pozitivní pohled na sebe sama je to, co přináší plody. Aby člověk mohl milovat druhého, musí být sám sebou.

### 4.9 AKTIVITA: MÁM SVOJI CENU

**Účel aktivity:** Podpora sebehodnocení, pokud je opakováno pravidelně, má velký význam. Může působit jako protilátka vůči všem negativním myšlenkám, které byly do vědomí zaneseny.

**Věk:** 8+

**Počet osob:** 1+

**Doba trvání:** 10 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:** Nejprve požádejte studenty, aby zavřeli oči a tiše několikrát opakovali společně s vedoucím aktivity.

- „Bez ohledu na to, co mi říkáš, nebo děláš, jako člověk mám svou cenu!“  
Nejprve trénujete pouze tento výrok stále dokola. Měli byste vysunout bradu a mírně se usmívat.
- Až pochopíte smysl této hry, můžete přidat výroky typu: „Jsi k ničemu, nic neumíš, nikdo o tebe nestojí, jsi tlustá...“ (věty, které slýchají...)
- Na tyto výroky budou odpovídat: „Bez ohledu na to, co mi říkáš nebo děláš, jako člověk mám svou cenu!“

Toto cvičení se opakuje po dobu 21 dnů. Současné výzkumy naznačují, že právě tuto dobu trvá, než se změní myšlenkový návyk.

**Reflexe:** Co jste prožívali během tohoto cvičení? Bylo snadné ponořit se do představ? Jaké je to pro vás teď, změnilo se něco?



## 4.10 AKTIVITA: POHOTOVOSTNÍ KARTA SOS

**Účel aktivity:** Tato karta pomáhá zpracovávat nepříjemné záležitosti i tragédie, které se v životě dějí. V těchto chvílích se totiž většinou vracíme ke starým nevhodným zvykům, a to jak v myšlení, tak v pocitech a jednáních (relaps). Naplánovaný postup umožňuje oprostít se od těchto starých neúčinných postupů.

**Věk:** 8+

**Počet osob:** 1+

**Doba trvání:** 20 minut

**Pomůcky:** Bez pomůcek

**Postup:**

Vyrobte si kartičku z papíru nebo kartonu, který se vám vejde tam, kde ji budete mít po ruce (do peněženky, penálu, do počítače, zalamínovanou na ledničku, zrcadlo a vyplňte ji podle svého. K prvnímu bodu si napište jména a telefonní čísla dvou důvěrných přátel, o kterých víte, že se s nimi můžete o problém podělit, aniž by vás odsoudili nebo vás zahrnuli nesmyslnými radami. Ke druhému bodu si napište, jaká je vaše vyzkoušená reakce na kritické hlasy, když se cítíte silní a sebevědomí. K poslednímu bodu si zaznamenejte pár aktivit, které vás obvykle uklidní a posílí. Někdy se tomu říká zdravé rozptýlení, takže napište jen zdravé činnosti, po kterých nebudete mít pocit viny.

**Vzor karty SOS:**

**SLOVO.** Říct, co mě trápí, tomuto důvěrnému příteli:

**ODEJDI!** Kritické hlasy je nejlepší zahnat větou:

**SÍLA A ÚTĚCHA.** V nouzi mě uklidní, rozptýlí a posilní tyto aktivity:

## 4.11 AKTIVITA: NÁŠLAPNÉ KAMENY

Jeden krůček po druhém, to je nejbezpečnější a nejjistější způsob, jak dosáhnout pokroku.

**Účel aktivity:** Tato aktivita nabízí originální a zábavný způsob, jak se vypořádat s potenciálně nezajímavým materiálem. Výborně se hodí pro opakování – v rámci jednoho sezení můžete pokrýt několik procesů. Je multisenzorická a využívá auditivní, vizuální a (pro dobrovolníky) i kinestetické kanály učení. Vyžaduje, aby se zúčastnění jasně vyjadřovali a objasňovali své porozumění, a to buď verbálně, když přecházejí z kamene na kámen nebo ve svých hlavách, když slova dobrovolníka porovnávají s tím, co si sami myslí.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** 8–16

**Doba trvání:** 45–60 minut

**Pomůcky:** Papír, psací potřeby

**Postup:**

1. Utvořte kruh a uvnitř kruhu položte na zem několik listů velkého papíru a tlustý propisovací fix.



2. Rozeberte s účastníky různé kroky určitého procesu, který jste právě probírali. Např. proces návrhu a tvorby – účastníci si ujasní, co mají dělat, než se pustí do práce (určitý postup receptu, s mladšími dětmi postup, jak se oblékat, v matematice logické kroky v rámci procesu přemýšlení u výpočtu kvadratických rovnic, obyčejný postup vyplnění složenky atd.).
3. Očíslujte jednotlivé papíry nebo na ně namalujte obrázky nebo napište klíčové slovo. Budou to nášlapné kameny, které znázorňují jednotlivé fáze daného procesu (při učení postupu oblékání to mohou být obrázky kalhot, čepice, ponožky apod.).
4. Vyberte dobrovolníka, který si myslí, že pomocí nášlapných kamenů se dokáže dostat z jedné strany kruhu na druhý. Postaví se na první kámen a vysvětlí daný krok úplně a přesně. Je-li vedoucí hry s odpovědí spokojen, může se účastník přesunout na druhý kámen, kde opět objasní příslušný postup atd.
5. Jestliže účastník uspěje, ostatní mu zatleskají. Pokud je odpověď nesprávná, nebo nekompletní, z kamene spadne, jde se posadit na své místo a o splnění úkolu se pokusí další dobrovolník.

**Variace:**

- O tom, zda jednotlivé kroky byly správně vysvětleny, mohou namísto vedoucího hry rozhodovat účastníci.
- Stanovte určitá pravidla, která proces zrychlí a ozvláští: žádné opakování, váhání či odchýlení. Jakmile něco z toho dobrovolník udělá, jde z kola ven.
- Namísto upevnění či opakování určitého úkolu můžete tuto aktivitu využít k představení látky nové. Účastníci to mohou zkusit, mohou uplatnit své obecné znalosti, logické myšlení nebo prostě jen hádat.
- Použijte ji jako jeviště. Vedoucí hry se přesouvá z jednoho kamene na druhý a zároveň vysvětluje danou látku. Díky tomu zanechává silný vizuální otisk, který je doplněn verbálním výkladem.

## 4.12 AKTIVITA: V ČEM JSEM DOBRÝ?

**Účel aktivity:** Budování sebedůvěry, učení se hodnotit ostatní lidi, odhadnout ostatní lidi, diskutovat o dobrých vlastnostech. Aktivita je vhodná pro děti plaché, s nízkým sebevědomím, děti uzavřené, děti přecitlivělé.

**Věk:** 5+

**Počet osob:** 8–16

**Doba trvání:** 45–60 minut

**Pomůcky:** Papír, psací potřeby

**Postup:** Sedíme v kruhu. Účastníkům rozdáme tužky, papír – dostatečně veliký. Každý má za úkol doprostřed papíru napsat, v čem si myslí, že je dobrý. Např.: Umím hezky kreslit. Umím hrát dobře fotbal. Rád pomáhám ostatním. Posbíráme poté od všech papíry a promícháme. Papíry rozložíme doprostřed kruhu. Všechny papíry účastníkům nahlas a pomalu přečteme. Ke každému můžeme něco dodat.

Pak vyzveme všechny účastníky, aby udělali větší puntík na papíry, kde jsou napsané vlastnosti, ve kterých si myslí, že jsou také dobří.

**Obměna:** Vyzveme účastníky, aby napsali jejich špatnou vlastnost, popř. činnost, která jim nejde. Mohou také napsat největší úspěch za poslední rok...





**Reflexe:** Společně s účastníky spočítáme puntíky na jednotlivých papírech. Seřadíme podle počtu puntíků, diskutujeme o tom, které vlastnosti se nejčastěji vyskytují, proč. Také můžeme zhodnotit, zda daná vlastnost může být také za určitých okolností negativní (např. přehnaná skromnost, či naopak přehnané sebevědomí).

## 4.13 AKTIVITA: VYJÁDRĚNÍ HRDOSTI A DOTAZY

**Účel aktivity:** Uvědomit si, co v životě zvládáte, jak jste hrdí na svá přesvědčení a skutky, povzbuzuje k dalším činnostem.

**Věk:** 4+

**Počet osob:** 6–25

**Pomůcky:** Papír, tužka, pastelky

**Doba trvání:** 45–60 minut

**Postup:** Aktivitu je možné provádět v několika variantách. Vedoucí aktivity přečte následující otázky, které přizpůsobí věku zúčastněných. Základní vzorové otázky (přizpůsobené věku):

- Co dokážete dělat samostatně a jste na to hrdí?
- Na co jste hrdí z oblasti vaší školy, práce?
- Na jaký dárek, který jste věnovali, jste hrdí?
- Na co jste hrdí v rámci vaší rodiny?
- Udělali jste pro životní prostředí něco, na co můžete být hrdí?
- Na co jste hrdí z oblasti peněz?

**Poznámka:** Chceme zdůraznit, že ten typ hrdosti, o kterém se zde hovoří, není pýcha, či chvástání, ale hrdost, která značí: „mám dobrý pocit“ nebo „uspokojuje mne“ jistý aspekt mého života.

Dodatečné otázky (*Jsem hrdý na... Jsem hrdý, že...*):

1. Nová dovednost, kterou jste získali za poslední měsíc nebo rok
2. Něco, co podnítilo vaši tvořivost
3. Rozhodnutí, které vyžadovalo značné uvážení
4. Dokázali jste se zhostit úkolu, přestože byl velmi namáhavý
5. Rodinná tradice, na kterou jste zvláště hrdí
6. Něco, co jste si odepřeli a jste na to hrdí
7. Něco, co jste udělali pro staršího člověka
8. Moment, kdy jste se ozvali, i když by bylo snazší zůstat zticha
9. Sportovní výkon z poslední doby, na který jste hrdí
10. Něco, co jste udělali vlastníma rukama
11. Zlovyk, který se vám podařilo překonat
12. Způsob, jakým jste pomohli rodině (příteli)
13. Byli jste neobvykle laskaví k jinému člověku
14. Něco, čím jste přispěli ke zvelebení vašeho okolí

15. Něco, čím jste přispěli k přátelství mezi lidmi
16. Moment, kdy jste se stali důležitým vzorem pro mladšího člověka

**Varianta pro předškolní děti:** Zkuste namalovat obrázek na otázky, které ti přečte maminka (viz předchozí otázky nebo řekni nám... (odpovědi na otázky přizpůsobené věku, maminka může zapisovat do sešitu, po určité době se vrací k odpovědím, možno srovnat posun).

## 4.14 AKTIVITA: PROHLÁŠENÍ TYPU „NAUČIL JSEM SE“

**Účel aktivity:** Pomůže objevit a posílit to, co jsme se už naučili. Dá vyniknout zkušenostem, o kterých jsme ani nevěděli.

**Věk:** 8+

**Počet osob:** 6–25

**Pomůcky:** Tužky, papíry (případně hodnotový sešit), pro vedoucího tabule

**Doba trvání:** 45–60 minut

**Postup:** Na začátku aktivity pracuje každý samostatně. Účastníci doplňují níže uvedené neúplné věty. Pak se na pár minut zamyslete nad tím, co jste se naučili nebo objevili a jak by to mohlo ovlivnit vaše chování a váš život. V rodině nebo ve skupině si vedoucí připraví tabulku s níže uvedenými (nebo podobnými) neúplnými větami. Tabulka se umístí někam v místnosti natrvalo, nebo po dobu, kdy se bude používat.

Naučil jsem se...	Objevil jsem, že...
Zjistil jsem, že...	Překvapilo mne, že...
Znovu jsem poznal, že...	Potěšilo mne, že...
Všiml jsem si, že...	Nepotěšilo mne, že...

Hned po individuálním hodnocení odpovědí může následovat diskuze, kdy vedoucí skupiny požádá ostatní, aby se na chvíli zamysleli nad tím, co se právě naučili, co se naučili o sobě, co znovu poznali o své osobě, o svých hodnotách. Pak se mohou o svou zkušenost podělit s ostatními tím, že uvedou, jak doplnili některou z uvedených vět. Vyjádření by měla být krátká a k věci. Zaměřte se spíše na osobní zážitky než na obecné zkušenosti.

**Obměna:** Sepište seznam vět typu „naučil jsem se...“, opatřete je datem a vložte do vašeho hodnotového sešitu.



## 5. VZTAH K PŘÍRODĚ

### VEDENÍ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU / EKOLOGIE JAKO SOUČASNÝ TREND

Zdravý životní styl je trendem dnešní doby. Kvalita našeho života se zvyšuje a dodržování zásad zdravého životního stylu se stále častěji objevuje jako hlavní téma různých diskuzí, článků, výzkumů. Co to však jsou zásady zdravého životního stylu? Základem jsou pravidelnost, zdravá a pestrá strava, dostatek odpočinku a spánku, vyhýbání se stresu, dostatek pohybu, dostatečný pitný režim, pozitivní přístup k životu, dobrá nálada, úsměv, pozitivní mezilidské vztahy, vyhýbání se chemikáliím, a to jak v jídle, tak i v používání nejrůznějších prostředků v domácnosti. Ekologie je důležitým „oborem“ pro naše prostředí a je jedním z hlavních pilířů zdravého životního stylu.

#### Strategie přístupu

Chovat se ekologicky je dnes moderní. Pro některé je to samozřejmost. Pro některé nutná povinnost. Pro některé však stále velká neznámá. V dalších aktivitách lze ukázat možnosti, jak se ekologicky chovat. Postačí jen trocha snahy a zájmu a můžeme se velmi jednoduše vyhnout spoustě přípravků a prostředků, které zatěžují NAŠE životní prostředí i NÁŠ organismus. Začít můžeme třeba tím, že budeme číst složení výrobků, které si kupujeme. A to nejen potravin, ale také drogerie, čisticích prostředků, oblečení, a dalšího zboží, které si pořizujeme a které používáme. Věděli jste například, že oblečení, které si kupujeme v „běžných“ obchodech, je napuštěno různými konzervačními přísadami? Zdraví škodlivými? Proč? Aby po cestě „k nám“ nezvlhlo, nenapadl ho nějaký hmyz, aby barvy zářily a zboží bylo atraktivní. Všechny ty chemické konzervační přísady se pak dostávají z oblečení skrz naši kůži do našeho organismu. Proto nezapomeňme nové oblečení řádně vyprat, klidně vícekrát. A v čem? No přece v našem novém ekologickém prášku, který si vyrobíme.

#### 5.1 AKTIVITA: CO OBSAHUJÍ PRACÍ PRAŠKY A K ČEMU JSOU LÁTKY „UŽITEČNÉ“?

**Účel aktivity:** Výchova k ekologii, zvýšení povědomí o obchodních tazích, postřeh, četba, věda, přemýšlení o věcech, co je komerce?

**Věk:** 6+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 1 hodina

**Pomůcky:** Vytisknutá tabulka s názvy přísad pracích prášků – viz níže – jedna pro každou skupinu účastníků. Vypsání složení různých pracích prostředků, které lidé používají: pokud máme možnost, dopředu vyzveme účastníky, aby si přinesli ústřížek složení, fotku složení, či celý obal pracího prostředku, který doma používají.

**Postup:** Před aktivitou je potřebné skupince říci krátký teoretický úvod. Věcně, stručně, avšak zajímavě.

Prací prostředky, které známe z obchodů, prášky i gely, obsahují spoustu látek. Látek při praní potřebných (změkčovač, bělidlo, mýdlo), ale také při praní nepotřebných, které buď pouze zvyšují množství pracího prášku (plnidla), nebo zdůrazňují vůni, rozjasňují barvy. Mnohé z nich jsou látky pro praní nepotřebné, které nejen zbytečně zatěžují životní prostředí, ale mohou být také škodlivé pro náš organismus, pro naši pokožku.

Komerční prací prášky jsou tedy z největší části složeny z:

- sodium sulfate – síran sodný (plnidlo),
- sodium carbonate – prací soda (změkčovač),
- sodium carbonate peroxide – perkarbonát sodný (kyslíkové bělidlo),
- alkyl-benzensulfonany nebo alkylsulfáty – tenzidy (např. mýdlo, viz tabulka),
- zeolit (změkčovač).

CO tedy tvoří základní stavební hmotu pracího prášku? Co skutečně pere a má vliv na kvalitu vyprání? Síran sodný – přísada pro zvětšení objemu, kterého si v prášku kupujeme nejvíce, to není.

Pokud odstraníte i další „přídavné“ látky (ropné deriváty, umělé parfémy, optické zjasňovače a pojiva), CO zůstane? Soda, mýdlo, popř. bělidlo, pokud pereme bílé prádlo.

Je dobré, pokud máme možnost, napsat heslovitě na flipchart, nebo tabuli jednotlivé složky, zdůraznit (barevně, nebo zakroužkovat) ty látky, které „perou“. Skupině se pak bude lépe pracovat.

**Postup:** Skupinu necháme pracovat samostatně a diskutovat, co a kolik je obsaženo v pracích prostředcích na štítcích, které si přinesli z domu. Skupina má za úkol porovnat složení svého pracího prášku s tabulkou, necháme skupinku zjistit, k čemu je obsažená látka „prospěšná“, zda je opravdu nutné, aby v pracím prášku byla obsažena, popř. jak moc zatěžuje životní prostředí. Necháme skupinu zjistit, kolik % pracího prášku obsahuje látky, které SKUTEČNĚ PEROU naše prádlo. Necháme skupinu také vypočítat, kolik nás stojí vyprání jedné pračky prádla s daným pracím prostředkem.

**Reflexe:** Se skupinou diskutujeme výsledky a porovnáváme jednotlivé prací prášky navzájem mezi skupinami. Zkusíme zjistit, který prací prášek je podle nás „nejlepší“, přitom kritéria výběru necháme na skupině, snažíme se, aby na kritéria přišla skupina sama v závislosti na úvodním krátkém textu, který jsme skupině vyprávěli, před aktivitou.

**Odměna:** Osvěta, kterou si touto aktivitou bereme domů, může být hezkou odměnou pro každého účastníka.

**Pozn. pro pracovníka:** Je dobré, aby si skupinka hned po této aktivitě provedla aktivitu následující, to je výroba domácího pracího prášku.

Název na etiketě	Český název	Funkce	Poznámka
SODIUM SULFATE (Bulking Agent)	síran sodný, Glauberova sůl, nerost mirabilit	Plnidlo, přísada pro zvětšení objemu v pracích prášcích <b>Nemá vliv na vyprání</b> , ale zajišťuje dobrou sypkost prášku a zvyšuje jeho objem (navozuje pocit, že za své peníze kupují hodně mýdla = velkou dávkou prášku)	Přírodní látka, ale lze vyrobit i uměle Kompaktní prací prášky jej téměř neobsahují Pokud není odfiltrován z odpadní vody, způsobuje zasolování půdy i vody



Název na etiketě	Český název	Funkce	Poznámka
SODIUM CARBONATE (Builder)	prací soda, uhličitan sodný	Změkčovadlo vody (váže ionty hořčíku a vápníku) Odstraňuje mastné skvrny a dezinfikuje	Zvyšuje účinnost detergentu (mýdla) v tvrdé vodě
SODIUM BICARBONATE	jedlá soda, hydrogen-uhličitan sodný, soda bicarbona	Změkčuje vodu, rozpouští mastnotu, odstraňuje pachy a mírně bělí	Součást prášků do pečiva, na „pálení žáhy“
SODIUM CARBONATE PEROXIDE (Oxidising Agent)	perkarbonát sodný, peruhličitan sodný, peroxouhličitan sodný	Bělidlo, během praní se rozkládá na sodu a peroxid, který bělí (na bázi kyslíku)	Předpona „per“ z perkarbonátu dala název některým čisticím přípravkům (např Persil)
TAED (Bleach Precursor)	tetraacetyl-ethylene-diamine	Aktivuje perkarbonát, takže je účinný i při nízkých teplotách	Umožňuje bělicí účinek při praní ve studené vodě
NAAL-SILIKAT ZEOLITH / zeolite (Builder)	křemičitany/ zeolit	Nahrazují fosfáty (změkčují vodu), tím zvyšují prací účinnost prášků	Zvyšují objem pracích prášků Zeolit je ve vodě nerozpustný, proto je hůře vymáchatelný
NA-KŘEMIČITAN (Builder)	křemičitan sodný	Změkčovadlo vody Upravuje alkalicky pH prací lázně, při které dochází k účinnějšímu odstraňování mastných nečistot	Zlepšuje vymáchatelnost zeolitů Roztok křemičitanu sodného je známý jako vodní sklo (konzervace vajec)
ALKYLBENZENE SULFONATE-NA / sodium alkyl sulfate (Surfactant)	Alkylbenzen-sulfonany/ alkylsulfáty / alkensulfonany	Tenzidy Zásadní složka pracího prostředku Rozpouští nečistoty a zabraňují jejich opětovnému usazování Tyto tenzidy jsou uměle vyrobené nejčastěji z ropy nebo dehtu	Tenzidy (= povrchově aktivní látky), nazývané též saponáty nebo detergenty Jsou to látky používané k čištění a mytí Nejznámějším příkladem je mýdlo
LIPASE	Lipáza	Enzym Látka, která odstraňuje určité skvrny při nízké teplotě	Rozkládá tuky
AMYLASE	Amyláza	Enzym	Štěpí škrob

Název na etiketě	Český název	Funkce	Poznámka
PROTEASE	Proteáza	Enzym	Štěpí bílkoviny
MANNANASE	Manáza	Enzym	Rozkládá složité cukry
CITRIC ACID (Builder)	kyselina citronová	Pufrační přísada (=stabilizuje pH prací lázně) Vytváří sloučeniny (cheláty) s kovy, které by jinak mohly poškodit vlákna	Změkčovadlo vody, odstraňuje vodní kámen
ALOE BARBADENSIS LEAF EXTRACT	extrakt z listů aloe vera	Látka získaná z rostlin	Zklidňuje pokožku
CELLULOSE (Binder)	celulóza	Pojivo Absorbují látky, které jsou rozpuštěny ve vodě Přísada ke snížení objemové hmotnosti	Ve vodě nerozpustná
LINALOOL	Linalool	Deodorační přísada	Přirozeně se vyskytující alkohol, obsažený v některých květinách
CARBOXYMETHYL CELLULOSE, NA-SALT	karboxymethyl- celulóza	zabraňuje zpětnému usazování špíny	Také v potravinářství jako stabilizátor zmrzliny, označení E466
SODIUM POLYACRYLATE (Structurant)	polyakrylát sodný	Pojivo, filmotvorná přísada Vodní zámek „WaterLock“, absorbují vodu až o 300násobku své hmotnosti	Obsažen v jednorázových plenkách Ropný derivát

Obr.: Složení pracích prášků<sup>31</sup>

## 5.2 AKTIVITA: VÝROBA PRACÍHO PRÁŠKU PRO BAREVNÉ PRÁDLO

**Účel aktivity:** Seznámení s výrobou užitečných potřeb do domácnosti, návrat k tradicionalismu, v čem praly naše (pra)babičky? Osvěta v pracích prostředcích, chemických látkách. Rozvoj spolupráce, zručnosti. Vedení ke zdravému životnímu stylu, k přemýšlení o věcech. V jednoduchosti je krása a užitek. Výpočet výdajů.

**Věk:** Výroba pracího prášku – lze ve spolupráci s dětmi od 3 let, povídání o teorii, osvěta, má smysl s dětmi přibližně od 6 let.

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut výroba, 30 minut zdobení, 30 minut povídání.

**Pomůcky:** prací soda (žabka, běžně k dostání v drogerii), prací mýdlo (Jelen, Lanza, popř. lepší, Marseillské), váha, nádoba na míchání, vařečka, struhadlo, nádoba na uskladnění prášku. Popř.

<sup>31</sup> Zdroj: <http://www.mamavize.cz/mamablog/155-slozeni-pracich-prasku>





samolepicí papír (nebo obyčejný papír a izolepa), psací potřeby, pastelky, ozdoba na víčko (barevný papír, kus látky, mašle).

**Postup:** Začněte povídáním. V závislosti na věkovém složení skupiny upravte rozhovor. Pokud této aktivitě nepředcházela aktivita uvedená výše „Co obsahují prací prášky...“, krátce sdělte skupince teoretické zajímavosti o užitečnosti látek použitých v pracích prostředcích kupovaných v obchodech.

Položte otázky k dětem: Kdo u Vás doma pere prádlo? Co k tomu používáte? Kde prací prášek kupujete?... Diskutujte se skupinkou a otázky volte dle věkového složení skupiny. Pro starší děti můžete využít a diskutovat teorii uvedenou u aktivity výše (Co obsahují prací prášky).



Obr.: Suroviny k výrobě pracího prášku na barevné i na bílé prádlo

**Upozornění:** Jedná se o práci s nejedlými věcmi. Nebezpečí požití či vdechnutí u malých dětí.

**Postup výroby:** Prášek se míchá v poměru cca 1:6,6. Tzn. při 100 g mýdla je potřeba 660 g prací sody. Mýdlo a sodu odvážíme. Mýdlo nastrouháme na jemném struhadle a dobře smícháme se sodou. Dobře umíchaný prášek nasypeme do připravené nádoby s víkem (sklenka od okurek, popř. kyblík od velkého jogurtu...). Z papíru vytvoříme etiketu – nápis, dávkování, popř. složení, popř. obrázek a nalepíme na nádobu. Můžeme dle fantazie ozdobit i víko – nalepit čtverec látky, ozdobit mašlí...).

Do pračky (přímo do bubnu) pak dávkujeme 2–3 lžíce dle toho, jak moc znečištěné prádlo pereme.

Prací soda (sodium carbonate, uhličitan sodný) – odstraní mastnou špínu, změkčuje vodu. Je získávána z mořské vody.

Obměna: Pokud chceme prát v našem prášku i bílé prádlo a chceme použít bělidlo, pak si namícháme ještě jednu směs, a to 150 g bělidla (perkarbonát sodný) a 7 g TAEDu (běžně k dostání na internetu). Směs nasypeme do další nádoby, kterou popíšeme nápisem Na bílé prádlo. K běžné dávce prášku na barevné prádlo (2–3 lžíce) pak přidáme ještě 2 lžíce této směsi na bílé prádlo. Do pracího prášku je možno také přidat esenciální olejček. Je však účinnější používat olejček až přímo před praním, do přihrádky pro aviváž, smíchaný s octem a vodou – 250 ml vody, 250 ml octu, 10 kapek esenciálního oleje. Dávkování je 2 lžíce.

Perkarbonát sodný (dostupný v drogeriích, na internetu). Jedná se o přírodní kyslíkové bělidlo. To však funguje bohužel pouze při praní na 60° C. Pokud potřebujeme bílé prádlo vyprat na nižší teplotu, použijeme ještě aktivátor perkarbonátu – TAED (aktivátor bělidla). S tím dosáhneme bělicího účinku už při 30° C.



**Reflexe:** Přišla Vám výroba prášku jednoduchá? Je pro Vás tato zkušenost výroby prášku užitečná? Vyzkoušíte jej doma? Chtěli byste prášek běžně používat? Víte, proč je používání tohoto prášku ekonomické a zároveň ekologické? Vyzkoušejte si prášek doma použít a na příštím setkání se pobavte, jak jste s práškem byli spokojeni. Jaké jsou výhody používání tohoto pracího prášku? Skupinka by měla dojít k následujícím tvrzením:

- Používáme vždy jeden, stejný obal, nezatěžujeme životní prostředí vyhazováním dalších obalů = odpadů.
- Nepoužíváme „zbytečné chemické přísady“, které jen uměle navyšují objem pracího prostředku (tzv. plnidla) a které mají neblahý vliv nejen na životní prostředí, ale mnohdy i na náš organismus.
- Používáme pouze ty suroviny, které jsou k vyprání prádla opravdu potřeba.
- Šetříme naše peníze. Jedna dávka našeho domácího pracího prostředku vyjde na necelou 1 Kč. Dávka pracího prášku či gelu z obchodu se pohybuje od 5 Kč výše.
- Ušetříme čas chozením do obchodních center, vybíráním přípravku z obrovské nabídky.

**Odměna:** Každý si odnese domů svůj „výrobek“ a může si v něm vyzkoušet prát.

### 5.3 AKTIVITA: VÝROBA SENZOMOTORICKÉHO KOBEREČKU

Je důležité, aby se dítě naučilo vnímat všemi smysly (dítě apatické, bez zájmu). Je také důležité, aby vědělo, že si může od některé bolesti pomoci samo. Je také důležité, aby vědělo, že ke správnému vývoji může přispět také svou nemalou měrou. Už u malých dětí je důležité, aby se chodidlo naučilo dobře odvíjet od podlahy a mělo dostatek stimulů. Vhodné je běhat na boso venku, po trávě, po oblázcích, v písku (pozor, ne na tvrdé laminátové podlaze), popř. je fajn s dítětem vyzkoušet šlapání v krabicích různě naplněných – oblázky, rýží, kaštiny... Existují také různé balanční podložky, s různými „pichlavými“ povrchy, které jsou při hře dětmi velmi oblíbené. Trendem poslední doby je také výroba senzomotorických koberečků, které si můžeme snadno vyrobit.

K čemu nám bude takový kobereček dobrý?

- Vnímání různých povrchů, podnětů skrz chodidla, šlapky
- Cvičení a stimulace svalové aktivity
- Tvarování nohy, tvarování klenby
- Aktivizace a posílení svalů
- Protahování a masírování Achillovy šlachy

V naší republice začínají přibývat také tzv. bosé stezky. Jsou to chodníčky, které jsou pokryté různými povrchy a které návštěvníky vyzývají k projití se boso a vnímání chodidly různé povrchy, vnímání aktivizace svalů, vnímání tzv. akupresurních bodů. V našem okolí (Beskydy) jsou bosé chodníčky například ve Frenštátě pod Radhoštěm blízko Stezky v korunách stromů a také na turistické stezce z Gruně na Švarnou Hanku.

**Účel aktivity:** Rozvoj fantazie, tvořivosti, nápaditosti. Práce s různými druhy materiálu. Zdůraznění zdravého životního stylu, vnímání různé struktury povrchu chodidly.

**Věk:** 3+ (společně se starší osobou)

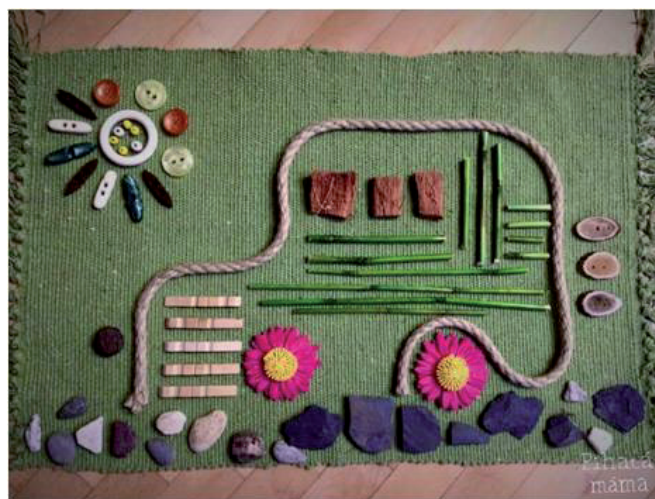
**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 2 hodiny

**Pomůcky:** Tavná pistole, lepidlo, kobereček nebo rohožka, nebo kus kartonu (krabice). Rozmanité předměty jako kamínky, lana, provazy různé tloušťky, švihadla, knoflíky, klacíky, mušle, filc, zbytky látek, rozložené kolíčky na prádlo, dřevěné výřezy, ozdůbky, vše, co není ostré či příliš špičaté a může být připevněno na kobereček.

**Upozornění:** Při práci s tavnou pistolí a s drobnými předměty je potřeba být opatrný při práci s dětmi.

**Postup:** Nachystáme si kobereček, podložku, popř. to, na co budeme předměty umisťovat. Dle své vlastní fantazie umístíme drobné předměty, lana a další pomůcky, které máme přichystané, na kobereček. Pro menší děti, a nejen pro ně, může být dobré, když na podložku namalujeme – předkreslíme např. křídou obrys obrázku (auto, letadlo, kytičku, zvíře). Dítě pak může na naši konturu (obrys) klást drobné předměty – oblázky, knoflíky... Společně s dítětem pak můžeme opatrně předměty tavnou pistolí připevnit, a to tak, že dítě vezme do ruky předmět, my kápneme na místo, kam předmět patří, tavnou pistolí a dítě může předmět ke kápnutému místu zpátky přiložit a malinko přitlačit. Dáváme přitom pozor, ať se nespálí. Lepení můžeme doplnit různým malováním, mašličkami... Fantazii se tady meze nekladou 😊



Obr.: Senzomotorické koberečky<sup>32</sup>

## 5.4 NÁSLEDNÁ AKTIVITA: AKTIVITA NA SENZOMOTORICKÉM KOBEREČKU

Až lepidlo, a všechno, co jsme použili, dobře zaschne, vyzveme účastníky a zkusíme se po koberečku bosí projít. Poprosíme je, ať vnímají své pocity, ať vnímají změny povrchu, ať své pocity a prožitky popisují.

Po koberečku můžeme pouze chodit, můžeme i skákat snožmo, na jedné noze, otáčet se, doskakovat na koberec z větší vzdálenosti, chodit po koberci se zavřenýma očima.

Pro nejmenší děti můžeme na koberečku hrát hru. Pozvěte všechny děti na kobereček a začněte jim vyprávět příběh:

Koberec představuje pustý ostrov, na kterém ztroskotala loď. Děti tam uvízly. Najednou v dálce vidí kolem ostrova plout loď. Je to jejich šance na záchranu. Vyzvěte děti, ať skáčou co nejvíce vysoko a na loď mávají, aby je posádka lodi uviděla a přijela zachránit. Děti však musí dávat pozor, ať při skákání nespadnou do moře, které je všude kolem koberečku.

<sup>32</sup> <https://www.ponseti.cz/pohybove-aktivity/>

**Obměna:** Tuto aktivitu můžeme provést i bez senzomotorického koberečku. A to tak, že použijeme lano, kterým ohraničíme prostor. Do tohoto prostoru vyskládáme věci, kterými můžeme stimulovat plosku nohou: kamínky, oblázky, jehličí, fazole, lana, provázky, chlupaté koberečky, knoflíky, pokrčené kusy papíru.

## POZITIVNÍ, VNÍMAVÝ VZTAH K PŘÍRODĚ (DÍTĚ APATICKÉ, BEZ ZÁJMU)

Příroda je krásná. Příroda je moudrá. Příroda je všude kolem nás, je to prostředí, ve kterém žijeme, které nám dává nejen potravu, ale i energii, dobrou náladu. Příroda je nenahraditelná, i když se to nezdá, je křehká, zranitelná. Skýtá v sobě mnoho krásných zajímavostí a tajů. Stačí si všimnout. Stačí se v dnešní uspěchané době na chvíli zastavit, trošku se rozhlédnout, dřepnout si a jenom koukat kolem a vnímat. Čerpat tu energii, ten život, který nám dává.

Je dobré uvědomit si, jak moc moderní doba přírodě ubližuje. Zatěžujeme stále rostoucím množstvím odpadu, plýtváním vodou, jídlem, zatěžováním ovzduší různými látkami. Možná si řekneme – my jsme malí páni. Továrny a podniky, ty by se měly zamyslet a množství odpadu a znečišťování omezovat. Ale pokud začneme u sebe, i tak přírodě pomůžeme. A navíc – budeme cítit, že děláme dobrý skutek. Že nedevastujeme přírodu a snažíme se. A snaha se cení. Životní prostředí nedědíme po předcích, ale půjčujeme si ji od našich dětí. Ekologie – nynější trend.

### 5.5 AKTIVITA: HÁDANKA

**Účel aktivity:** Vzbuzení zájmu u dítěte, poznávání přírody, vnímání přírody, sebevzdělávání. Jemná motorika, zručnost.

**Věk:** 2,5+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 45 minut

**Pomůcky:** Vytisknuté 2 přílohy *Koloběh života berušky* a *Stadia života berušky* (viz příloha č. 1 a 2.) – vytiskněte prosím pro každou skupinku. Přílohu č. 2 prosím rozstříhejte dle naznačené přerušované čáry. Obálky, prázdné listy papíru, lepidla. Nastříhané čtverečky vložte do obálky (každá skupina bude mít svou obálku).

**Upozornění:** Při lepení dáváme pozor na menší děti.

**Postup:** Aktivitu začneme hádankou, můžeme tak lépe zaujmout dítě. Řekneme skupince příběh: Dneska začneme hádankou. Hádáme zvířátko. Toto zvířátko je malinkaté. Je to hmyz, krásný hmyz, který člověku neškodí. Má dvoje křídla. Jedny křídla má na ochranu a druhé na to, aby mohl létat. Tento malinký hmyz poznáme už z dálky, protože má výraznou barvu. Je červené. Tedy přesněji – má červené krovky. Na nich můžete najít černé tečky. Je jich sedm ☺



Tento příběh dětem bude k uhádnutí Berušky – sluněčka sedmítečného – stačit. Dětem můžeme ukázat také obrázky z vytištěného archu – Koloběh života berušky. To jim může být nápovědou.

Můžeme přidat ještě zajímavost (třeba také hádanku – kolik?), že berušky jsou velmi hladové, zvládnou sníst až 50 mšic za den. Jsou tedy velmi užitečné na zahrádkách, kde likvidují škůdce.

Nejdříve rozdáme skupince obálky s kartičkami, lepidlo, prázdný papír. Vyzveme je, ať jednotlivé obrázky zkusí seřadit tak, aby řada ukazovala koloběh života berušky. Svůj koloběh života berušky, ať nalepí na prázdný list papíru. Až mají všechny skupinky hotovo, rozdáme jim vytištěnou přílohu – Koloběh života berušky. Vyzveme skupinku, ať svůj koloběh života zkontrolují, zda mají kartičky seřazeny správně.

**Obměna:** Skupinky kartičky nelepí, ale seřazují kartičky opakovaně a po každém seřazení zkontrolují podle archu – koloběh života berušky, zda mají seřazeno správně. Mohou opakovat tak dlouho, dokud výsledek není správný.

**Reflexe:** Kolik opakování hry dětem stačilo, aby si koloběh života berušky zapamatovaly? Snažili jsme se jim napovídat? Měly děti radost, když se koloběh života berušky naučily přiřazovat bez chyby?

**Odměna:** Děti si kartičky mohou schovat, obálku označit (nadepsat, namalovat) a hru si mohou odnést domů. Pokud kartičky lepily, mohou je znovu nastříhat.

## 5.6 AKTIVITA: POZNÁVÁME STOPY ZVÍŘAT

**Účel aktivity:** Vzbuzení zájmu u dítěte, poznávání přírody, vnímání přírody. Sebevzdělávání. Jemná motorika, zručnost, stříhání.

**Věk:** 2,5+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Pro každou skupinku vytištěnou přílohu č. 3 *Stopy zvířat*, nůžky

**Upozornění:** Při stříhání a lepení dáváme pozor na menší děti.

**Postup:** Rozdáme každé skupině dva vytištěné archy – jeden se stopy zvířat a jeden se zvířaty. Vyzveme skupinu, aby si z archů dle vyznačených linií vystříhli kartičky. Pokud máme k dispozici laminovací přístroj, je dobré vystřížené kartičky laminovat, budeme je moci použít opakovaně a budou tzv. nezníčitelné.

Skupinku vyzveme, ať společně přiřazují jednotlivá zvířata k jejich stopám. Při aktivitě si můžeme také povídat, kde tato zvířata bydlí, čím se živí, zda a kde je můžeme potkat. Jak se jmenují jejich mláďata atd. Aktivitu opakujeme, děti si postupně stopy zvířátek zapamatují a budou je přiřazovat správně. Bude se zvyšovat rychlost přiřazování. Dítě na sebe začne být pyšné, zvýší se mu sebevědomí.

**Reflexe:** Kolik opakování hry dětem stačilo, aby si stopy zvířat zapamatovaly? Snažili jsme se jim napovídat? Měly děti radost, když se naučily stopy přiřazovat bez chyby?

**Odměna:** Děti dostanou obálku, kde si kartičky mohou schovat, obálku označit (nadepsat, namalovat) a hru si mohou odnést domů.

## AKTIVITA: POZNÁVÁME DOMKY ZVÍŘAT

**Účel aktivity:** Poznat přírodu, uvědomit si, že zvířata také někde bydlí, pojmenovat jednotlivá obydlí. Vnímání přírody. Sebevzdělávání. Jemná motorika – zručnost – stříhání.

**Věk:** 2,5+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Pro každou skupinku vytištěnou přílohu č. 4 *Domečky zvířat*, nůžky

**Upozornění:** Při stříhání dáváme pozor na menší děti.

**Postup:** Rozdáme každé skupině dva vytištěné archy – jeden s domečky zvířat a jeden se zvířaty. Vyzveme skupinu, aby si z archů dle vyznačených linií vystříhly kartičky. Pokud máme k dispozici laminovačku, je dobré vystřížené kartičky zalaminovat, v tom případě znovu vystříhnout. Budeme je moci použít opakovaně a budou tzv. nezničitelné.

Skupinku vyzveme, ať společně přiřazují jednotlivé domečky ke zvířatům. K tomu, ať si povídají, kde se zvířata mohou pohybovat a zda ještě mohou mít svá obydlí někde jinde. Můžeme k tomu také přidat povídání o tom, čím se tato zvířata živí. Bavit se můžeme také o tom, zda máme možnost zvíře potkat a kde, či zda je spíše plaché. Přiřazování domečků můžeme s dětmi opakovat. Vždy před započítím přiřazování jednotlivé kartičky pečlivě zamícháme, aby děti měly pocit, že jim to chceme „ztížit“ Několikrát opakovaním si děti už začnou domečky zvířat pamatovat a začnou se snažit být rychlejší a rychlejší.

**Reflexe:** Kolik opakování hry dětem stačilo, aby si domečky zvířat zapamatovaly? Snažili jsme se jim napovídat? Měly děti radost, když se naučily domečky přiřazovat bez chyby?

**Odměna:** Děti dostanou obálku, kde si kartičky mohou schovat, obálku označit (nadepsat, namalovat) a hru si mohou odnést domů.

## 5.7 AKTIVITA: ČÍ JE TO PTAČÍ HNÍZDO?

**Účel aktivity:** Vzbuzení zájmu u dítěte, poznávání přírody, její moudrosti, poznání něčeho nového, promlouvání o přírodě, zvyšování sebevědomí, trénování komunikace, vzdělávání.

**Věk:** 3+

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 20 minut

**Pomůcky:** Pro každou skupinku vytištěnou přílohu č. 5 *Ptáci a jejich hnízda*, vystřížené obrázky s hnízdy a s ptáčky, vložené v obálce či vhodné složce, čistý list papíru, lepidlo

**Postup:** Nejdříve si se skupinou povídejte o ptáčcích. Jaké ptáčky známe, kdy a proč si staví ptačí hnízda, kde si je staví. Nechte promluvit i ty tišší a nevýrazné děti, zkuste je oslovit konkrétně s nějakou otázkou – nejlépe takovou, aby byla přiměřeně obtížná jeho věku a schopnostem. Odhadněte a položte jim takovou otázku, na kterou budou nejspíš umět odpovědět, a to proto, abyste jim dodali odvalu se příště pokusit odpovědět bez vyzvání i na jinou otázku položenou celé skupině.



Následně jednotlivým skupinkám rozdejte připravené obálky, papír, lepidlo. Mají za úkol správně pojmenovat jednotlivé ptáky a také k nim správně přiřadit jejich hnízda. Na papír vždy nalepit ptáčka, jeho název, k němu hnízdo, také s pojmenováním.

**Obměna:** S většími dětmi si můžete hnízdo zkusit také postavit. K tomu budete potřebovat drobné klacíky z keřů, stromků, co se dají najít v parku/lese na zemi. Pokud se setkáváte se skupinou pravidelně, můžete je požádat, aby si klacíky na příští setkání přinesli. Místo hlíny můžete k lepení hnízda použít plastelínu.

**Reflexe:** Podařilo se Vám „rozmluvit“ i ty tiché, nevýrazné účastníky ve skupině? Měla velká část skupinek správně přiřazené názvy ptáčků? Kolik skupinek správně přiřadilo i hnízda k ptáčkům. Kolik „starších“ nechalo pracovat ty „mladší“ i za cenu chyby, o které „Starší“ věděli? Snažili se starší navést mladší na správnou odpověď? Komunikovali spolu ve skupince? Lepil ten starší, nebo ten mladší? Sledujte skupinky při práci. Bavilo skupinu dozvědět se něco nového?

Můžete analyzovat, říct skupinkám (ne adresně), jak probíhaly jejich domluvy, zda komunikovali více, nebo méně, jak moc zapojovali mladší účastníky, zda pro ně byl důležitější úspěch ze správně provedeného úkolu, či zapojení nejmladších.

**Odměna:** Kartičky s hnízdy a ptáčky si mohou účastníci odnést domů.

## 5.8 AKTIVITA: KRMENÍ PTÁČKŮ V ZIMĚ – VÝROBA KRMÍTKA

**Účel aktivity:** Návuk starání se o druhého, pocit zodpovědnosti, zvýšení sebevědomí, trénink motoriky, kreativity.

**Věk:** 3+ s dopomocí staršího (6+)

**Počet osob:** Neomezeně

**Doba trvání:** 30 minut

**Pomůcky:** Borovicová šiška, arašídové máslo, příborový nůž (lžička), talíř se zrním pro ptáky, cca 30 cm provázku

**Upozornění:** Zrní není určeno k jídlu pro děti

**Postup:** K horní části šišky přivážeme provázek, přivážeme jej pevně, na několik uzlů. Příborovým nožem pomažeme šišku arašídovým máslem. Šišku obalíme v misce se zrním, snažíme se jej k šišce přitlačit, aby zrní neopadalo a zůstalo ho na šišce co nejvíce. Vyzveme účastníky, aby šišku připevnili někde venku na větev. Dobré je, pokud je to možné, šišku připevnit před okno domku, aby děti mohly pozorovat ptáčky, jak zrníčka ze šišky ozobávají.

**Obměna:** Pro menší či méně zručné děti můžeme aktivitu zjednodušit takto: Do misky dáme trošku tuku, zobání pro ptáčky a děti mohou uplácat kouli, či jakýkoli tvar.

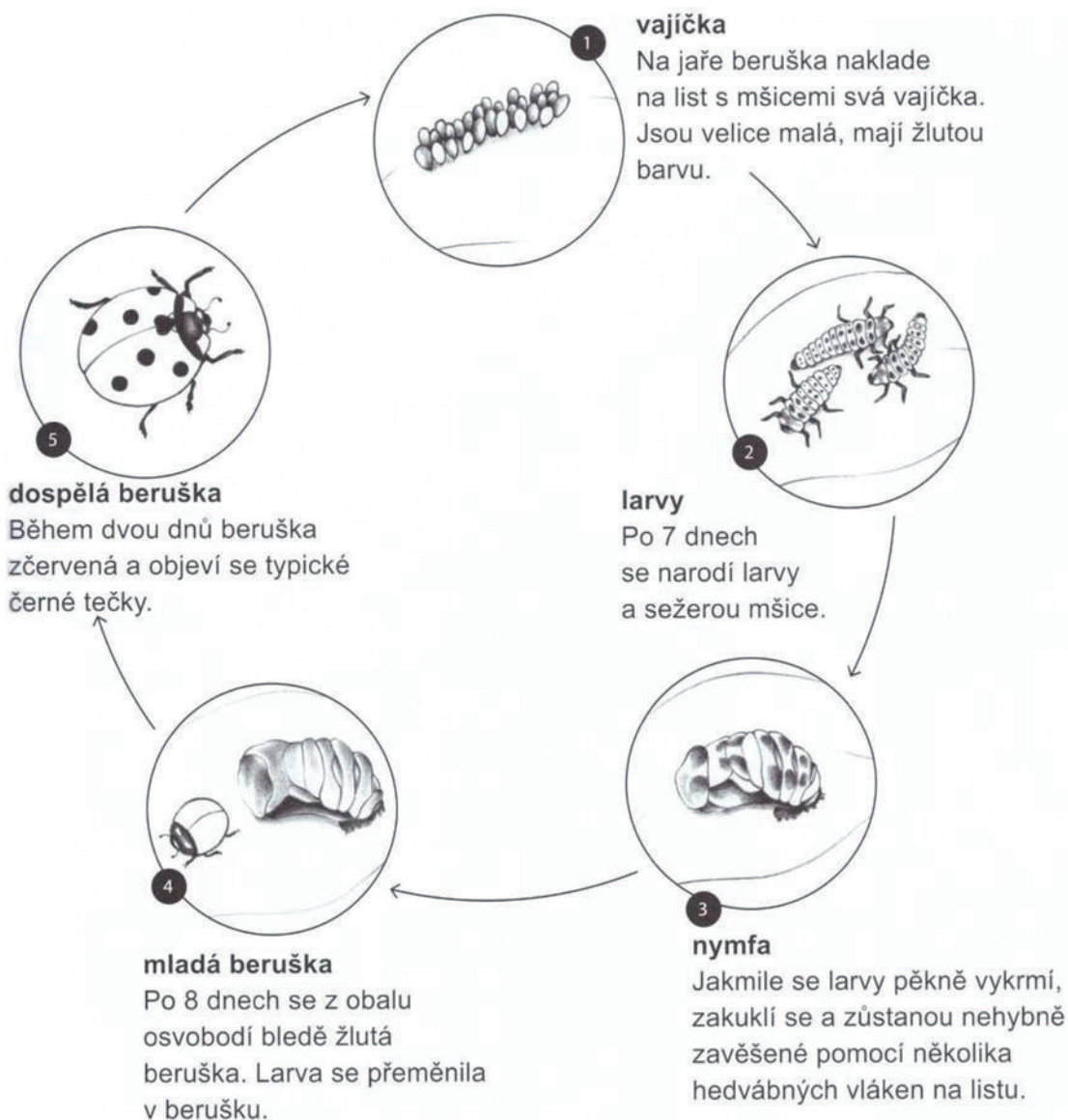
**Reflexe:** Diskutujme s účastníky, jak se jim ve skupině pracovalo: Co zvládly vyrobit mladší děti, s čím potřebovaly pomoci.

**Odměna:** Pozorování ptáčků, jak jedí náš výtvar. Dobrý pocit z dobrého skutku.



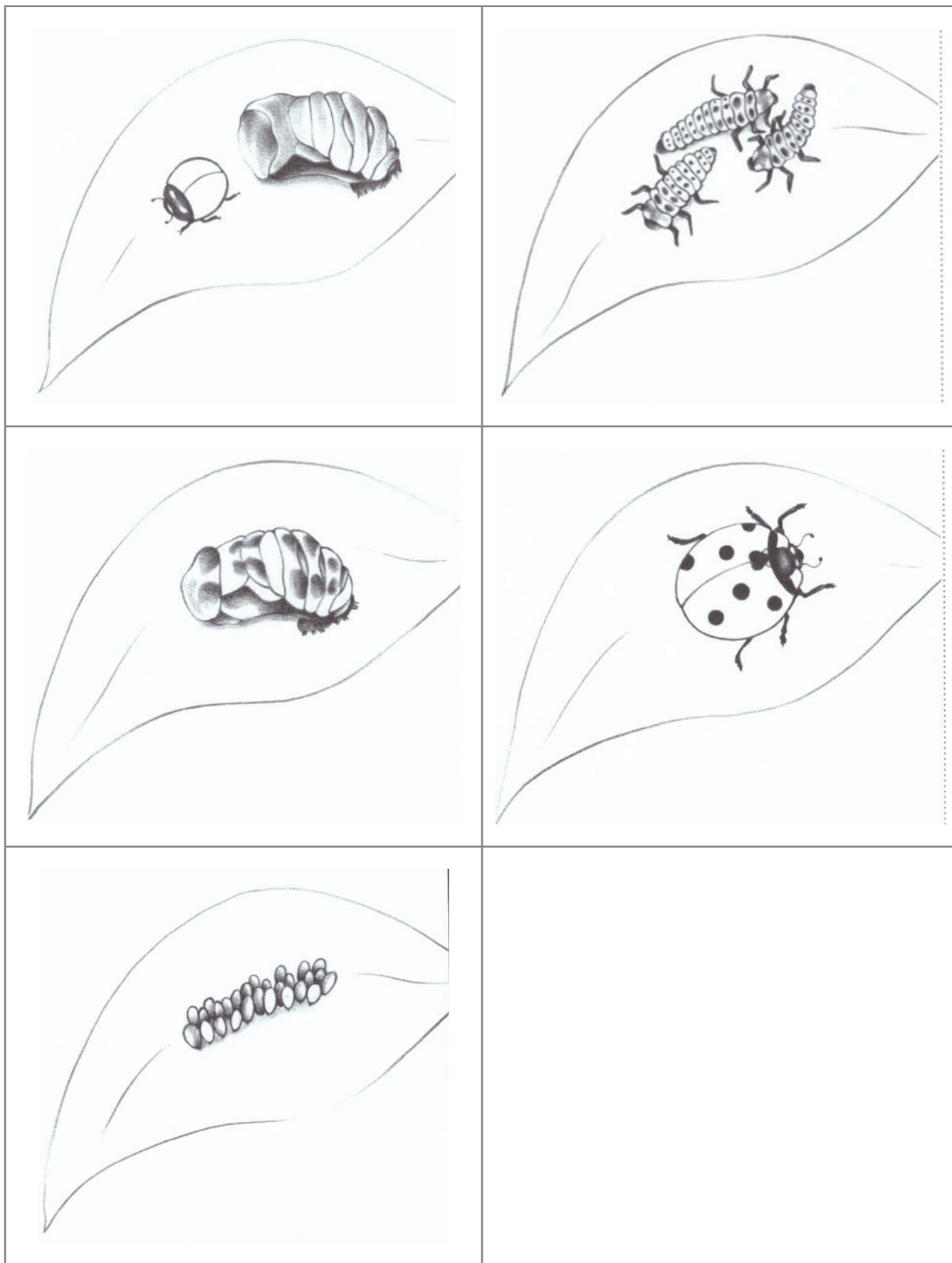
# 6. PŘÍLOHY

## PŘÍLOHA Č. 1: KOLOBĚH ŽIVOTA BERUŠKY





## PŘÍLOHA Č. 2: STADIA ŽIVOTA BERUŠKY



### PŘÍLOHA Č. 3: POZNEJ STOPY ZVÍŘAT



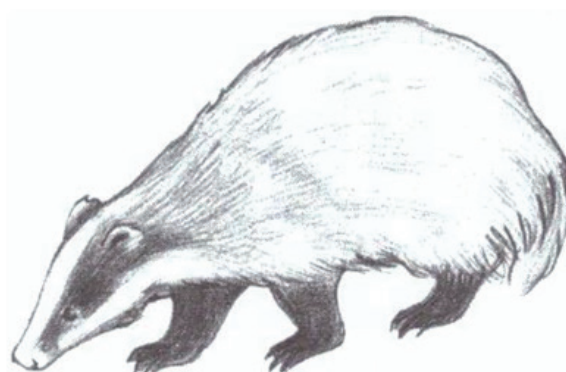
jelen



pes



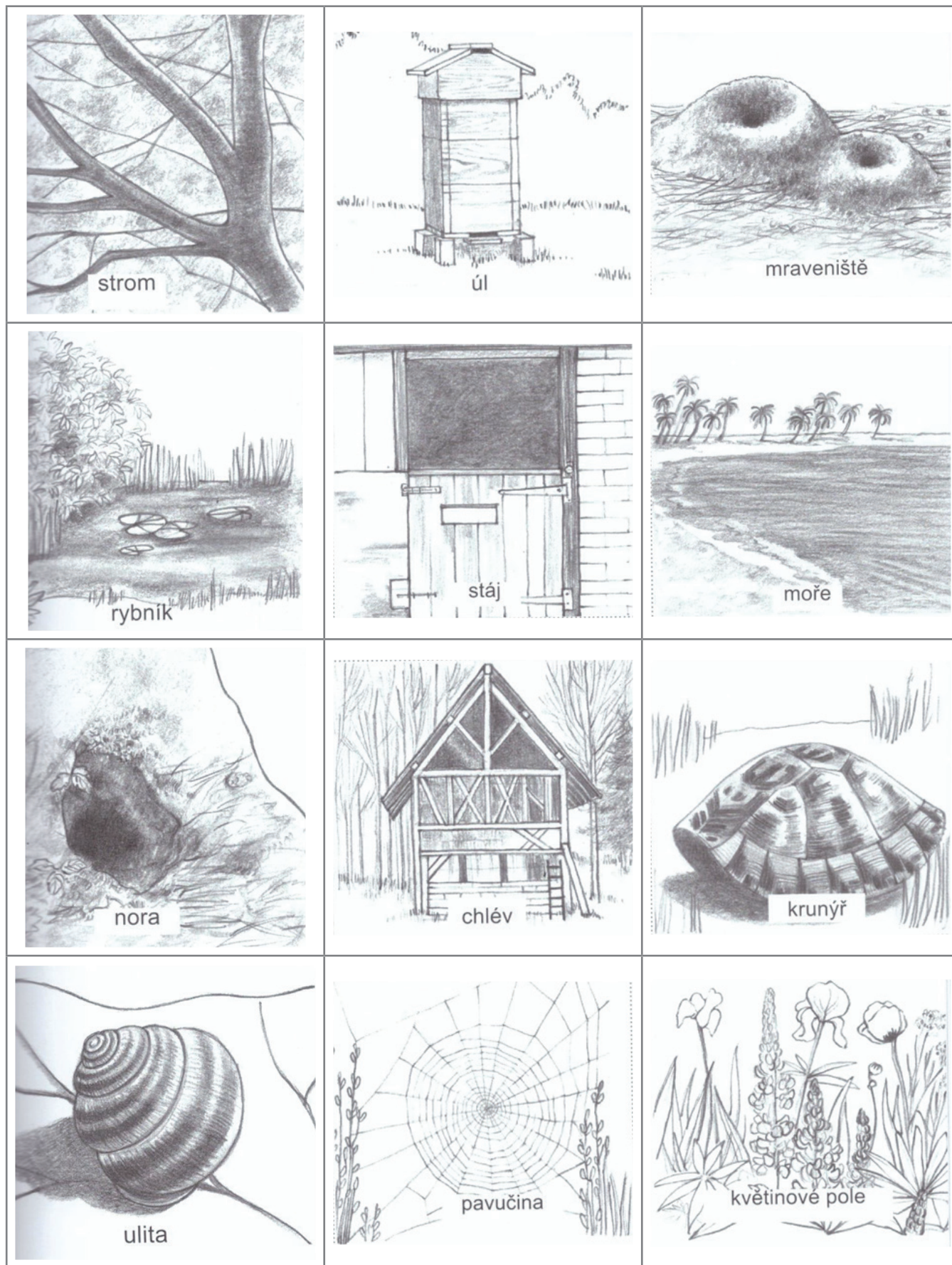
ježek



jezevec



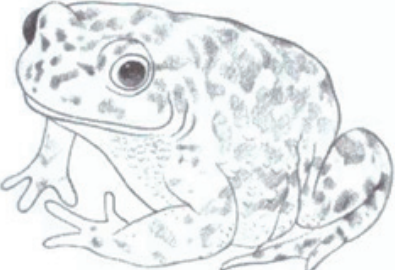

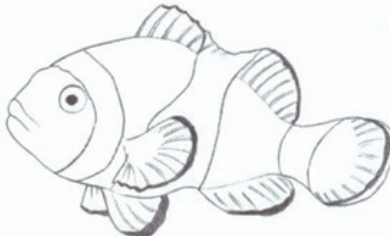
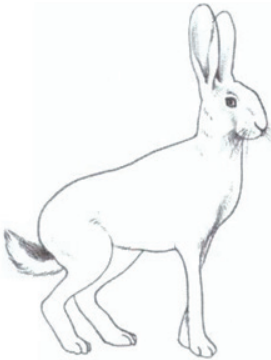


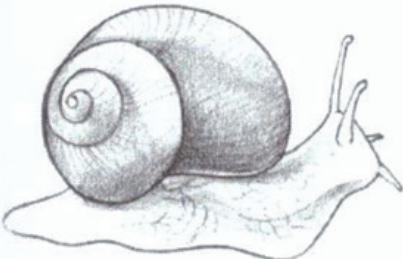




## PŘÍLOHA Č. 4: DOMEČKY ZVÍŘAT





PŘÍLOHA Č. 4: DOMEČKY ZVÍŘAT

 <p>pták</p>	 <p>včela</p>	 <p>mravenec</p>
 <p>ropucha</p>	 <p>kůň</p>	 <p>ryba</p>
 <p>zajíc</p>	 <p>ovce</p>	 <p>želva</p>
 <p>šnek</p>	 <p>pavouk</p>	 <p>motýl</p>



## PŘÍLOHA Č. 5: PTÁCI A JEJICH HNÍZDA

Vytiskněte, prosím, rozstříhněte dle přerušovaných čar a připravte do obálek. Každá skupinka by měla mít svou obálku plus navíc výtisk nerostřížený, pro Vás, pro kontrolu.

**Holub hřivnáč**



**Hnízdo holuba hřivnáče**

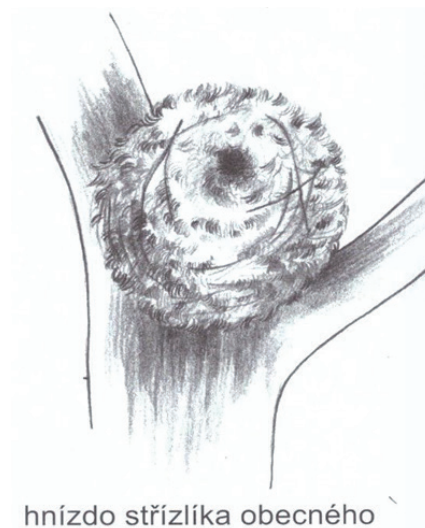


hnízdo holuba hřivnáče

**Střízlík obecný**



**Hnízdo střízlíka obecného**



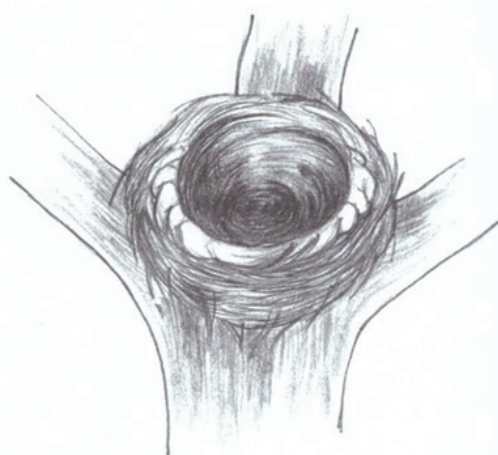
hnízdo střízlíka obecného

## PŘÍLOHA Č. 5: PTÁCI A JEJICH HNÍZDA

**Kos černý**



**Hnízdo kosa černého**

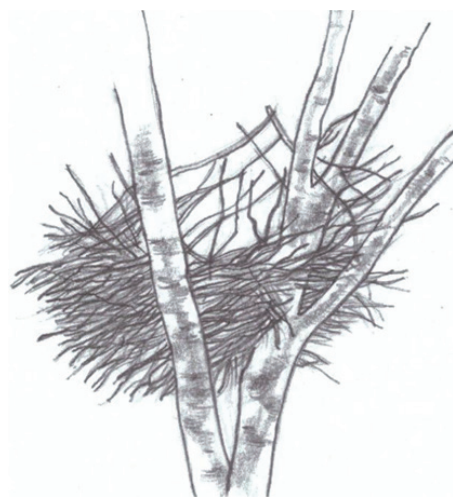


hnízdo kosa černého

**Straka obecná**

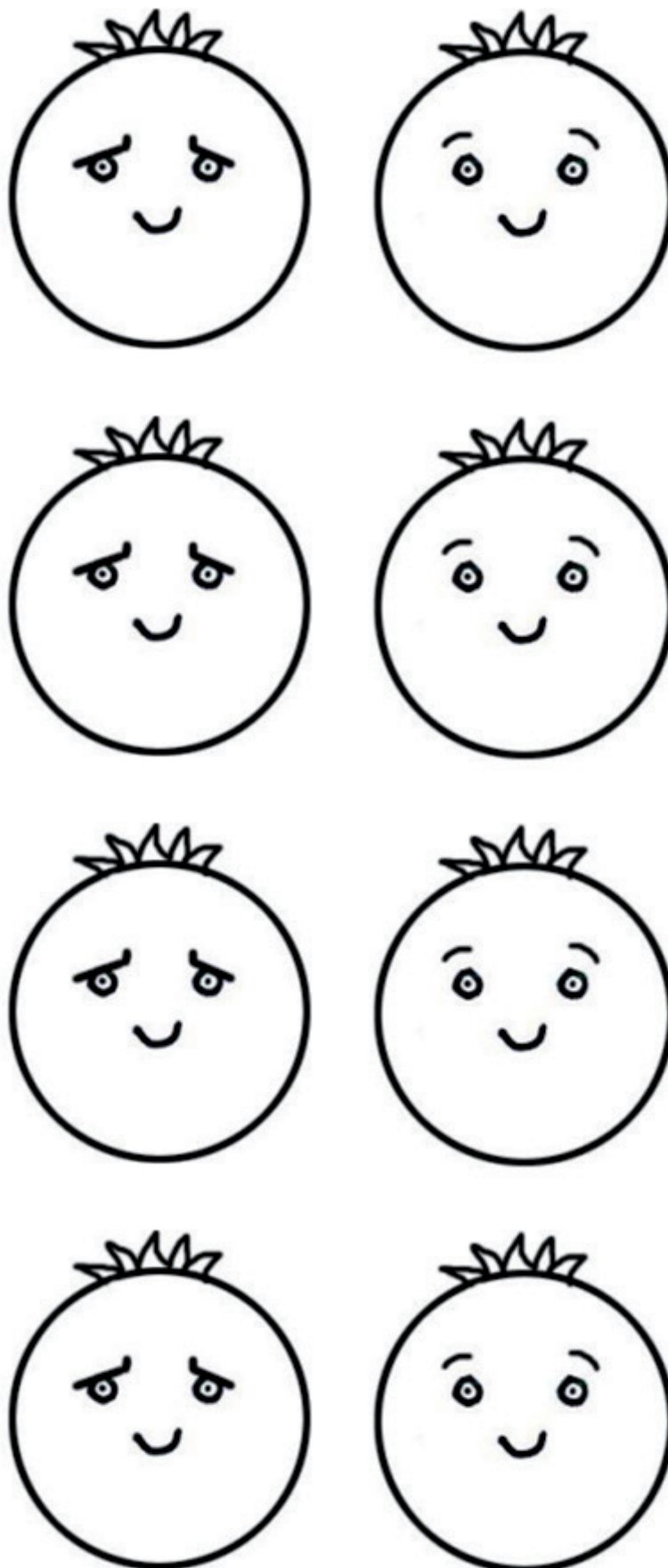


**Hnízdo straky obecné**



hnízdo straky

## PŘÍLOHA Č. 6: MALUJEME EMOCE





# 7. LITERATURA

ALDORT, Naomi. Vychováváme děti a rosteme s nimi. Praha: Práh, 2010. ISBN 978-80-7252-287-3.

Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih). 7. přepr. vyd. Praha: Česká biblická společnost, 1996. ISBN 80-85810-11-5.

BAKALÁŘ, Eduard. Nové psychohry: společenské hry pro všestranný rozvoj osobnosti. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-235-1.

CANFIELD, Jack a Frank SICCONI. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-194-0.

CENKOVÁ, Tamara. Psychologem svým dětem. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3587-0.

CLOUD, Henry a John Sims TOWNSEND. Hranice: hranice a děti: proč ve vztahu k dětem budovat hranice? Druhé vydání. Přeložila Alena ŠVECOVÁ. Praha: Návrat domů, [2016]. Hranice. ISBN 978-80-7255-352-5.

COVEY, Sean. 7 návyků šťastných dětí. 3. vydání. Ilustroval Stacy CURTIS, přeložil Aleš LISA. Praha: Zastoupení společnosti FranklinCovey v ČR a SR, 2017. ISBN 978-80-905657-1-5.

ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0.

DOSTÁLOVÁ, Michaela, Sylvia JANČIOVÁ a Helena VLČKOVÁ. Ferda a jeho mouchy: emušáci. Praha: Scio, 2013. ISBN 978-80-7430-113-1.

DOSTÁLOVÁ, Michaela, Sylvia JANČIOVÁ a Helena VLČKOVÁ. Ferda v tom zase lítá: emušáci. Ilustrovala Marie KOŽELUHOVÁ. Praha: Scio, 2015. ISBN 978-80-7430-156-8.

GOUNELLE, Laurent. Den, kdy jsem se naučil žít. Přeložila Sabina POLÁKOVÁ. V Praze: Rybka Publishers, 2015. ISBN 978-80-87950-12-8.

GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů. Přeložil Marek PROCHÁZKA, přeložil David KRÁSENSKÝ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-74-5.

GRÜN, Anselm. Kořeny. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0779-5.

HELLINGER, Bert, Gunthard WEBER a Hunter BEAUMONT. Skrytá symetrie lásky: co podporuje lásku v partnerských vztazích. Praha: PRAGMA, c2000. ISBN 80-7205-759-6.

HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život: sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-80-1.

HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1.

HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. Hry do kapsy II: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-673-X.

HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. Hry do kapsy III: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Ilustroval Jan SMOLÍK. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-817-1.



HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan SMOLÍK. Hry do kapsy IV: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Ilustroval Jan NEUMAN. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-818-X.

HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. Hry do kapsy V: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Ilustroval Jan SMOLÍK. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-874-0.

HERRMANN, Ève. 100 vzdělávacích Montessori aktivit: doprovázíme dítě při jeho objevování světa. Přeložila Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2017. ISBN 978-80-256-2137-0.

HERRMANN, Ève. Montessori aktivity pro děti: kniha na obohacování slovní zásoby, objevování přírody i světa. Ilustrovala Roberta ROCCHI, přeložila Martina BLAHNÍKOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2016. ISBN 978-80-256-1915-5.

CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky. Třetí vydání. Přeložila Jana BUCKOVÁ. Praha: Návrat domů, [2016]. ISBN 978-80-7255-373-0.

KNAPPOVÁ, Miloslava. Jak se bude jmenovat? Praha: Academia, 1978. Malá jazyková knižnice.

KOLAŘÍK, Marek. Interakční psychologický výcvik pro praxi: nové hry pro výcvikové skupiny. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4450-6.

KOSOVÁ, Martina. Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4346-2.

MAŠÁT, Vladimír. Vybrané postupy sociální práce se skupinou. Středokluky: Zdeněk Susa, 2012. ISBN 978-80-86057-80-4.

PEKAŘOVÁ, Lidmila. Jak žít a nezbláznit se: [psychologie dítěte od předškolního věku do dospělosti]. Olomouc: Poznání, 2006. ISBN 80-86606-49-X.

Piktomag [online]. [cit. 2018-04-06]. Dostupné z: <http://pikto.piktomag.cz/>

PREKOP, Jirina a Christel SCHWEIZER. Neklidné dítě. Vyd. 3. Přeložila Alžběta SIROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2013. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-262-0466-4.

PREKOP, Jirina. Pevné objetí: cesta k vnitřní svobodě. Přeložila Daniela VRBOVÁ. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-614-8.

PREKOP, Jirina. Malý tyran: co vlastně děti potřebují. 3. vyd. Přeložila Zdena LOMOVÁ. Praha: Portál, 1999. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-319-6.

PREKOP, Jirina. Pevné objetí: cesta k vnitřní svobodě. Vyd. 2. Přeložila Daniela VRBOVÁ. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0531-9.

SOHST, Kathrin. Citlivost jako výhoda: jak proměnit svou citlivost v sílu. Přeložila Iva MICHŇOVÁ. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0049-1.

SMRTKOVÁ, E. Rozdíly ve výchově mladistvých a starších matek dětí předškolního věku. [online]. České Budějovice, 2014 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/37026566-Rozdily-ve-vychove-mladistvych-a-starsich-matek-deti-predskolniho-veku.html>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Štefánková, Ph.D

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Václav MERTIN. Hry pomáhají s problémy: [hry a hrátky pro rodiče a dítě]. Praha: Portál, 1996. Nápady – hry – tvořivost. ISBN 80-85282-93-3.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6.

Dětský vzdor jinak. Máma a já [online]. Společnost ORBIS IN, 2002 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: [http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/4086/detsky\\_vzdor\\_jinak.html](http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/4086/detsky_vzdor_jinak.html)

Kreativní dílna. ProMaminky.cz [online]. [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/kreativni-dilna/obrazky-omalovanky-299/kulickovy-obrazek-3906>

CO OBSAHUJÍ PRACÍ PRÁŠKY? NEKUPUJTE ZAJÍCE V PYTLI! Mamavize [online]. [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <http://www.mamavize.cz/mamablog/155-slozeni-pracich-prasku>

Pohybové podněty, Ponsetiho metoda. Ponsetiho metoda [online]. [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://www.ponseti.cz/pohybove-aktivity/>

Sovík a emoce. Pionýr [online]. [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://www.pionyr.cz/inspirace/hry-a-aktivity/?returl=list&detail=429>



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Model organizování sociálního prostředí*  
reg.č. CZ.03.2.63./0.0/0.0/16\_065/0003840

Vydal: Akademický ústav Karviná, z.ú.



Akademický  
ústav Karviná

IČ: 62331485

Mírová 1434/27, 735 06 Karviná - Nové Město

[www.akademickyustav.cz](http://www.akademickyustav.cz)

Rok vydání: 2019

Autorky: Ing. Hana Palicová, Ph.D.  
Ing. Pavlína Václavíková

Garant: Mgr. Hana Drábková Sobková, Ph.D.

Jazyková korektura: Zdeněk Švehla

Grafická úprava a sazba: Bc. Lenka Havrlantová

Copyright © 2019 Akademický ústav Karviná, z.ú.

Všechna práva vyhrazena.