

HRY PRO POSÍLENÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI A SEBEDŮVĚRY

JÁ JSEM SILNÁ SLÁVKA

Děti sedí v kruhu a po řadě se představují se svými silnými stránkami.

Řeknou své jméno a k tomu nějakou „silnou“ vlastnost:

„Já jsem obětavá Klára“....

Hra může být těžší, když „silná“ vlastnost musí začínat na stejné písmeno, jako jméno:

„Já jsem chytrý Chrost“a“

UMÍM –NEUMÍM

Hra na podobném principu:

„Umím krásně zpívat. Neumím moc dobře vyjít s penězi“.

Které vyjádření pro nás bylo snadnější, to pozitivní, nebo negativní? A proč?

Podobné hříčky můžete hrát s obdobnými otázkami-co jsem, co umím, co mám...jsem na sebe hrdý, že...líbí se mi na mně, že....

NĚCO UMÍM A LÍBÍ SE MI TO

Na list papíru napíše každý sám pro sebe 5 svých dovedností nebo schopností např:

1. Umím dobře psát dopisy.

2. Umím dobře vycházet s lidmi.

3. Umím být přesný atd.

Nakonec každý vybere jednu dovednost, která se mu líbí nejvíc.

Bylo to těžké, najít pět pozitivních schopností?

Bylo snadné nebo těžké najít jednu z nich?

Proč jsi se rozhodl právě pro tuto schopnost?

Kdo chce, může skupině svůj vyplněný papír ukázat nebo přečíst. Jsou ostatní překvapeni?

Uvedli by tytéž schopnosti? Nebo měli jinou představu?

MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY

Každému rozdáme list s obrysem těla nebo si ho může každý sám nakreslit, či na velký plakát obkreslit, ☺ pak si do něj každý dopisuje jeho „silné a slabé stránky.“ K jednotlivým částem mohou být také napsány otázky např.

Co se mi honí hlavou? Co mnou pohne? Pro co se mi nedostává slov? Co mi zvoní v uších? Co mi rozbuší srdce? Co mi leží v žaludku? Z čeho se podlamují kolena? Na čem si stojím?

Pak může družina hádat ke komu co patří. Jak jednotliví členové vidí sami sebe? Jak je vidí druzí?

POHŘEB PANA „NEUMĚLA“

Nejprve každý napíše seznam všech věcí, o kterých si myslí, že je neumí nebo nedokáže. Takový malý osobní seznam „neumím.“

Pak vezměte lopatu nebo podobný nástroj a můžete jít ven a začít kopat. Jedná se o takový malý pohřeb „Neuměla“. Můžete utvořit kruh kolem hrobu, spojit ruce a pronést malou pohřební řeč: např. *„Přátelé sešli jsme se dnes, abychom uctili památku pana „Neuměla“ .Když byl ještě mezi námi na zemi, dotkl se života každého z nás, některých více...Doprovodili jsme pana „Neuměla“ na jeho poslední cestě až sem. Jsou mezi námi i jeho bratři a sestry „Umím“, „Chci“ a „Dokážu to“ .Nejsou ještě tak proslulí jako jejich věhlasný příbuzný, a dosud ani tak mocní a silní. Jednou možná. S vaší pomocí zanechají na světě ještě výraznější*

stopu než on. Kéž „Neuměl“ odpočívá v pokoji a kéž každý z nás, kdo tu jsme, vezme životy do rukou a jde bez něj. Amen.

MÁM SI ŘÍKAT:“MÁM TĚ RÁD.“

Na začátek požádejte členy, ať se zamyslejí nad chvílí, kdy se cítili opravdu velmi špatně-kdy byli sklíčení, rozzlobení, rozpačení.....

Pak ať si představí nějakou chvíli v budoucnosti, kdy by se mohli znovu dostat do takového rozpoložení-kdy vy si mohli myslet, že jsou na tom tak špatně, že se z toho už nikdy nedostanou, kdy by mohli věřit, že jsou opravdu špatní a k ničemu, kdy by opravdu mohli mít takové problémy, že by neviděli žádný způsob, jak se z nich dostat, kdy by si přáli, aby raději nebyli.

Pak nech každému čas, aby popřemýšlel nad tím, co by potřebovali slyšet, aby se z toho negativního stavu mysli dostali. Jaké vzpomínky, příklady, myšlenky....apod.abych jim vrátili víru, že jsou schopnými lidmi hodnými lásky?

Až budou vědět, co by v takové situaci potřebovali slyšet, řekněte jim aby každý sám napsal sami sobě dopis, který by pak otevřeli, když by potřebovali.

Dopisy se pak dají do obálky, zalepí a každý si je vezme k sobě a otevře ho až bude opravdu potřebovat.