

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

Název: *Moje slzy*

Cíl: *Cílem je rozbor slabosti a jejího projevu. Ukázat dětem, že pláč je přirozeným vyjádřením smutku, lítosti a jiných emocí, které jsou stejně tak rovnocenné jako smích a radost.*

Časová náročnost: *30 minut.*

Od kolika let je aplikace vhodná: *od 9 let.*

Instrukce k realizaci: *Napište první, co vás napadne, když si přečtete nedokončené věty na téma *Moje slzy*. Nesnažte se vymyslet žádoucí odpovědi, ale napište opravdu, co vás napadne. Není to technika orientovaná na výkon, tudíž nemůžete napsat nic špatně. Vždy to odrazí jen to, jak prožíváte.*

Následná práce se skupinou: *Lze číst dokončené věty vždy po jedné větě tak, že děti dle vlastního zájmu vyjádří jak větu dokončily. Nenuťte dítě zveřejnit co napsalo pokud nechce. Je třeba se zastavit u skutečnosti, že všichni máme právo na city a na slzy. Bývá dobré též zmínit fakt, že chlapci bývají vedeni k tomu, že nemají plakat. Ale že pláč není signálem mužské slabosti, a naopak necitlivost není znakem mužské síly.*

Doporučené otázky při rozboru: *Co se mi na cvičení líbilo? Jak jsem se při psaní cítil? Na kterou větu se mi hledalo dokončení těžce, na kterou lehce? Co si o pláči myslím? Pláču více, či méně než ostatní? Proč jsou lidé často nervózní, když vidí plačícího? Jak prožívám, když pláču před někým? Jak jsem srovnalý se svou slabostí a se svým pláčem?*

Případná rizika spojená s aplikací: *Je třeba si dát pozor zvláště u menších dětí na případný výsměch při zmínce o různých citlivých projevech jiných dětí a rázně hned od počátku tuto reakci vysvětlit a dohodnout se na respektování citů v rovnocenném přístupu k nim.*

Poznámky realizátora:

Vlastní prožitek hry/techniky:

Moje slzy

Doplňte následující věty, aniž byste nad nimi dlouze přemýšleli, upřednostňujte rychlé rozhodnutí:

Lidé, kteří pláčou, jsou...

Chlapci, kteří pláčou, jsou...

Člověk, který pláče zřídka, je...

Dívky, které pláčou, jsou...

Mnozí lidé se snaží neplakat, protože...

Když pláču, moje matka reaguje tím, že...

Naposledy jsem plakal proto, že...

Když člověk pláče často, je...

Když pláču, měli by lidé kolem mě...

Při pláči se cítím...

Když se vypláču, cítím se...

Pláč je...

Když mívám slzy v očích, je...