

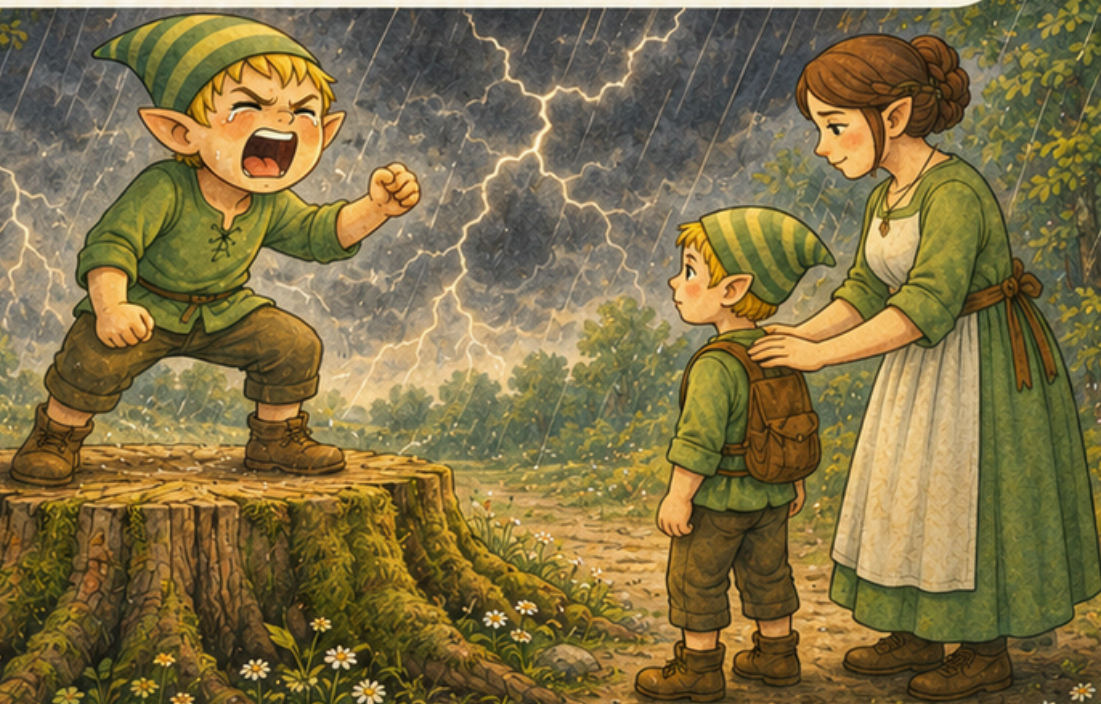
PRACOVNÍ LISTY

5. TÝDEN

Vítek a KŘIČÍCÍ PAŘEZ



Tyto pracovní listy pomáhají dětem pochopit, že vztek je přirozená emoce. Učí je poznat, co se v nich děje, jak naslouchat svému tělu a kam mohou svůj hrom bezpečně pustit. Společně s Vítkem děti objevují sílu bezpečného místa, kde může bouřka odejít, a klid, který přijde po ní.



CO SE TENTO TÝDEN NAUČÍME?



Jak poznat
svůj vztek



Že vztek
je v pořádku



Jak najít svůj
Křičící pařez



Jak poslouchat
své tělo



Co přijde
po bouřce

„Vztek není špatný.
Důležité je, kam ho pošleme.“





PRACOVNÍ LIST 1



Můj hrom Pro děti 3–6 let

Zadání pro dítě

Nakresli chvíli, kdy jsi měl/a v sobě velký hrom.



Co se stalo?



Co tě rozzlobilo?



Kdo byl s tebou?

Povídání s rodičem



Jak velký byl tvůj hrom?



Jakou měl barvu?

(Místo na kreslení)



PRACOVNÍ LIST 1

Když přijde můj hrom

Variantha pro děti 7–10 let

Doplň:



Nejvíce se zlobím, když:





Když se zlobím, většinou:

☐ křičím

☐ brečím

☐ mlčím

☐ odcházím

☐ něco jiného





Co mi většinou pomůže?



👁️ PRACOVNÍ LIST 2

Moje tělo v bouřce

Pro děti 3–6 let



Vítek cítil hrom v krku, hučení
v uších a tlak na hrudi.

Kde cítíš svůj hrom ty?

■ Vybarvi červeně nebo černě
na Vítkovi místa, kde obvykle
cítíš vztek.

👂 uši?

❤️ hrudník?

👤 břicho?

👐 ruce?

😬 čelist?

Povídání s rodičem

👉 Kde je obvykle tvůj hrom
nejsilnější?



👁️ PRACOVNÍ LIST 2

Kde bydlí můj vztek?

Varianata pro děti 7–10 let



Když přijde můj vztek, nejčastěji cítím:

- ☐ tlak v hrudi
- ☐ knedlík v krku
- ☐ horko v obličeji
- ☐ napjaté ruce
- ☐ sevřené pěsti
- ☐ něco jiného



Můj vztek mi často říká:

- ☐ To není fér.
- ☐ To se mi nelíbí.
- ☐ Nejde mi to.
- ☐ Mrzí mě to.
- ☐ Bojím se.
- ☐ Něco jiného.







PRACOVNÍ LIST 3



Můj Křičící pařez

Pro děti 3–6 let

Nakresli místo, kde může bezpečně odejít tvůj hrom.

Může to být např.:



pařez



polštář



kout na zahradě



místo na dupání



nebo něco vlastního

Povídání:



Co se na tomto místě smí?



PRACOVNÍ LIST 3



Můj plán pro bouřku

Variantha pro děti 7–10 let

Co mi pomůže, když cítím, že přichází vztek?

1.)  _____

2.)  _____

3.)  _____

4.)  _____

5.)  _____

Když můj hrom odejde, často zjistím, že pod ním bylo:

☐ zklamání

☐ smutek

☐ strach

☐ únava

☐ pocit nespravedlnosti

☐ něco jiného

 _____



PRACOVNÍ LIST 4

Co pomáhá?

Pro všechny děti

Rozhodni:

☒ Pomáhá nebo ☐ Ublíží

- ☐ Dupnu do země
- ☐ Zakřičím do polštáře
- ☐ Udeřím kamaráda
- ☐ Rozbiju hračku
- ☐ Řeknu „Jsem naštvaný.“

☐ Nakresli nebo popiš vlastní příklad.

PRACOVNÍ LIST 5

Po bouřce Pro děti 3–6 let



Nakresli:

 Jak vypadá tvoje bouřka

 Jak vypadáš po ní

PRACOVNÍ LIST 5

Když bouřka odejde

Varianata pro děti 7–10 let



Co se schovávalo pod mým hromem?

- ☐ smutek
- ☐ zklamání
- ☐ strach
- ☐ bezmoc
- ☐ něco jiného



Co jsem se o sobě dozvěděl/a?







☀️ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od Křičícího pařezu Pro děti 3–6 let



Představ si, že tvůj “Křičící pařez” (nebo jiné místo, které ti pomáhá vypustit vztek), umí mluvit.

Co by ti řekl? Řekni nebo nakresli

Milý/á _____,

💛 Přijď ke mně, když:



💛 Pomohu ti tím, že:



💛 Nikdy se na tebe nezlobím za:



Tvůj Křičící pařez 🌳

☀️ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od Křičícího pařezu

Varianata pro děti 7–10 let



Milý/á _____,

dnes jsi mi svěřil/a svůj hrom.

Viděl jsem, jak byl velký.

A víš co?

Nebál jsem se ho.

Protože vím, že hrom není špatný.

Je to jen síla, která hledá cestu ven.

Pamatuj si:

- 🌳 Každý má někdy bouřku.
- 🌳 Nemusíš být pořád silný/á.
- 🌳 Důležité není, jestli hrom přijde.
- 🌳 Důležité je, kam ho pošleme.

Co si chci zapamatovat z tohoto týdne?

- 💛 _____
- 💛 _____
- 💛 _____

Tvůj Křičící pařez 🌳

💛 BONUS PRO RODIČE

Když přijde dětská bouřka

🌳 Moudrost Křičícího pařezu

Dítě nepotřebuje, aby jeho emoce zmizely.

Potřebuje vědět, že:

- 💛 emoce jsou v pořádku
- 💛 nemusí se za ně stydět
- 💛 existuje bezpečný způsob, jak je zvládnout



Co pomáhá během bouřky

Místo:

- ❌ „Okamžitě přestaň!“
- ❌ „Tohle se nedělá!“
- ❌ „Nemáš důvod se zlobit!“

zkuste:

- ✨ „Tvůj hrom je dnes opravdu silný.“
- ✨ „Pojďme najít bezpečné místo pro bouřku.“
- ✨ „Jsem tady s tebou.“
- ✨ „Promluvíme si o tom, až hrom odejde.“

🌈 Po bouřce

Teprve když se dítě uklidní, dokáže přemýšlet.

Právě tehdy přichází prostor pro otázky:

- 💛 Co tě nejvíc mrzelo?
 - 💛 Co bylo nejtěžší?
 - 💛 Co by ti příště pomohlo?
- Nesnažíme se bouřku zastavit.
Pomáháme dítěti naučit se jí projít.

❤️ MOMENT PRO MAMINKU

Dětský vztek často spustí i naši vlastní bouřku. A to je normální.

Zkuste si dnes večer položit jednu otázku:

🌿 Kde se objevil můj vlastní hrom?

A jednu větu:

🌿 „I já mám někdy bouřku. A i já si zasloužím laskavost.“

Pamatujte si

🌳 Dítě nepotřebuje dokonalou maminku.

💛 Potřebuje maminku, která mu ukazuje, že i velké emoce lze zvládnout bezpečně.



ZÁVĚR

PRO DÍTĚ

♥ Každý týden se učíme něco nového,
co nám pomáhá žít spokojeněji,
lépe rozumět sobě i druhým
a zvládat různé situace.

Jsi úžasný/á, že to zkoušíš!



CO JSEM SE TENTO TÝDEN NAUČIL/A:



Poznám
svůj hrom.



Vím, kde ho
cítím v těle.



Mám svůj
Křičící pařez.



Umím pustit
vztek bezpečně
ven.



Po každé bouřce
zase vyjde
sluníčko.



♥ Moje největší objevy tohoto týdne:



Pamatuj si:

„Každý má někdy bouřku.
Důležité je najít jí
bezpečnou cestu ven.“

Jsem na sebe pyšný/á. Dělán pokroky každý den! ♥