

Zvídalčin průvodce
zahradou dětských emocí a vztahů

19.
TÝDEN

PRACOVNÍ LISTY

Zvídalka a zlatá nitka srdce

O tom, že i když jsme každý jinde,
naše srdíčka mohou zůstat spojená.

Když se
loučíme,
láska
neodchází.

Lesní školka

HRA

PŘÁTELSTVÍ

OBJEVOVÁNÍ

Co se tento týden učíme:

- ♥ poznat, co se děje v našem těle, když se nám nechce loučit
- ♥ vědět, že strach a stýskání při loučení jsou v pořádku
- ♥ představit si zlatou nitku, která spojuje naše srdíčka
- ♥ poslat po ní pusinku, teplo nebo myšlenku někomu, kdo nám chybí
- ♥ najít něco, co nám pomůže, když se nám zasteskne
- ♥ zkusit malý krok a vědět, že se zase setkáme

Hlavní myšlenka na tento týden:

**„I když se nevidíme,
naše srdíčka zůstávají spojená.“**

Zlatá nitka
se může natáhnout...
...ale naše spojení
zůstává.



PRACOVNÍ LIST 1

Co se dělo s Mecháčkem?

Varianta pro děti 3–6 let

Někdy se nám nechce loučit, protože někoho máme moc rádi.



1.

Jak se Mecháček cítil před školkou?

Zakroužkuj Mecháčka, který se cítil jako v příběhu.

A)



B)



C)



2.

Co říkalo jeho tělíčko?

Vybarvi, co Mecháček cítil ve svém těle.



uzel
v bříšku



veselá
hlava



těžké nohy

3.

Co chtěl Mecháček udělat?

Vybarvi správný obrázek.

A)



utéct za kamarády

B)



držet se maminky

C)



jít sám na výlet

4.

A co tvoje tělíčko?

Kde ve svém těle cítíš strach nebo smutek,
když se ti nechce loučit?
Ukaž nebo to místo vybarvi.



Každý někdy
cítí strach
nebo smutek.
To je v pořádku.



Když se mi nechce loučit, moje tělíčko mi říká,
že je pro mě někdo moc důležitý.





PRACOVNÍ LIST 1 ♥

Co cítil Mecháček?

Varianta pro děti 7 - 10 let

Někdy se nám nechce loučit, protože nám na někom moc záleží.



1. Co podle tebe Mecháček cítil před první cestou do školky?



2. Zakroužkuj, co se dělo v jeho těle.

Mecháčkově tělíčko mu říkalo, že se bojí té velké neznámé dálky.



uzel
v bříšku



těžké
nohy



chuť schovat se
k mamince



radost
z loučení



napětí

3. Proč podle tebe bylo pro Mecháčka tak těžké maminku pustit?



4. Moje tělo při loučení

„Když se mi nechce od někoho blízkého odejít, moje tělo někdy...”



Mecháčkův objev:

„Strach při loučení neznamená,
že něco nezvládnou. Říká mi, že je
pro mě někdo moc důležitý.“





PRACOVNÍ LIST 2

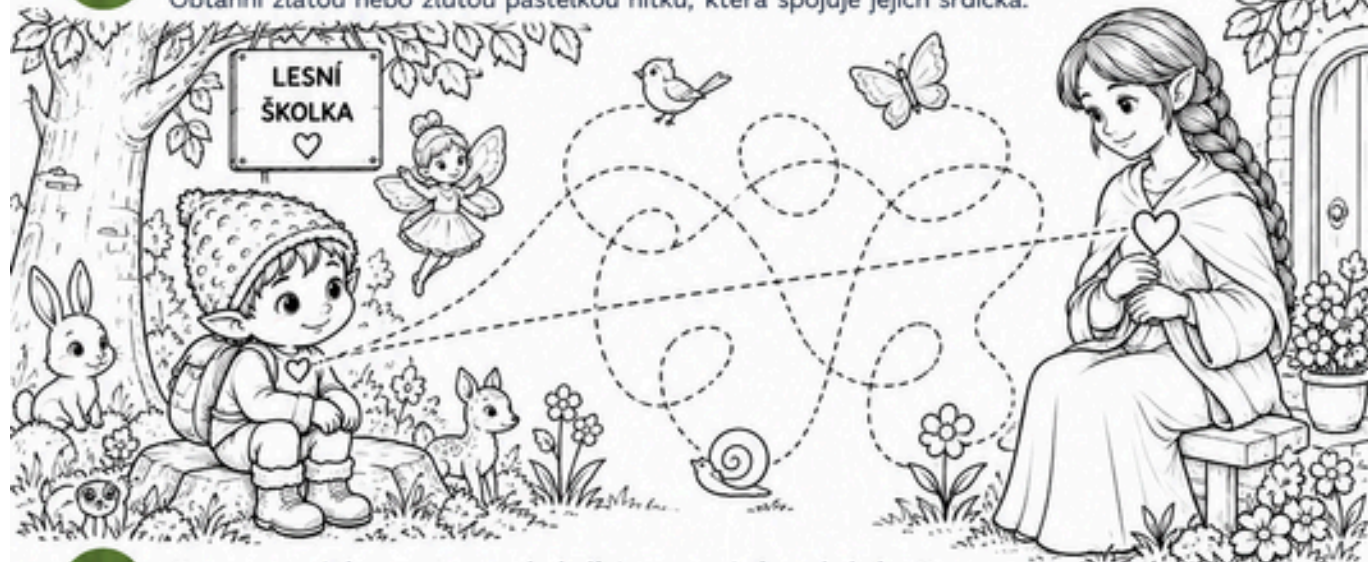
Zlatá nitka mezi srdíčky

Varianta pro děti 3–6 let

Naše srdíčka
jsou vždy
spojená,
ať jsme kdekoliv.

1. Najdi cestu od srdíčka k srdíčku.

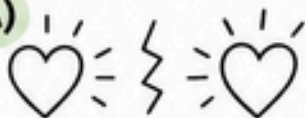
Obtáhni zlatou nebo žlutou pastelkou nitku, která spojuje jejich srdíčka.



2. Co se s nitkou stane, když je maminka daleko?

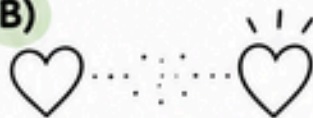
Zakroužkuj správný obrázek.

A)



přetrhne se

B)



zmizí

C)



natáhne se,
ale pořád spojuje obě srdíčka

3. Co můžeme poslat po zlaté nitce?

Vybarvi všechno, co bys chtěl/a poslat někomu, kdo ti chybí.



lásku



pusinku



teplo



odvahu



kámen



bouřku

4. Moje zlatá nitka

Do jednoho srdce nakresli sebe. Do druhého někoho, s kým tě spojuje tvoje zlatá nitka. Potom obě srdíčka spoj.



I když tě očima nevidím,
naše srdíčka zůstávají spojená.

PRACOVNÍ LIST 2

Moje neviditelná zlatá nitka

Variantha pro děti 7–10 let



Nakresli svou představu neviditelné zlaté nitky.

Ke komu vedou moje zlaté nitky? (můžeš jich mít i více)



Co bys po ní chtěl/a poslat, když ti někdo chybí?



Co bys naopak chtěl/a dostat zpátky?



Moje věta:

„Když mi někdo blízký chybí, můžu si připomenout...”





PRACOVNÍ LIST 3



Co mi pomůže, když se mi stýská?

Varianta pro děti 3–6 let

Když se mi
stýská, můžu
na tebe myslet.
Moje srdíčko
tě přece zná.



1. Mecháčkovi se zastesklo. Co může udělat?

Vybarvi obrázky, které mohou Mecháčkovi pomoci.

A)



sáhne si
na srdíčko

B)



představí si
zlatou nitku

C)



pošle po ní
pusinku

D)



schová se sám
a myslí si, že maminka
už nepřijde

2. Pošli pusinku po nitce.

Ukaž podle obrázků, jak Mecháček posílá mamince pusinku. Potom to zkus také.

1.



dlaň na srdíčko

2.



nádech

3.



pusinka do dlaně

4.



pusinka „letí“
po zlaté nitce

3. Co přišlo zpátky?

Zakroužkuj, co si může Mecháček představit, že mu maminka posílá zpátky.



srdíčko



teplý paprsek



objetí



strašidlo



Když se mi stýská,
můžu si sáhnout na srdíčko.





PRACOVNÍ LIST 3

Co mi pomůže, když se mi stýská?

Varianta pro děti 7 – 10 let

Můžu
se cítit smutně
a přesto to
zvládnout.



1.

Když se mi začne stýskat, můžu...

Zakroužkuj všechny obrázky, které mi mohou pomoci.



☐ sáhnout si
na srdce



☐ představit si
naši nitku



☐ třikrát pomalu
vydechnout



☐ připomenout si,
kdy se zase uvidíme



☐ říct dospělému,
že je mi smutno

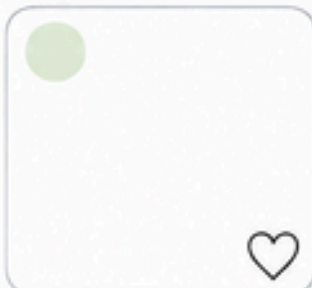
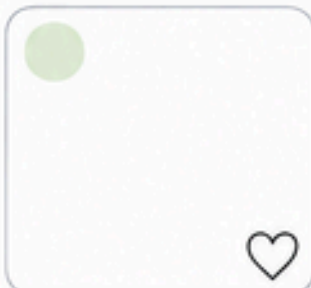
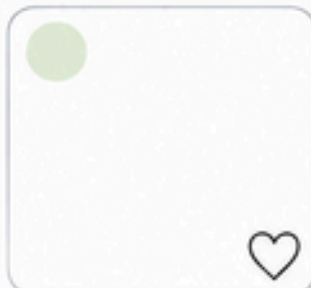


☐ zapojit se do něčeho,
co právě dělám

2.

Které tři věci by nejvíc pomohly tobě?

Vyber tři obrázky z úkolu 1 a napiš k nim čísla, nebo je nakresli sem.



Neexistuje
správná ani špatná
odpověď.
Každému pomáhá
něco jiného.



3.

Moje věta pro sebe

Doplň větu, která ti může pomoci, když se ti bude stýskat.



Když mi bude smutno, zkusím...



Když se mi stýská, znamená to,
že mám někoho moc rád/a.





PRACOVNÍ LIST 4

Nitka se natahuje, ale nepřetrhne

Varianta pro děti 3–6 let

I když jsme
každý jinde,
naše srdíčka
zůstávají
spojená.



1. Jak šel příběh?

Ukaž nebo spoj šipkami obrázky, jak jdou po sobě od začátku do konce.



Mecháček běží mamince naproti.



Mecháček udělá jeden krok.



Hraje si s vílou.



Mecháček a maminka se drží za ruku.



Dojde k bříze.



Maminka se odpoledne vrací.

2. Kde byla zlatá nitka?

Dokresli zlatou nitku mezi Mecháčkem a maminkou na všech obrázcích.



3. Co Mecháček zvládl?

Vybarvi Mecháčkovy odvážné kroky.



udělat první krok



hrát si s vílou



sáhnout si na srdíčko



vrátit se k mamince



Odvaha může být i jen jeden malý krok.





PRACOVNÍ LIST 4 ♥

Moje natahování nitky

Varianta pro děti 7 – 10 let

I když jsem
kousek dál,
naše srdíčka
zůstávají
spojená.



1.

Moje čtyři kroky

Podívej se na obrázky. Každý ukazuje, jak se může nitka natahovat, když jsme od sebe.



1. Jsem s rodičem.



2. Jsem kousek dál.



3. Jsem chvíli bez něj.



4. Zase se potkáme.

2.

Jaké odloučení je pro tebe lehké a které těžší?

Zakroužkuj nebo napiš do rámečků.



Které z těchto odloučení je pro tebe
vcelku lehké?



Které z těchto odloučení je pro tebe
těžší?

3.

Který malý krok bys někdy chtěl/a zkusit?

Nemusíš zvládnout všechno hned. Vyber si jeden malý krok, který bys chtěl/a zkusit,
a napiš nebo nakresli, jak by to mohlo vypadat.

MALÝ
KROK

VELKÁ
ODVAHA

NOVÉ
ZÁŽITKY

Můj malý krok:



Odvaha může být i jen jeden malý krok.





PRACOVNÍ LIST 5

Moje kotva zlaté nitky

Varianta pro děti 3–6 let

Malé srdíčko
může být velkou
kotvou, která tě
vždycky spojí
s těmi, které
máš rád/a.



1.

Moje kouzelná značka

Nakresli nebo vybarvi na zápěstí malé srdíčko – místo, kde začíná tvoje zlatá nitka.



Tady
začíná moje
zlatá nitka.



2.

Když na srdíčko sáhnu...

Vybarvi všechny obrázky.



vzpomenu si
na maminku/
tatínka



pošlu
pusinku



představím si
teplo v srdíčku

3.

Kdy můžu svou kotvu použít?

Zakroužkuj chvíle, kdy by ti zlatá nitka mohla připomenout někoho blízkého.



ve školce



u babičky



v kroužku



večer v postýlce



na letním táboře

4.

Barva mojí lásky

Vybarvi srdíčko barvou, jakou má podle tebe láska.



Moje srdíčko si může pamatovat blízkost,
i když jsme každý jinde.





PRACOVNÍ LIST 5

Moje kotva zlaté nitky

Varianta pro děti 7 – 10 let

Moje srdíčko
si může pamatovat
blízkost, i když
jsme každý
jinde.



1. Můj osobní plán

Doplň své nápady do rámečků. Neexistuje správná ani špatná odpověď.



Když se loučíme,
pomáhá mi...



Když se mi zasteskne,
můžu...



Po své nitce bych
chtěl/a poslat...



Až se zase uvidíme,
chtěl/a bych...



2. Můj symbol

Navrhni svůj vlastní symbol, který ti bude připomínat tvoji zlatou nitku.
Můžeš ho nosit na zápěstí, jako nakreslené srdíčko, na náramku nebo si ho jen představit.



Tady může být
tvůj symbol.

Nakresli svůj symbol:



Může to být srdíčko,
hvězdička, zvířátko
nebo cokoliv, co pro tebe
něco znamená.



3. Moje slova pro sebe

Vyber nebo napiš větu, která ti bude připomínat, že jsi v bezpečí, i když jsi zrovna bez svých blízkých.

Jsem v bezpečí,
i když jsi zrovna daleko.



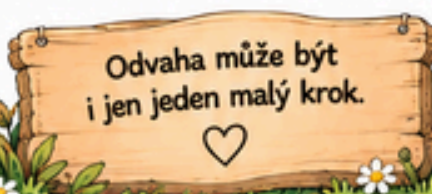
Naše srdíčka
jsou stále spojená.



Zvládám to.
A jsem na sebe pyšný/á.



Moje věta: _____



OMALOVÁNKA ♥

Zlatá nitka nás spojuje

Vybarvi obrázek. Zlatou nitku můžeš vybarvit svou nejzářivější žlutou nebo zlatou pastelkou. ♥



**I když jsme každý jinde,
láska mezi námi nezmizí.**



Zlatá nitka se může natáhnout hodně daleko.
Ale láska ví, kudy vede.



Dopis od Mecháčka

Milá kamarádko, milý kamaráde,

víš, čeho jsem se dneska bál?

Pustit maminku.

Měl jsem v bříšku veliký uzel a moje nohy byly těžké jako kameny.

Přál jsem si, aby maminka nikam neodcházela.

Pak mi Zvídalka pověděla o něčem, co není vidět očima.

O zlaté nitce, která vede ze srdíčka do srdíčka.

Nejdřív jsem se bál, že se přetrhne. Ale nepřetrhla se.

Když se mi ve školce zastesklo, sáhl jsem si na srdíčko. Představil jsem si naši nitku a poslal po ní mamince pusinku.

A potom jsem si zase šel hrát.

Víš, co jsem zjistil?

Můžu někoho postrádat a zároveň si hrát a objevovat nové věci.

Můžu být chvíli bez maminky nebo tatínka a pořád k sobě patříme.

A když se mi stýská, nemusím se za to stydět.

Protože někdy se nám stýská právě proto, že máme někoho moc rádi.

A naše zlatá nitka?

Ta se může natáhnout opravdu daleko.

Ale naše spojení zůstává.

Tvůj

Mecháček ❤️





ZÁVĚR PRO DÍTĚ ♥

Co už znám o své zlaté nitce

To nejdůležitější z naší společné cesty

I když jsme
každý jinde,
naše srdíčka
zůstávají
spojená.



1. KDYŽ SE LOUČÍM

Můžu cítit smutek, strach nebo uzel v bříšku. Moje nohy mohou být těžké. To všechno se někdy při loučení děje a je to v pořádku.



2. CO MI MŮŽE POMOCI



sáhnout si na srdíčko



pomalu vydechnout



představit si zlatou nitku



poslat po ní pusinku



řít někomu, že se mi stýská



3. CO UŽ VÍM

I když někoho nevidím, naše blízkost nemusí zmizet. Můžeme na sebe myslet, i když je každý někde jinde.



4. MŮJ NEJVĚTŠÍ OBJEV TENTO TÝDEN

Pro mladší děti:

Nakresli, co sis z příběhu
nejvíc zapamatoval/a.



Pro starší děti:

Nakresli nebo napiš, co sis z příběhu
nejvíc zapamatoval/a.

ODVAHA
ROSTE

SPOJENÍ
ZŮSTÁVÁ

JSEM
V POHODĚ
I BEZ TEBE



I když se nevidíme,
v srdíčku zůstáváme spojení.

