

PRACOVNÍ LISTY

4. TÝDEN

Zvídalka a NECHCI! den

♥ Tyto pracovní listy pomáhají dětem objevovat, že pravidla a hranice nejsou nepřátelé. Učí je rozpoznávat rozdíl mezi zdravým NE, které je chrání, a vzdorem, který je může odvést do „Divokého trní“. Společně se Zvídalkou děti poznávají, že stejně jako řeka potřebuje své břehy, potřebujeme i my pravidla, která nám dávají bezpečí, klid a prostor růst.



CO SE TENTO TÝDEN NAUČÍME?



Kdy je dobré říct NE



Jak poznat, co mě chrání



Proč pravidla nejsou trest



Co dělat, když mám „NECHCI den“



Jak najít své bezpečné břehy

„Břehy nás neomezují.
Pomáhají nám najít cestu.“ ♥



PRACOVNÍ LIST 1

Můj NECHCI den

Pro děti 3–6 let



Zadání pro dítě

Vzpomeneš si na chvíli, kdy se ti něco nechtělo?



Co jsi nechtěl/a dělat?



Jak ses cítil/a?



Kdo ti pomohl?

Povídání s rodičem



Co by tehdy řekla Zvídalka?



Co by ti pomohlo cítit se lépe?

Nakresli svůj „NECHCI den“.

(Místo na kreslení)



PRACOVNÍ LIST 1

Když se mi nechce

Variantha pro děti 7–10 let

Doplň:



Nejčastěji se mi nechce:





Když se mi nechce, většinou:

☐ odcházím

☐ zlobím se

☐ brečím

☐ odmítám

☐ něco jiného





Co mi většinou pomůže?



👁️ PRACOVNÍ LIST 2

Moje bezpečné břehy

Pro děti 3–6 let



Teta Sova říkala, že řeka potřebuje břehy.

 Nakresli svůj potůček.

Na břehy nakresli:

- ♥ věci, které tě chrání
- ♥ lidi, kteří ti pomáhají
- ♥ pravidla, která znáš

Povídání s rodičem

Který břeh tě chrání nejvíc?



👁️ PRACOVNÍ LIST 2

Mapa mých břehů Varianta pro děti 7–10 let



Do řeky napiš:

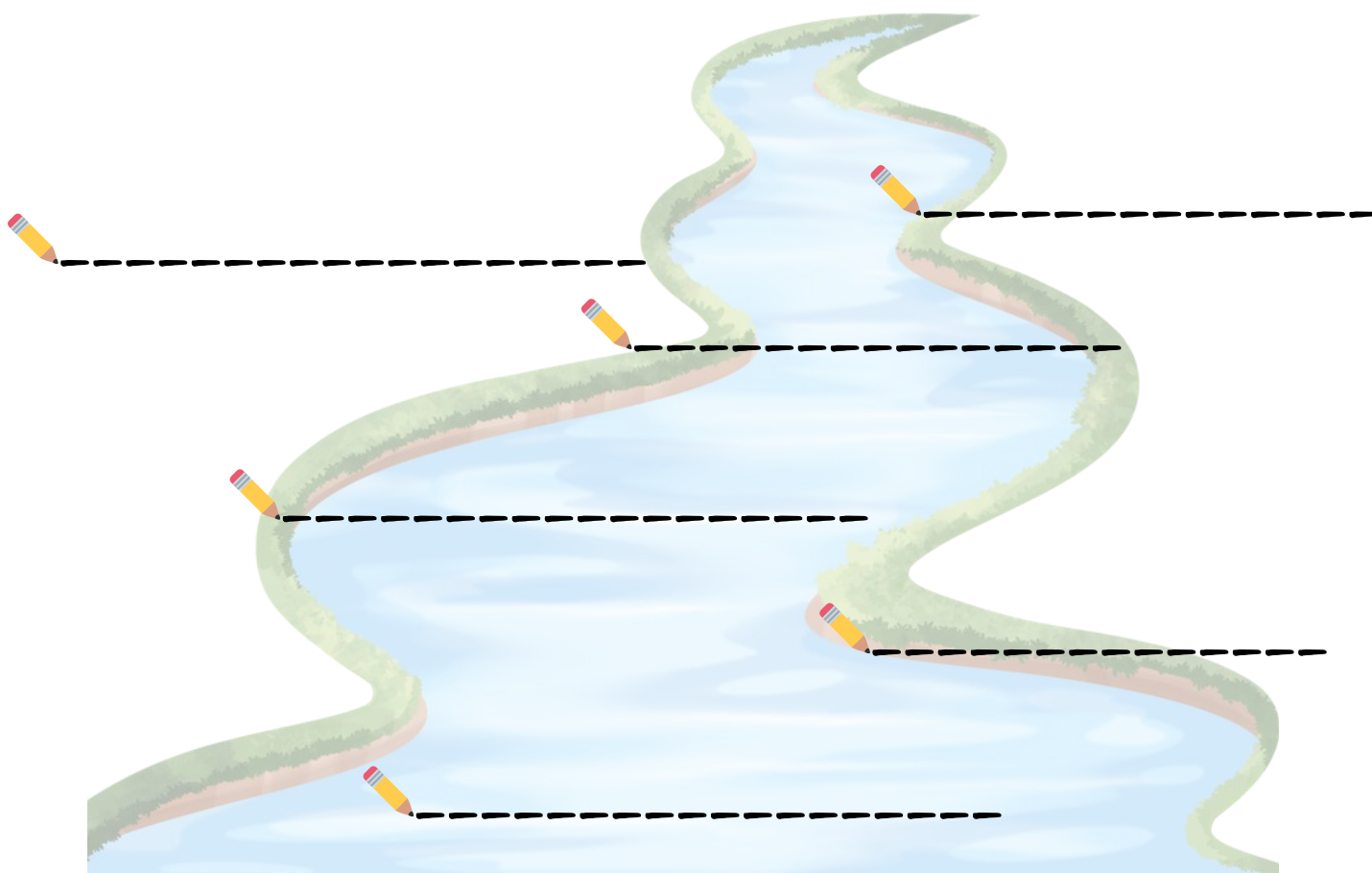
🌊 Co rád/a dělám

Na břehy napiš:

🛡️ Co mě chrání

💛 Bez kterého břehu by to bylo nejtěžší?







PRACOVNÍ LIST 3



Dobré NE nebo špatné NE?

Pro malé i větší děti

Rozhodni:

🔴 Tohle je dobré NE
nebo

⚠️ To je NE, které mi nepomáhá

😞 Někdo mě nutí lézt na vysokou skálu.

☐ Dobré NE

☐ Nepomáhá

😞 Nechce se mi uklidit hračky.

☐ Dobré NE

☐ Nepomáhá

😞 Někdo se ke mně chová ošklivě.

☐ Dobré NE

☐ Nepomáhá

😞 Nechce se mi čistit zuby.

☐ Dobré NE

☐ Nepomáhá

♥️ Nakresli vlastní příklad.

PRACOVNÍ LIST 4

Co mi pomůže, když se mi nechce?

Pro děti 3–6 let

Vybarvi srdíčka u věcí, které ti ponáhají:

OBJETÍ



POVÍDÁNÍ



CHVILKA
ODPOČINKU



POMOC



HLUBOKÝ
NÁDECH



UDĚLAT PRVNÍ
MALÝ KROK



KAMARÁD



MAMINKA
NEBO
TATÍNEK





PRACOVNÍ LIST 4

Co mi pomůže překonat odpor?

Variantha pro děti 7–10 let

Zakroužkuj:

- ☐ Udělat jen první krok
- ☐ Požádat o pomoc
- ☐ Dát si krátkou pauzu
- ☐ Připomenout si proč to dělám
- ☐ Rozdělit úkol na části
- ☐ Poprosit o povzbuzení
- ☐ Něco jiného



♥ Co funguje nejlépe právě tobě?



PRACOVNÍ LIST 5

Když jsem jako řeka Pro děti 3–6 let



Zvídalka zjistila, že řeka potřebuje břehy.

 Jaká je tvoje řeka?

Nakresli:

 Jak vypadá řeka bez břehů.

 Jak vypadá řeka s břehy.

(Místo na kreslení)

PRACOVNÍ LIST 5

Řeka a břehy Varianta pro děti 7–10 let



Doplň:

 Když nemám žádná pravidla:



 Když mám příliš mnoho pravidel:



 Když mám pravidla, která mi pomáhají:



 Jaká pravidlo doma mi pomáhají nejvíc?







☀️ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od mých břehů

Pro děti 3–6 let



Představ si, že tvé břehy umí mluvit.

Co by ti řekly? Řekni nebo nakresli

Milý/á _____,

♥️ Chráníme tě, protože:

♥️ Pomáháme ti:

♥️ Máme tě rádi:

Tvoje břehy 🌊

☀️ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od mých břehů

Varianata pro děti 7–10 let



Milý/á _____,

všimly jsme si, že:



Chráníme tě tím, že:



Pomáháme ti růst tím, že:



Až budeš mít příště svůj „NECHCI den“, vzpomeň si:



Tvoje břehy 🌊

♥ BONUS PRO RODIČE

Když dítě říká „NECHCI“

Když dítě říká „NECHCI“, často nebojuje proti vám.

Bojuje za pocit vlastní síly.

Stejně jako Zvídalka chce cítit:

- 🌱 že může rozhodovat
- 🌱 že je slyšené
- 🌱 že jeho názor má význam

Místo:

- ❌ „Protože jsem to řekl/a.“
- ❌ „Přestaň odmlouvat.“
- ❌ „Nemáš na výběr.“
- ❌ „Už mě nezlob.“



Zkuste:

- ✨ „Vidím, že se ti teď opravdu nechce.“
- ✨ „Co je na tom pro tebe nejtěžší?“
- ✨ „Chceš si vybrat, jak to uděláš?“
- ✨ „Potřebuješ pomoc nebo chvilku?“
- ✨ „Pojďme udělat jen první krok.“
- ✨ „Rozumím, že se ti nechce, a přesto to potřebujeme udělat.“
- ✨ „Jsem na tvé straně.“
- ✨ „Pomůžu ti najít cestu.“

🌿 Malé připomenutí pro maminku

Děti nepotřebují svět bez hranic.

Potřebují hranice, které jsou klidné, laskavé a předvídatelné.

Protože stejně jako řeka potřebuje své břehy, potřebuje je i dítě.

A právě díky nim může růst silné, odvážné a svobodné. ♥🌊



ZÁVĚR

PRO DÍTĚ



Děkuji ti, že jsi celý týden byl/a se Zvídalkou, Vítkem a tetou Sovou.

Každý den jsi se o sobě něco nového naučil/a. To je úžasné!



CO JSEM SE NAUČIL/A TENTO TÝDEN:



Někdy je
DOBŘE říct
NE.



Pravidla jsou
moje **BŘEHY**,
které mě
chrání.



Můžu požádat
o **POMOC**,
když ji
potřebuji.



I malý krok
mě posouvá
dopředu.



Odpocínek
mi pomáhá
mít sílu.



Moje největší objevy tohoto týdne:



Pamatuj si:

Břehy nás neomezují.
Pomáhají nám najít
cestu.



Jsi skvělý/á takový/á, jaký/á jsi.

