

Jak vědomě podporovat vztah k sobě samému? Objevovat svou výjimečnost a důležitost?

Prožitková aktivita

„Já jsem důležitý“

Klíčová hodnota: respekt k sobě samému
Cílem této prožitkové aktivity je podpořit u dětí uvědomění vlastní hodnoty, jejich silných stránek a jedinečnosti. Vytváříme tak bezpečný opěrný bod, o který se mohou opřít ve chvílích pochybností či nejistoty.
Zároveň posilujeme:

- pocit sounáležitosti – jsem součástí skupiny, mám zde své místo
- vzájemnou náklonnost a úctu k druhým
- schopnost vidět dobro v sobě i v ostatních

Jak aktivita probíhá
1. Výtvarné ztvárnění sebe sama
Děti nejprve kreslí postavu – tak, jak samy sebe vnímají. Kresba je jejich osobním vyjádřením.
Okolo své postavy následně tiskají srdíčka (pomocí ruliček), která symbolizují vztahy, přijetí a hodnotu.







2. Sdílení v kruhu
Po dokončení si společně sedneme do kruhu a **děti se učí vyjádřit ocenění druhému.**
Každé dítě odpovídá na otázky:

- *Co se mi na tobě líbí?*
- *Co s tebou rád/a dělám?*
- *Na co si s tebou rád/a hraju?*

Když dítě najde odpověď, vybere si od víly Hossionky jedno barevné duhové srdíčko a předá ho kamarádovi spolu s konkrétním sdělením:
„Dávám ti srdíčko za to, že jsi mi dnes pomohl zapnout batoh, když jsem si nevěděl rady.“



3. Obrácení pozornosti k sobě
Stejně důležité jako ocenit druhého je dokázat ocenit i sám sebe.
Děti proto vedeme k zamyšlení:

- *Za co bych dal srdíčko sám sobě?*
- *V čem jsem dobrý?*
- *Co mi jde?*
- *Co mám rád a rád dělám?*



4. Záznam a reflexe
Pedagog citlivě naslouchá dětským sdělením a jejich postřehy zapisuje přímo do výtvarného obrázku.
Každé srdíčko tak obsahuje:

- **vzkaz od kamarádů**
- **i vlastní sebereflexi dítěte**

Vzniká tak jedinečný „mapa hodnoty dítěte“, ke které se může kdykoliv vracet.

Co si děti odnášejí
Děti si z aktivity odnášejí důležité prožitky:
💛 vnímám svou vlastní hodnotu
💛 dokážu ocenit druhé
💛 umím přijímat laskavá slova
💛 mám své místo ve skupině

A především poznání, že:
„Jsem důležitý – takový, jaký jsem.“

Lesnilkovská dílna
Inspirace provedením prací s dětmi