

# PRACOVNÍ LISTY

8. TÝDEN

## Zvídalka a horký bodlák žárlivosti

♥ Tyto pracovní listy pomáhají dětem poznat žárlivost, porozumět tomu, co se skrývá pod ní, a objevit bezpečný způsob, jak říct, co opravdu potřebují.



### CO SE TENTO TÝDEN UČÍME?

- ♥ Poznám, kdy ve mně roste žárlivost.
- ♥ Vím, že pod žárlivostí se často schovává smutek nebo strach.
- ♥ Umím říct, co potřebuji.
- ♥ Vím, že láska se nedělí – může růst pro více lidí najednou.

„Když o svých pocitech mluvím,  
bodlák ztrácí své trny.“



# PRACOVNÍ LIST 1

## Můj horký bodlák

Pro děti 3–6 let



### Zadání pro dítě

Někdy se stane, že v bříšku ucítíme studený kamínek, ze kterého najednou vyroste horký a pichlavý bodlák. Veverka Zvídalka ho tam měla, když si myslela, že si jí v chaloupce nikdo nevšimá a že už pro Vítka není důležitá.

Nakresli, jak takový bodlák vypadá. Je velký, tmavý, hodně píchá, nebo má jen malé ostny?

### Povídání s rodičem

- 👉 Kdy se tvůj bodlák nejčastěji objeví?
- 👉 Co myslíš, že ti chce říct?
- 👉 Co ti v takovou chvíli nejvíc pomáhá, aby bodlák přestal pálit?
- 👉 Co by potřeboval, aby se zmenšil?



# PRACOVNÍ LIST 1

## Jak se hlásí můj bodlák žárlivosti?

Varianata pro děti 7–10 let



Žárlivost je přirozený a důležitý posel. Často se objevuje, když máme strach, že ztrácíme pozornost nebo bezpečné místo u někoho, koho máme moc rádi.

**Můj pichlavý bodlák se nejčastěji ozve, když...**



\_\_\_\_\_

**V těle ho poznám podle toho, že...**

- ☐ Tlačí mě nebo studí v bříšku.
- ☐ Stahuje se mi hrdlo a špatně se mi mluví.
- ☐ Pálí mě oči a chce se mi plakat.
- ☐ Zatínám pěsti a cítím v těle obrovské horko.
- ☐ Nasadím „tvrdý kožíšek“ (chci být sám/a, odsekávám).

☐ Něco jiného:



\_\_\_\_\_

**Pod bodlákem se ve skutečnosti schovává strach, že...**



\_\_\_\_\_

**Můžu si říct:**

„Tohle je můj bodlák žárlivosti. Neříká, že jsem špatný.  
Ukazuje mi, že je tu něco, o čem potřebuji mluvit.“



## PRACOVNÍ LIST 2

# Můj tvrdý kožíšek

Pro děti 3–6 let

Když bylo Zvídalce smutno, neřekla:

„Vítku, chybíš mi.“

Nasadila si tvrdý kožíšek a vykřikla:

„Já nikoho nepotřebuju!“

Spoj, co je **VIDĚT**, s tím, co se může **SKRÝVAT UVNITŘ**.

### VENKU



Zlobím se.



Křičím.



Nechci nikoho.



Uteču pryč.



### UVNITŘ



Je mi smutno.



Bojím se.



Chybíš mi.



Potřebuji blízkost.

### Povídání s rodičem



Co někdy děláš, když je ti uvnitř smutno?

.....



Co bys mohl/a říct místo „Já tě nepotřebuju“?

.....

## 👁️ PRACOVNÍ LIST 2

### Co je pod mým tvrdým kožíškem?

Varianta pro děti 7–10 let



Tvrdý kožíšek je jako brnění. Nasazujeme si ho navenek, abychom ochránili své zranitelné místo uvnitř, když máme strach, že na nás nezbylo dost lásky. Tehdy naše chování říká něco jiného než naše srdce.

**Můj tvrdý kožíšek říká... Ale uvnitř možná cítím...**

Nech mě být!



\_\_\_\_\_

Je mi to jedno!



\_\_\_\_\_

Nikoho nepotřebuju!



\_\_\_\_\_

Běž pryč!



\_\_\_\_\_

**Místo křiku nebo zlobení můžu říct:**

☐ Chybíš mi.

☐ Chtěl(a) bych být chvíli s tebou.

☐ Můžeš si se mnou potom hrát?

☐ Můžeš mě taky obejmout?

☐ Něco jiného:



\_\_\_\_\_



# Koláč, nebo kouzelný pramen?

Pro děti 3–6 let

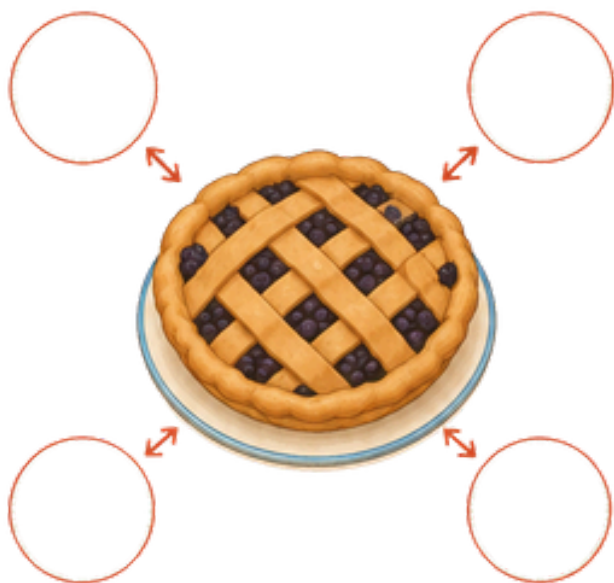
Teta Sova Zvídálce prozradila jedno důležité tajemství.



## KOLÁČ

Když koláč rozdělíme mezi více kamarádů,  
každý dostane menší kousek.

Dokresli čáry a rozděl koláč mezi čtyři kamarády.



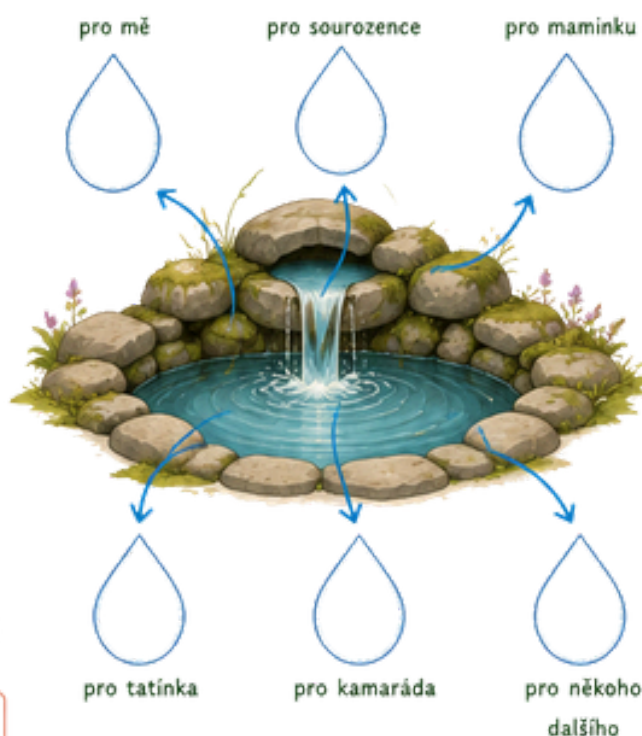
## KOUZELNÝ PRAMEN LÁSKY

Ale láska není jako koláč.

Láska je jako kouzelný pramen.

Když z něj někdo dostane lásku,  
pro ostatní jí neubude.

Dokresli do pramene další a další kapky.



Koláče rozdáváním:

**UBÝVÁ / PŘIBÝVÁ**



Láska rozdáváním:

**UBÝVÁ / MŮŽE RŮST**



Povídání s rodičem



Co se stane s koláčem, když ho rozdělíme mezi hodně lidí?

.....



A co se stane s láskou, když máme rádi více lidí?

.....



Kdo všechno může pít z tvého kouzelného pramene?

.....



## PRACOVNÍ LIST 3



### Láska není jako koláč

Variantha pro děti 7–10 let

#### Co se stane s koláčem?

Nakresli jeden koláč.

Rozděl ho mezi:



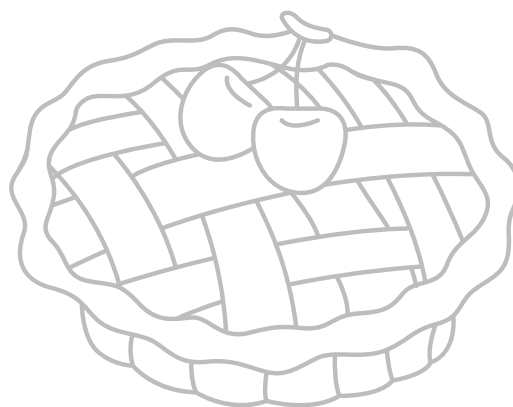
jednoho člověka



dva lidi



více lidí



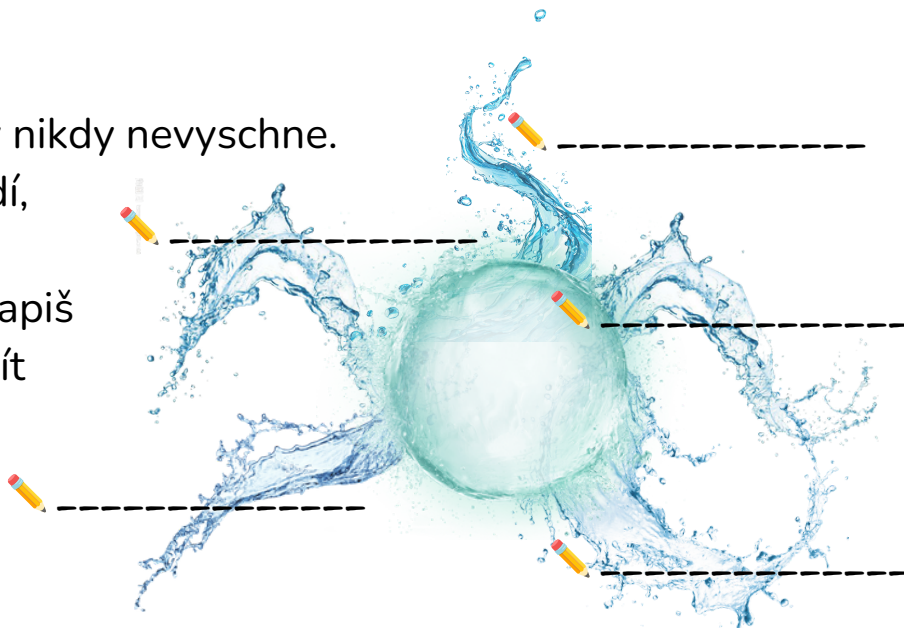
#### Co se děje s jednotlivými kousky?

#### A co kouzelný pramen?

Představ si pramen, který nikdy nevyschne.

Čím více lásky z něj proudí,  
tím více jí v něm je.

Do jednotlivých proudů napiš  
jména lidí, které můžeš mít  
rád/a zároveň.



#### Zamysli se:

Když se maminka věnuje mému sourozenci, znamená to, že mě má méně ráda?

Když má můj kamarád ještě jiného kamaráda, znamená to, že už pro něj nejsem důležitý/á?

#### Důležitá věta:

*„Pozornost a čas jsou někdy omezené a musí se dělit jako koláč.  
Láska ale není koláč, láska se nedělí a nebude jí pro mě méně,  
když ji dostane i někdo jiný“*

# Květina lásky

Pro děti 3–6 let

Každý je pro někoho důležitý.

Nakresli doprostřed sebe.

Na každý okvětní lístek nakresli nebo napiš  
někoho, koho máš rád/a.



## Povídání s rodičem

♥ Koho máš rád? A dokážeš mít  
rád více lidí současně?

.....

♥ Může mít maminka ráda tebe  
i tvého sourozence zároveň?

.....



# PRACOVNÍ LIST 4

## Moje jedinečné místo

Varianata pro děti 7–10 let

Skřítek Vítek Zvídalku pevně ujistil: „Ty jsi moje první parťáčka v lese. Máme spolu tisíc příběhů, které v mém srdci nikdo jiný nenahradí.“ Žárlivost nám občas namluví, že o své místo přicházíme. Pravdou ale je, že tvoje místo v rodině je naprosto jedinečné.

**Zkus se zamyslet a zapsat (nebo nakreslit):**

- **Naše společné rituály:** Co děláme rádi jenom já a maminka / tatínek (naše tajné vtipy, čtení, chvilky o samotě)?



---



---



---

- **Moje jedinečná role:** Čím dělám naši rodinu veselejší a krásnější? (Moje nápady, pomoc, tvoření, smích...)



---



---



---



## PRACOVNÍ LIST 5



### Srdíčko, které se umí nafouknout

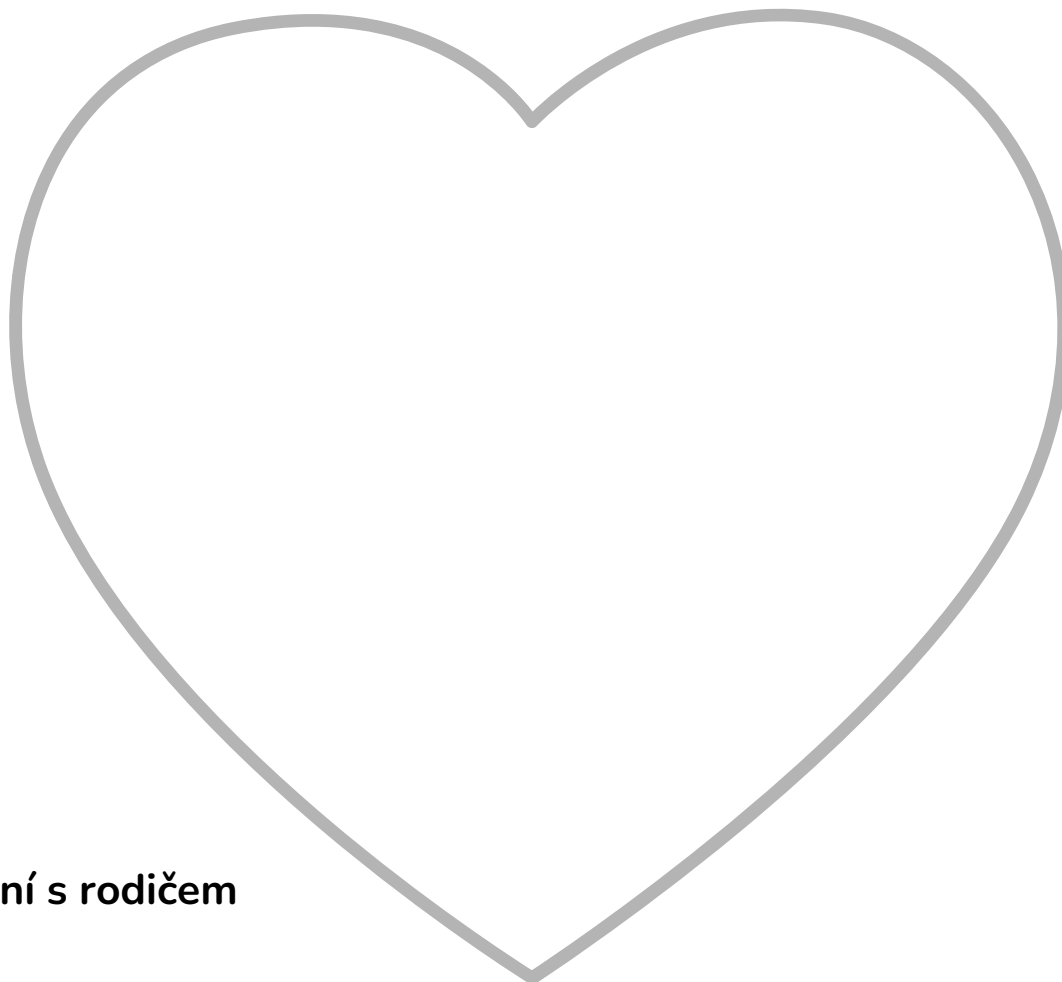
Pro děti 3–6 let

Pamatuješ si, co teta Sova říkala o srdíčku?

Že láska v něm není jako borůvkový koláč, ze kterého ubývá.

Srdce se umí nafouknout a udělat spoustu nového místa!

Do tohoto velkého nafouknutého srdíčka nakresli nebo nalep všechny lidi, zvířátka a věci, které máš moc rád/a a které nosíš ve svém srdci.



#### Povídání s rodičem

👉 Podívej, kolik se toho do tvého srdíčka vejde! Když máš rád novou hračku nebo kamaráda, máš kvůli tomu méně rád maminku?

👉 Vidíš? Naše srdce se prostě pokaždé o kousek zvětší, aby se do něj vešla spousta lásky.



## PRACOVNÍ LIST 5



### Když se srdce zvětší

Variantha pro děti 7–10 let

Na konci příběhu seděli Vítek, Zvídalka i Hopík společně pod stromem a teta Sova věděla, že se jejich srdce zase o kousek zvětšila. Zvídalka už necítila pichlavý bodlák, ale hřejivou jistotu.

Když do našeho života vstoupí něco nového (sourozenec, nový spolužák ve škole, nebo třeba domácí mazlíček), náš vnitřní bodlák se může leknout. Časem ale zjistíme, že nový parták nám nic nebere, ale naopak přináší.

**Zkus si vzpomenout na situaci, kdy jsi musel/a s někým sdílet pozornost, hračky nebo čas:**

Z čeho měl tvůj bodlák na začátku strach?



\_\_\_\_\_

Co hezkého nebo zábavného jsi díky tomu nakonec zažil/a?



\_\_\_\_\_

**Moje rodinná kotva:**

*„Láska v naší rodině roste s každým, kdo do ní patří.“*

**Povídání s rodičem**

- Pojdme si společně udělat rituál „Kouzelný pramen lásky v dlaních“ (nabírání symbolické lásky z dlaní rodiče přímo do bříška dítěte). Najdete ho v Průvodci pro rodiče.

## ☀ PRACOVNÍ LIST 6

### Dopis od horkého bodláku Pro děti 3–6 let



Milý/á \_\_\_\_\_,

možná mě občas ucítíš v bříšku jako studený kamínek, který najednou začne pálit a růst jako horký pichlavý bodlák. Někdy kvůli mně dostaneš chuť utéct, mračit se na celý svět nebo si obléknout „tvrdý kožíšek“.

Víš, proč to dělám?

Nepíchám tě proto, že bych byl zlý. Dělám to proto, že se sám trošku bojím. Mám strach, že už pro maminku nebo tatínka nejsi tak důležitý/á, když zrovna dávají čas někomu jinému. Chci tě jen chránit a volat: „*Haló, já potřebuji vědět, že mě máš pořád rád!*“

Když mě ucítíš, nemusíš se mračit ani mě vyhánět. Stačí, když se k nám dospělý přitulí. Pak pálit přestanu a proměním se v měkké klubíčko. Protože láska v srdci tvých rodičů není jako koláč, ze kterého ubývá – je to kouzelný pramen a je v něm pro tebe pořád nekonečně moc místa.

S láskou tvoje velké srdíčko (a tvůj schovaný bodlák)

#### Povídání s rodičem

👉 Co můžeme společně udělat, když ucítíš, že bodlák začíná v bříšku pálit?

👉 Jaké tajné znamení (třeba stisknutí ruky nebo zamrknání) si vytvoříme, abys mi mohl/a dát vědět, že bodlák potřebuje obejmout?

## ☀ PRACOVNÍ LIST 6



### Dopis od mého horkého bodláku

Pro děti 7–10 let

Ahoj \_\_\_\_\_,

jsem tvůj „horký bodlák“. Ozývám se v bříšku pokaždé, když máš pocit, že se stáváš neviditelným/ou, nebo když se ti zdá, že tě někdo jiný u tvých blízkých nahradil. Někdy tě přinutím nasadit si tvrdý ochranný kožíšek a tvářit se, že nikoho nepotřebuješ.

Chci ti prozradit své tajemství.

Moje ostny jsou jen obrana. Pod nimi se ve skutečnosti schovává strach z toho, že ztratíš své bezpečné a jedinečné místo v srdcích těch, na kterých ti nejvíc záleží. Ukazuji ti, jak moc je pro tebe láska a propojení s rodinou důležité.

Láska ale není borůvkový koláč, který se rozdělí a zmizí. Je to kouzelný pramen. To, že teď z pramene pije někdo jiný (třeba sourozenec nebo práce), neznamená, že pro tebe nezbyla voda. Pramen se prostě o kousek zvětšil. Tvůj kousek v něm nikdo jiný nenahradí.

Když se příště ozvu, zkus se zastavit a odpovědět mi. Společně mé ostny zjemníme.

Tvůj vnitřní bodlák

### ODPOVĚĎ PRO MŮJ HORKÝ BODLÁK

Ahoj bodláku,

- děkuji ti, že mi hlídáš moje bezpečné místo.
- Už vím, že se jen bojíš, že mě druzí nemají rádi.
- Když se příště ozveš, zkusím se zastavit a místo tvrdého kožíšku raději mamce/tatkově řeknu: „Potřebuji teď na chvíli nabrat vodu z našeho pramene.“
- Moje jedinečné místo v rodině je v naprostém bezpečí.



## BONUS PRO RODIČE



### Co se skrývá pod bodlákem žárlivosti?

Žárlivost u dětí často nevypadá jako smutek nebo strach.

Může vypadat jako:

„Já ho nemám rád!“

„Běž pryč!“

„Maminka je jen moje!“

„S ní si nehraj!“

„Já nikoho nepotřebuju!“

Nebo jako odstrkování, křik, schválnosti, soupeření a snaha získat rodiče či kamaráda jen pro sebe.

**Pod tímto tvrdým bodlákem se ale často skrývá něco mnohem měkčího:**



Chybíš mi.



Bojím se, že už pro tebe nejsem důležitý.



Je mi líto, že teď nejsi se mnou.



Potřebuji cítit, že u tebe mám pořád své místo.



Potřebuji ujištění, že láska pro mě nezmizela.

Žárlivost proto nemusíme vnímat jako „ošklivou“ emoci, kterou je potřeba rychle odstranit.

Můžeme ji vnímat jako horký bodlák, který píchá právě proto, **že chrání něco citlivého uvnitř.**



**KDYŽ DÍTĚ ŽÁRLÍ, ZKUSTE TŘI KROKY**

#### 1. Nejdřív pojmenujte bodlák

Nemusíte dítě přesvědčovat, že „nemá důvod žárlit“.

**Místo:**



„Ale vždyť tě mám ráda úplně stejně!“



„Nemáš proč žárlit.“



„Podívej, jak se chováš!“



„Musíš se naučit dělit.“

můžete zkusit:

„Vidím, že je pro tebe těžké, když se teď věnuji někomu jinému.“

„Možná tě napadlo, jestli mám pořád dost lásky i pro tebe.“

„Vypadá to, že tě ten bodlák teď opravdu hodně píchá.“

„Jsem tady. Můžeme společně zjistit, co se pod ním schovává.“

Dítě tím nedostává zprávu, že všechno jeho chování je v pořádku. Dostává zprávu: „**Tvému pocitu se snažím rozumět.**“

## 2. Hledejte, co se skrývá pod trny

Až bude dítě klidnější, můžete se jemně zeptat:

„Kdyby tvůj bodlák uměl mluvit, co by asi říkal?“

**Možná:**

„Chybíš mi.“

„Chci být taky s tebou.“

„Bojím se, že máš radši jeho.“

„Chtěl jsem si s tebou hrát.“

„Potřebuji vědět, že jsem pro tebe pořád důležitý.“

**Malé děti často ještě neumějí říct:**

„Cítím ohrožení našeho vztahu a potřebuji ujištění.“

**Řeknou:**

„Běž pryč!“

Úkolem rodiče není dítěti vložit do úst správnou odpověď, ale nabídnout mu slova, ze kterých si může vybrat.

Například:

„Je to spíš: Chybíš mi?“

„Nebo: Chtěl jsem být teď s tebou já?“

„Nebo se bojíš, že když mám ráda někoho dalšího, zbude méně lásky pro tebe?“

Dítě může odpovědět ano, ne — nebo vůbec. I to je v pořádku. Smyslem není získat správnou odpověď, ale postupně budovat jazyk pro to, co se děje uvnitř.

### 3. Připomeňte kouzelný pramen

V příběhu je důležitý rozdíl mezi koláčem a kouzelným pramenem.



**Čas a pozornost někdy opravdu připomínají koláč.**

Když rodič právě uspává miminko, nemůže se ve stejnou chvíli naplno věnovat staršímu dítěti.

Když si kamarád právě hraje s někým jiným, nemůže být současně na dvou místech.

**To může bolet.**

**A dítěti nepomůže, když budeme předstírat, že o nic nepřichází.**



**Láska je ale jiná.**

**Nemusí se rozdělit na stále menší kousky.**

**Může být jako kouzelný pramen.**

**Z jednoho pramene může téct mnoho potůčků — a každý může být důležitý.**

**Můžete dítěti říct:**

*„Ted' dávám svůj čas někomu jinému. To může být těžké. Ale moje láska k tobě se tím nezmenšila.“*

**Nebo:**

*„Pozornost se někdy musí dělit jako koláč. Ale láska není koláč. V mém srdci máš stále své jedinečné nezastupitelné místo.“*



# ZÁVĚR

## PRO DÍTĚ



### CO JSEM SE TENTO TÝDEN NAUČIL/A

- ✓ Poznám, když mě píchá bodlák žárlivosti. 
- ✓ Víím, že pod žárlivostí se může schovávat smutek, strach nebo touha po blízkosti. 
- ✓ Umím říct: „Chybíš mi. Potřebuji tě. Chci být chvíli s tebou.“ 
- ✓ Víím, že čas a pozornost se někdy musí dělit jako koláč. 
- ✓ Víím, že láska je jako kouzelný pramen – může proudit k více lidem a nemusí jí ubývat. 

### MOJE NEJVĚTŠÍ OBJEVY TOHOTO TÝDNE



### PAMATUJI SI

„Když mě píchá bodlák žárlivosti, můžu zjistit, co se pod ním skrývá, a říct, co potřebuji. Láska není koláč. Je jako kouzelný pramen – může proudit k více lidem a nemusí jí ubývat.“



Jsem důležitý/á a mám v srdci své místo.   
Učím se poznat svůj bodlák a říct, co opravdu potřebuji.