



Motivace

Využijte dva plyšáky, díky nimž představíte vlídné chování k sobě navzájem a následně krátký vnitřní monolog jednoho z nich k sobě samému (např. „Dneska se mi nic nedaří, to jsem ale nešika!“ vs. „Nevadí, že se mi ten test nepovedl, opravím si to příště.“). U starších žáků (4. až 5. třída) si také můžete krátce popovídat o tom, jestli si někdy všimli toho, že se sebou někdy mluví a případně jak.

Pomůcky

- Úvodní část: infografika [Způsob, jak k sobě být vlídný/á](#)
- Hlavní část: tvrdý bílý papír A3, psací potřeby
- Závěrečná reflexe: libovolně – barevné papíry

Realizace aktivity

1. Úvodní část – Infografika

- Sedněte si se žáky do komunitního kruhu.
- Promítněte žákům výše zmíněnou infografiku.
- Společně diskutujte o tom, co to znamená chovat se k sobě vlídně.
- Můžete také zavést řeč na téma, které věci nám dělají radost.

2. Hlavní část – Vlídňovaná

- Motivujte žáky úvodní aktivitou, ve které jste si společně povídali o tom, díky kterým maličkostem můžeme být vlídnější sami k sobě.
- Rozdělte žáky do čtyř skupinek a každé z nich dejte tvrdý bílý papír většího formátu.
- Instruuje skupinky, aby písemně či za pomoci obrázků (popř. kombinovaně) zpracovali jednu z částí infografiky.
 - (1) Mé pozitivní vlastnosti, popř. co mám na sobě rád*a.
 - (2) Co bych si napsal*a, kdybych se sebou mluvil*a jako s kamarádem?
 - (3) Povzbuzující dopis pro sebe.
 - (4) Věci, které mi přinášejí radost.

- V průběhu skupinové práce podporujte žáky ve hledání jejich silných stránek.
- Na konci nechte každou skupinku odprezentovat svou práci.

Tip: Aktivitu uzpůsobte dynamice třídy a možnostem žáků. Na aktivitě mohou žáci pracovat i jednotlivě a poté si společně můžete povídat o výsledku. Popř. můžete všechny skupinky nechat zpracovat jen jednu z částí infografiky.

3. Závěrečná reflexe

- Po prezentaci práce žáků si na nástěnce můžete vytvořit „vlídná poselství“, kam si každý žák může zaznamenat jednu hlavní myšlenku toho, jak k sobě bude vlídný.
- Znovu povzbudte žáky k laskavosti k sobě samým.
- V závěru jim připomeňte možnost chatu či telefonické podpory ([chat Centra LOCIKA](#), [Linka bezpečí](#)) v případě, že by potřebovali téma s někým probrat, nebo je něco trápí.

CHATUJ NA
detstvibeznasili.cz

