



## Motivace

Minule jsme se bavili o tom, co se s námi může dít v době vysvědčení. Dnes se podíváme na to, že je normální cítit pochybnosti i v jiných situacích.

## Pomůcky

- Úvodní část: infografika [Je v pořádku, když...](#)
- Hlavní část: barevné proužky papíru, psací potřeby, lepicí páska/sešívačka/lepidlo
- Závěrečná část: [Leták - chat Dětství bez násilí](#)

## Realizace aktivity

### 1. Úvodní část – Diskuze

- Sedněte si se žáky do komunitního kruhu.
- Promítněte žákům výše zmíněnou infografiku.
- Navažte krátkou diskuzí, v rámci níž můžete položit následující otázky:
  - Proč je, podle vašeho názoru, důležité si tato tvrzení připomínat?
  - Jaké emoce můžeme cítit při čtení této infografiky?
  - Cítili jste se někdy nejistí nebo o sobě pochybovali?
  - Proč je někdy těžké si přiznat, že nám něco nejde nebo v tom děláme chyby?
  - Jak se můžeme cítit, pokud zjistíme, že tyto pocity mají úplně všichni?

### 2. První aktivita hlavní části – Řetěz, který je v pořádku

- Každý žák si z barevného papíru vytvoří proužek papíru a přinese si psací potřebu (ideálně fix, ale není to nutné).
- Úkolem každého žáka je na barevný proužek dopsat znění své věty – „Je v pořádku, když....“ (např. „Je v pořádku, když nemám pořádek samé jedničky“.).

**Tip:** Zapojte se do aktivity také. Vytvořte si svůj barevný proužek s výrokem, který na vás sedí.

- Dobrovolníci z řad žáků mohou nahlas přečíst svůj výrok, nebo je možné výroky číst anonymně po umístění všech proužků na jedno místo.

- Po splnění předchozího kroku si žáci postupně začnou spojovat své proužky do kruhů (lepicí páskou/sešívačkou/lepidlem) tak, aby z nich vznikl řetěz s připomínkami, co vše je v pořádku.

### 3. Druhá aktivita hlavní části – Postaví se ten, kdo...

- Zeptejte se žáků, co je zaujalo na předchozí aktivitě.
- Následně seznámte žáky s pravidly této aktivity, která spočívá v tom, že pokud se žák ztotožní s výrokem, postaví se a může si všimnout, že podobné pocity zažívá několik dalších lidí. Příklady výroků jsou následující:
  - Postaví se ten, kdo někdy udělal nějakou chybu a poučil se z ní.
  - Postaví se ten, komu se někdy něco nepovedlo a měl z toho špatný pocit.
  - Postaví se ten, kdo měl někdy strach mluvit před třídou.
  - Postaví se ten, kdo někdy pochyboval, jestli ho mají lidé okolo rádi.

**Tip:** Výroky mohou formulovat přímo samotní žáci. Ideálně však po vyzkoušení alespoň pár kol aktivity pro pochopení pravidel.

- Po každém výroku můžete poskytnout chvíli pro zamyšlení. Můžete využít otázky jako např.:
  - Proč myslíte, že u tohoto výroku vstalo tolik lidí?
  - Jaké to je vidět, že v tom nejste sami?
- V závěru aktivity zdůrazněte, že všichni máme nějaké prožitky a je naprosto normální prožívat v určitých situacích pochybnosti a strach.

### 4. Závěrečná reflexe

- Povzbudte žáky k reflexi realizovaných aktivit.
- Znovu vyzdvihněte, že je naprosto přirozené cítit v určitých situacích strach a pochybnosti, a to bez ohledu na věk a další faktory. Zároveň žákům řekněte, že nemusí být na tyto strachy a pochybnosti sami. „Pokud byste měli pocit, že je toho na vás hodně, můžete se obrátit na [chat Centra LOCIKA](#), nebo [Linku bezpečí](#) (116 111).“

**Tip:** V závěru můžete ještě zařadit sebe reflektivní aktivitu – „Dopis sám sobě“, kdy si každý žák napíše dopis pro své budoucí já.

- Cílem tohoto dopisu je přijmout obavy, strach a další emoce a povzbudit své já do budoucna.
- Ujistěte žáky, že jejich dopis nebude číst nikdo jiný a domluvte se s nimi, kdy jim tento dopis dáte (např. na konci školního roku).
- Dobrovolníci z řad žáků mohou popsat jedno slovo/větu, které si z dnešní aktivity odnáší.

**CHATUJ NA**  
**detstvibeznasili.cz**

