

Zvídalka a rozbité sluneční zrcátko

O hněvu, odpuštění a lehčím srdci



- ♥ Někdy nás někdo opravdu zraní.
Můžeme se zlobit.
Můžeme být smutní.
Můžeme potřebovat čas.

A někdy si můžeme vybrat,
že už nechceme svůj hněv
nosit pořád s sebou.

✦ Co se tento týden učíme?

- ♥ poznat, když se v nás rozhoří velký hněv
- ♥ všimnout si, jak se hněv ozývá v těle
- ♥ pochopit, že je v pořádku být naštvaný/á
- ♥ zjistit, co se stane, když hněv pořád dokola přehráváme
- ♥ pochopit, že odpuštění neznamená „nic se nestalo“
- ♥ hledat způsob, jak odložit těžký batoh
- ♥ proměnit něco rozbitého v něco nového a krásného



Malá myšlenka na tento týden

„Můžu být naštvaný/á.
A jednou můžu svůj těžký batoh odložit.“



PRACOVNÍ LIST 1

Co se stalo Zvídálce?

Pro děti 3–6 let

Pomoz Zvídálce projít příběhem.



- 1.** Zvídalka měla něco moc vzácného.
Co to bylo?



- 2.** Co se stalo?
Nakresli, jak Skákal zrcátko rozbil.



- 3.** Jak se Zvídalka cítila?
Vybarvi obrázky, které se k ní hodí:



vztek



smutek



strach



láska ke
kamarádovi



zklamání

- 4.** Zvídalka měla v bříšku...
Zakroužkuj:



malý kamínek



střední kámen



velký kámen

- 5.** Co jí pomohlo?
Vybarvi, co Zvídálce pomohlo její těžký pocit postupně odložit:



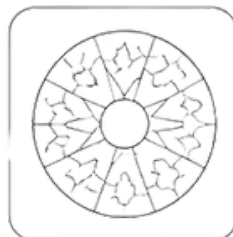
povídání
s Tetou Sovou



zhluboka se
nadechnout



přestat pořád
dokola přehrávat
tu samou chvíli



poskládat něco
nového



udělat další krok
ke kamarádovi



PRACOVNÍ LIST 1



Příběh jednoho velkého hněvu

Varianata pro děti 7–10 let

1.) Co bylo pro Zvídalku na slunečním zrcátku tak důležité?



2.) Co se stalo ve chvíli, kdy Skákal zrcátko rozbil?



3.) Co Zvídalka řekla Skákalovi?



4.) Myslíš, že její hněv byl oprávněný? Proč?



5.) Co se ale stalo, když si hněv nechala celý den v sobě?



6.) Proč podle tebe nestačilo jen říct: „Mám právo se zlobit“?



Zvídalkina změna

Doplň:

Nejdřív Zvídalka cítila:



Potom si všimla, že:



Nakonec pochopila, že:



PRACOVNÍ LIST 2

Batoh plný kamení

Pro děti 3–6 let

Teta Sova říká, že někdy máme hněv jako těžký batoh.



1. Co může být uvnitř?

Vybarvi kameny, které by mohly být v batohu:



2. Jak těžký je můj batoh?

Nakresli do batohu:

malý kámen / velký kámen / obrovský kámen



3. Kde tě hněv někdy tíží?

Zakroužkuj:



4. Co může pomoci batoh trochu odlehčit?

Vybarvi:





PRACOVNÍ LIST 2



Můj batoh hněvu

Variantha pro děti 7–10 let

Představ si, že tvůj hněv je batoh.

Co do něj dáváš?

Kámen 1 – Co se stalo?



Kámen 2 – Co mě na tom nejvíc bolelo?



Kámen 3 – Co jsem si potom pořád dokola říkal/a?



Kámen 4 – Co bych si přál/a, aby se stalo jinak?



A teď důležitá otázka:

Pomáhá mi ten batoh, když ho pořád nosím?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☐ spíš ne
- ☐ určitě ne

Podle čeho to poznám?





PRACOVNÍ LIST 3

Vypni vnitřní kino

Pro děti 3–6 let



Zvídalčino vnitřní kino

Zvídalka si pořád dokola přehrávala:

Skákal vezme zrcátko → zakopne → **TŘESK!** → zrcátko se rozbije.

Nakresli obrázek toho, co se jí pořád vracelo do hlavy.



1.	2.	3.	4.
----	----	----	----



1. Skákal bere zrcátko.



2. Skákal zakopne.



3. Zrcátko spadne.



4. **TŘESK!**
Zrcátko se rozbije.



A teď...

Pomoz Zvídalce kino zastavit.

Vyber, co by mohla udělat:

Nádech. Výdech.



Jít za někým, kdo jí pomůže.



Nakreslit, co cítí.



Začít skládat novou mozaiku.





PRACOVNÍ LIST 3



Moje vnitřní kino

Variantha pro děti 7–10 let



Někdy se nám v hlavě přehrává nepříjemná chvíle znovu a znovu.

Doplň:

Co se stalo?



Co si v hlavě přehrávám?



Co při tom znovu cítím?



Pomáhá mi to, nebo mě to znovu rozzlobí?  _____



STOP

Představ si tlačítko STOP.

Co bys chtěl/a udělat místo dalšího přehrávání?

Nový konec filmu

Nakresli nebo napiš, jak by mohl film pokračovat, kdyby ses rozhodl/a nepřidávat další kameny do batohu.

♥ PRACOVNÍ LIST 4

Co vlastně znamená odpustit?

Pro děti 3–6 let

Co podle tebe znamená?

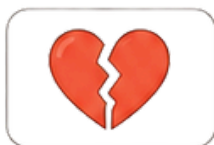
Spoj obrázek s větou.



•

•

Můžu se zlobit.



•

•

Můžu říct, že mě to bolelo.



•

•

Můžu položit těžký batoh.



•

•

Můžu se znovu volně nadechnout.



•

•

Můžu se rozhodnout, co chci dál.



Teta Sova říká:
„Odpuštění neznámá,
že to, co se stalo,
bylo v pořádku.“

Co nemusím?

Přeškrtni.



říct „nic se nestalo“



dělat, že mě to nebolelo



odpustit hned



znovu si nechat ublížit



Co můžu?



říct, co mě bolelo



dát si čas



nechat hněv
postupně odejít



rozhodnout se,
co chci dál





PRACOVNÍ LIST 4

Odpuštění ≠ „bylo to v pořádku“

Varianta pro děti 7–10 let



Přečti si věty a označ:

ANO – může být součástí odpuštění

NE – odpuštění to neznamená

Věta	ANO	NE
„To, co se stalo, mě bolelo.“	☐	☐
„Nic se nestalo.“	☐	☐
„Nechci už kvůli tomu pořád trpět.“	☐	☐
„Musím odpustit hned.“	☐	☐
„Můžu potřebovat čas.“	☐	☐
„To, co udělal/a, bylo správně.“	☐	☐
„Můžu se rozhodnout, co bude dál.“	☐	☐

Moje vlastní vysvětlení

Odpuštění podle mě znamená:



Odpuštění podle mě neznamená:



PRACOVNÍ LIST 5

Léčivá mozaika

Pro děti 3–6 let

Rozbité nemusí znamenat konec

Zrcátko už nejde vrátit do původního stavu.
Ale Zvídalka může vytvořit něco nového.

Poskládej Zvídalce
nové sluneční
zrcátko.

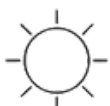


Vybarvi každý kousek jinak.

Do některých můžeš nakreslit:



duhu



sluníčko



srdce



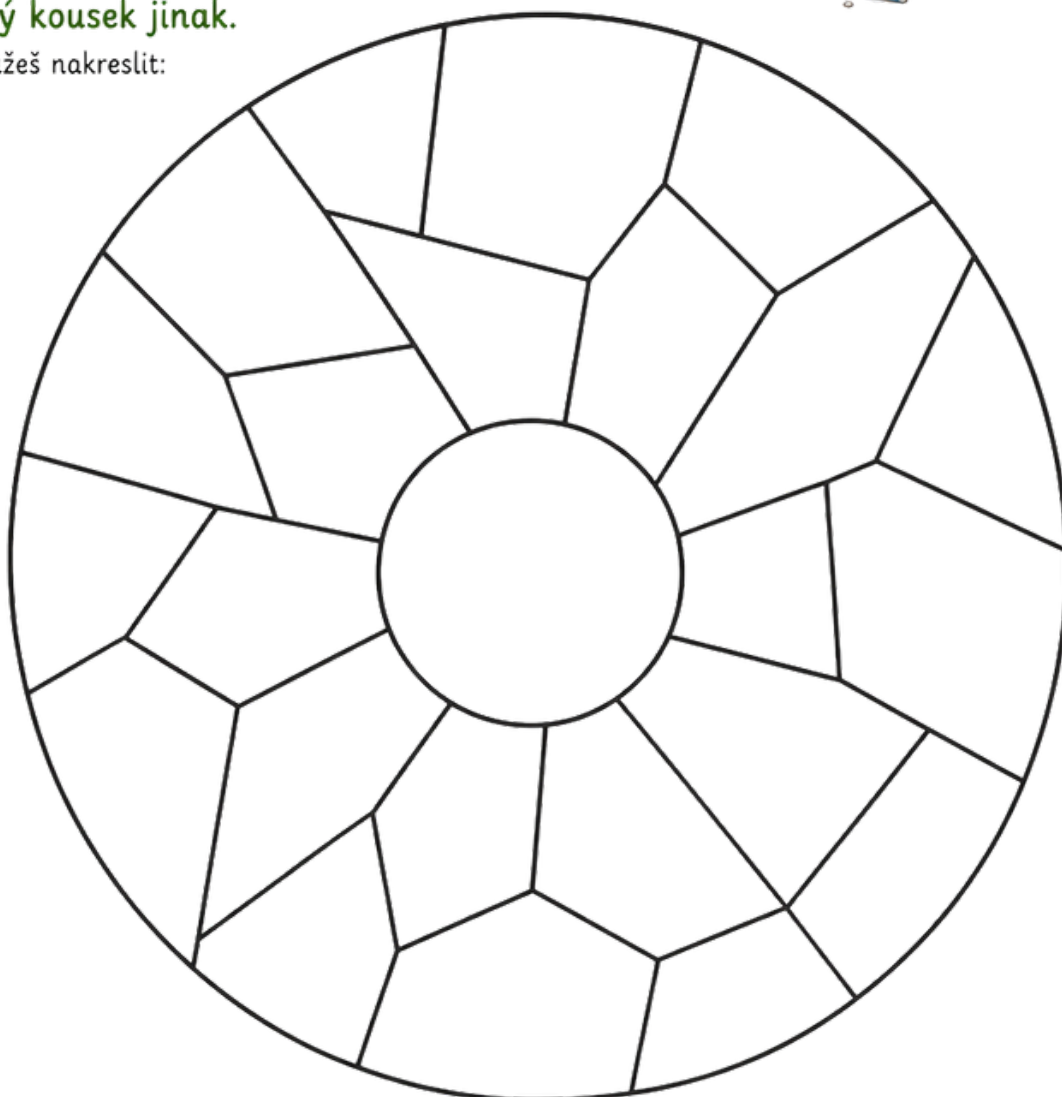
lístek



světýlko



motýla



Co může být v nové mozaice? Zakroužkuj.



kamarádství



nová naděje



omluva



blízkost



nový začátek



radost

PRACOVNÍ LIST 5

Z rozbitých střepů může vzniknout něco nového

Varianta pro děti 7–10 let

Někdy už nejde vrátit věci přesně do původního stavu.
Ale můžeme rozhodnout, co vytvoříme z toho, co zůstalo.



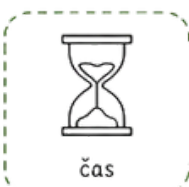
Moje mozaika

Nakresli 6 kousků své mozaiky.
Do každého napiš nebo nakresli:

1. Co se stalo.
2. Co mě bolelo.
3. Co jsem potřeboval/a.
4. Co jsem pochopil/a.
5. Co bych chtěl/a udělat jinak.
6. Co bych chtěl/a zachovat ve vztahu.

Zlaté spoje

Spojení mezi střípky může představovat:





☀ Malá myšlenka na tento týden ☀

.....

„Některé věci nejdou vrátit zpátky.

Ale z jejich střepů může vzniknout něco nového.

A někdy je největším dárkem, který můžeme dát sami sobě,
když svůj těžký batoh konečně položíme na zem.“



Dopis od Zvídalky



Milá kamarádko, milý kamaráde,
tentokrát jsme si povídali o odpuštění.

Teta Sova mi ukázala, že když nás někdo zraní, může v nás zůstat těžký kámen. Můžeme se zlobit, být smutní nebo potřebovat čas. A to je v pořádku.

Odpuštění neznamená, že to, co se stalo, bylo v pořádku.
Neznamená ani, že musíme zapomenout nebo odpustit hned.
Znamená, že se jednou můžeme rozhodnout, že už nechceme svůj hněv pořád nosit s sebou.

Můžeme neviditelný batoh s kameny pomalu odložit. 🪨

A možná pak zjistíme, že se nám zase o trochu lépe dýchá. ❤️

Když tě někdo příště zraní, můžeš si zkusit říct:

„Můžu se zlobit.

Můžu potřebovat čas.

A až budu připravený, můžu se rozhodnout, co chci se svým hněvem udělat.“

Měj se krásně a opatruj svoje srdíčko.

Tvoje Zvídalka ❤️





ZÁVĚR PRO DÍTĚ:

CO UŽ ZNÁM A UMÍM

♥ O HNĚVU, ODPUŠTĚNÍ A LEHČÍM SRDCI ♥



Když mě někdo zraní,
můžu se zlobit, být smutný/á nebo potřebovat čas.



Moje pocity jsou v pořádku.
Nemusím předstírat, že mě něco bolelo.



Hněv může být jako těžký batoh.
Když ho pořád nosím, může být moje srdíčko unavené.



Můžu svůj těžký batoh postupně odkládat.
Můžu si o tom povídat, nadechnout se nebo říct,
co mě bolelo.



Odpuštění neznamená,
že to, co se stalo, bylo v pořádku.



Nemusím odpustit hned.
Můžu potřebovat čas a rozhodnout se,
až budu připravený/á.



Když odpustím,
můžu přestat nosit svůj hněv pořád s sebou.



Některé věci nejdou vrátit zpátky.
Ale z toho, co zůstalo, můžeme někdy
vytvořit něco nového.



MŮJ NEJVĚTŠÍ OBJEV TENTO TÝDEN

Co nejdůležitějšího jsem se
o odpuštění naučil/a?



KDYŽ SE NA NĚKOHO ROZZLOBÍM:



Zastavím se.



Nadechnu se.



Všimnu si, co cítím.



Řeknu, co mě bolelo.



Dám si čas.



Až budu připravený/á,
můžu svůj kámen odložit.



MALÁ MYŠLENKA NA CESTU

„Nemusím zapomenout,
že mě něco bolelo.
Můžu ale postupně
pustit to, co už nechci
dál nosit.“



Mám právo
cítit, co cítím.



Nemusím svůj hněv
nosit navždy.



Můžu si vybrat
nový začátek.