

Neobvyklá Situace

Pracovní Sešit



Copyright © 2020 SUNY New Paltz IDMH

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována nebo použita jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN:978-0-578-80870-3

Číslo v Kongresové knihovně: 2020923728

Text: Cassandre Surinon

Ilustrace: David Folk

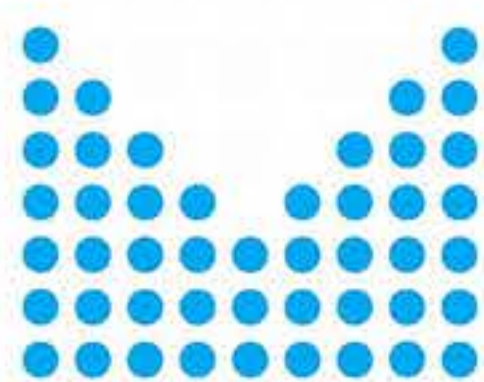
Design: Max Zurlini & Andrew O'Meara

Překlad a adaptace: Helena Markusová & Štěpán Vymětal



Translation and distribution of this book in the
Czech Republic is sponsored by The Ministry of the
Interior of the Czech Republic.

Překlad a distribuci této knihy v České Republice
zaštiřuje Ministerstvo vnitra ĀR.



MINISTERSTVO VNITRA
ĀESKÉ REPUBLIKY

Stejně jako Milo, i my jsme někdy zažili neobvyklou situaci, která nás zmátla.

Zkuste nakreslit nebo napsat o něčem neobvyklém, matoucím nebo obtížném, co se vám v životě přihodilo.



Milo má sestru a rodiče, kteří mu v této neobvyklé situaci pomohli. V našich životech jsou i další lidé, kteří nám mohou v těžkých chvílích pomoci. Využijte prostor dole a nakreslete nebo napište tam o lidech ve svém životě, kteří vám mohou pomoci překonat těžké chvíle.



Milo v příběhu prožíval kvůli své neobvyklé situaci mnoho různých pocitů. Možná jste si některých z nich všimli. Vezměte si fix nebo barevnou tužku a zakroužkujte pocity, kterých jste si všimli, že je Milo v příběhu prožíval.

Milův tip: pokud nějakému pocitu nerozumíte, můžete požádat dospělého, aby vám jej vysvětlil!



vyděšený
rozzlobený
vzrušený
zmatený
nejistý
hrdý
rozpačitý
zahanbený
znepokojený
vystresovaný
zklamaný
statečný
smutný
klidný
šťastný
napjatý
důvěryhodný



Když prožijeme něco podobného jako Milo, můžeme také prožívat spoustu různých pocitů. Je to normální a patří to k tomu, co nás dělá lidmi. Vezměte si fix nebo barevnou tužku jiné barvy a zakroužkujte některé pocity, které jste v poslední době cítili.

nejistý

klidný

znepokojený

zahanbený

vyděšený

zmatený

smutný

vzrušený

vystresovaný

šťastný

rozzlobený

hrdý

napjatý
důvěryhodný

rozpačitý

statečný

zklamaný



Možná jste si všimli, že jste zakroužkovali některé pocity stejné jako Milo, zatímco další pocity se mohou lišit. Není to divné, protože všichni můžeme prožívat i některé podobné pocity poté, co budeme mít podobné zážitky.

Dole uveď některé pocity, které máš podobné jako Milo, a některé pocity, které prožíváš ty, ale Milo ne.

Pocity podobné,
jako měl Milo

Pocity odlišné, než
měl Milo



Někdy se naše pocity mohou v průběhu času měnit. Když zažíváme něco těžkého, můžeme mít v danou chvíli určité pocity. Jakmile ale uplyne nějaký čas a my o tom máme možnost přemýšlet, můžeme z toho mít pocity jiné.

Vnímali jste nějaké pocity, které se od začátku vaší obtížné situace změnily? Využijte níže uvedený prostor k tomu, abyste nakreslili nebo napsali, jak se tyto pocity změnily.



Teď, když jsme mluvili o vašich emocích, které jste cítili během neobvyklé situace, zamysleme se nad některými, které jste cítili rádi, i nad těmi, které jste cítili neradi.

Všechny emoce jsou v pořádku, protože to je to, co my sami cítíme. Neměli bychom se za ně stydět.

Pocity, které
rád/ráda cítím

Pocity, které
nerad/nerada cítím



Všechny pocity jednou pominou. Dobrá zpráva je to, že zmizí i ty, které cítíme neradi. Můžeme se tedy uklidnit, že ani ty nejhorší pocity nebudou trvat věčně. Možná jste si ale všimli, že někdy můžete udělat něco, co napomůže tomu, aby špatné pocity pomínuly rychleji. Může to pro vás být hraní si s kamarády nebo členy rodiny, nebo třeba kreslení a vy se pak necítíte tak smutní nebo naštvaní.

Nakreslete nebo napište, co můžete udělat, abyste se cítili lépe!



Nyní si zkusíme zapsat všechny věci, které nám pomáhají cítit se lépe. Možná si v tuto chvíli vzpomenete jen na některé, ale vždy budete moci přidat do seznamu další.



Milův tip: Pokaždé, když budete mít pocit, který se vám nelíbí, můžete se sem vrátit a připomenout si všechny dobré postupy, které vám pomáhají cítit se lépe!

Něco, co mi pomáhá cítit se lépe, je...

Něco, co mi pomáhá cítit se lépe, je...



Něco, co mi pomáhá cítit se lépe, je...

Něco, co mi pomáhá cítit se lépe, je...

9



Milo se s vámi rád podělil o to, jak se sám dostal ze své neobvyklé situace. Nyní chce pomoci i vám, abyste se z obtížné situace dostali také!



Tento doprovodný pracovní sešit ke knížce Neobvyklá situace obsahuje aktivity, které dětem pomohou překonat obtížné situace, s nimiž se mohly ve svém životě setkat. Tento pracovní sešit, jehož součástí jsou i tipy samotného Mila, vede čtenáře ke zpracování jejich pocitů a k rozvoji strategií, jak lépe zvládat emoce po zátěžové události.

