



TÝDEN 2



Pracovní listy k příběhu

Zvídalka a hlas vnitřního přítele



Tyto pracovní listy pomáhají dětem objevovat,
jakým hlasem na sebe mluví ve chvílích,
kdy se jim něco nepovede.

Postupně poznávají rozdíl mezi vnitřním kritikem
(**přísným hlasem**) a vnitřním přítelem (**laskavým hlasem**),
a učí se být k sobě laskavější.



Jsem na své straně.





PRACOVNÍ LIST 1

Jak vypadá můj vnitřní přítel?

Pro děti 3–6 let

Zadání pro dítě

Nakresli svého vnitřního přítele.

- ✦✦ Jak vypadá?
- ✦✦ Jakou má barvu?
- ✦✦ Je velký nebo malý?
- ✦✦ Co rád říká?
- ✦✦ Jak se tváří, když se ti něco nepovede?

(Místo na kreslení)



PRACOVNÍ LIST 1

Jak vypadá můj vnitřní přítel?

Variantha pro děti 7–10 let

Doplň nebo nakresli:

♥ Můj vnitřní přítel mi nejčastěji říká: ...



♥ Pomáhá mi, když: ...



♥ Poznám ho podle toho, že: ...



♥ Když se mi něco nepovede, chtěl bych, aby mi řekl: ...



PRACOVNÍ LIST 2

Které zrcadlo právě používám?

Pro děti 3–6 let



PRACOVNÍ LIST 2

Které zrcadlo právě používám?

Pro děti 3–6 let

Do kterého zrcadla se dívám
v těchto situacích?



Rozlil jsem pití.



Nepovedl se mi obrázek.



Spadl jsem při běhu.



Spadla mi věž z kostek.

Povídání s rodičem

- Které zrcadlo by si vybral vnitřní přítel? A co by řekl?

👁️👁️ PRACOVNÍ LIST 2

Které zrcadlo právě používám?

Variananta pro děti 7–10 let



Zakroužkuj

Když se mi něco nepovede, častěji si říkám:

- ☐ „Jsem neschopný/á.“
- ☐ „Každý někdy udělá chybu.“
- ☐ „Nikdy to nezvládnu.“
- ☐ „Můžu to zkusit znovu.“
- ☐ „Všichni jsou lepší.“
- ☐ „Učím se.“

Zamysli se

Které věty patří kritikovi?

Které vnitřnímu příteli?



PRACOVNÍ LIST 3



Co by mi řekl můj vnitřní přítel?

Pro malé i větší děti

Pod každou situací napiš nebo nakresli
odpověď.

😞 Nepovedl se mi obrázek.

💡 Můj vnitřní přítel říká:



😞 Prohrál jsem hru.

💡 Můj vnitřní přítel říká:



😞 Udělal jsem chybu.

💡 Můj vnitřní přítel říká:



😞 Něco mi nejde.

💡 Můj vnitřní přítel říká:





PRACOVNÍ LIST 4

Moje hřejivé věty

Pro děti 3–6 let



Vybarvi srdíčka u vět, které se ti líbí.



Jsem v pořádku.



Můžu to zkusit znovu.



Každý někdy udělá chybu.



Učím se.



Mám odvahu.



Jsem důležitý.



PRACOVNÍ LIST 4

Moje hřeživé věty

Varianta pro děti 7–10 let



💖 Každý z nás má věty, které nám pomáhají, když se nám něco nepovede.

Vyber 5 vět, které by ti mohl říkat tvůj vnitřní přítel.

- ☐ Každý někdy udělá chybu.
- ☐ Nemusím být dokonalý.
- ☐ Učím se každý den.
- ☐ Mohu to zkusit znovu.
- ☐ Jsem na své straně.
- ☐ To, že se mi něco nepovedlo, neznamená, že jsem špatný.
- ☐ Mám odvahu pokračovat.
- ☐ Dnes to bylo těžké a to je v pořádku.
- ☐ Snažil jsem se.
- ☐ I malé kroky se počítají.
- ☐ Mohu být laskavý sám k sobě.
- ☐ Každý se někdy splete.
- ☐ Nejsem v tom sám.
- ☐ Můžu si dát čas.
- ☐ Nemusím všechno umět hned.
- ☐ Jsem důležitý takový, jaký jsem.
- ☐ Jedna chyba neurčuje, kdo jsem.
- ☐ Můj vnitřní přítel ve mě věří.
- ☐ I když se mi něco nepovede, mám svou hodnotu.



Kterou z nich si chci připomínat nejčastěji?

PRACOVNÍ LIST 5

Kdo právě mluví? Pro děti 3–6 let



Podívej se na obrázky.

Kdo asi právě mluví?

⚡ Přísný hlas

nebo

💖 Vnitřní přítel

A který hlas by si vybral Vítek?

 **PRACOVNÍ LIST 5** Kdo právě mluví?
Podívej se na obrázky. Kdo asi právě mluví?

 Přísný hlas

 Vnitřní přítel

Situace 1
Zvídalec spadl obrázek do louže.





„Ty to vždycky pokazíš!“





„To nevadí. Můžeš nakreslit nový.“



Který hlas by si vybral Vítek?



Situace 2
Zvídalka prohrála závod.





„Jsi nejhorší.“





„Dnes to nevyšlo. Příště to může být jiné.“



Který hlas by si vybral Vítek?



Situace 3
Zvídalec se nepovedla stavba z kostek.





„Nemá to cenu.“





„Můžeš to zkusit znovu.“



Který hlas by si vybral Vítek?



PRACOVNÍ LIST 5

Kdo právě mluví?

Variantha pro děti 7–10 let



Kdo právě mluví v mé hlavě?

Přečti si věty. Označ:

 = vnitřní kritik

 = vnitřní přítel

- ☐ Nikdy mi to nepůjde.
- ☐ Každý se učí.
- ☐ To jsem pokazil.
- ☐ Můžu to zkusit znovu.
- ☐ Jsem neschopný.
- ☐ Jedna chyba mě neurčuje.
- ☐ Ostatní jsou lepší.
- ☐ Každý někdy udělá chybu.
- ☐ Nemusím být dokonalý.
- ☐ Jsem sám sebou.

Napiš vlastní příklad

 Kritický hlas mi někdy říká: ...

 Vnitřní přítel by odpověděl: ...

 Moje věta týdne

Jakou větu od svého vnitřního přítele si chci tento týden zapamatovat?

☀ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od mého vnitřního přítele

Pro děti 3–6 let



💡 Představ si, že ti tvůj vnitřní přítel napsal dopis.
Co by v něm asi bylo?

Dokonči věty a nakresli k nim obrázky.

Milý/á _____,

mám tě rád/a, protože

❤ _____

Když se ti něco nepovede, řekl bych ti:

💡 _____

Když jsi smutný/á, připomněl bych ti:

🌿 _____

Tvůj vnitřní přítel

☀️ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od mého vnitřního přítele

Variantha pro děti 7–10 let



Představ si, že tvůj vnitřní přítel viděl celý tvůj týden.
Napiš dopis, který by ti poslal.

Milý/á _____,

všiml jsem si, že: ...



Jsem na tebe pyšný/á, protože: ...



Když jsi udělal/a chybu, chtěl bych ti připomenout: ...



Až budeš příště pochybovat o sobě, vzpomeň si: ...



Tvůj vnitřní přítel ❤️

☀️ Moje věta na ledničku

Z celého dopisu si vyber jednu větu, kterou chceš mít tento týden na očích:



💛 BONUS PRO RODIČE

Malé věty, které pomáhají

Když se dítěti něco nepovede, nepotřebuje slyšet, že o nic nejde. Potřebuje cítit, že je v pořádku i ve chvíli, kdy se mu něco nepovedlo.

Místo:

- ❌ „To nic není.“
- ❌ „Vždyť to není důležité.“
- ❌ „Neplač kvůli tomu.“
- ❌ „Musíš se víc snažit.“



Zkuste:

- ✨ „To asi zamrzelo.“
- ✨ „Vidím, že tě to mrzí.“
- ✨ „To bylo těžké, vid?“
- ✨ „Co by ti teď řekl tvůj vnitřní přítel?“
- ✨ „Mluvil bys tak i ke svému kamarádovi?“
- ✨ „Jsem na tvé straně.“
- ✨ „Jedna chyba neříká, kdo jsi.“
- ✨ „Máš právo udělat chybu.“
- ✨ „Nemusíš být dokonalý, abys byl dost.“

🌿 Malé připomenutí pro maminku

Děti se neučí být laskavé k sobě podle našich rad.

Učí se podle toho, jak zacházíme samy se sebou.

Když si dnes něco vyčítáte, zkuste se na chvíli zastavit a zeptat se:

💛 „Co by mi teď řekl můj vlastní vnitřní přítel?“



ZÁVĚR PRO DÍTĚ

Každý z nás má v hlavě různé hlasy.

Někdy slyšíme hlas strachu.

Někdy hlas, který si všímá jen chyb.

A někdy slyšíme svého vnitřního přítele.

 Hlas, který nám připomíná, že jsme v pořádku.

 Hlas, který nás nesoudí, když uděláme chybu.

 Hlas, který nám pomáhá zvednout se a jít dál.

Možná ho neuslyšíš pokaždé hned.

Ale je tam.

Pořád.

A čím častěji mu budeš naslouchat,
tím silnější bude.



Protože opravdový přítel není ten, kdo je s námi jen tehdy, když se daří.



Opravdový přítel zůstává i ve chvíli, kdy se něco nepovede.

A tenhle přítel bydlí přímo v tobě.

