

# Takhle bych to řešil/a já



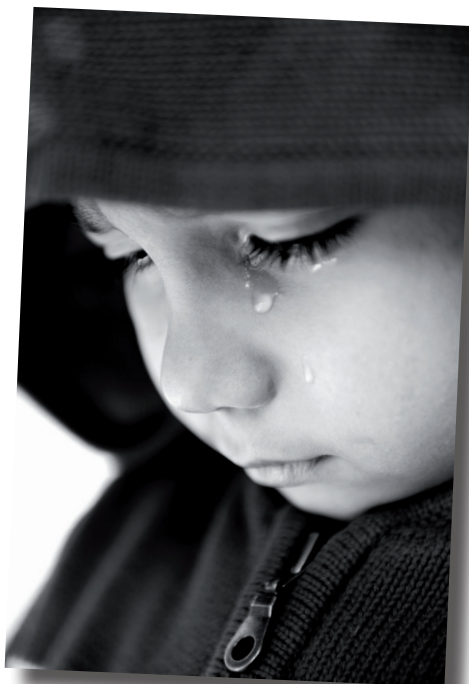
## Poslechněte si v tichosti hudební ukázk.

Víte, kdo ji složil a jak se jmenuje?

Jak na vás hudba působila?

Jak jste se cítili? Jaké pocity ve vás vyvolávala?

Zažíváte podobné pocity? Vzpomenete si na konkrétní situaci? Jak jste na ni reagovali?



## TAKHLE BYCH TO ŘEŠIL/A JÁ

Nyní budete pracovat samostatně.

Každý z vás bude mít na lístečku napsanou situaci. Zkuste se do dané situace vžít, jako by se jednalo o vás. Vymyslete a navrhnete její řešení.

Sesedněte se do kruhu. Každý přečte situaci z papírku a řekne, jaké řešení vymyslel. Ostatní mohou říci svůj názor, jak by tuto situaci řešili oni.

Vystřídejte se.



## Zamyšlení nad světem dospělých

Nyní si představte, že jste dospělí. Máte rodinu, děti, byt, chodíte do práce, staráte se o domácnost. Myslíte si, že pocit strachu a obav zažívají i dospělí? Čeho myslíte, že se dospělí bojí nejvíce. Z čeho mají největší obavy?

Každý z nás se něčeho bojí a má z něčeho obavy. Je normální je mít a mluvit o nich. Se svým strachem a obavami se musíte postupně naučit bojovat a nepodléhat jim.



## Chvilka pro sebe

Přečtěte si začátky vět v pracovním listu Dotazník. Zamyslete se a dokončete je.