

# UKA DOBRO



## LHOSTEJNOST

Často si nevšímáme toho, co pro nás ostatní dělají. Jeden týden si zapisuj od pondělí do pátku, co všechno doma dělá máma (táta, babička...). Pak si vyber tři činnosti a ty udělej za ně.

Myslí si někdo v tvém okolí něco, s čím nesouhlasíš? Zkus se ho na to vyptat a poslechnout si, co ho k jeho názoru vede. A odolej nutkání mu názor hned vymluvit.

Zamysli se, co se ti z věcí, které pro tebe někdo udělá, líbí nejvíc (super svačina do školy, pochvala, vlastnoručně vyrobená věc...) Máš hotovo? Tak a teď zkus stejnou věc udělat pro někoho jiného.

Jeden den si všímej nálady lidí kolem sebe (kamarádů, učitelů, rodičů, sourozenců) a zkus si zapsat a) nejveselejšího, b) nejnaštvanějšího, c) nejsmutnějšího a ke každému připiš, proč se tak asi cítil.

Pomoz spolužákovi, který něčemu nerozumí.

„Můžu ti pomoci?“ je kouzelná věta. Zkus ji dneska šikovně použít aspoň 3x.

## STRACH

Myslíš, že má někdo nebo něco strach z tebe? Napadá tě, co udělat pro to, aby z tebe nešla hrůza? Co třeba neplašit holuby na chodníku?

Namaluj, jak tvoje tělo reaguje, když máš velký strach. Cítíš, jako by tvoje ruce i nohy byly z kamene? A co se děje, když máš jen malý strach? Nakresli to a zamysli se, jak můžeš strach zastavit, dokud tě ještě nepřerostl.

Když budeš mít příště strach, rozhlédni se kolem sebe a pojmenuj tři předměty ve svém okolí. Najdi tři zvuky a pohni třemi částmi svého těla. Pomohlo to?

Zeptej se svých rodičů, čeho se báli, když byli malí. A čeho se bojí teď jako dospělí. Jak se jim povedlo se některých strachů zbavit?

Vyrob si nádobu „strachů“. Na papírky napiš, čeho se bojíš, a dej je do krabičky nebo třeba do kelímku. Až budeš mít chuť, můžeš jeden papírek vytáhnout a zkusit se zamyslet, proč máš občas zrovna tenhle strach a jestli tě napadá, jak s ním zatočit.

Zamysli se nad tím, kdy je strach užitečný. Kdy tě chrání a pomáhá ti. A udělej si seznam takových situací. Není strach náhodou někdy tvůj kámoš?

## STUD

Nerad mluvíš před celou třídou? Příští referát si nacvič nejdřív před kamarády nebo třeba doma před rodiči

Zkus si představit, že nějaká situace, které se moc bojíš, nakonec dopadla nejlíp, jak jen mohla. Jaký z toho máš pocit?

Občas nevíš, o čem se s ostatními bavit, tak raději mlčíš? Vymysli pět témat, která tě zajímají, a nenápadně je použij v konverzaci.

Zeptej se někoho dospělého, z čeho mívá trému on. A co mu proti trémě pomáhá.

Uspořádej koncert pro svoje hračky nebo plyšáky.

Pokud se stydíš mluvit s ostatními, začni rozhovor upřímnou pochvalou. Uvidíš, jak rychle to prolomí bariéry.

## POMLUVY

Když tě někdo pomlouvá, tak to dělá často proto, že ti něco závidí nebo je sám se sebou nespokojený. Už slavný malíř Pablo Picasso říkal: „Oni nemluví o tobě, ale o sobě.“ Pomluva je tedy svým způsobem lichotka. Začni si dělat seznam toho, co jsou podle pomlouvačů tvé silné stránky.

Máš kolem sebe někoho, kdo ti opravdu vadí? Představ si, že mu musíš do očí říct, co ti neseď. Jak by se to dalo udělat nejlépe?

Vadí ti nějaký spolužák nebo spolužačka? Zamysli se nad tím, co ho může k jeho chování vést a jestli za to může.

Budíček na pomluvy: zkus si nastavit „budíček“, který ti v hlavě zazvoní, kdykoli uslyšíš pomluvy. Když se to stane, zamysli se nad tím, proč to lidi dělají.

Vydej se lépe poznat někoho, kdo ti není zvláště sympatický. Vyzkoušej, jaké to je, se s ním jeden den bavit.

To nejlepší, co můžeš proti pomluvám udělat, je jít dobrým příkladem. Jednat čestně a otevřeně a nikdy nepomlouvat. Tak si vyrobíš proti pomluvám štít. Namaluj svůj autoportrét, na kterém tě štít brání před pomluvami.

## ZÁVIST

Nakresli a pojmenuj nějakou vlastnost, které si vážíš u svého kamaráda nebo třeba sourozence.

Sleduj, co se děje s tvým tělem, když někomu závidíš nebo mu něco nepřeješ. Zatínáš zuby? Máš sucho v krku? Je to příjemný pocit? Zkus to co nejlépe popsat nebo nakreslit.

Zamysli se nad tím, co ti ostatní lidé závidí. A jestli se o to s nimi můžeš podělit.

Zkus jeden den zapisovat, kolikrát se s někým porovnáváš. Kolik čárek večer spočítáš?

Když má někdo nějakou hezkou věc: a) přeješ mu, aby ji neměl, b) bylo by prima ji mít taky, c) uděláš něco pro to, aby byla tvoje, d) přeješ mu ji. Zamysli se nad tím, jestli je nějaká z možností správná.

Pochval spolužáka, kterému se něco povedlo nebo dostal dobrou známku.