

PRACOVNÍ LISTY

7. TÝDEN

Zvídalka a most přes Bouřnou rokli

♥ Tyto pracovní listy pomáhají dětem poznat svůj strach, naslouchat mu a udělat malý krok vpřed bezpečně a vlastním tempem.

CO SE TENTO TÝDEN UČÍME?

- ♥ Poznám, kdy ke mně přichází strach.
- ♥ Vím, že strach je můj vnitřní hlídač.
- ♥ Umím vzít strach s sebou do batůžku.
- ♥ Zvládnou udělat jeden malý krok.
- ♥ Vím, že někdy je statečné i zastavit se a počkat.

„Jeden krok, jeden dech.“



PRACOVNÍ LIST 1

Můj vnitřní hlídač

Pro děti 3–6 let



Zadání pro dítě

Každý má někdy strach.

Zvídalka si představila, že její strach je malá chlupatá a trochu roztřesená kulička.

Nakresli svého vnitřního hlídače.

Jak vypadá? Je malý, velký, chlupatý, legrační, nebo trochu píská?

(Místo na kreslení)

Povídání s rodičem

👉 Kdy se tvůj hlídač ozývá?

👉 Co myslíš, že ti chce říct?

👉 Jak mu můžeš poděkovat, že tě hlídá?



PRACOVNÍ LIST 1

Kdy se ozývá můj hlídač?

Varianata pro děti 7–10 let

Můj strach se nejčastěji objeví, když...





V těle ho poznám podle toho, že...

☐ buší mi srdce

☐ bolí mě břicho

☐ klepou se mi ruce nebo nohy

☐ nechce se mi mluvit

☐ mám chuť utéct

☐ něco jiného: _____

Myslím, že mě můj hlídač chce chránit před...





Můžu mu říct:

„Ahoj strachu. Víím, že mě hlídáš. Děkuju ti.“



PRACOVNÍ LIST 2



Batůžek pro strach

Pro děti 3–6 let

Teta Sova poradila Zvídálce, aby si strach představila jako malou kuličku a dala si ho do pomyslného batůžku.

Nakresli Zvídálčin batůžek.

Do batůžku nakresli malou kuličku strachu.

Pak přidej věci, které Zvídálce pomohou cítit se bezpečně.

Můžeš nakreslit třeba:



objetí



kamaráda



odvahu



oblíbenou hračku



bezpečné místo



někoho, kdo jí pomůže

Povídání s rodičem



Co by sis dal/a do svého batůžku ty?



Kdo ti může hlídat záda jako Vítek Zvídálce?

👁️ PRACOVNÍ LIST 2

Co si vezmu s sebou přes svou rokli?

Varianta pro děti 7–10 let



Každý máme někdy svoji „Bouřnou rokli“
– něco, co se nám zdá těžké nebo trochu strašidelné.

Když mám strach, pomáhá mi:



Kdo mi může být oporou?



Co si můžu říct sám/sama sobě?



Můj bezpečný malý krok může být:



Když bude strach moc velký, můžu:

- ☐ zastavit se
- ☐ nadechnout se
- ☐ požádat o pomoc
- ☐ počkat
- ☐ říct, co potřebuji
- ☐ něco jiného: _____



Jeden krok, jeden dech

♥ Pro děti 3–6 let ♥

ZADÁNÍ PRO DÍTĚ

Pomoz Zvídálce přejít přes most.

Vystřižni si nebo popros maminku, aby ti vystrihla jednotlivé situace.

Do každého kolečka nalep jeden malý krok, který Zvídálec pomůže:



Zastavím se.



Nadechnu se.



Podívám se,
kam dám tlapku.



Udělám jeden
malý krok.



Řeknu si:
„Zvládnu to.“

POVÍDÁNÍ S RODIČEM

♥ Jaký malý krok bys dnes chtěl/a zkusit?

♥ Co by ti při tom pomohlo?

.....





PRACOVNÍ LIST 3



Moje malá lávka Varianta pro děti 7–10 let

Čeho se teď trochu bojím:



Rozdělím si to na malé kroky:

1. Nejdřív...



2. Potom...



3. Další malý krok bude...



4. Když se budu bát moc, můžu...



5. Pomoc mi může dát...



Nemusím zvládnout všechno najednou. Stačí jeden krok.

Kdy zastavit a kdy pokračovat?

♥ Pro děti 3–6 let ♥

ZADÁNÍ PRO DÍTĚ

Zvídalka zjistila, že někdy je statečné udělat krok.

A někdy je statečné zastavit se a počkat.

Spoj obrázky se správným místem.



ZASTAVÍM SE A POČKÁM



Fouká silný vítr.

☐


Necítím se bezpečně.

☐


Potřebuji obejmout.

☐


Nevím, co mám dělat.

☐

MŮŽU UDĚLAT MALÝ KROK



Někdo je se mnou.

☐


Cítím se trochu klidněji.

☐


Vím, kam půjdu.

☐


Cesta je bezpečná.

☐

POVÍDÁNÍ S RODIČEM

♥ Kdy je dobré zastavit se?

.....

♥ Kdo ti může pomoci, když si nejsi jistý/á?

.....





PRACOVNÍ LIST 4

Moudrá odvaha

Varianata pro děti 7–10 let

Odvaha neznamená dělat všechno rychle a bez strachu.

Odvaha znamená vnímat sebe i situaci a rozhodnout se bezpečně.

Je v pořádku zastavit se, když...





Můžu pokračovat malým krokem, když...





O pomoc si řeknu, když...





Odvaha pro mě znamená:





„Největší odvaha je vědět, kdy počkat.“

PRACOVNÍ LIST 5

Moje statečné srdce Pro děti 3–6 let



**Nakresli chvíli, kdy ses něčeho bál/a,
ale udělal/a jsi malý krok.**

Může to být třeba:

- když jsi šel/šla někam poprvé,
- když ses ozval/a,
- když jsi něco zkusil/a,
- když ses nebál/a říct, že
potřebuješ pomoc.

Povídání s rodičem

-  Čeho ses bál/a?
-  Co ti pomohlo?
-  Za co jsi na sebe hrdý/á?



PRACOVNÍ LIST 5

Můj malý velký úspěch

Varianata pro děti 7–10 let



Měl/a jsem strach z...



Můj hlídač mi říkal...



Já jsem udělal/a tento malý krok:



Pomohlo mi:



Teď o sobě vím, že...





Můžu mít strach a přesto jít dál – po malých krůčcích.

☀ PRACOVNÍ LIST 6

Dopis od Vnitřního hlídače

Pro děti 3–6 let



Milý/á _____,
jsem tvůj malý Vnitřní hlídač.

Někdy se ozvu hlasitě.

Možná ti rozbuším srdíčko, zamotám bříško,
nebo ti řeknu: „Pozor!“

Nedělám to proto, abych tě strašil.

Chci ti pomoci všimnout si, že potřebuješ být opatrný/á.

Když přijdu, můžeš se zastavit, nadechnout se a říct si
o pomoc.

Pak spolu najdeme jeden bezpečný malý krok.

S láskou

tvůj Vnitřní hlídač ❤️

Nakresli svého

Vnitřního hlídače.

Jak vypadá, když tě chrání?



Povídání s rodičem



Co ti tvůj hlídač říká?



Co mu můžeš odpovědět?



Kdo ti pomůže najít bezpečný další krok?

Dopis od Vnitřního hlídače

♥ Varianta pro děti 7–10 let ♥

Milý/á _____,

jsem tvůj Vnitřní hlídač.

Ozývám se, když se něco zdá nejisté,
nové nebo nebezpečné.

Někdy mě uslyšíš jako rychlé bušení srdce,
napětí v bříšku nebo chuť utéct.

Nejsem tvůj nepřítel.

Chci, abys byl/a v bezpečí.

Nemusíš mě zahánět.

Můžeš se na chvíli zastavit, nadechnout se
a zjistit, co se děje.

Pak si můžeš vybrat:

- 🌿 udělat jeden malý krok,
- 🌿 počkat,
- 🌿 nebo si říct o pomoc.

To všechno je v pořádku.

S důvěrou

tvůj Vnitřní hlídač ♥



ODPOVĚĎ PRO MÉHO VNITŘNÍHO HLÍDAČE ♥

Ahoj, Vnitřní hlídači,
děkuju ti, že mě chceš chránit.

Když se ozveš, pomůže mi:



.....

Když bude strach moc velký, můžu požádat o pomoc:



.....

Můj bezpečný malý krok může být:



.....

Společně to zvládneme po malých krůčcích. ♥





BONUS PRO RODIČE



Když dítě potká svůj strach

Co si zapamatovat



Strach dítě neovládá — jen mu něco důležitého oznamuje.



Když ho dítě nemusí zahánět, může se z něj stát malý pasažér v batůžku, ne velké strašidlo.



Odvaha není rychle přeběhnout přes překážku. Odvaha je vnímat situaci, udělat bezpečný krok nebo se zastavit.



Dítě si někdy potřebuje půjčit klid dospělého, než najde svůj vlastní.



Zastavit se, počkat a požádat o pomoc je také statečné rozhodnutí.

Co pomáhá, když se dítě bojí

Místo:



„Vždyť se nemáš čeho bát.“



„Neblázni, to nic není.“



„Podívej, ostatní to zvládnou.“



„Tak už pojď, nic se ti nestane.“

zkuste:



„Vidím, že se ozval tvůj hlídač.“



„Co ti asi chce říct?“



„Jsem tady. Nemusíš na to být sám/a.“



„Můžeme se zastavit a chvíli počkat.“



MOMENT PRO MAMINKU

Když se dítě bojí, může se v nás ozvat netrpělivost, bezmoc nebo i vlastní strach. To je lidské.

Zkuste si v takové chvíli potichu říct:

„Nemusím strach hned vyřešit. Stačí, když budu bezpečným místem.“

Dítě nepotřebuje dokonalou maminku, která má vždy správnou odpověď. Potřebuje dospělého, který zůstane nablízku, pomůže mu zpomalit a ukáže mu, že strach se dá zvládnout po malých krocích.

ZÁVĚR

PRO DÍTĚ

CO JSEM SE TENTO TÝDEN NAUČIL/A

- ✓ Poznám, kdy ke mně přichází strach. 
- ✓ Víím, že strach je můj vnitřní hlídač. 
- ✓ Umím si představit, že strach cestuje se mnou v batůžku. 
- ✓ Zvládnou udělat jeden malý krok. 
- ✓ Víím, že je v pořádku zastavit se, počkat nebo si říct o pomoc. 

MOJE NEJVĚTŠÍ OBJEVY TOHOTO TÝDNE





PAMATUJ SI

„Strach mě může varovat.
Já si pak můžu vybrat
bezpečný další krok.“

Jsem na sebe hrdý/hrdá.

Každý den se učím být statečný/statečná po svém.