

STRACH - cesta s emocemi

„Co dělat, když se bojím“



Hravě zvládneme strach a poznáme své emoce

Ludivera

*Strach je přirozenou součástí dětského světa,
ale děti se učí, že ho mohou pochopit,
pojmenovat a zvládnout.*

Slovo na úvod

Milé děti, milí rodiče, milí prarodiče, milé paní učitelky a páni učitelé,
vítáme vás u prvního dílu našeho cyklu, který se bude věnovat emocím. Tento díl se zaměřuje na strach – pocit, který je přirozenou součástí dětského světa.

Společně se naučíme, že strach není jen nepřítel, ale může být i užitečným průvodcem, kterého můžeme pochopit, pojmenovat a zvládnout.

Prostřednictvím aktivit, příběhů a tvořivých úkolů poskytuje dětem bezpečné prostředí, ve kterém mohou:

1. Pochopit své emoce:

- Děti se naučí rozpoznávat strach jako přirozenou součást života. Porozumí, že strach může být užitečný, ale také zjistí, že ho mohou zvládnout.

2. Zvládat strach hravou formou:

- Skrze povídání, vyprávěcí obrázky a kreativní aktivity si děti vyzkouší, jak mohou strach zmírnit nebo ho přeměnit na něco, co je neohrožuje.

3. Rozvíjet empatii:

- Děti se učí naslouchat obavám druhých (např. maňáska nebo kamarádů) a hledat způsoby, jak jim pomoci. Tento proces podporuje týmovou spolupráci a vzájemnou podporu.

4. Zapojit svoji fantazii:

- Kreativní činnosti jako kreslení, vybarvování nebo vymýšlení příběhů rozvíjejí dětskou fantazii a pomáhají dětem aktivně se podílet na překonávání strachu.

5. Naučit se jednoduché techniky zvládnání strachu:

- Dechová cvičení, vizualizace, povídání o strachu a další aktivity dávají dětem praktické nástroje, které mohou použít v každodenním životě.



Výstupy a přínos

1. Pro děti:

- Získají větší jistotu a sebedůvěru v náročných situacích.
- Naučí se lépe rozlišovat mezi skutečnými hrozbami a obavami, které vznikají z jejich představivosti.
- Budou schopny lépe komunikovat své pocity a potřeby.

2. Pro pedagogy a rodiče

- Získají nástroj k vedení diskusí o emocích.
- Mohou efektivně pomáhat dětem zvládat jejich obavy hravou a přístupnou formou.
- Materiál umožňuje snadné zapojení všech dětí bez ohledu na jejich schopnosti a úroveň porozumění.

3. Výstup v podobě dětských prací:

- Vybarvené a dotvořené vyprávěcí obrázky jako památka na aktivitu.
- Individuální nebo skupinové příběhy o překonání strachu.
- Sdílené zkušenosti dětí, které posilují pocit sounáležitosti ve třídě.



Co je to strach

Strach je pocit, který nám říká, že bychom měli být opatrní.
Někdy je to reakce na **konkrétní nebezpečí**, třeba na psa, který na nás hlasitě štěká.

Anebo se bojíme jen své **myšlenky**, třeba, že uděláme chybu.
Nebo že se něco špatného stane.
Nebo že se někdo bude zlobit.

Strach nám pomáhá chránit se, **ale neměl by nás příliš omezovat.**



Jak strach poznáme

Když se bojíme, může nás bolet břicho.
Také nám buší srdíčko nebo se nám chvějí ruce.
Také rychle dýcháme a může nám být zima.



Co si o strachu povíme

1. Jak myslíš, že vypadá strach? Myslíš, že má oči, uši nebo špičaté zuby?

- Povídejte si s dětmi o tom, jak by strach mohl vypadat. Mohla by to být třeba malá příšerka s chlupatým tělem nebo strašidelný stín. Společně zkuste vymyslet, jak na něj zakřičet nebo udělat „baf!“, aby utekl. Děti mohou i nakreslit, jak si strach představují.



Co je to strach

2. Myslíš, že se strach bojí těch, kdo se smějí? Zkus na strach udělat legrační obličej.

- Dětem můžete vysvětlit, že smích je jako kouzlo, které strach zahání. Poproste děti, aby si stouply před zrcadlo a udělaly co nejveselejší nebo nejlegračnější obličej. Společně si pak povězte, jestli strach vypadal, že se bojí, a co se s ním stalo.



3. Kdo ti doma nebo ve školce pomáhá, když se bojíš?

- Povzbudte děti, aby řekly, kdo jim pomáhá, když mají strach. Může to být maminka, paní učitelka nebo kamarád. Zeptejte se, jakým způsobem jim tento člověk pomáhá – třeba pohlazením, objetím nebo tím, že si povídá. Navrhněte dětem, že někdy stačí říct: „Potřebuju pomoci.“



4. Co bys poradil(a) někomu, kdo má stejný strach jako ty?

- Ukažte dětem, že každý může být hrdinou. Zeptejte se: „Co bys udělal(a), kdybys potkal(a) kamaráda, který se bojí? Jak bys ho povzbudil(a)?“ Můžete vymyslet krátký příběh, ve kterém dítě pomáhá strach překonat.

5. Kdybys měl(a) kouzelnou moc, co bys udělal(a), aby strach zmizel?

- Nechte děti představit si, že mají kouzelnou hůlku nebo plášť odvahy. Co by udělaly? Můžete spolu říkat kouzelná slova, jako třeba: „Čáry máry, strachu zmiz!“ nebo „Plášť odvahy mě ochrání!“ Děti mohou i nakreslit, jak by takový plášť vypadal.



6. Čeho se bojíš úplně nejvíc?

- Povídejte si s dětmi o tom, že každý má z něčeho strach, a to je normální. Zeptejte se, co je děsí nejvíc. Například: „Bojíš se tmy, bouřky nebo zvířat?“ Ukažte jim, že mohou o svém strachu mluvit, a společně vymyslete, jak ho zvládnout.

7. Máš nějaký trik, jak se strachu zbavit? Třeba něco zakřičet nebo si zazpívat?

- Nechte děti vymyslet, co by mohly udělat, aby strach zmizel. Třeba hlasitě zakřičet, dupnout nohou nebo zazpívat oblíbenou písničku. Udělejte si z toho zábavnou hru a všichni si to zkuste.



8. Myslíš, že strach může být někdy užitečný? Třeba když nás upozorní na něco nebezpečného? Na co třeba?

- Povídejte si o tom, že strach nás někdy chrání. Například, když je na silnici auto, strach nám říká, abychom se zastavili. Nebo když slyšíme varování, že nemáme něco dělat, strach nás udrží v bezpečí.



9. Zkus si představit, že se strach promění v něco jiného. Co by to mohlo být?

- Nechte děti popustit uzdu fantazii. Co kdyby se strach změnil ve zvířátko, které se dá pohladit? Nebo v balón, který můžeme vypustit do vzduchu? Děti si mohou strach nakreslit a proměnit ho v něco, co mají rády.

10. Co bys řekl(a) strachu, aby tě nechal být?

- Povzbudte děti, aby si s jejich strachem povídaly. Mohou mu říct: „Už tě nepotřebuju,“ nebo „Jdi pryč, teď jsem statečný/á!“ Můžete to vyzkoušet v dramatické hře, kde si děti představují, že mluví přímo se strachem.



Jak se zbavit strachu

1. Povídejme si o něm:

- „Když někomu řekneme, z čeho máme strach, často se nám uleví.“ Zeptejte se dětí: „Z čeho máš strach? Bojíš se třeba bouřky, tmy, nebo něčeho jiného?“
- Společně jmenujte všechny možné věci, kterých by se děti mohly bát. Povídejte si o tom, že každý má občas strach, a to je v pořádku.



2. Nakresli svůj strach:

- Dejte dětem papír a pastelky a požádejte je, aby nakreslily, jak jejich strach vypadá.
- Pro některé děti může být strach jako strašák s velkýma očima, pro jiné tmavý stín nebo legrační obluda.
- Zeptejte se: „Co tvůj strach dělá? Má nějaké jméno? A jak se cítíš, když ho vidíš nakresleného?“

3. Zmenšit nebo odstranit:

- Společně si povídejte, jak by se nakreslený strach mohl zmenšit nebo úplně zmizet.
- „Co kdybychom strašáka proměnili na něco legračního? Co kdyby dostal klaunský nos nebo obrovské bačkory?“
- Ukažte dětem, že strach často není skutečný, ale jen obraz v jejich mysli. „Ten zlý stín nemůže nic udělat, protože je to jen obrázek. Co s ním uděláme?“



4. Zmačkat a vyhodit:

- Děti mohou na papír nakreslit různé strachy. Poté je zmačkají do kuličky a hodí je do koše.
- „Představ si, že se tvůj strach mění na malou kuličku, která je čím dál menší a menší. A teď – šup, je pryč!“
- Udělejte z toho rituál, který děti povzbudí: „Podívej, teď už se nemusíme bát!“

5. Zabalit a odeslat:

- „Co kdybychom strach zabalili do balíčku a poslali ho pryč?“ Dejte dětem obálku nebo papír, do kterého svůj strach zabalí.
- Zeptejte se: „Kam bys chtěl(a) strach poslat? Na pustý ostrov? Do vesmíru?“ Společně si představte, jak balíček mizí daleko pryč.



6. Hra na odvážného:

- Společně si představte různé situace, které by mohly být strašidelné. Například: „Co bys udělal(a), kdybys potkal(a) velkého psa? Jak by se zachoval někdo, kdo je statečný?“
- Povídejte si o tom, co by pomohlo, aby se cítili odvážní. „Co kdybys měl(a) plášť odvahy? Co bys udělal(a), kdyby ses nebál(a)?“
- Můžete si hrát, že jste hrdinové, kteří překonávají překážky, například přecházejí most, za kterým na ně čeká poklad.



Dechová cvičení pro zvládání strachu

1. „Foukej na svíčku“:

Představte si, že máte před sebou hořící svíčku. Pomalu foukejte tak, aby plamínek jemně tančil, ale nesfoukl se. Děti se učí pomalému a kontrolovanému dýchání.



2. „Balonek“:

Představte si, že jste balonek. Při nádechu se pomalu nafukujete (děti zvedají ruce, jako kdyby se balonek zvětšoval), a při výdechu balonek pomalu vyfukuje (ruce klesají). Cvičení pomáhá zpomalit dech a uvolnit napětí.



3. „Voňavá květina“:

Představte si, že držíte krásnou květinu. Pomalu přivoňte (hluboký nádech) a pak jemně sfoukněte pyl z okvětních lístků (pomalu vydechněte).



4. „Vlny na moři“:

Představte si, že vaše dýchání je jako vlny na moři. Pomalu se nadechněte (vlna stoupá) a pomalu vydechněte (vlna klesá). Zkuste to několikrát, jako byste byli na pláži a poslouchali šumění moře.



5. „Parní lokomotiva“:

Při nádechu si představte, že lokomotiva nabírá sílu (pomalu se nadechujte) a při výdechu začne jemně houkat: „Ššššš...“ (dlouhý, jemný výdech). Děti mohou přidat pohyby rukou, jako by byly skutečné lokomotivy.



6. „Foukej bubliny“:

Představte si, že foukáte bubliny. Nadechněte se nosem a pak pomalu foukněte pusou, jako byste vytvářeli co největší bublinu. Je to zábavné a učí děti, jak ovládat dech.



7. „Létající pírko“:

Představte si, že držíte pírko. Pomalu na něj foukejte, aby se vznášelo ve vzduchu. Děti si mohou představit, že udržují pírko co nejdéle ve vzduchu, což podporuje delší a klidný výdech.



8. „Horká čokoláda“:

Představte si, že máte před sebou hrnek horké čokolády. Pomalu ji „foukejte“, aby vychladla (dlouhý výdech), a pak si k ní pomalu „přivoňte“ (hluboký nádech).



9. „Plující loď“:

Při nádechu si představte, že jste loďka, která pluje po vodě. S každým výdechem se loď jemně zhoupne na hladině. Děti mohou dělat rukama „vlny“, aby se více zapojily.



10. „Žívající lev“:

Nadechněte se nosem, zvedněte ruce do výšky a při výdechu zařvěte jako lev: „Aaa-aa!“ Děti si uvolní napětí a zároveň se pobaví.



Bojíme se něčeho opravdového nebo jen myšlenky?

1. Lékař

Když se bojíš jít k lékaři, bojíš se jehly, která tě trochu píchne, nebo toho, co si představuješ, že by se mohlo stát?

- Povídejte si o tom, co je na návštěvě lékaře skutečné a co si děti jen představují. Například:
 - „Bodnutí jehly trvá jen chvíličku, a víš, že ti to pomůže zůstat zdravý/á?“
 - „Co kdybychom si hráli na doktora? Ty budeš pacient a já ti ukážu, jak rychlé a snadné to je.“
- Pomozte dětem pochopit, že lékař jim chce pomoci, a podpořte je slovy: „Po injekci si můžeme dát něco dobrého, třeba zmrzlinu.“



2. Školní besídla

Když máš strach z první školní besídky, čeho se bojíš? Že zapomeneš slova, nebo že se na tebe budou všichni dívat? Co ti může pomoci?

- Povídejte si o tom, že tréma je normální. Navrhněte jim:
 - „Co kdybys natrénoval(a) svůj text s mámou nebo kamarádem?“
 - „Můžeš si připravit malou nápovědu, třeba obrázek, který ti pomůže si vzpomenout.“
- Povzbudte děti slovy: „Každý na besídce může být trochu nervózní, ale každý si užívá, když vidí, jak děti krásně vystupují.“



3. Bouřka

Když slyšíš bouřku, čeho se bojíš? Těch hlasitých hromů a velkých blesků, nebo si myslíš, že se něco může stát? Co můžeme udělat, abychom se cítili bezpečně?

- Vysvětlíte dětem, že bouřka je přírodní jev. Můžete navrhnout:
 - „Společně budeme poslouchat hrom a počítat, jak daleko je bouřka.“
 - „Podívej, jak krásné jsou blesky na obloze. Jsou to světelné obrázky.“
- Dětem pomůže, když se z bouřky stane dobrodružství: „Pojďme si udělat čaj a poslouchat bouřku jako hudbu.“



4. První den

Když se bojíš prvního dne ve škole nebo školce, čeho se bojíš? Že nebudeš znát ostatní děti, nebo že si nenajdeš kamarády?

- Povzbud'te děti: „Každé dítě ve školce chce najít kamarády stejně jako ty. Co kdybys řekl(a) někomu: ‚Ahoj, jak se jmenuješ?‘“
- Navrhňte hru, která pomůže: „Můžeš si s někým začít hrát s kostkami nebo si půjčit hračku.“
- Připomeňte jim, že paní učitelka je tam vždy, aby jim pomohla: „Když budeš mít nějaký problém, paní učitelka ti ráda poradí.“



5. Tma v pokoji

Když máš strach jít spát ve tmě, čeho se bojíš? Je to opravdový zvuk, nebo si představuješ, že je něco pod postelí?

- Pomozte dětem prozkoumat pokoj: „Podívejme se pod postel spolu a přesvědčme se, že tam nic není.“
- Přidejte uklidňující prvek: „Co kdybychom zapnuli noční lampičku, která bude hlídat, aby tady bylo bezpečno?“



6. Někdo se zlobí

Když si myslíš, že se na tebe někdo zlobí, je to pravda, nebo jen tvoje obava? Jak to můžeme zjistit?

- Povzbudte děti, aby si s dotyčným promluvily: „Co kdybys za ním šel/la a zeptal/a se: „Jsi na mě naštvaný/á?““
- Ukažte jim, že je v pořádku ptát se a vyjasnit si situaci: „Většinou zjistíš, že se vlastně nic nestalo.“
- Povídejte si o tom, že často jen naše myšlenky nás zbytečně straší.



7. Strašidlo pod postelí

Když si představíš strašidlo pod postelí, co můžeme udělat, abychom zjistili, jestli je tam doopravdy?

- Nechte děti pod postel nahlédnout s baterkou a přesvědčit se, že tam nic není.
- Můžete si spolu vymyslet příběh, kde strašidlo proměníte v něco legračního, třeba tančícího klauna.
- Řekněte: „Co kdybys mu řekl/a, že dnes už tam nemá co dělat?“



8. Velký pes

Když vidíš velkého psa, čeho se bojíš? Je to jeho hlasité štěkání, nebo si myslíš, že by tě mohl kousnout?

- Naučte děti, jak se chovat bezpečně: „Zůstaň stát a nehýbej se. Psi poznají, že jim nechceš ublížit.“
- Vysvětlete, že hlasité štěkání neznamená, že je pes zlý: „Psi štěkají, aby nás pozdravili nebo řekli: ‚Tady je moje místo!‘“



9. Zvláštní zvuk

Když slyšíš zvláštní zvuk venku, co to může být?

- Povídejte si o tom, že zvuky mohou mít jednoduchá vysvětlení: „To by mohl být vítr v listí nebo kočka v keři.“
- Udělejte z toho hru: „Pojďme spolu zjistit, co to je, a uvidíme, jestli najdeme, co zvuk vydává.“



10. Velký úkol

Když si myslíš, že nezvládneš nějaký úkol, co bys mohl(a) udělat, abys to zkusil(a)?

- Povzbudte děti, aby si vzpomněly na něco, co už dokázaly: „Pamatuješ, jak jsi zvládl(a) postavit to velké lego?“
- Navrhněte jim, aby si úkol rozdělily na menší části: „Nejdřív uděláme kousek a uvidíme, jak to půjde.“



Aktivita pro děti

Ukažte dětem maňáska nebo obrázek znázorňující strach:

- Vysvětlete, že maňásek nebo postavička má strach, ale nevíme přesně z čeho. Děti mohou pomoci maňáskovi pojmenovat jeho obavy.
- Příklad: „Co myslíš, čeho se maňásek bojí? Možná se lekl hlasitého štěkání pejska, nebo si myslí, že se někdo na něj bude zlobit?“

Povídejte si, jak by děti pomohly maňáskovi překonat strach:

- Zeptejte se:
 - „Co bys řekl/a maňáskovi, aby se nebál?“



Pohádka: Malý Strašpytlík a jeho odvaha

V jedné malé vesnici žil chlapec jménem Tomík. Všichni mu říkali „Malý Strašpytlík“, protože měl strach skoro ze všeho. Báł se tmy, velkých psů, bouřky, dokonce i toho, že zapomene slova při školní besídce.

Jednoho večera, když se chystal spát, uslyšel zvláštní šustivý zvuk pod postelí. Tomík se přikrčil a volal: „Mami, mami, pod mojí postelí je strašidlo!“ Maminka přišla, podívala se pod postel a řekla: „Tomíku, pod postelí je jen tvoje ztracená ponožka. Ale víš co? Možná by ti pomohlo s tím strašidlem promluvit.“

Tomík se nejdřív bál, ale pak řekl: „Ahoj strašidlo, kdo jsi?“ A ke svému překvapení uslyšel tichý hlas: „Jsem Strašánek. Nejsem zlý, ale bojím se dětí, které se smějí. Co kdybys udělal legrační obličej?“ Tomík začal dělat ty nejzábavnější grimasy a smál se tak hlasitě, že Strašánek zmizel v obláčku smíchu.



Druhý den, když přišla bouřka, Tomík si vzpomněl, co mu řekla maminka. Poslouchal hromy a počítal sekundy mezi nimi. Najednou už bouřka nebyla strašidelná, ale zábavná. S každým hromem si představil, že to je obrovské zvíře, které se snaží říct: „Buď statečný!“

Když přišel den školní besídky, Tomík měl pořád trochu strach, že zapomene slova. Ale místo toho, aby utekl, si řekl: „Jsem statečný jako hrdina! I kdybych se spletl, zvládnou to.“ A víte co? Představení dopadlo skvěle!

Od té doby už nikdo Tomíkovi neříkal „Malý Strašpytlík“. Stal se z něj „Statečný Tomík“, který věděl, že strach nemusí být nepřítel, ale kamarád, který mu pomáhá být opatrný, ale také silný.



Povídáme si o pohádce

1. Proč si myslíte, že se Tomík bál tmy a zvuků pod postelí?

- **Možná odpovědi dětí:** „Myslel si, že je tam strašidlo.“ / „Nevěděl, co to je.“
- **Vysvětlení:** „Když nevíme, co něco je, naše představivost nám často ukáže něco strašidelného. Ale když se podíváme blíž, často zjistíme, že je to něco úplně obyčejného.“

2. Co Tomík udělal, když se bál strašidla?

- **Možná odpovědi dětí:** „Zeptal se ho, kdo je.“ / „Začal si s ním povídat.“
- **Vysvětlení:** „Někdy, když si se svým strachem promluvíme, zjistíme, že se není čeho bát. Mluvit o svých pocitech je důležité.“

3. Proč Strašánek zmizel, když se Tomík začal smát?

- **Možná odpovědi dětí:** „Protože smích strašidla zahání.“ / „Protože se bál smíchu.“
- **Vysvětlení:** „Smích je jako kouzlo, které nám pomáhá překonat strach. Když se smějeme, všechno se zdá být méně strašidelné.“

4. Jak se Tomík cítil, když poslouchal bouřku?

- **Možná odpovědi dětí:** „Nebál se už tolik.“ / „Bylo to zábavné.“
- **Vysvětlení:** „Tomík si představil, že bouřka je něco zajímavého a zábavného. Když si o věcech myslíme, že jsou zvláštní nebo krásné, můžeme se přestat bát.“

5. Co udělal Tomík, když měl trému před školní besídkou?

- **Možná odpovědi dětí:** „Řekl si, že je statečný.“ / „Nebál se, že se splete.“
- **Vysvětlení:** „Každý se někdy bojí, že něco pokazí. Ale když si řekneme, že je v pořádku udělat chybu, můžeme se cítit jistější.“

6. Proč už Tomíkovi nikdo neříkal Malý Strašpytlík?

- **Možná odpovědi dětí:** „Protože překonal svůj strach.“ / „Protože byl statečný.“
- **Vysvětlení:** „Když se naučíme zvládat svůj strach, stáváme se odvážnými. Strach nás nemusí zastavit, ale může nám pomoci být opatrnější.“

7. Jak byste pomohli Tomíkovi, kdyby byl váš kamarád a měl strach?

- **Možná odpovědi dětí:** „Šel(a) bych s ním podívat se pod postel.“ / „Řekl(a) bych mu, že se nemusí bát.“
- **Vysvětlení:** „Pomáhat ostatním, když se bojí, je moc důležité. Když jsme spolu, je nám líp.“



8. Kdy jste naposledy cítili strach? Co vám pomohlo, abyste se přestali bát?

- **Možná odpovědi dětí:** „Když jsem byl(a) s maminkou.“ / „Když jsem si hrál(a) s hračkou.“
- **Vysvětlení:** „Každý má svůj vlastní způsob, jak se cítit lépe. Povídejte si o tom s kamarády nebo rodiči.“

9. Kdybyste měli kouzelnou moc, co byste udělali, aby strach zmizel?

- **Možná odpovědi dětí:** „Použil(a) bych kouzlo.“ / „Dal(a) bych strašidlu legrační klobouk.“
- **Vysvětlení:** „Fantazie je skvělý způsob, jak překonat strach. Když si představíme, že je strach něco legračního nebo malého, už nás nemusí děsit.“

10. Co vás v příběhu nejvíc pobavilo nebo potěšilo?

- **Možná odpovědi dětí:** „Když se Strašánek bál smíchu.“ / „Jak byl Tomík statečný.“



Poučení z pohádky

1. **Strach je normální:** Každý se občas bojí, ale důležité je, jak s ním pracujeme.
2. **Odvaha je v nás:** I když máme strach, můžeme ho překonat a být stateční.
3. **Smích je kouzlo:** Když se smějeme, všechno se zdá méně strašidelné.



Tipy pro rodiče a pedagogy

Využijte obrázky:

Součástí materiálu je mnoho obrázků, které mohou děti vybarvovat. Ukažte jim jeden z obrázků a společně si povídejte o tom, co se na něm děje, například:

„Co vidíš na obrázku?“

„Myslíš, že se dítě na obrázku bojí bouřky?“

„Jak bychom mu mohli pomoci, aby se nebálo?“

„Myslíš, že je pod postelí něco schované?“

„Nebo je to jen tma, která se zdá strašidelná?“

Povzbuzujte děti, aby přidaly vlastní detaily:

„Co kdyby na nebi při bouřce bylo vidět duha?“

„Myslíš, že by do tmavé ložnice pomohlo přidat noční lampičku? Jakou barvu by měla mít?“

Vymýšlejte příběhy:

Po vybarvení obrázků zkuste společně s dětmi vymyslet krátký příběh o tom, co se na obrázku stalo. Například:

„Tomík se bál, když slyšel bouřku, ale pak si vzpomněl, že bouřka je jako přírodní koncert. Společně s maminkou poslouchal hromy a představoval si, že hrají na velké bubny.“

Sdílení výsledků:

- Nakonec nechte děti, aby ostatním ukázaly své vybarvené obrázky a vyprávěly svůj příběh. Oceňte jejich odvahu a tvořivost.
- Povzbuzujte děti, aby si o strachu povídaly otevřeně. Každý nápad nebo příběh je cenný.
- Děti mohou své obrázky odnést domů a povídat si o nich s rodiči. Tím se aktivita rozšíří i mimo školku.
- Ujišťujte děti, že jejich obavy jsou normální, a společně s nimi hledejte způsoby, jak je překonat.
- Každou aktivitu zakončete pozitivně. Například:
„Vidíš, jak jsme spolu zvládli zahnat strach?“
„Teď už jsme odvášní a nic nás nezastaví!“

Udělejte z aktivity zábavu, která děti motivuje a posiluje jejich důvěru ve vlastní schopnosti.



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme



Povídáme si a malujeme







Ludivera

Závěrečné poděkování

Milí rodiče, milí prarodiče, milé paní učitelky a páni učitelé,
děkujeme Vám za Vaši trpělivost, empatii a ochotu věnovat se emocím dětí.
Váš citlivý přístup a otevřenost k práci s tématy, jako je strach, jsou neocenitelné
pro rozvoj dětské psychiky i vztahů.

Děkujeme také dětem, které se s odvahou a kreativitou zapojily do aktivit.

Jejich kresby, příběhy a nápady ukážou, že strach není nepřítel,
ale příležitost k učení a růstu

Společně vytváříme prostředí, kde je možné o strachu mluvit,
pochopit ho a proměnit ve zdroj síly.

Protože odvaha není o tom, nebát se, ale najít způsob, jak strach zvládnout.

Přejeme vám krásné dny a těšíme se, že se k nám přidáte v dalších dílech :-)

S láskou

Vaše LUDIVERA



Autor: Ludivera – Inspirace pro dětské příběhy a tvoření

„Materiály Ludivera jsou vytvořeny s láskou k dětem, s cílem podpořit jejich kreativitu a radost z poznávání.“

O Ludiveře:

„Ludivera se zaměřuje na tvorbu vzdělávacích a kreativních materiálů pro děti, které obohacují jejich svět prostřednictvím příběhů, her a tvoření. Naším cílem je spojovat zábavu s učením a podporovat hodnoty, jako jsou laskavost, empatie a fantazie.“

www.ludivera.com

Ludivera