

## **PRACOVNÍ LIST: NEBESKÁ TKADLENKA**

### **Kreativita**

Děti malují tvary mraků a popisují, co představují.

- vytváření krásných obrazů v mysli, krásných vzpomínek, snů:

***„Vidím tě (ne) očima, slyším tě (ne) ušima.“***

Naši blízcí v naší představivosti v každém okamžiku.

### **Odcházení, pomíjivost**

- uchovávání vzpomínek na milované a vděčnost za možnost setkat se s nimi

Vše, co se rodí, umírá. Krása, kterou si pamatujeme, v nás zůstává.

### **Rodinná pouta**

Naši příbuzní, bratr, sestra - diskuse o tom, jak silné jsou naše vazby k rodině, co prohlubuje blízkost:

- láska, společně prožívaná radost, zábava, společně strávený čas, vzájemná péče, pomoc a ochrana, sdílení, zájem atd.....

### **Bratr, sestra**

Nejkrásnější zážitky se sestrou, s bratrem; proč máte své sourozence rádi?

### **Emoce**

Jak si dokážete poradit se smutkem, hněvem a beznadějí?

Co vám pomáhá zvládnout těžké chvíle?

Jak pak můžeme pomoci druhým?

## **Praktická cvičení:**

### ***Rozpoznávání emocí, citlivost, empatie:***

- ve dvojicích: **EMOCIONÁLNÍ ZRCADLO**

Dítě ukáže emoci, na jeho tváři se objeví radost, smutek, vztek, beznaděj, zvědavost atd.... Druhé dítě jako v zrcadle odráží emoci, kterou rozpoznalo na tváři svého kamaráda.

### ***Relaxace: KULIČKA***

Děti zdánlivě spolknou míč a nejprve zatřesou hlavou, míč putuje z jedné ruky do druhé, do břicha, silně vykopávají míč z pravé nohy a z levé, třesou celým tělem.

Míč putuje uvnitř těla, pak jej děti vykopávají nohou ke kamarádovi, ten opakuje totéž.

### ***Osvobození od se napětí, dýchání, vzájemné propojení: HOUSENKA***

Děti si lehnou na podlahu, položí hlavu na břicho kamaráda, jeden za druhým. Vytvoří tak jakousi housenku, jsou propojeni hlavou a břichy. Vědomě dýchají do břicha, stále intenzivněji, pak se začnou smát. Cítí, jak se jim pod hlavou pohybují poskakující břicha kamaráda.

Vnímají vzájemné dýchání a smích, vzájemné propojení.

## **Archetypy, symboly:**

1. Tkaní osudu, života, vše, co v životě prožíváme a vytváříme, se vetkává do našeho obrazu života.

### ***Praktické tkaní v prostoru nebo na objektu:***

Děti pomocí barevných kuliček rozprostřou nitky „osudu“ spojením míst v prostoru, např. ve třídě (nebo nitky propletou nějakým předmětem).

Když děti proplétají prostor, ukazujeme jim, jak se osudy lidí a světů prolínají a vzájemně ovlivňují.

2. Namalujte nebo najděte mezi hračkami to, co by mohlo pomoci Matějovi prožívajícímu smutek, vztek, beznaděj. Čím byste mu udělali radost?