

# LASKAVÝ DOTEK



Učitel otevře téma „laskavosti k sobě“ osobní zkušeností.

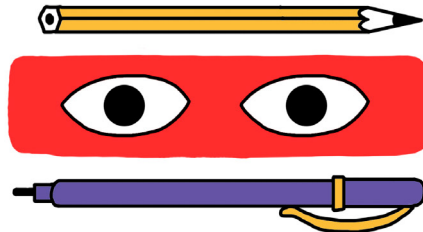
Např: Mně se nedávno stalo, že jsem krájela mrkev, kousek mi upadl na zem a řekla jsem si: Já jsem ale blbec! Stalo se vám taky někdy něco podobného? Co si můžeme říct místo nadávek? Jakými slovy se můžeme pohladit, být na sebe hodní, milí, vstřícní, laskaví?

## Pro menší děti:

To, co učitel říká, zároveň ukazuje sám na sobě. Jak se na sebe rozzlobí, jak se pohladí po ruce a říká si, to nevádí, zkusím to vyřešit, odpouštím ti milá Pavlíčko...

## Dotek předmětem

Jaké to je, když dáme pohazení sami sobě? Vezměte si z nabízené hromádky jeden předmět. (Mohou to být kamínky, mušle, oříšek...). Rozhodněte se, která ruka bude přijímat a která bude dávat. Dotýkejte se předmětem své ruky s laskavostí. Zkoušejte různé způsoby, buďte pozorní k tomu, co cítíte. Dotýkejte se tak, jakoby vám předmět ve vaší ruce chtěl říct, že vás má rád.



Kdyby laskavost byla předmět, jaký by měla tvar? Barvu? Můžete jej nakreslit.



Vytvořte skupinky a řekněte si, jaké to pro vás bylo? Co jste cítili? Laskavost se dá také vyjádřit slovy. Jaká slova použijeme, abychom projevili vlídnost, laskavost, že se máme rádi?

Až si to všichni sdělíte, společně promyslete, jakými slovy můžeme pohladit sami sebe ve chvílích, kdy se nám něco nedaří nebo naopak, když se nám daří. Vytvořte ve skupince seznam těchto slov nebo celých vět.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

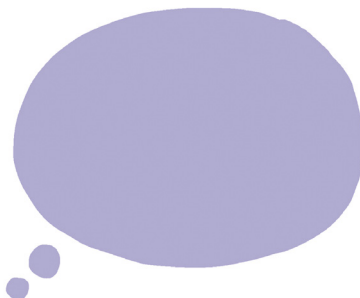
.....



Ukažte společnou práci ostatním ve třídě, představte váš seznam slov.



Povídejte si s učitelem a třídou. V jakých situacích můžeme slova, která jste napsali použít? Kdy můžeme být laskaví sami k sobě a kdy k ostatním? Co nám v tom často brání?



Vyberte si jednu věc, ve které můžete být k sobě laskaví a zapište si ji. Chtěl bych být k sobě laskavý, když ...



### **Meditace slunce**

Možná jste si toho nevšimli, ale uvnitř v hrudníku máte schované docela malinké světýlko, které má na starosti vaši dobrou náladu.

Teď je malinké, ale vy ho kdykoli můžete rozsvítit jak jen budete chtít. Zavřete oči a představte si v hrudníku tohle své světýlko. A teď ho pomalu rozsvěcujte. Pořád víc a víc. Už je z něj takové malé sluníčko, ale může svítit ještě víc. Až svým krásným teplým světlem prozáří celé vaše tělo. Hlavu, nohy i ruce. A pomalu se vy sami stáváte tím světlem. Čím víc záříte, tím víc cítíte, že se vaše nálada zlepšuje. Začínáte zářit a svítit i do celého okolí. A každý, kdo bude blízko vás, ucítí teplo vašeho světla a bude mít krásnou a veselou náladu. Usmějte se, otevřete oči a zůstaňte takhle krásně svítit celý den.

**Budte k sobě laskaví, ať můžete laskavost rozdávat druhým.**



Představte si, jak se na sebe díváte do zrcátka. Vyberte si laskavá slova, která řeknete sami sobě a zkuste je opravdu vyslovit. (Mám tě rád, děkuji ti, líbí se mi na tobě...) V následujících dnech si všimněte, kdy se dostanete do situací, o kterých jsme si dnes povídali a zkuste se k sobě zachovat laskavě.

Učitel také může dětem umožnit osobní chvíli před zrcátkem umístěným mimo třídu.