HRST FAZOLÍ: VŠÍMÁME SI DOBRÉHO

Téma: vděčnost a všímavost k drobným příjemným okamžikům

Cíl hodiny

Děti si všimnou, že vděčnost může vyrůstat i z malých a obyčejných věcí. Dokážou pojmenovat příjemný okamžik, naslouchají druhým a poznají jednoduchý způsob, jak si dobré chvíle připomínat.

Ilustrace: Eva Drančáková

SCHÁZÍME SE

Co mi dnes udělalo radost?

Děti sedí v kruhu. Uprostřed je miska s fazolemi. Každé dítě si vezme jednu fazoli a může krátce doplnit větu:

„Dnes mě potěšilo…“

Může jít o cokoli: dobrou snídani, cestu do školy, kamaráda, domácí zvíře nebo počasí. Kdo nechce mluvit, může pouze položit fazoli před sebe.

POSLOUCHÁME PŘÍBĚH

Hrst fazolí

Přečteme nebo vlastními slovy převyprávíme příběh ženy, která si každé ráno vložila do pravé kapsy hrst fazolí. Když během dne něco hezkého viděla nebo zažila, přendala jednu fazoli do levé kapsy. Večer si je prohlížela a připomínala si jednotlivé příjemné okamžiky.

OTÁZKY K PŘÍBĚHU

- Proč žena přendávala fazole z jedné kapsy do druhé?
- Jaké drobné věci jí dělaly radost?
- Muselo se stát něco velkého nebo výjimečného?
- Co udělala, když měla v levé kapse jen jednu fazoli?
- Co jí pomohlo, když v ní nenašla žádnou?
- Myslíte, že měla každý den úplně bez starostí?

DŮLEŽITÁ MYŠLENKA

Být vděčný neznamená, že musíme mít stále dobrou náladu nebo že nesmíme být smutní. Znamená to, že si vedle těžkých věcí zkoušíme všimnout také něčeho dobrého.

ZKOUŠÍME VDĚČNOST V PRAXI

FAZOLOVÁ KAPSA

Přesouváme fazole

Každé dítě dostane tři fazole. Jedna miska představuje pravou kapsu, druhá levou. Učitel čte krátké situace. Pokud si dítě vzpomene na něco podobného ze svého života, přenese jednu fazoli do druhé misky.

Situace k přesouvání fazolí

- Někdo se na tebe usmál.
- Někdo ti pomohl.
- S někým sis dobře zahrál nebo popovídal.
- Něco se ti podařilo.
- Venku sis všiml něčeho hezkého.
- Něco ti chutnalo.
- Měl jsi chvíli klidu.
- Ty sám jsi někomu udělal radost.„

Nesoutěžíme, kdo má fazolí nejvíc. Někdy najdeme mnoho hezkých chvil, jindy jen jednu. I jedna může být důležitá.

TVOŘÍME

Moje fazole vděčnosti

Každé dítě dostane tři papírové fazole. Na každou napíše nebo nakreslí jednu věc:

Někdo, za koho jsem vděčný/á.

Něco, co mi dnes udělalo radost.

Něco obyčejného, čeho si vážím.

Mladší děti mohou pouze kreslit. Hotové fazole děti položí doprostřed kruhu a mohou je ozdobit opravdovými fazolemi.

SDÍLÍME VDĚČNOST

Jedna fazole pro ostatní

Každé dítě si ze svých fazolí vybere jednu, o které chce říct ostatním. Sdílení je dobrovolné. Dítě může použít některou z vět:

„Jsem vděčný/á za…“

„Potěšilo mě…“

„Často si toho nevšímám, ale jsem rád/a, že…“

„Chtěl/a bych poděkovat…“

Ostatní odpovědi nehodnotí ani neporovnávají.

Po každém sdílení mohou říct pouze: „Děkujeme.“ Případně to, co děti vyslovily uzavřeme do společné modlitby.

ZÁVĚR

Jedna fazole na cestu

Každé dítě si vezme jednu skutečnou fazoli jako připomínku dnešní hodiny. Společně dokončí větu:

„Z dnešní hodiny si odnáším…“

Dítě může také jen sevřít fazoli v dlani a beze slov ji uložit do kapsy.

DOBROVOLNĚ DOMA

Dítě může používat dvě misky. Ráno vloží tři fazole do první a během dne je za příjemné okamžiky přesouvá do druhé. Večer si připomene, co jednotlivé fazole představují. Nejde o soutěž ani o povinný počet.