

PRACOVNÍ LISTY

6. TÝDEN

Zvídalka a Zrcadlová tůňka

♥ Tyto pracovní listy pomáhají dětem objevit, že hněv není to, kým jsou. Učí je poznat svou masku hněvu, podívat se na sebe očima druhých a najít cestu zpět ke své laskavé tváři.



CO SE TENTO TÝDEN NAUČÍME?



Poznám svou masku hněvu



Vyvětrám černý kouř



Uvidím své dobré srdce



Vyhladím hladinu po bouři



Umím napravovat vztahy

„Hněv může schovat naši tvář.
Laskavost ji umí znovu ukázat.“ ♥



PRACOVNÍ LIST 1



Dvě tváře

Pro děti 3–6 let

Zadání pro dítě

Nakresli dvě tváře Zvídalky.

😊 Jak vypadá, když je veselá?

😡 Jak vypadá, když má nasazenou masku hněvu?

(Místo na kreslení)

Povídání s rodičem

👉 Se kterou by sis chtěl hrát?

👉 Co myslíš, že cítil Vítek?

👉 Která tvář je opravdová?



PRACOVNÍ LIST 1

Kdy si nasadím masku?

Variantha pro děti 7–10 let

Doplň:

Nejčastěji si nasadím masku hněvu, když...



Jak asi vypadám pro ostatní?

☐ děsivě

☐ smutně

☐ naštvaně

☐ uzavřeně

☐ jinak



Co se přitom děje uvnitř mě?





Co bych chtěl/a, aby lidé viděli místo masky?



👁️👁️ PRACOVNÍ LIST 2

Co vidí Zrcadlová tůňka?

Pro děti 3–6 let



Nakresli svůj obličej.

😊 když jsi klidný

😡 když přijde velký vztek

Vybarvi:

☁️ šedě = kouř

🌈 barevně = tvoje pravá tvář
(Místo na dva velké obličeje.)

Povídání s rodičem

👉 Který obličej se ti líbí víc?

👉 Jak poznáš, že kouř mizí?



👁️👁️ PRACOVNÍ LIST 2

Moje zrcadlo Varianta pro děti 7–10 let



Když jsem hodně naštvaný/á...

- ☐ mračím se
- ☐ svírám čelist
- ☐ křičím
- ☐ mlčím
- ☐ odcházím
- ☐ něco jiného



Kdy naposledy někdo viděl moji masku místo mé pravé tváře?



Jak bych chtěl/a, aby mě lidé viděli?





PRACOVNÍ LIST 3



Vyvětrej kouř

Pro děti 3–6 let

- 👉 Co dělá Zvídalka, když se uklidňuje?
- 👉 Co tobě pomáhá odfouknout černý kouř?

Například:



hluboký nádech



objetí



klidné místo



kreslení



písnička



něco jiného

Nakresli, co ti pomáhá.



PRACOVNÍ LIST 3



Můj plán na vyvětrání kouře

Varianata pro děti 7–10 let

Když přijde maska hněvu, pomůže mi:

1.)  _____

2.)  _____

3.)  _____

4.)  _____

5.)  _____

Po vyvětrání kouře většinou zjistím, že jsem cítil/a:

- ☐ smutek
- ☐ zklamání
- ☐ strach
- ☐ únavu
- ☐ stud
- ☐ něco jiného

 _____

PRACOVNÍ LIST 4

Jaké vlnky udělám?

Pro všechny děti

Spoj čarou:

 Úsměv

 Objetí

 Pomoc

 Omluva

 Křik

 Strčení

 Rozbití hračky

 Hladivé vlnky

 Smutné vlnky

Navrhni a nakresli ještě jednu vlastní vlnku.

PRACOVNÍ LIST 5

Vyhlazení hladiny Pro děti 3–6 let



Nakresli:



Rozbouřenou hladinu.

Povídání s rodičem



Klidnou hladinu.



Co udělala Zvídalka, aby byla voda zase klidná?

(Místo na kresbu.)



A co můžeš udělat ty?



PRACOVNÍ LIST 5

Jak napravím vlnky?

Variantha pro děti 7–10 let



Vzpomeneš si na chvíli, kdy jsi někomu ublížil/a?
Nemusíš psát jméno.

Co by mohlo pomoci?

- ☐ omluva
- ☐ obejmutí
- ☐ pomoc
- ☐ oprava
- ☐ obrázek
- ☐ něco jiného



Co myslíš, že by druhému udělalo radost?

Jak by se cítil/a potom?



A jak ty?



☀ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od Zrcadlové tůňky Pro děti 3–6 let



Milý/á _____,

Já vždy ukazuji pravdu.

Vidím tvoji veselou tvář.

Vidím i tvoji masku.

Ale vím, že pod ní pořád bydlí tvoje hodné srdíčko.

Tvá Zrcadlová tůňka 

Nakresli svou opravdovou tvář.

(Místo na kresbu.)



☀️ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od Zrcadlové tůňky

Varianata pro děti 7–10 let



Milý/á _____

Dnes ses podíval/a do mé hladiny.

Viděl/a jsi, že někdy tvůj hněv schová tvoje dobré srdce.

Ale nikdy ho nesebere.

Pamatuj si:



Každý někdy nasadí masku.



Každý může vyvětrat kouř.



Každý může znovu vyhladit hladinu.



Laskavost vždycky najde cestu zpět.

Tvá Zrcadlová tůňka 

Co si chci zapamatovat z tohoto týdne?







💛 BONUS PRO RODIČE

Když dítě nasadí masku hněvu

Co si zapamatovat

- ❤️ Dítě není svůj hněv.
- 🌫️ Hněv je jako hustý kouř.
- 🏠 Pod maskou je pořád stejné dobré srdce.
- 🌊 Každé chování vytváří vlnky ve vztazích.
- ❤️ Každou hladinu lze znovu vyhladit.



Co pomáhá

Místo:

- ❌ Přestaň se tak chovat!
- ❌ Podívej se, co jsi udělal!
- ❌ Styď se!

Zkuste:

- ✨ „Mám pocit, že ti hněv nasadil masku.“
- ✨ „Pojďme společně odfouknout kouř.“
- ✨ „Počkám, až se vrátí tvoje opravdová tvář.“
- ✨ „Pak spolu vymyslíme, jak vyhladíme hladinu.“

❤️ MOMENT PRO MAMINKU

Každý z nás někdy nasadí svou vlastní masku.

Nejdůležitější není být stále klidná.

Nejdůležitější je umět se vrátit.

Děti se nejvíce učí z toho, že i dospělý dokáže říct:

„Mrzí mě to. Ted' už jsem to zase já.“



ZÁVĚR

PRO DÍTĚ



CO JSEM SE TENTO TÝDEN NAUČIL/A

- ✓ Poznám svou masku hněvu. 
- ✓ Vím, že pod ní mám dobré srdce. 
- ✓ Umím vyvětrat černý kouř. 
- ✓ Vím, že moje chování vytváří vlnky. 
- ✓ Umím vyhladit hladinu. 

MOJE NEJVĚTŠÍ OBJEVY TOHOTO TÝDNE





PAMATUJ SI

„Když zmizí kouř,
zase můžeme vidět
dobré srdce.“



Jsem na sebe pyšný/pyšná.
Každý den se učím být laskavější.

