

Zvídalčin průvodce

zahradou dětských emocí a vztahů

20.
TÝDEN

PRACOVNÍ LISTY

Zvídalka a láska, která zůstává

O smutku, loučení, vzpomínkách a lásce, která nezmizí

Někdo
z našich blízkých
může odejít,
ale láska
zůstává.



Vzpomínky
jsou jako semínka.
Rostou v našich
srdcích dál.



Co se tento týden učíme:

- ♥ smutek může přijít ve vlnách a každý ho prožívá jinak,
- ♥ slzy, ticho i chvíle smíchu jsou v pořádku,
- ♥ všimnout si, co nám smutek dělá v těle,
- ♥ najít někoho a něco, co nám pomůže nést těžkou chvíli,
- ♥ uchovávat hřejivé vzpomínky a to, co jsme se od druhých naučili,
- ♥ že nový růst neznamená zapomenout na to, co bylo.



Hlavní myšlenka:

„To hezké, co jsme spolu prožili, nám nikdo nevezme.“



Když je toho na dítě moc, může kdykoli přestat, přijít se obejmout a vrátit se k úkolu jindy.

PRACOVNÍ LIST 1

Kde bydlí smutek?

Varianata pro děti 3–6 let

20.
TÝDEN

Smutek může být v očích, v krku, u srdíčka i v bříšku.
Každé tělo ho má trochu jinak.

1 Ukaž na Zvídalce, kde může cítit smutek.



slzy v očích



knedlík v krku



těžko u srdíčka



uzel v bříšku

2 Vyber obrázky, které ti někdy pomáhají, když je ti smutno.



3 Jak se teď cítíš? Vyber jedno srdíčko.



smutně



unaveně



trochu lépe



klidně



dobře



Smutek nemusíme opravovat.
Můžeme s ním chvíli být.





PRACOVNÍ LIST 1 ♥

Kde bydlí smutek?

Varianta pro děti 7–10 let

20.
TÝDEN

Smutek je přirozená emoce. Může se objevit, když něco ztratíme, když se nám něco nedaří nebo když nám někdo chybí. Je v pořádku smutek cítit.



1 Moje tělo při smutku

Když jsem smutný/á, vyznač do postavičky, kde to v těle cítím. Můžeš zakreslit, vybarvit nebo napsat.



Může to být třeba:

- ☐ těžko u srdíčka
- ☐ uzel v bříšku
- ☐ knedlík v krku
- ☐ slzy nebo tlak za očima
- ☐ napětí v ramenou
- ☐ těžké ruce nebo nohy
- ☐ něco úplně jiného:



2 Smutek chodí ve vlnách

Zakroužkuj nebo zaškrtni, co znáš. Můžeš vybrat více možností.

- | | |
|---|--|
| ☐ potřebuji obejmout | ☐ chci být chvíli v klidu |
| ☐ mám chuť plakat | ☐ jsem unavený/á |
| ☐ chci si o tom povídat | ☐ za chvíli se cítím lépe |
| ☐ potřebuji být sám/sama | ☐ chtěl/a bych se něčím uklidnit (např. pohyb, hudba) |



3 Ted' jsem tady

Zkus se na chvílku zastavit a vnímat přítomný okamžik.



3 věci, které kolem sebe vidím

1.
2.
3.



2 zvuky, které slyším

1.
2.



1 věc, kterou moje tělo právě teď potřebuje

1.



I silný smutek se může měnit.
Nemusím na něj být sám/sama.





PRACOVNÍ LIST 2 ♥

Co mi může pomoci, když je srdíčku těžko?

Varianta pro děti 3–6 let

20.
TÝDEN

Každému pomáhá něco jiného. Když je mi těžko, můžu si vybrat,
co mi právě teď může pomoci.

1 Vybarvi obrázky, které by Zvídalka mohly pomoci.



Vítek objímá Zvídalku.



Zvídalka sedí s tetou Sovou.



Zvídalka s Vítkem
pomalu dýchají.



Zvídalka kreslí vzpomínku.

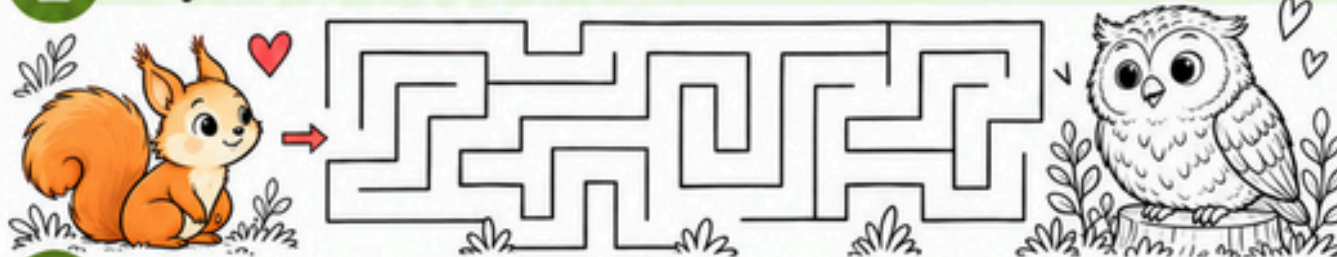


Zvídalka odpočívá
v tichu pod stromem.



Zvídalka si s Vítkem povídá.

2 Najdi Zvídalku cestu k tetě Sově.



3 Vyber, co můžeš udělat teď hned.



polož ruku na srdíčko



3 pomalé nádechy



přijď si pro objetí



Když je mi těžko, můžu si vybrat,
co mi právě teď pomůže.





♥ PRACOVNÍ LIST 2 ♥

Moje pomocná nabídka

Varianta pro děti 7–10 let

20.
TÝDEN



1

Co mi obvykle pomáhá?

Zakroužkuj nebo zaškrtni, Můžeš doplnit vlastní nápad.

- ☐ objetí
- ☐ povídat si
- ☐ pomalu dýchat
- ☐ poslechnout si příběh
nebo hudbu
- ☐ jinak: _____



- ☐ být s někým potichu
- ☐ nakreslit nebo napsat
vzpomínku
- ☐ projít se venku
- ☐ být chvíli sám/sama



2

Moje tři první volby

Do tří lístků napiš nebo nakresli, co chceš zkusit jako první.

1

2

3

3

Kdo může být se mnou?

Napiš nebo nakresli člověka, za kterým můžeš přijít,
když je smutku moc.



Když mě smutek dlouho nepouští nebo mě děsí,
řeknu to dospělému, kterému věřím.



Požádat o blízkost nebo pomoc není slabost.





PRACOVNÍ LIST 3 ♥

Moje vzpomínky

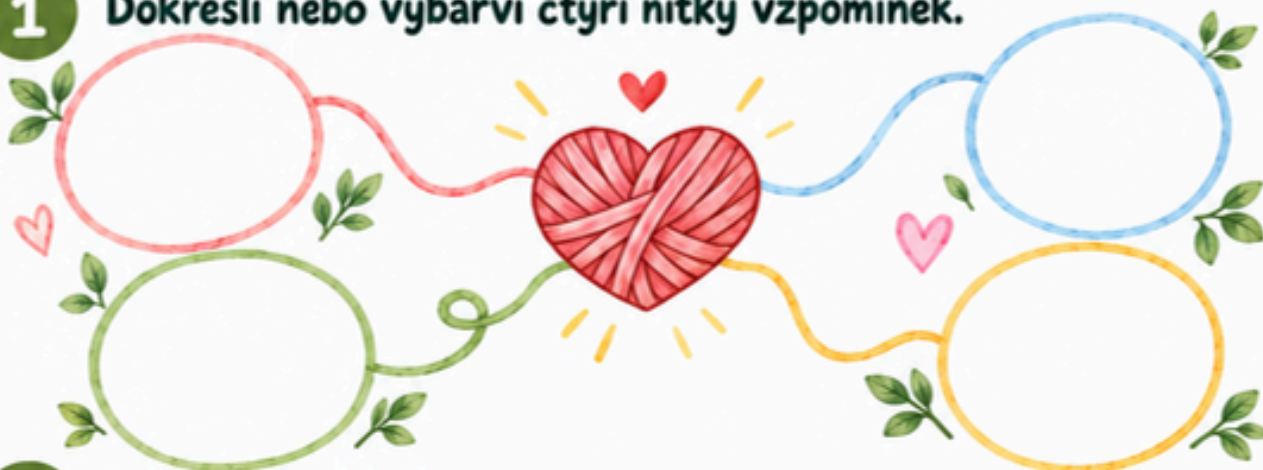
Varianta pro děti 3-6 let

20.
TÝDEN



Vzpomínky nemusí být jen slova. Můžou být obrázek, barva, lístek, kamínek nebo něco, co dítě samo vybere.

1 Dokresli nebo vybarvi čtyři nitky vzpomínek.



2 Co může patřit do pokladnice vzpomínek?

Zakroužkuj věci, které si můžeš schovat jako hezkou vzpomínku.



obrázek



lístek



kamínek



malá fotka



hračka



květina

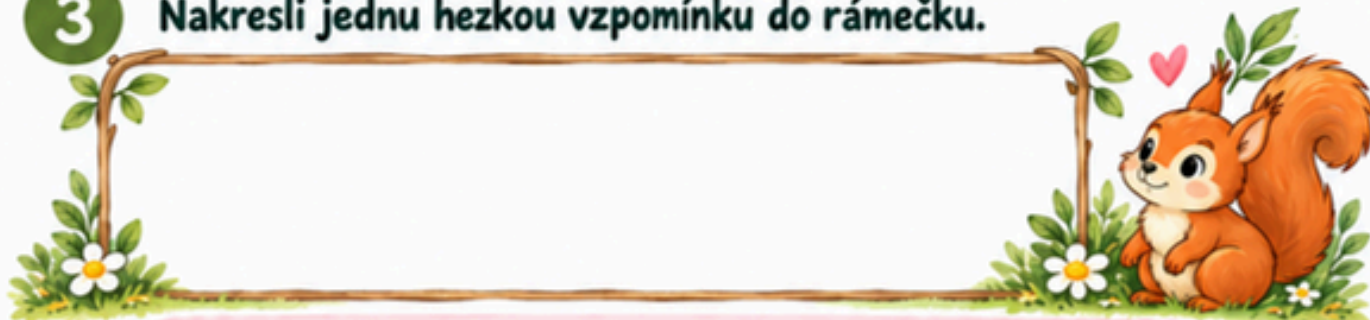


srdíčko



mušle

3 Nakresli jednu hezkou vzpomínku do rámečku.



To hezké, co jsme spolu prožili, můžeme nosit v sobě.





PRACOVNÍ LIST 3

Moje hřejivé klubičko vzpomínek

20.
TÝDEN

Varianta pro děti 7–10 let



Nemusíš psát o někom, koho jsi ztratil/a. Můžeš použít Pichláče z příběhu, zvířátko, starou hračku, kamaráda – nebo jen vymyslet příklad.

1 Tři nitky, které si chci uchovat



Co si chci pamatovat



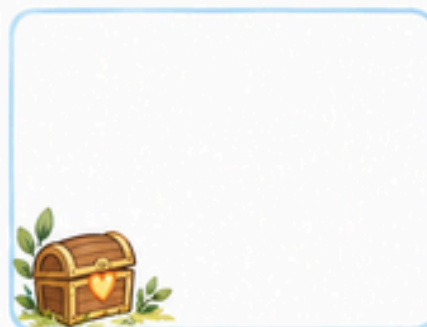
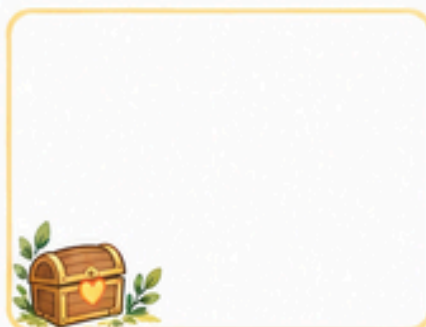
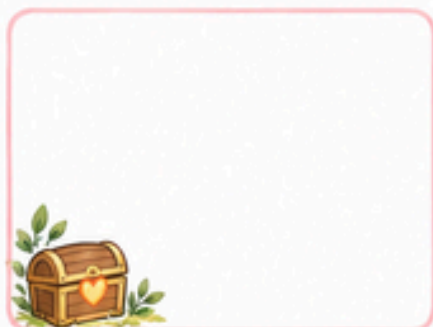
Co mě ten člověk /
zvířátko / věc naučili



Na co se při vzpomínce
můžu usmát

2 Moje malá pokladnice

Nakresli tři věci, které by mohly připomínat hezkou vzpomínku.



3 Moje věta pro těžší chvíli



Když mi někdo nebo něco chybí, můžu si připomenout ...



Vzpomínka neruší smutek. Může ale vedle něj přinést teplo.



PRACOVNÍ LIST 4 ♥

Semínko naděje

Varianta pro děti 3-6 let

20.
TÝDEN

V příběhu Vítek zasadil bukové semínko.
Na jaře z něj vyrostl malý buk.

1

Vystřihni obrázky a seřaď je tak, jak může růst stromek.



bukvice
(bukové semínko)



semínko
v hlíně



déšť a slunce
nad hlínou



malý bukový
stromek

2

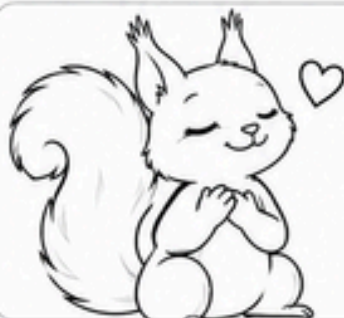
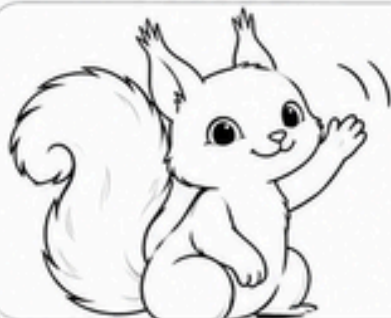
Který list patří buku? Zakroužkuj ho.



3

Vyber si tichý pozdrav.

Můžeš vybarvit jeden obrázek: zamávat, položit ruku na srdce nebo poslat pusu do větru.



Když něco skončí, může vedle vzpomínek
začít růst i něco nového.





PRACOVNÍ LIST 4

20.
TÝDEN

Co roste dál

Varianta pro děti 7–10 let

♥ I když něco skončí, život v nás může dál růst. ♥

1 Příběh v pěti krocích

Doplň krátké popisky nebo malé obrázky. Nemusíš psát celými větami.



2 Dvě věci mohou být pravda zároveň



Je mi smutno.



A přesto se někdy můžu zasmát.



Chybí mi.



A zároveň můžu být vděčný/á za to hezké.



Něco skončilo.



A něco nového může začít.

3 Co může růst ve mně?

Do velkého bukového listu napiš nebo nakresli, co v tobě může díky této zkušenosti růst (např. odvaha, laskavost, humor, zvědavost...).



Růst neznamená zapomenout.





PRACOVNÍ LIST 5 ♥

Moje sluníčko v srdci

Varianta pro děti 3–6 let

20.
TÝDEN



Sluníčko je jen obrázek pro pocit tepla a blízkosti.
Dítě nemusí nic „spravit“ ani se rozveselit.

1

Vybarvi svoje sluníčko v srdíčku.



2

Projdi obrázky pomalu jeden po druhém.



dlaň
na srdíčko



pomalý
nádech a výdech



jedna hezká
vzpomínka



najdu blízkého
dospělého

3

Do dlaně nakresli malý symbol, který ti
připomene: „Můžu si říct o pomoc.“



Když je mi smutno,
nemusím být
sám/sama.
Můžu si říct
o pomoc.



Moje kotva může být dech, dotek, vzpomínka nebo někdo blízký.





PRACOVNÍ LIST 5 ♥

20.
TÝDEN



Moje kotva pro těžkou chvíli

Varianta pro děti 7–10 let

Kotva neznamená, že smutek hned zmizí.
Pomáhá mi chvíli unést a připomenout si,
že na ni nemusím být sám/sama.

1

Můj osobní plán



Když přijde smutek,
moje tělo mi může říkat...



Může mi pomoci...



Obrátím se na...



Vzpomínka, která mě zahřeje...

2

Můj symbol

Nakresli symbol, který ti může připomenout blízkost, klid nebo hezkou vzpomínku. Může to být sluníčko, list, kamínek, srdce – nebo úplně něco jiného.



3

Moje věta pro sebe:





Když je smutku moc, trvá dlouho nebo mě děsí,
řeknu to dospělému, kterému věřím.



Láska, vzpomínky a pomoc druhých mohou být moje kotva.



OMALOVÁNKA

20.
TÝDEN

Láska, která zůstává



♥ To hezké, co jsme spolu prožili, nám nikdo nevezme. ♥



Dopis od Zvídalky



Milá kamarádko, milý kamaráde,

víš, co mě tento týden překvapilo? Myslela jsem si, že když Pichláč odešel, budu už jen smutná. Nejdřív jsem měla u srdíčka těžký kámen a slzy mi tekly samy. Pak ale přišly i chvíle, kdy jsem si chtěla jen tiše sednout k tetě Sově. A jindy jsem si zase hrála s Vítkem.

Teta Sova mi řekla něco důležitého: smutek chodí ve vlnách. Někdy je veliký, jindy na chvíli ustoupí. A když se po čase při hezké vzpomínce usměju, neznamená to, že jsem na Pichláče zapomněla.

Vítek zasadil nad jeho místem bukové semínko. Když na jaře vyrostl malý stromek, seděli jsme u něj a vzpomínali na Pichláčovo funění, na jeho bručounské řeči a na to, jak mě naučil dívat se pod listy. A najednou mě ta vzpomínka spíš hřála, než bolela.

Když je někdy smutno i tobě, nemusíš nic uspěchat. Můžeš plakat. Můžeš být potichu. Můžeš si přijít pro objetí. Můžeš si nakreslit vzpomínku nebo jen položit ruku na srdíčko a chvíli dýchat.

A jestli se jednou při vzpomínce zasměješ, je to v pořádku. Láska se tím nezmenšila. Jen si v srdíčku našla nové místo.

Tvá

Zvídalka



ZÁVĚR PRO DÍTĚ

20.
TÝDEN

Co už o lásce, smutku a vzpomínkách vím

Když někdo
odejde, láska
může zůstat.

1 KDYŽ JE MI SMUTNO



smutek může
přijít ve vlnách



můžu plakat, být potichu
nebo si říct o objetí



když se někdy usměju,
neznamená to, že jsem
zapomněl/a

2 CO MI MŮŽE POMOCI



položít ruku na srdíčko
a dýchat



nakreslit vzpomínku



sednout si do ticha



jít za někým, kdo je
se mnou

3 CO UŽ VÍM



Láska v srdíčku
zůstává.



Vzpomínky
mohou hrát.



To hezké si můžu
nosit v sobě.

4 MŮJ MALÝ OBJEV TENTO TÝDEN

Nakresli nebo napiš, co ti tento týden pomohlo nebo na co chceš hezky vzpomínat.

Moje věta:



Láska se může schovat do vzpomínek a pořád zůstat s námi.

