Pomáhat druhým, ale nezapomínat na sebe



„Pomoc druhému vychází z ukotveného bodu ve mě, který se cítí naplněn."

Pomoc druhému, je přirozenou součástí lidské povahy. Už malé děti spontánně podají ruku kamarádovi, nabídnou hračku nebo chtějí pomoci dospělému. Pečovat o druhého s láskou je stejně přirozené jako pečovat o sebe.
Někdy se ale může stát, že dítě začne pomáhat neustále – i na úkor sebe. Vyhovuje, ustupuje, obětuje se a snaží se být „hodné" za každou cenu. V takovém případě už pomoc nevychází z vnitřního naplnění, ale z potřeby být přijímaný a milovaný.
Když pomoc vychází z tohoto místa, může vést k únavě a vyčerpání. Člověk pak nežije svůj vlastní život, ale přizpůsobuje se druhým. Je stále k dispozici okolí, ale často přestává být k dispozici sám sobě. Jeho sebehodnota se začíná odvíjet od toho, co si o něm myslí ostatní.

„Já jsem to nejdůležitější a ze mě to všechno vychází"

Aktivita byla součástí celku „Planeta Země, jako živý organismus", kde jsme posilovali vztah k přírodě, ale i k sobě samotnému. Uvědomovali jsme si vděčnost za prostor, ve kterém žijeme a podporovali přirozenou touhu o něj pečovat. Děti se pustily do úklidu lesa a z nalezeného materiálu jsme si udělali malou výstavku, kterou jsme použili k rozeznávání a pojmenování různého materiálu. Vznikl nám dokonce „recyklační, pozorovací" záhonek, ve kterém budeme v čase sledovat rozklad různých materiálů.

Co si z toho děti odnášejí

Důležitou součástí celého procesu je **vědomé uchopení hodnoty**, kterou si děti odnášejí:

- Pomáhat druhým je krásné a přirozené
- Stejně důležité je ale myslet i na sebe
- Péče o svět kolem nás začíná péčí o sebe samotné

Před samotným úklidem jsme s dětmi mluvili o tom, že **pomoc druhým má smysl tehdy, když neohrožujeme své zdraví a cítíme se v ní dobře.** Proto jsme při práci použili ochranné rukavice a dbali na bezpečnost.

Malý krok pro les, velký krok pro vnímání sebe

Děti si z této zkušenosti odnášejí nejen radost z pomoci přírodě, ale také důležité uvědomění:
👉 že mohou pomáhat světu kolem sebe
👉 a zároveň zůstávat v kontaktu samy se sebou
A právě v této rovnováze vzniká zdravý vztah k sobě, k druhým i k celé planetě 🌍

Lesnílkovská dílna
inspirace pro vědomou práci s dětmi



Prožitková aktivita

„Od péče o sebe k péči o druhé a svět"

Výchovně-vzdělávací záměr

- posilování vztahu k sobě samému
- rozvoj sebepéče a vnímání vlastního těla
- uvědomění, že pomoc druhým vychází z naplnění vlastních potřeb
- rozvoj empatie, ohleduplnosti a vzájemnosti
- přijetí rozmanitosti prožívání (symbolika barev duhy)

Věková skupina

(předškolní / mladší školní – lze upravit dle skupiny)

Pomůcky

barevné šátky (barvy duhy)

hudba / písnička zaměřená na uvědomění si svého těla (,,Dotkni se mě" - Marie Tilšarová)

Motivace (navázání na zkušenost)

krátké připomenutí společné činnosti (např. úklid lesa)

reflexe: „Je krásné pomáhat, ale zároveň je důležité chránit své zdraví a myslet na sebe."

Poznámka pro pedagoga: *V průběhu písně posouváme postupně pozornost od vnímání sebe sama do vnímání světa kolem sebe. Píseň můžeme pustit vícekrát, nebo po navnímání svého těla navázat jinou jemnou písní, kde budeme pozornost směřovat pomalu ke svému okolí.*

Průběh aktivity

1. Volba barvy – naladění na sebe

Každé dítě si vybere šátek v barvě, která odpovídá jeho aktuálnímu prožívání.

Pedagog připomene symboliku duhy – každá barva je jedinečná a každá má v duze své místo.

Stejně tak jsou v pořádku všechny naše pocity (barvy duhy připodobněné pocitům a emocím).

2. Sebepéče – uvědomění vlastního těla

Děti se přikryjí šátkem a za doprovodu hudby:

jemně se dotýkají svého těla (vlasy, obličej, ruce, nohy...)

vnímají, jak se jejich tělo cítí

vyjadřují vděčnost jednotlivým částem těla (ruce, nohy, oči...)

Cíl: uvědomění sebe, zklidnění, vnitřní naplnění.



3. Sdílení péče – vztah k druhému
Když jsou děti „dosycené“, přechází k druhému:
jemným dotykem šátku pohladí kamaráda
vědomě projeví náklonnost a pozornost
Cíl: rozvoj empatie a vědomé pozornosti k druhým.

4. Pomoc světu – rozšíření do prostoru
Děti se volně pohybují prostorem, „rozlétají se do světa“ a symbolicky přinášejí pomoc a dobrou energii všude kolem sebe.
Cíl: prožitek aktivního dobra, propojení s širším celkem.

5. Společná duha – celistvost
Děti vyhodí šátky do vzduchu a společně vytvoří duhu jako symbol:
propojení
rozmanitosti
celistvosti skupiny

6. Návrat k sobě – ukotvení
Každé dítě se vrátí ke své barvě, přikryje se šátkem a v krátkém tichu se znovu soustředí na sebe.
Cíl: uzavření prožitku, návrat ke svému zdroji.

Reflexe (možné otázky)
Jakou barvu sis vybral/a a proč?
Jak ses cítil/a, když ses staral/a o sebe?
Jaký to byl pocit, když jsi pohladil/a kamaráda?
Co pro tebe znamenala společná duha?

Metodické poznámky
Aktivitu je vhodné realizovat v bezpečném a klidném prostředí
Pedagog vede děti jemným hlasem a dává dostatek času na prožitek
Dotek mezi dětmi je vždy dobrovolný
Lze upravit délku i hloubku podle věku a naladění skupiny