

Základní charakteristiky hry/techniky a možnosti jejího využití v primární prevenci

Název: *Jasně nebe/Temné mraky*

Cíl: *Uvědomění si emocionálního prožívání. Sebereflexe. Zvláště ve vztahu k návykovým látkám je důležité, když si dítě dovede pozitivní pocity vychutnávat a opatrovat či navozovat situaci, která je přivádí v mezích zdravých norem jednání.*

Časová náročnost: *10–25 minut.*

Od kolika let je aplikace vhodná: *od 8 let.*

Instrukce k realizaci: *Vezměte si formulář a pastelky. Papír je rozdělen na dvě části. Nalevo je prostor pro vaše city, které máte, když se dá říci, že to jsou temné mraky. Jak by vaše pocity vypadaly, kdybyste se je pokusili namalovat? Zkuste to. Na druhou stranu stejná instrukce na jasně nebe, která následuje po namalování první poloviny.*

Následná práce se skupinou: *Rozebereme si, jaké pocity děti malovaly. Proč jsou pocity v životě člověka důležité. Zařadíme rozbor o potřebě vědět o svých pocitech a umět je přijímat, zacházet s nimi s ohledem na danou situaci.*

Doporučené otázky při rozboru: *Jak se ti malovalo? Co jsi maloval za pocity? Kdy je nejčastěji maluješ? Nedělá ti to v té chvíli potíže? Jak na tvé city reaguje okolí? Jak bys mohl své pocity ovládnout, když překročíš určitou mez únosnosti? Lišíme se v prožívání navzájem? Které pocity mám v životě nejraději? Co můžete udělat pro to, aby se tyto pocity opakovaly častěji? Jak? Jak k těmto pocitům můžete přispívat sami sobě navzájem?*

Případná rizika spojená s aplikací: *Zásadní rizika se zde nevyskytují.*

Poznámky realizátora:

Vlastní prožitek hry/techniky:

Jasně nebe/Temné mraky

