



Motivace

Možnost sehrát příběh s plyšovým maskotem, který povídá o tom, že se někdy necítí dostatečně hezký/chytrý/šikovný. A také, že je v pořádku se takto cítit.

Pomůcky

- Úvodní část: infografika [Je v pořádku, když...](#)
- Hlavní část: kartičky (viz věty ve 2. části), papíry, pastelky

Realizace aktivity

1. Úvodní část – Infografika

- Sedněte si se žáky do komunitního kruhu.
- Promítněte žákům výše zmíněnou infografiku.
- Společně diskutujte o tom, jak se asi dívka na obrázku cítí a proč se tak cítí.
- Můžete také zavést řeč na téma, ve kterých situacích se takto cítí žáci.
- Následně společně se žáky přečtete jednotlivé body v bublinách a společně diskutujte o tom, co to znamená „být sám sebou“, a že je to v pořádku.

2. Hlavní část – Kartičkovaná

- Rozmístěte po třídě kartičky s následujícími výroky:
 - „Rád/a si zpívám, i když ostatní říkají, že nemám hezký hlas.“
 - „Mám oblíbenou barvu, kterou mám na oblečení, i když není 'trendy'.“
 - „Chci být sám/a, když se cítím smutný/á, i když ostatní mi říkají, že bych měl/a být s nimi.“
 - „Mám kamaráda, který je úplně jiný než já, ale je mi s ním dobře.“
 - „Mám vlastní styl v kreslení a nelíbí se mi, když mi někdo říká, že to není pěkné.“
 - „Mám radši ticho a klid než hlučné hry, které hrají ostatní.“

- Vysvětlíte žákům, že jejich úkolem je přečíst si, co je napsáno na kartičkách, a vybrat jednu z nich, se kterou se nejvíce ztotožňují.

Tip: Můžete vymyslet i další výroky, o nichž si myslíte, že se žáky budou rezonovat. U nižších ročníků je vhodné výroky doplnit obrázkem.

- Po výběru kartičky, s níž se žáci nejvíce ztotožňují, je požádejte, aby k ní nakreslili obrázek, který znázorňuje, jak se v dané situaci cítí.
- Povězte dětem o možnosti využití školního poradenského pracoviště a anonymních linkách a chatech pro děti ([chat Centra LOCIKA](#), [Linka bezpečí](#)).

3. Závěrečná reflexe

- Společně (např. v komunitním kruhu) zhodnoťte aktivitu: např. palec nahoru vs. dolů, popř. využijte smajlíky.
- Dejte prostor diskuzi o aktivitě a usazení informací. Ptejte se např.:
 - Co si v aktivitě nakreslil/a?
 - Proč si myslíš, že je důležité být v této situaci sám sebou?
 - Jak se cítíš, když děláš věci, které máš rád/a?

Tip: Veďte žáky k tomu, aby se vzájemně podporovali ve své jedinečnosti.

- V závěru jim připomeňte možnost chatu či telefonické podpory ([chat Centra LOCIKA](#), [Linka bezpečí](#)) v případě, že se necítí dobře, nebo by potřebovali téma s někým probrat.

CHATUJ NA
detstvibeznasili.cz

