

LÉTO DŮVĚRY

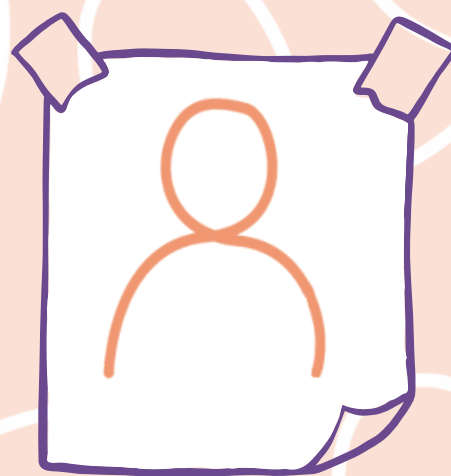
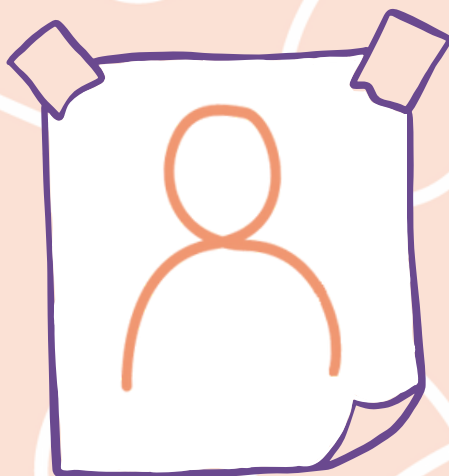
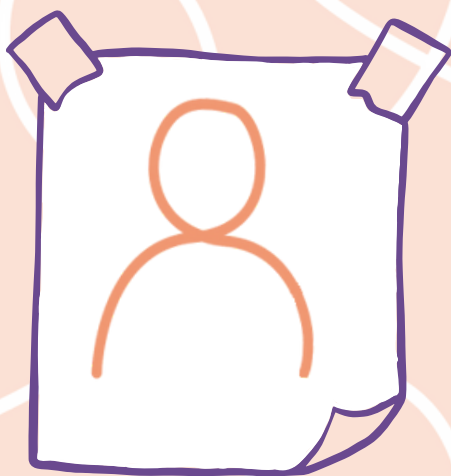
pracovní list

Konečně, léto je tu! Pojd' spolu s námi využít čas odpočinku na prohloubení důvěry k sobě samému i k tvým blízkým. Pomůže ti k tomu tento tvořivý pracovní list.

Abys ho mohl*a naplno využít, budeš potřebovat psací potřeby, pastelky nebo fixy a nůžky. Užij si tvoření! Přejeme ti hezké léto.



1 DOSPĚLÁCI, KTERÝM SE MŮŽU SVĚŘIT



2 VYPLŇ SI BALONEK SEBEPOZNÁNÍ

Rozveselí mě,
když...

Když nemůžu usnout,
pomáhá mi...

Jsem dobrý*á v...

Každé ráno rád*a...

Mým snem je...

Napadá tě toho víc?
Balonek si můžeš
přerozdělit na tolik částí,
kolik si přeješ.



3 KDYBY EMOCE MĚLY BARVY

Jaké další emoce
znáš? Chybí ti tu
nějaká?



_____ je barva radosti



_____ je barva smutku



_____ je barva nadšení



_____ je barva naštvaní



_____ je barva vděčnosti



_____ je barva strachu



4 TVÉ BEZPEČNÉ MÍSTO



Zavři oči a v klidu dýchej.



Představ si místo, kde cítíš
teplo a bezpečí.



Jak vypadá? Jak voní? Jaké
má barvy?



Nakresli si své bezpečné
místo na papír vlevo.



Na své bezpečné místo se
můžeš v mysli vracet kdykoliv
budeš potřebovat.
Stačí zavřít oči.

5 VDĚČNÉ VYSTŘIHOVÁNKY



Udělal pro tebe někdo ve tvém okolí něco hezkého? Vystřihni si pro něj*ni lísteček s poděkováním. Určitě bude mít radost!

Děkuji ti za to, že jsi mě vyslechl*a.

Jsem ti vděčný*á za to, že...

Děkuji ti za to, že...

Přál*a bych si pro tebe, aby...

Mám na tobě rád*a, že...

Děkuji ti za pomoc s...

Pokud tě něco trápí, můžeš i v létě zavolat na Linku bezpečí. Funguje zdarma, nonstop a anonymně. A mají i chat.

116 111

