

PRACOVNÍ LISTY

13. TÝDEN

Zvídalka a kámen lži

O pravdě, odvaze a důvěře



♥ Tento týden se společně podíváme na jeden zvláštní kámen.

Někdy se nám může stát něco, co jsme nechtěli.

Něco rozbijeme.

Něco provedeme.

Nebo uděláme chybu.

A pak se možná lekne:

„Co když se na mě budou zlobit?“

„Co když mě přestanou mít rádi?“

A právě v takové chvíli může v bříšku vyrůst těžký kámen.

Zvídalka jeden takový kámen poznala.



★ Co se tento týden učíme?

- ♥ poznat, když se v nás objeví strach z pravdy
- ♥ všimnout si, jak se cítí naše tělo
- ♥ pochopit, že chyba neznamená, že jsme špatní
- ♥ hledat odvahu říct pravdu
- ♥ vědět, že důvěra se dá znovu slepit
- ♥ umět říct: „Stalo se to. Mrzí mě to. Pojdme vymyslet, co teď.“



Malá myšlenka na tento týden

„Pravda může být někdy těžká na začátku.

Ale když ji řekneme,
kámen v bříšku může být zase lehčí.“





PRACOVNÍ LIST 1

Co se stalo Zvídalce?

Pro děti 3–6 let

Pomoz Zvídalce projít příběhem.
Nakresli nebo ukaž:



1. Zvídalka uviděla krásný hrneček.

Jak se asi cítila?



radost



nadšení



zvědavost

Nakresli, co si Zvídalka představovala,
když si s hrnečkem hrála.

2. Hrneček spadl.

Co se stalo?

Nakresli rozbitý hrneček.

3. Zvídalka se lekla.

Co asi cítila v bříšku?

Vybarvi:



srdíčko



kámen



motýlky



horko

4. Zvídalka řekla, že spadl oříšek.

Co by jí mohlo pomoci říct místo toho?



„Já jsem ho rozbila.“



„Bála jsem se.“



„Mrzí mě to.“

5. A co by se mohlo stát potom?

Nakresli, jak Zvídalka a Vítek společně řeší rozbitý hrneček.





PRACOVNÍ LIST 1



Příběh jednoho rozhodnutí

Varianata pro děti 7–10 let

Zvídalka udělala chybu. Potom dostala strach a rozhodla se ji schovat.

Doplň:

1. Co udělala Zvídalka?



2. Čeho se podle tebe nejvíc bála?



3. Co se mohlo odehrávat v jejím těle?



4. Proč podle tebe bylo těžší říct pravdu než schovat střepy?



5. Co by jí mohlo pomoci, aby se odvážila říct pravdu dřív?





Zvídalcina věta odvahy

Doplň její větu:

„Bojím se, ale přesto můžu říct pravdu, protože...“





PRACOVNÍ LIST 2

Kámen v bříšku

Pro děti 3–6 let

Někdy máme v bříšku těžký kámen.

Může přijít, když:



se bojíme



něco tajíme



máme strach,
že se někdo rozzlobí



víme, že jsme
něco provedli



Jak velký kámen máš?

Nakresli ho do bříška Zvídalky:

malý kámen



střední kámen



obrovský kámen



Ten kámen nemusí být jen v bříšku.

Kde v těle ho obvykle cítíš ty?

Zakroužkuj:



srdíčko



bříško



pusinku



ouška



ručky



nožky



všude

Co může kámen zmenšit?

Vybarvi obrázky:



říct pravdu



obejmout se



říct o tom někomu,
komu věřím



zhluboka
se nadechnout



říct
„mrzí mě to“



PRACOVNÍ LIST 2



Jak se ozývá můj vnitřní kámen?

Varianta pro děti 7–10 let

Představ si situaci, kdy někdo něco udělá a bojí se přiznat pravdu.

Jak se může jeho tělo ozvat?

Část těla

Co může cítit?

Bříško



Srdce



Krk



Tlapky / ruce



Hlava





Můj kámen

Nakresli na čistý papír svůj kámen tak, aby jeho velikost odpovídala tomu, jak těžké by bylo říct pravdu.

A teď mu napiš:

Čeho se bojím?



Co bych potřeboval/a, abych se cítil/a bezpečněji?



Co by mi mohlo pomoci udělat první malý krok?





PRACOVNÍ LIST 3

Je to pravda, nebo pohádka?

Pro děti 3–6 let



Zvídalka ti poví:

„Včera jsem letěla až na měsíc
a potkala tam modrého králíka.“

Je to:

- ☐ něco, co se opravdu stalo
- ☐ vymyšlený příběh



A teď:

„Rozbila jsem hrneček, ale řekla jsem,
že mi spadl oříšek.“

Je to:

- ☐ pravda
- ☐ něco, co Zvídalka řekla, protože se bála



♥ Důležité

Vymýšlet si pohádky a příběhy je v pořádku.
Když se ale něco opravdu stalo a řekneme něco jiného,
může nám v bříšku vyrůst tíživý kámen lži.



Nakresli:

Moje nejoblíbenější vymyšlená věc



PRACOVNÍ LIST 3



Vymýšlení není totéž co lež

Variantha pro děti 7–10 let

Přečti si situace a napiš:

P = pravda L = lež F = fantazie

1. „Představ si, že mám doma draka.“

2. „Vím, že jsem rozbil/a sklenici, ale řeknu, že to udělal pes.“

3. „Myslím si, že dnes večer přiletí mimozemšťané.“

4. „Řeknu, že mám hotový úkol, i když jsem ho ještě neudělal/a.“

5. „Vyprávím kamarádovi pohádku, kterou jsem si vymyslel/a.“



Zamysli se

Proč je někdy těžké říct pravdu, i když víme, co se opravdu stalo?



Co podle tebe potřebuje dítě, které se bojí přiznat chybu?





PRACOVNÍ LIST 4

Co může říct Zvídalka?

Pro děti 3–6 let

Pomoz Zvídálce vybrat větu.



Rozbila jsem hrneček.

Co můžu říct?



„Já jsem ho rozbila.“



„Bála jsem se ti to říct.“



„Mrzí mě to.“



„Pojďme vymyslet, co teď.“



Něco jsem pokazil/a.

Co můžu říct?



„Nepovedlo se mi to.“



„Potřebuji pomoc.“



„Zkusím to napravit.“



Moje věta odvahy

Doplň nebo nakresli:

Když se bojím říct pravdu, můžu říct:





PRACOVNÍ LIST 4

Malé věty, které unesou velkou pravdu

Variananta pro děti 7–10 let



Představ si tyto situace.

1.

Rozbil/a jsi něco, co bylo pro někoho důležité.

Místo výmluv můžeš říct:

„.....“

2.

Neudělal/a jsi něco, co jsi slíbil/a.

Můžeš říct:

„.....“

3.

Udělal/a jsi něco, co se ti teď nechce přiznat.

Můžeš začít větou:

„Bojím se ti to říct, protože“



Zkus vytvořit vlastní „větu odvahy“

Když se bojím říct pravdu, pomáhá mi:

„.....“



PRACOVNÍ LIST 5

Jak slepit důvěru?

Pro děti 3–6 let

Představ si, že důvěra je jako hrneček.
Když se něco stane, může se rozbít.
Ale můžeme ho **opravit**.



Co pomáhá slepit hrneček?



Řeknu
pravdu



Řeknu,
že mě to mrzí



Pomůžu
napravit, co jde



Poslechnu
druhého



Příště to
zkusím jinak



Nakresli svůj hrneček důvěry

Nakresli do něj:

Co pomáhá, aby byl zase pevný?



„I hrneček s jizvičkami může být důležitý.“



PRACOVNÍ LIST 5

Důvěra se neslepí jednou větou

Variantha pro děti 7–10 let



Představ si hrneček, který se rozbil.

Každý kousek představuje něco, co může pomoci
důvěru znovu poskládat.

 Vyber si a doplň své střepty:

1. Přiznání

„.....“

2. Omluva

„.....“

3. Náprava „Mohl/a bych

.....“

4. Čas „Důvěra se může vrátet tím, že

.....“

5. Další krok „Příště bych chtěl/a

.....“

 Zamysli se

Je možné někomu znovu věřit, i když udělal chybu?

Ano / Ne / Někdy

Proč?





PRACOVNÍ LIST 6

Můj hrneček s příběhem



Zvídalka měla svůj hrneček.
Teď máš svůj i ty.



Ozdob ho

Nakresli do něj:



něco,
co máš rád/a



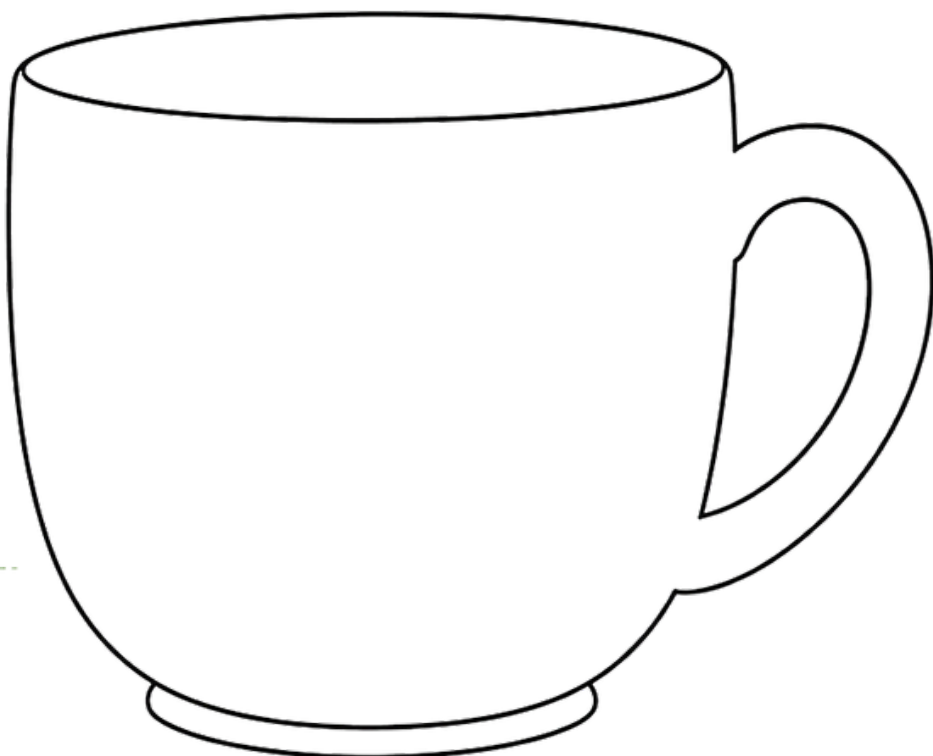
něco,
na co jsi pyšný/á



něco,
co se právě učíš



někoho,
komu věříš



A kam dáme kámen?

Nakresli malý kámen
vedle hrnečku.



A kolem něj nakresli,
co může kámen zmenšit:



pravda



bezpečí



láska



pomoc



„Nemusím být dokonalý/á.
Můžu říct pravdu a zkusit to napravit.“





Dopis od kamene svědomí



Milá kamarádko, milý kamaráde,

možná už mě trochu znáš. Jsem kámen svědomí.

Zvídalka mě poznala ve chvíli, kdy rozbila krásný hrneček s pomněnkami. Lekla se, že se na ni bude Vítkova maminka zlobit, a tak schovala střepy i pravdu.

Já jsem jí seděl v bříšku a **byl jsem čím dál těžší.**

Nejsem tu proto, abych ti říkal, že jsi špatný/á.

Každému se někdy něco nepovede. Každý někdy udělá chybu.

A někdy máme takový strach, že se nám pravda těžko říká.

Ale Zvídalka zjistila něco důležitého:

Když řekla pravdu, začal jsem být lehčí.

Nemusela už nic schovávat. Mohla říct, že ji to mrzí, a společně s maminkou hledat, co se dá napravit. A to můžeš udělat i ty.

Když mě někdy ucítíš, můžeš se zastavit a zeptat se:

„Co mě tak tíží?“

A potom můžeš říct pravdu někomu, komu věříš.

Možná to nebude úplně snadné. Ale když pravdu vyslovíš, kámen se stane lehčím.

A nezapomeň:

Chyba neznamená, že jsi špatný/á. Znamená jen, že se něco stalo. A vždycky můžeš zkusit to napravit.

S láskou,

Tvůj kámen svědomí  

ZÁVĚR PRO DÍTĚ:

CO UŽ ZNÁM A UMÍM

♥ O PRAVDĚ, ODVAZE A DŮVĚŘE ♥



Když něco provedu a bojím se to říct,
může mi v bříšku vyrůst kámen svědomí.



Pravdu nemusí být vždycky snadné říct,
ale přináší to úlevu.



Důvěra se může rozbít,
ale můžeme ji znovu slepit.



Chyba neznamená, že jsem špatný/á.
Mohu se omluvit a hledat řešení.



Můžu říct: „Stalo se to. Mrzí mě to.
Pojďme vymyslet, co teď.“



Když řeknu pravdu, kámen svědomí
se stává lehčí. ♥

PAMATUJI SI:

„Nemusím všechno
schovávat.
Když řeknu pravdu,
kámen svědomí
se stává lehčí
a už ho nemusím
nosit sám/sama.“

MŮJ NEJVĚTŠÍ OBJEV TENTO TÝDEN

Co nejdůležitějšího jsem se
naučil/a?

MOJE KAMÍNKOVÉ PŘIPOMÍNÁNÍ:



Zastavím se.



Dýchám.



Řeknu pravdu.

„Pravda může být těžká na začátku.
Ale když ji řekneme, kámen svědomí může být zase lehčí.“



Jsem odvážný/á.



Učím se mluvit
pravdu.



Důvěra roste,
když o ni pečuji.