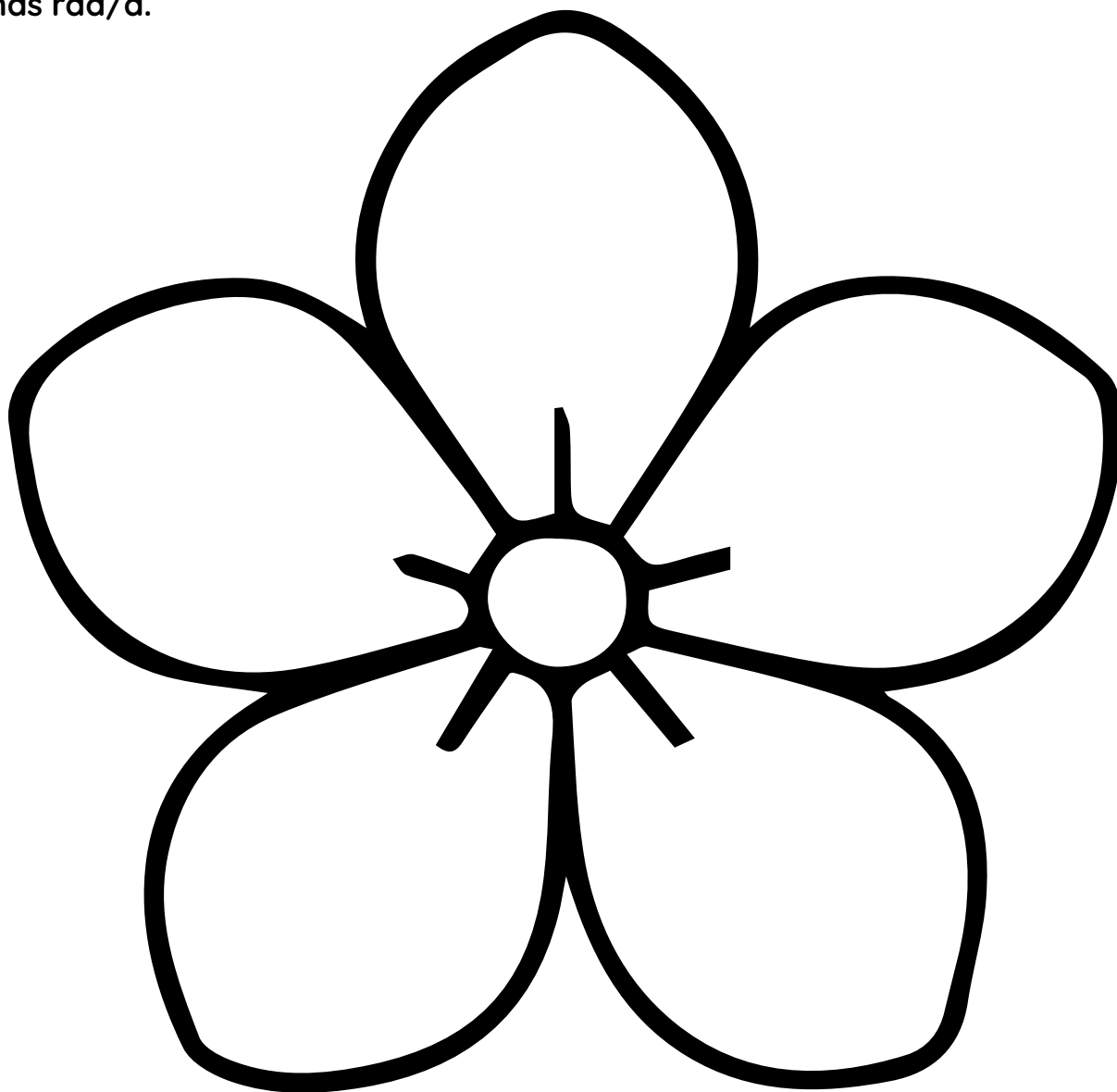


CO VE MNĚ KVETE

Jsi jako květina – máš spoustu krásných okvětních lístků. Dnes si zkusíš všimnout, jaké krásné věci máš v sobě.

Do každého lístku na své květině napíšeš nebo nakreslíš něco, co na sobě máš rád/a.



Pro rodiče – proč tuto aktivitu děláme?

Každé dítě má v sobě spoustu krásných vlastností, schopností a drobných „pokladů“, které z něj dělají jedinečnou bytost. Často si jich ale samo nevšimne, protože je bere jako samozřejmost nebo je zatím neumí pojmenovat.

Tato aktivita dětem pomáhá zastavit se a vědomě si uvědomit, co na sobě mají rádi. Učí se tak **obracet pozornost k tomu, co je podporující a posilující**, místo toho, co jim třeba nejde.

Když si dítě všimne svých dobrých vlastností a dokáže je pojmenovat, přirozeně tím roste **jeho sebedůvěra, sebeláska a také pocit vnitřního klidu a bezpečí**.