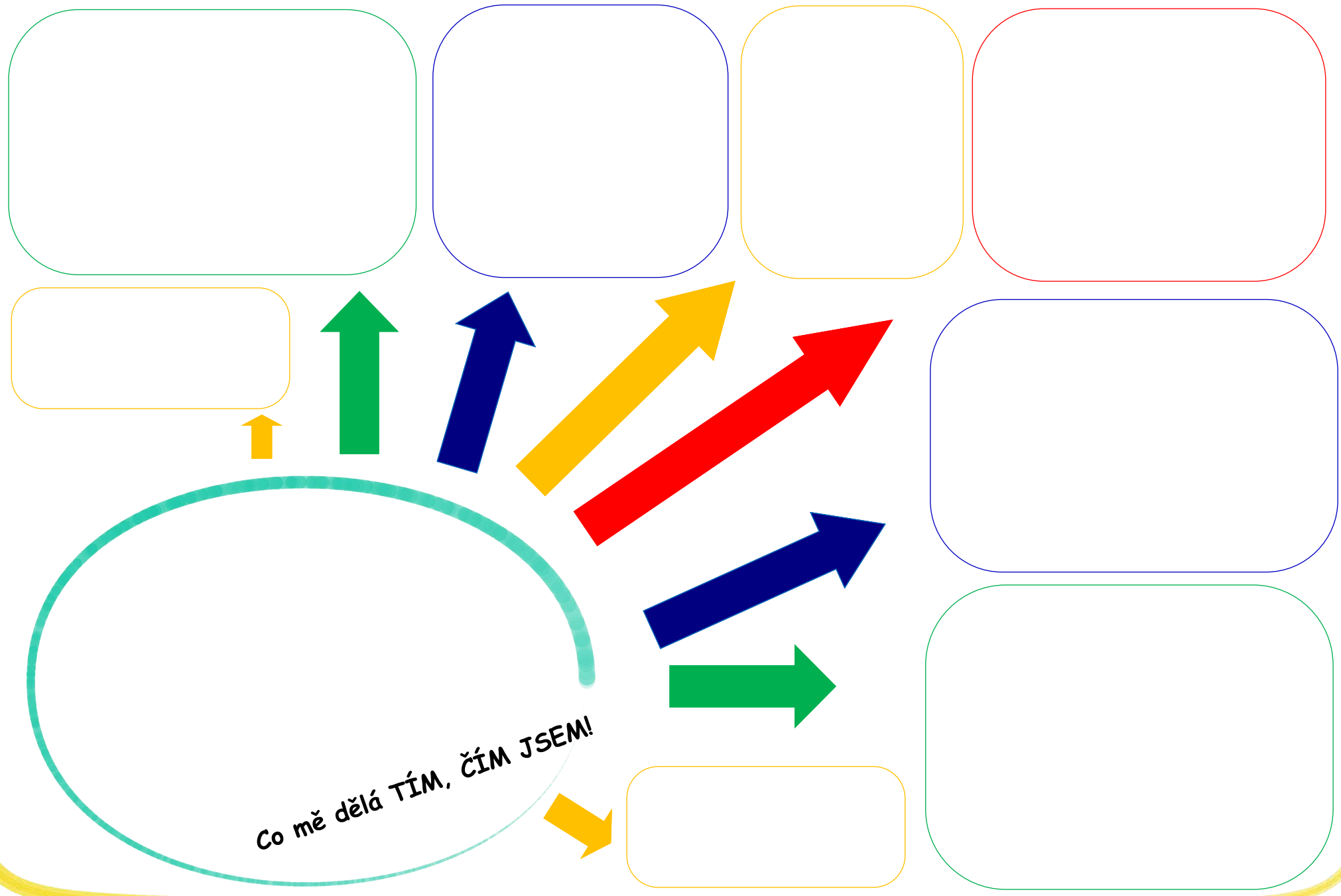


IDENTITA

To jsem JÁ



Co mě dělá TÍM, ČÍM JSEM!

JMENUJI SE:



Baví mě:



S čím si rád/a hraju:



To je otisk mé ruky:

Namaluj/napiš na každý prst osobu,
která ti pomáhá.

Jmenuji se a je mi . . . let.

Žiju společně s:



Bydlím v:



Nejvíc mě baví:



Nebaví mě:



Jmenuji se a je mi . . . let.



Žiju společně s:

Bydlím v:

Nejvíc mě baví:

Nebaví mě:

Kamarádi mi říkají:

.....

Moje oblíbená barva je:



Volný čas trávím s:

Nejraději k jídlu mám:

Ve škole mě baví:

Přál/a bych si:

Kamarádi mi říkají:

.....

Moje oblíbená barva je:

Volný čas trávím s:



Nejraději jím:



Ve škole mě baví:



Přál/a bych si:



Komu se podobáš a v čem jsi jiná?

Podobám se:

Protože:



Jsem jiná:

Protože:

Podobám se:

Protože:

Jsem jiná:

Protože:

Komu se podobáš a v čem jsi jiný?

Podobám se:

Protože:



Jsem jiný:

Protože:

Podobám se:

Protože:

Jsem jiný:

Protože:

Co byste o mně měli vědět

Mám rád/ráda:



Nemám rád/ráda:



Co byste o mně měli vědět

Mám rád/ráda:



Nemám rád/ráda:



Co byste o mně měli vědět

Kamarádím s:

Mám rád/ráda:

Kam spolu chodíme, kde trávíme volný čas:

Zajímá mě:

Další lidé, kteří jsou pro mě důležití:



Jak jinak trávím volný čas:

Další důležité věci o mně:

Co byste o mně měli vědět



Mám rád/ráda:

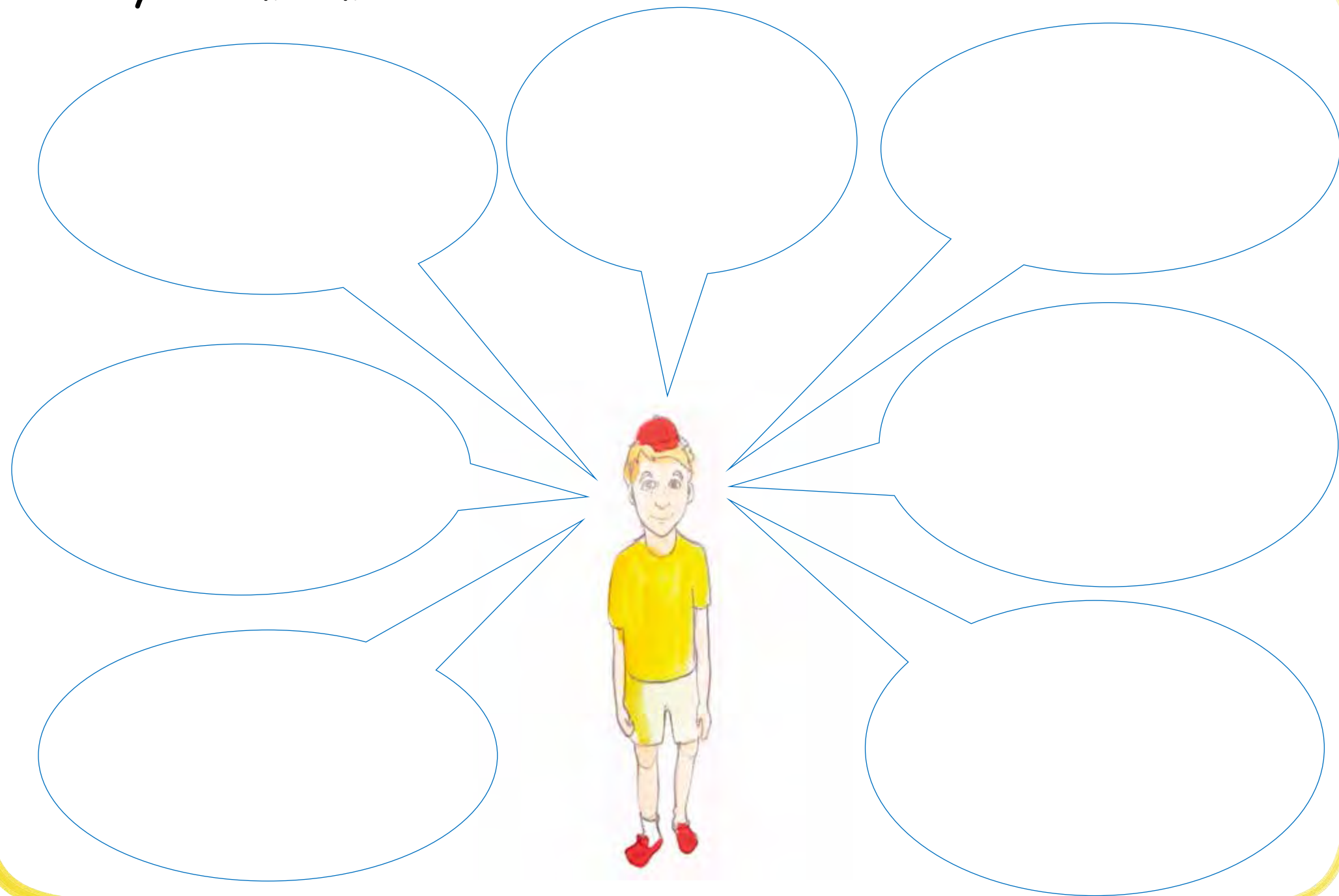
1.

Jsem nejlepší v:

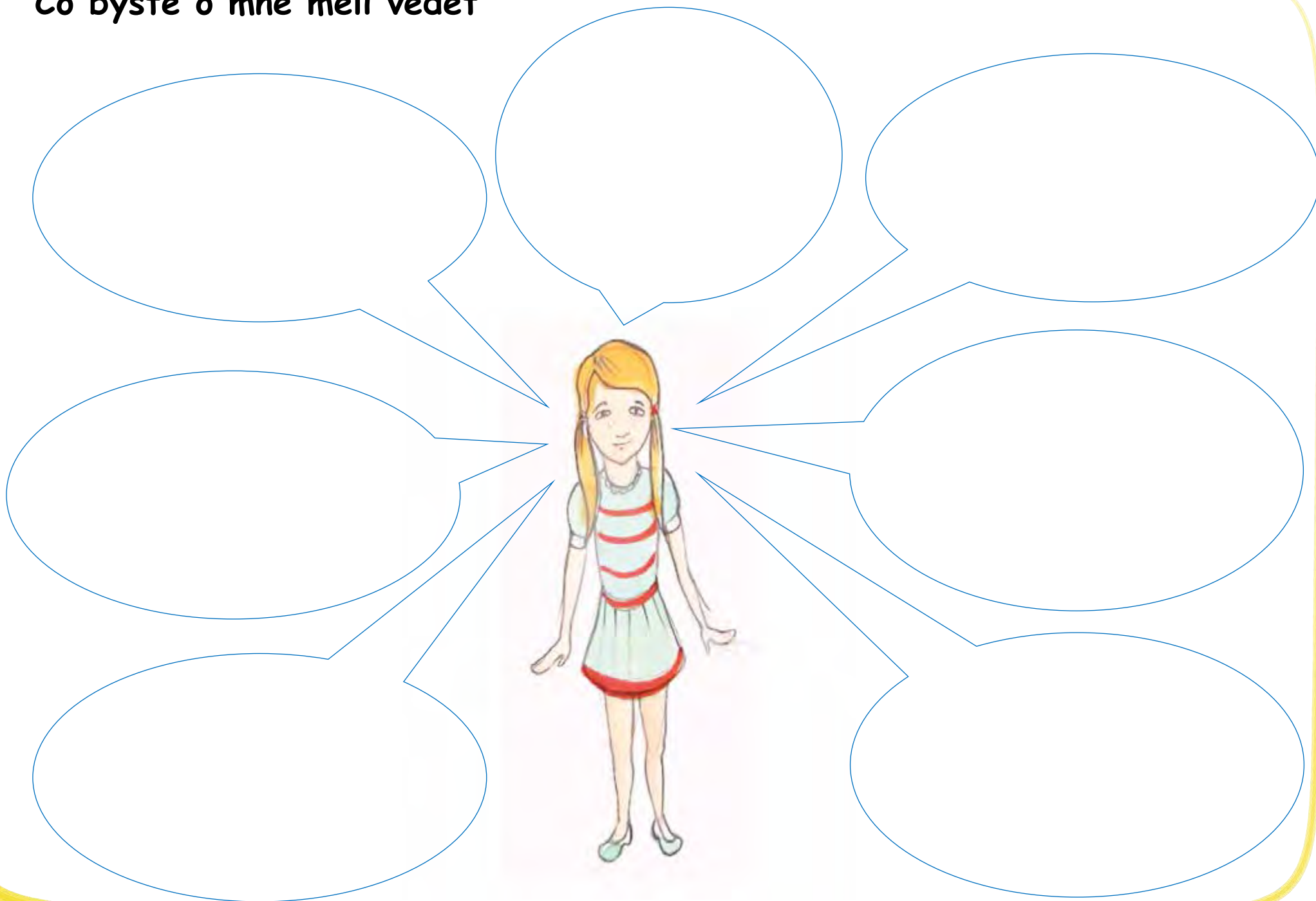
Nemám rád/a:



Co byste o mně měli vědět



Co byste o mně měli vědět



Co byste o mně měli vědět

Moje oblíbená barva je:

Je milet:

Moje vlasy jsou:

Mám rád/ráda:

Bojím se když:

Žiju společně s:

Rád/ráda jím:

Nemám rád/ráda:

Moje oči majíbarvu.

Co byste o mně měli vědět

Moje oblíbená barva je:

Je milet:

Moje vlasy jsou:

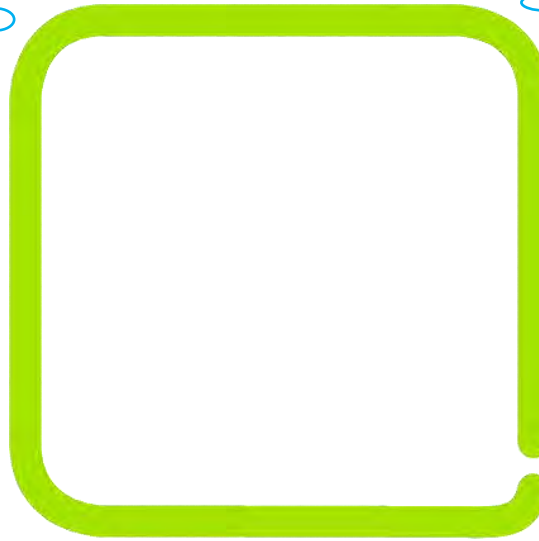
Žiju společně s:

Bojím se když:

Kamarádím s:

Ve škole mě baví:

Mám rád/ráda:



Co byste o mně měli vědět a co chci vědět já o vás.

Představ si, že někoho vidíš poprvé,
jaké tři věci o sobě bys mu řekl/a?

1.

2.

3.

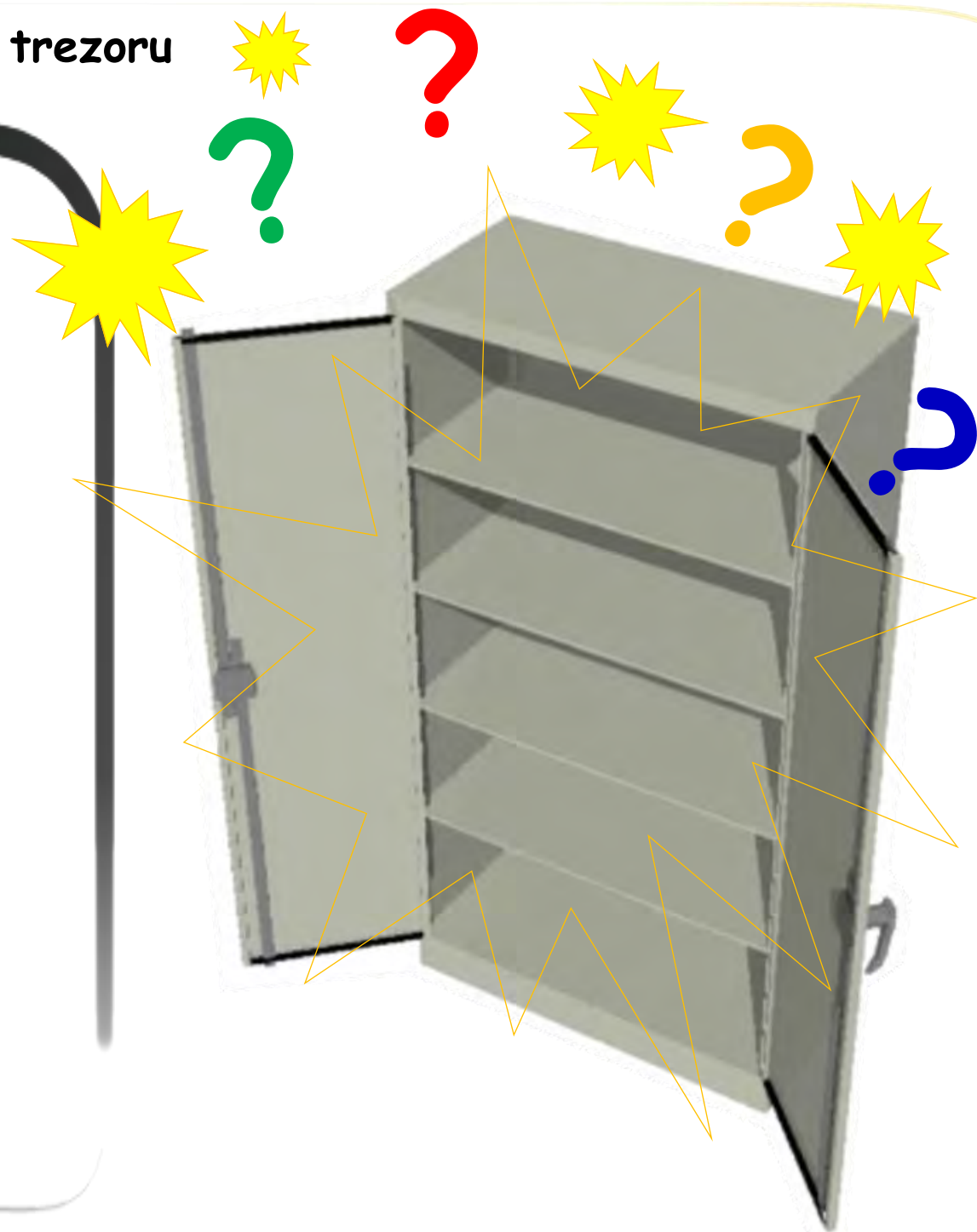
Představ si, že někoho vidíš poprvé,
Na jaké tři věci by ses ho zeptal/a:

1.

2.

3.

Co bych si schoval/a do tajného trezoru





Rád/a bych dostal/a balíček, ve kterém by bylo:

Nejraději jím:





Když mám volný den,
rád/a:

Rád/a si představuji, že
jsem:





**Popiš legrační příhodu,
která se stala u vás doma:**

Až vyrostu chci:



Jak pěstovat štěstí?

Představ si, že si pěstuješ květinu štěstí. Rostliny potřebují dobrou hlínu, vodu, slunce. Jiné rostliny potřebují naopak stín, méně vody.

Co potřebuješ ty, aby v tobě rostlo štěstí?



Co by sis vzal/a s sebou na dlouhou cestu?

Něco co máš rád, co tě charakterizuje.



Časová osa

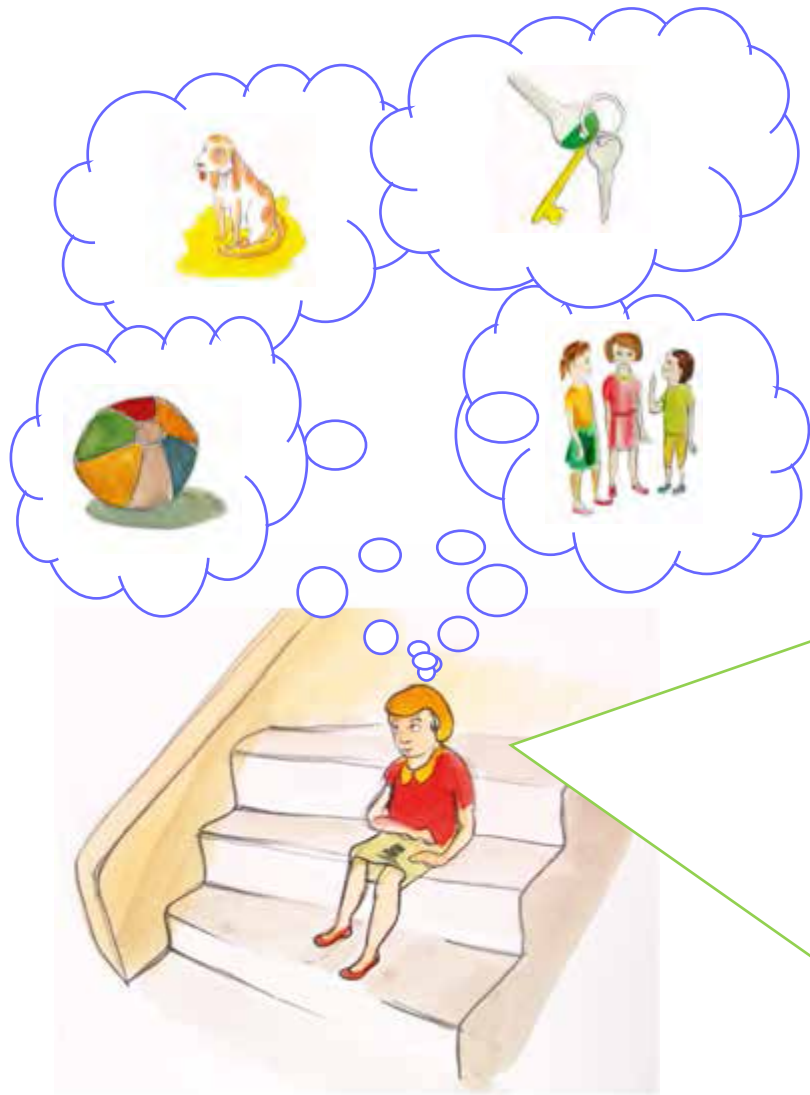
Vyznač, nakresli nebo napiš důležité události, které si pamatuješ ze svého života.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 roků



Už jsi zažila nějakou ztrátu?



Už jsi někdy něco ztratila?

Co jsi ztratila?

Jaké to bylo?

Jak ses cítila?

Kdo ti pomohl, nebo co ti pomohlo se s tím vyrovnat?

Už jsi zažil nějakou ztrátu?



Už jsi někdy něco ztratil?

Co jsi ztratil?

Jaké to bylo?

Jak ses cítil?

Kdo ti pomohl, nebo co ti pomohlo se s tím vyrovnat?

KDE JSI TEĎ?



VE SPRŠE?



U STÁNKŮ?



NA LAVIČCE ?

V BRANCE ?



NA ÚSTŘEDNÍM MÍSTĚ



NA PENALTOVÉM POLÍ?



NA FYZIOTERAPII?



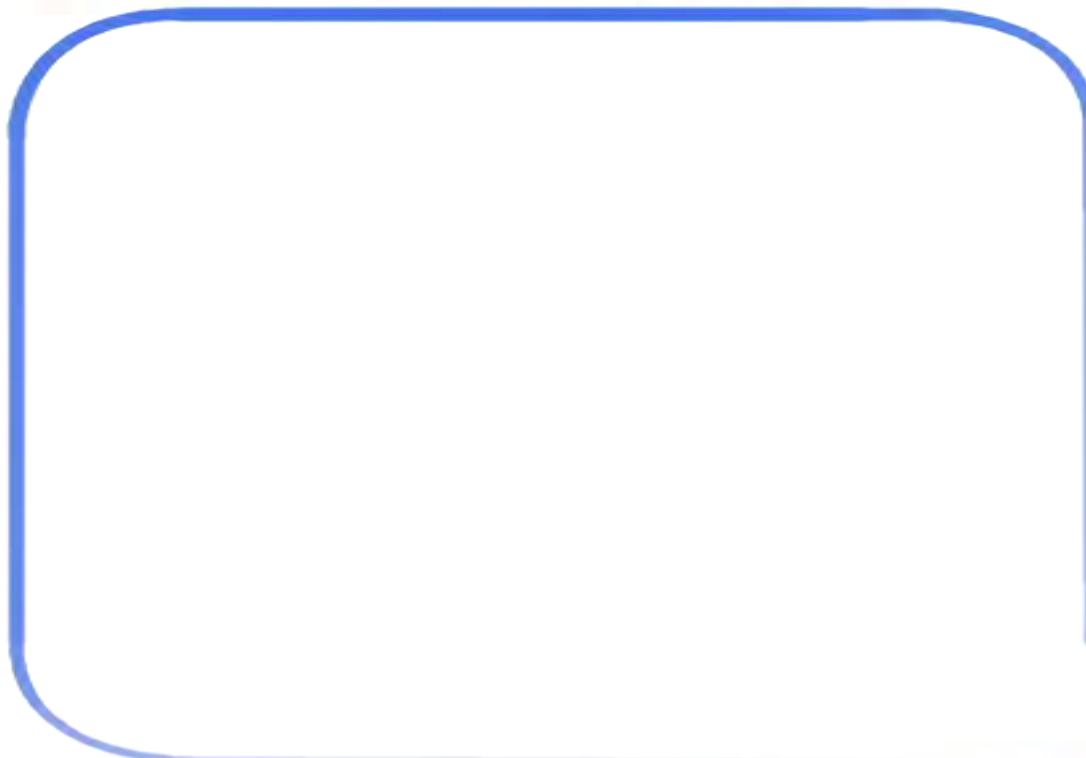
NA CESTĚ DOMŮ ?



JÁ A MOJE RODINA

S čím doma pomáháš?

Zakroužkuj nebo nakresli.



Co děláš společně s rodinou?



Kdo co doma dělá a kdo určuje pravidla?

Máš klíče od bytu?



Dostáváš kapesné?



Kdo rozhoduje, s kým můžeš jít ven?



Kdo doma uklízí?



Kdo rozhoduje, co si máš vzít na sebe?



Kdo ti pomáhá s věcmi do školy?



Kdo rozhoduje, kdy můžeš jít ven a kdy musíš být zpátky doma?



Máte doma nějaká pravidla?

Co si o nich myslíš?



Kdo doma vaří?



Nakresli, kdo s tebou doma bydlí.



Nakresli, kdo všechno je tvoje rodina.



Co dělám

Doma pomáhám:



Baví mě:



Se sourozenci:



Ve škole:



Co dělám

Doma pomáhám s:



Baví mě:



Se sourozenci:



Ve škole:



Kde bydlíš?

Nakresli/popíš svůj pokoj:

Jak vypadá?

Co tam je?

S kým v něm bydlíš?



Nakresli nebo popíš váš dům a okolí.



Kde bydlíš?

Nakresli nebo popiš, kde bydlíš.



Kde bydlíš?

Nakresli nebo popiš, kde bydlíš.



Jaké je okolí domu, ve kterém bydlíš?

Co je okolo našeho domu.



Je tam bezpečno?

Kam si chodím hrát.



Nakresli mapu nebo popiš okolí svého domova.

Když jsem doma.

Co je skvělé na tom, když jsem doma.



Co se mi doma nelíbí.



Co se mi líbí tady, kde nyní žiji.



Co tady není dobré.



Proč jsem musel/a odejít z domova do péče někoho jiného?

Položit si tuto otázku je velmi důležité. Může na ni být mnoho odpovědí. Může existovat víc důvodů a různí lidé mohou mít na tuto otázku různé odpovědi. Zde je prostor, kde si odpovědi můžeš zapsat a pak o nich přemýšlet.

Moje rodina



Moje máma se jmenuje

Narodila se

Bydlí v

Další věci, které o mamince vím:

Moje rodina



Můj táta se jmenuje

Narodil se

Bydlí v

Další věci, které o tátovi vím:

Moje rodina



Moje máma se jmenuje

Narodila se Bydlí

Můj táta se jmenuje

Narodil se Bydlí

Další věci, které o mámě vím:

Další věci, které o tátovi vím:

Moje velká rodina:

Moji sourozenci:



Moje rodina

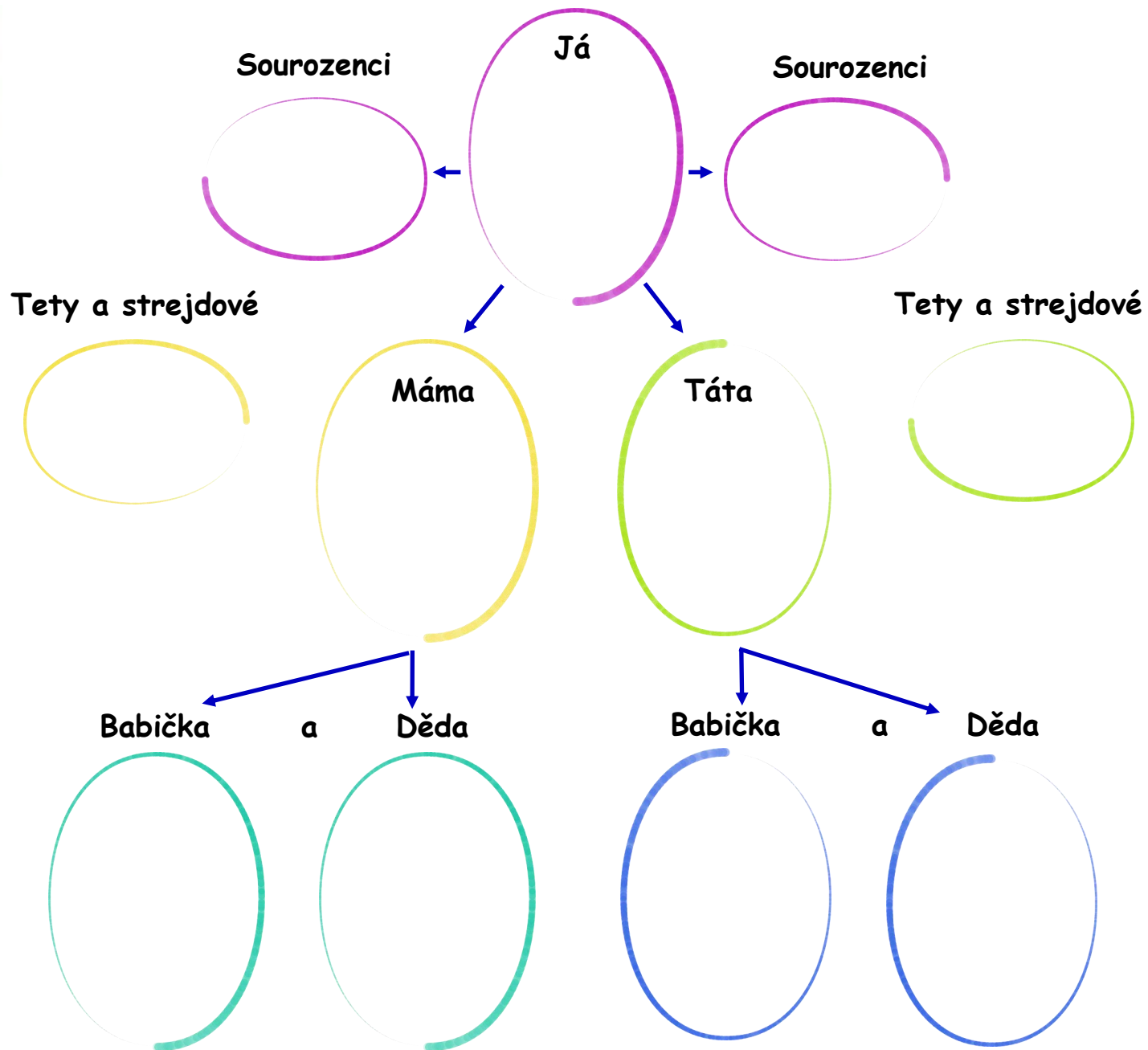
Moje velká rodina:



Moji sourozenci:

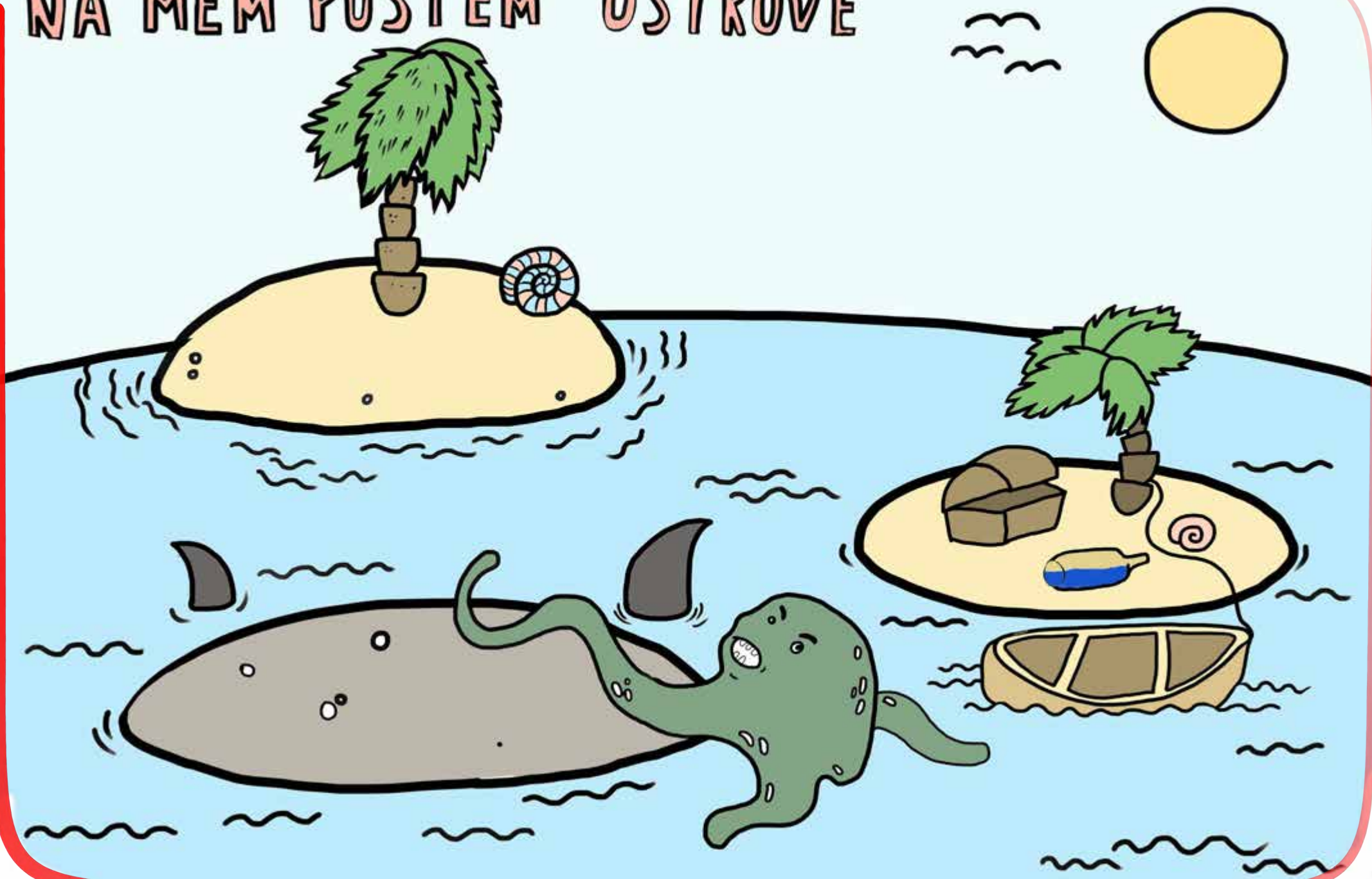


Moje rodina



Jestli ti chybí okénko, dokresli si ho.

NA MÉM PUSTÉM OSTROVĚ



JÁ A LIDI KOLEM MĚ

NAPIŠ VZKAZ!

S kým a jak mohu sdílet své starosti?

Napiš dopis o svém trápení.

Milý/á,

Píšu ti dopis o tom, co mě trápí.



Jaká odpověď ti udělá radost.

Ahoj,



S kým se kamarádím



Jmenuji se:

Je milet.

Kamarádím s:

Mám je ráda, protože:

Nakresli nebo nalep obrázky kamarádů:

S kým se kamarádím



Jmenuji se:

Je milet.

Kamarádím s:

Mám je rád, protože:

Nakresli nebo nalep obrázky kamarádů:

Co můžu říci o svých kamarádech



Co je bezpečné

**Jsme dnes doma sami,
s čím si půjdeme hrát?**

Nakresli nebo napiš.



Co je nebezpečné a co je bezpečné?



Nakresli nebo napiš, co další je nebezpečné pro hraní:

Kdo mi pomáhá

Obkresli si ruku a napiš ke každému prstu, kdo ti pomáhá, když potřebuješ pomoc.



Kdo mi pomáhá

Napiš nebo namaluj všechny, kdo ti pomohli, nebo pomáhají.



Někdy musíme požádat o pomoc

Někdy je potřeba požádat o pomoc nebo o radu. Třeba, když sami neumíme něco udělat.

Vzpomeneš si, jestli jsi někdy požádala o pomoc?



Požádal někdo o pomoc tebe?



Někdy musíme požádat o pomoc

Někdy je potřeba požádat o pomoc nebo o radu. Třeba, když sami neumíme něco udělat.

Vzpomeneš si, jestli jsi někdy požádal o pomoc?



Požádal někdo o pomoc tebe?



Dokážeš někomu pomoci?

Lidé a kamarádi kolem tebe,
kteří potřebují pomoci.

Jak jim můžeš pomoci?



Cítíš se někdy sám?

Cítíš se někdy sám, i když jsi mezi lidmi?



KDY?

KDE?

PROČ?

Cítíš se někdy sama?

Cítíš se někdy sama, i když jsi mezi lidmi?



KDY?

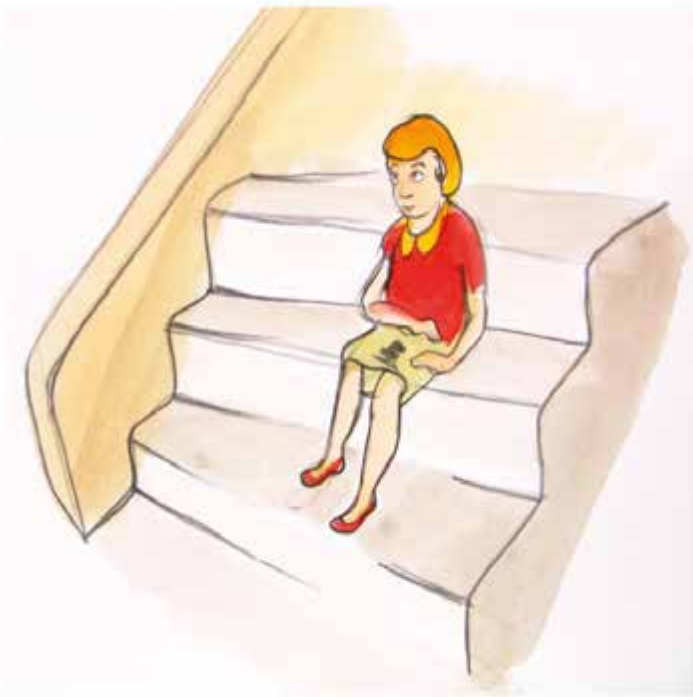
KDE?

PROČ?

Cítíš se někdy sám/sama?

Cítíš se někdy osamoceně, i když máš kolem sebe hodně lidí? Vzpomeneš si, kdy ses tak cítil/a?

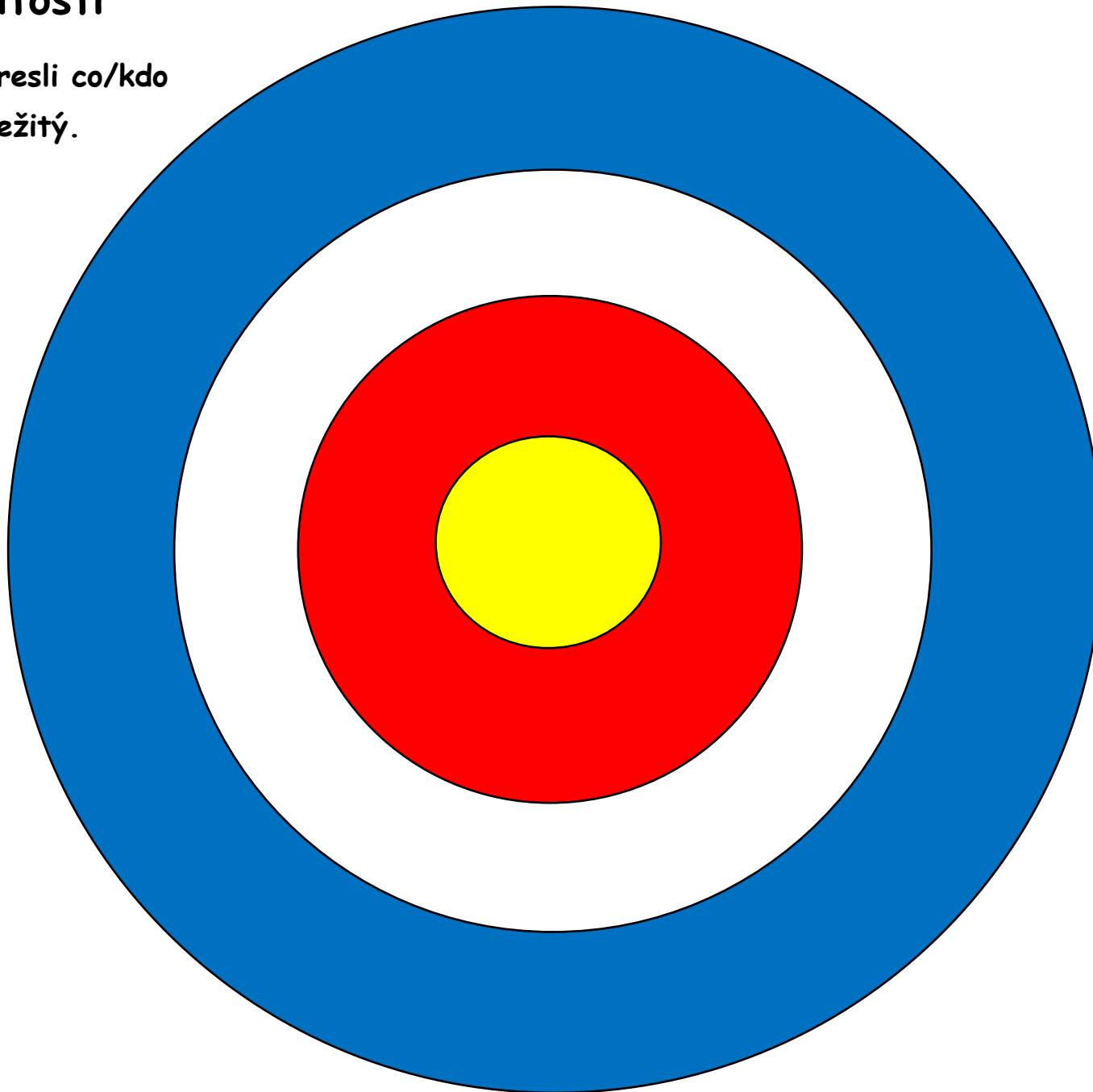
Můžeš o tom napsat nebo nakreslit obrázek?



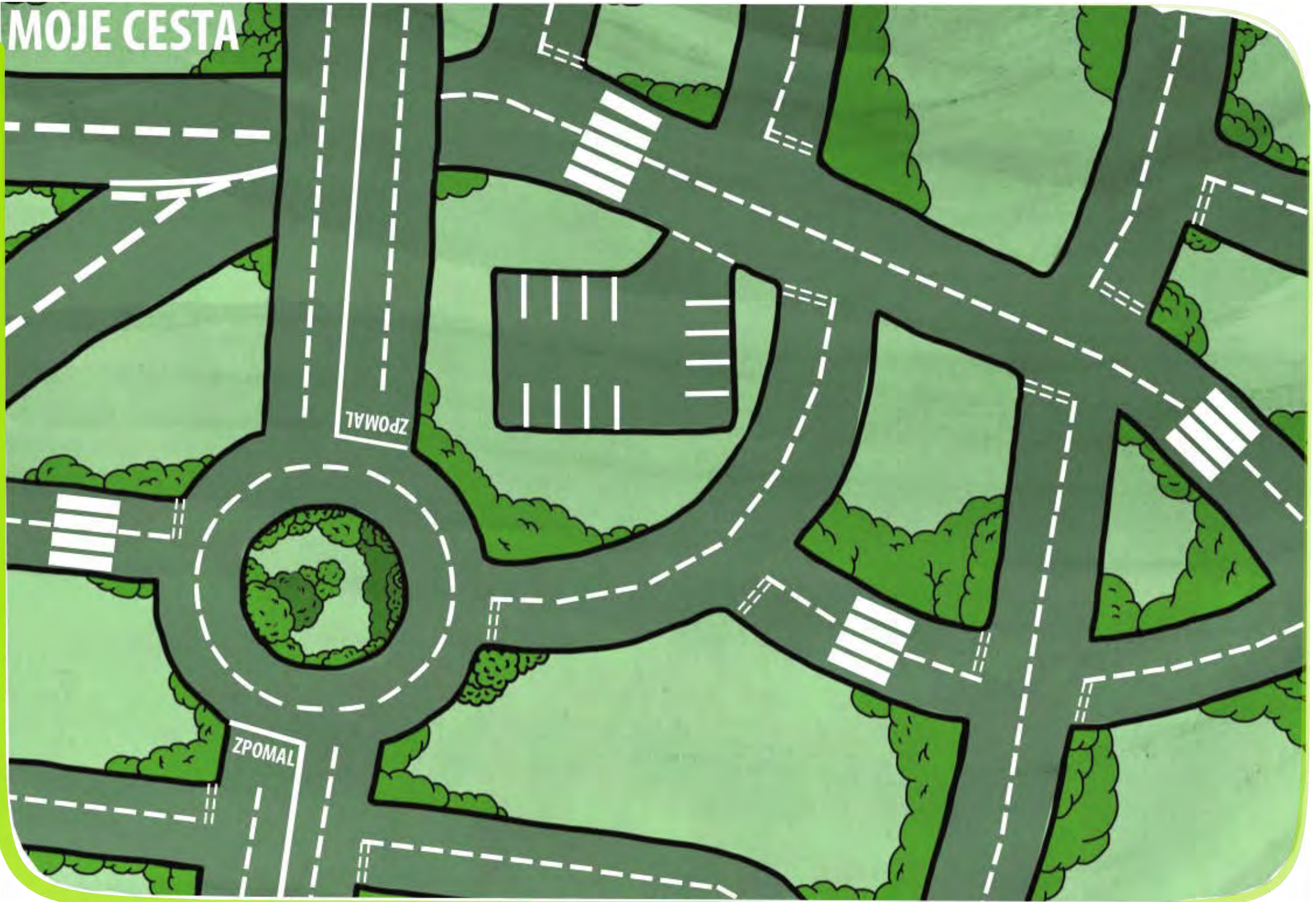
A large, empty rounded rectangular box with a thin red border, intended for the user to write or draw their response to the questions above.

Terč důležitosti

Napiš nebo nakresli co/kdo
je pro tebe důležitý.



MOJE CESTA



ŠKOLA A VOLNÝ ČAS

Co mě baví



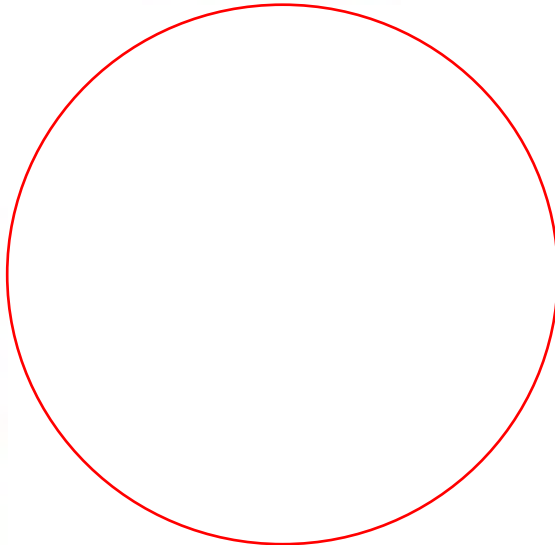
Zaškrtni, nebo nakresli.



Jak trávíš volný čas?



Co rád děláš?



Co rád děláš?

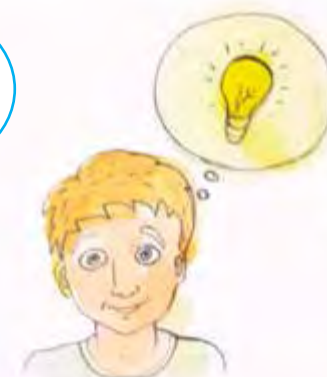


Můj super den

Co potřebuješ, abys prožil super den.



Představ si že jsi prožil super den. Co se událo?



Můj super den

Co potřebuješ, abys prožila super den.



Představ si že jsi prožila super den. Co se událo?



Můj den



Jak vstávám:

.
.
.
.



Co se děje pak:

.
.
.
.



Co se dělám dopoledne:


.
.
.
.



Co dělám večer:

.
.
.
.

Tady to můžeš všechno nakreslit.



Můj den

Jak vypadá moje ráno:



Co se děje ve škole:



Co se děje odpoledne:



Co se děje večer:



Nakresli obrázek nejhezčího dne, který bys chtěl/a prožít.



Můj týdenní rozvrh:

Pondělí:



Úterý:



Středa:



Čtvrtek:



Pátek:



Sobota a neděle:



Zažil/a jsi někdy ve škole nebo jinde něco podobného?



Můžeš o tom napsat?

Můžeš nakreslit obrázek?



Co je to šikana?

Když

Když po tobě někdo chce,
abys mu dal peníze nebo
nějaké věci.

Když se ti posmívají nebo
tě záměrně přehlížejí.

Pokud někdo tobě nebo o
tobě rozesílá nehezké
SMS, emaily, dopisy,
obrázky.

Když

Když tě

Když tě někdo bije nebo
jinak trápí.

Když o tobě někdo šíří
nepravdy a pomluvy.

Když tě

Když se ti někdo posmívá.



Co je to šikana?

Když po tobě někdo chce,
abys mu dala peníze nebo
nějaké věci.

Pokud někdo tobě nebo
o tobě rozesílá nehezké
SMS, emaily, dopisy,
obrázky.

Když tě

Když o tobě někdo šíří
nepravdy a pomluvy.

Když

Když se ti posmívají nebo tě
záměrně přehlízejí.

Když

Když tě někdo bije nebo
jinak trápí.

Když tě

Když se ti někdo
posmívá.



Ve škole



Mým učitelem/učitelkou je:

Můj oblíbený předmět je:

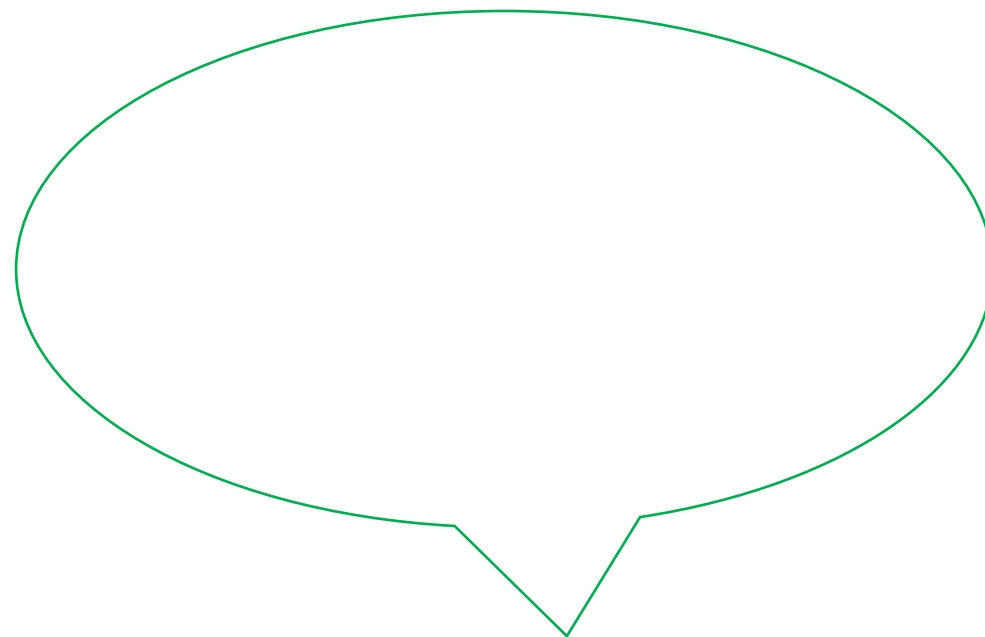
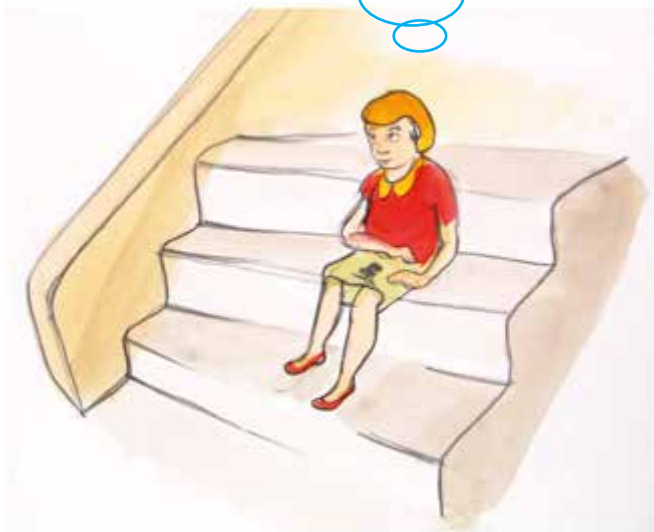
Ve škole kamarádím s:

Ve škole sedím vedle:

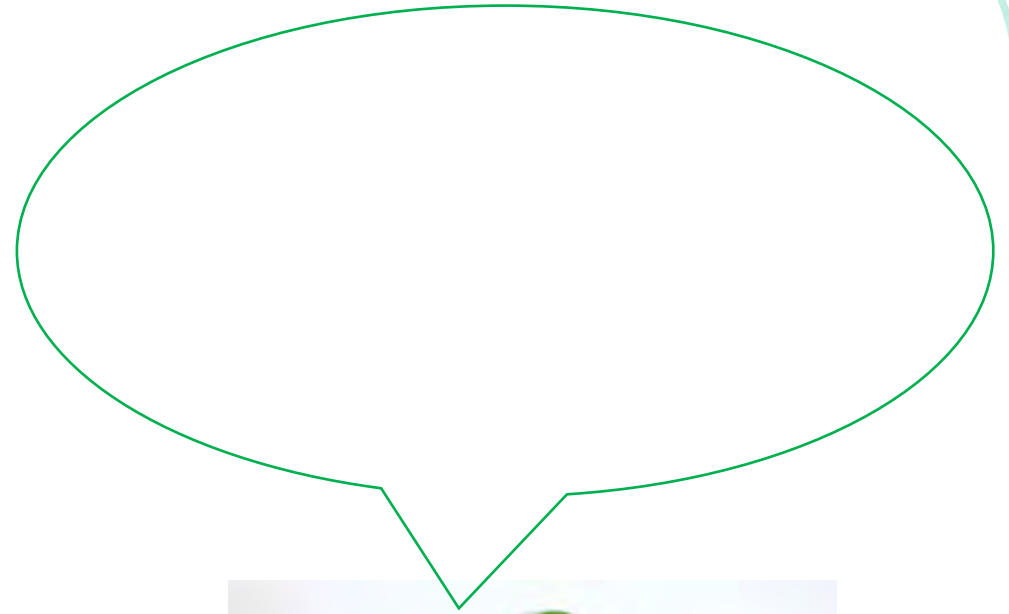
Jsem dobrý/á v předmětu:

Rádi si hrajeme na:

Co si o sobě myslím já. Co si o mně myslí spolužáci.



Co si o sobě myslím já. Co si o mně myslí spolužáci.



Co zažíváš ve škole?



Můžeš o tom napsat nebo nakreslit obrázek.

Byl/a jsi někdy za školou?

Co je důvodem, že do školy nejdeš?

Co děláš?



Kam jdeš?



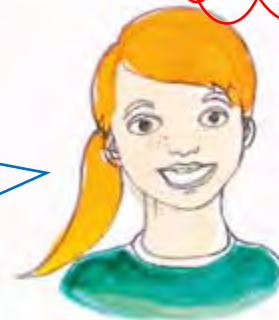
Co by ti usnadnilo chození do školy?

Dobrý a špatný den

DOBŘÝ DEN

ŠPATNÝ DEN

Co mi pomůže zlepšit špatný den.



Dobrý a špatný den

DOBŘÍ DEN

ŠPATNÝ DEN

Co mi pomůže zlepšit špatný den.



EMOCE

Jak se cítíš v neznámém prostředí?



Představ si, že jsi mimozemšťan v místě, které neznáš.

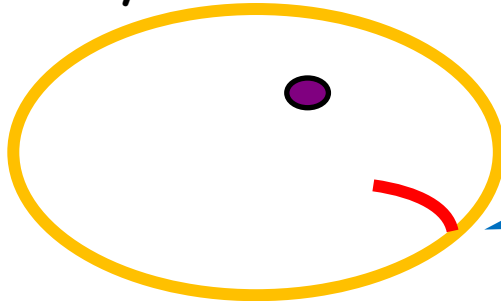
Co bys potřeboval/a vědět o tom místě?

Co by ti pomohlo, aby ses cítil/a lépe?

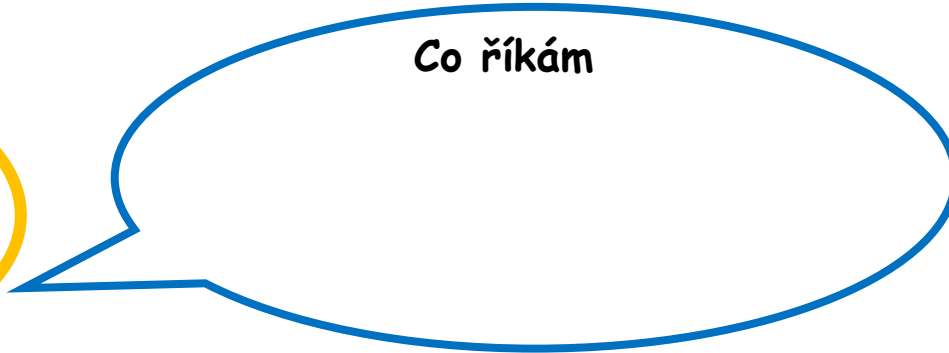
Jak by ses cítil/a?

Mapa vzteku

Když mám vztek!



Co říkám



Co ti pomáhá překonat vztek?

1.

2.

3.

Jak se chovám

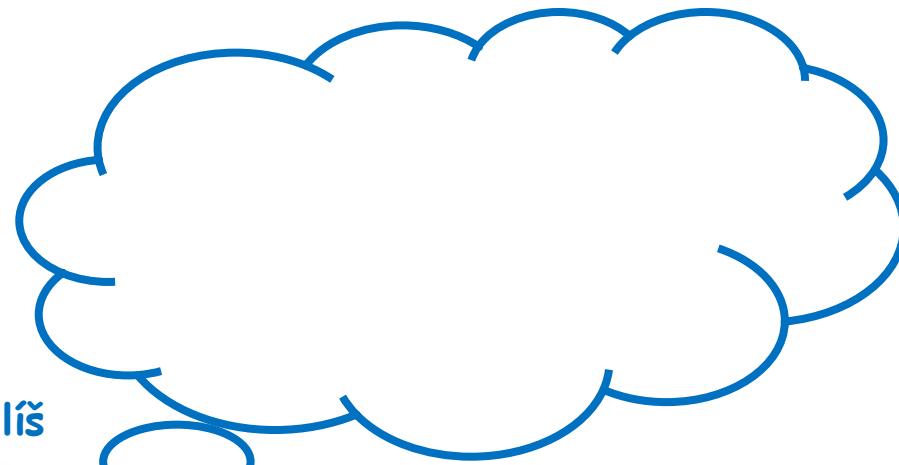
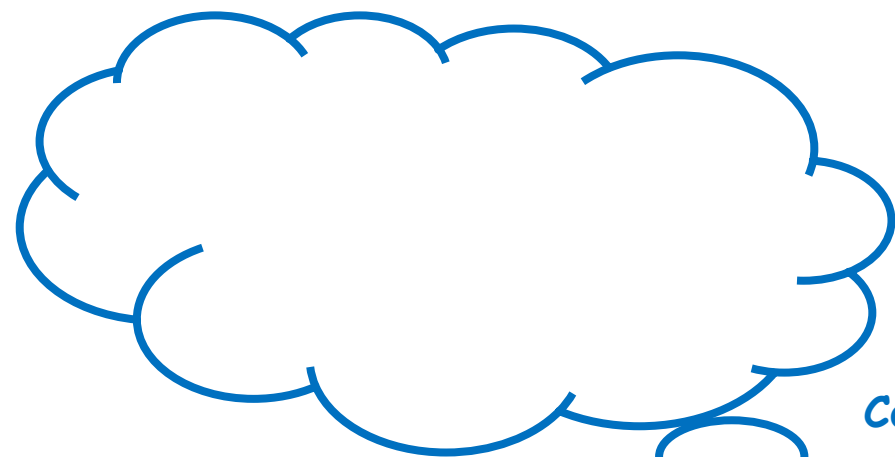
Co se děje s tvým tělem

Jak se cítím

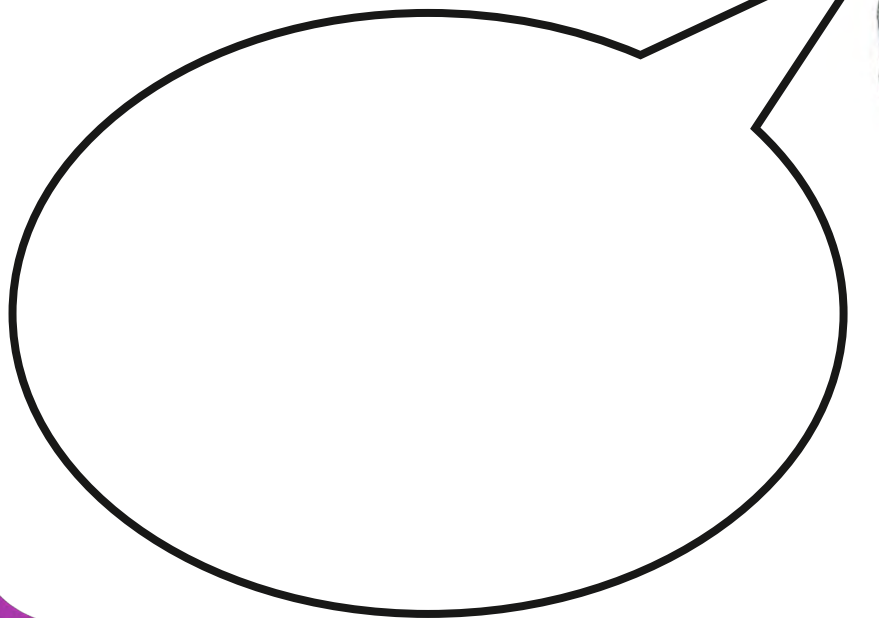
Dosáhl/a jsi něčeho svým vztekem?

Dozvěděl/a jsi se něco o sobě?

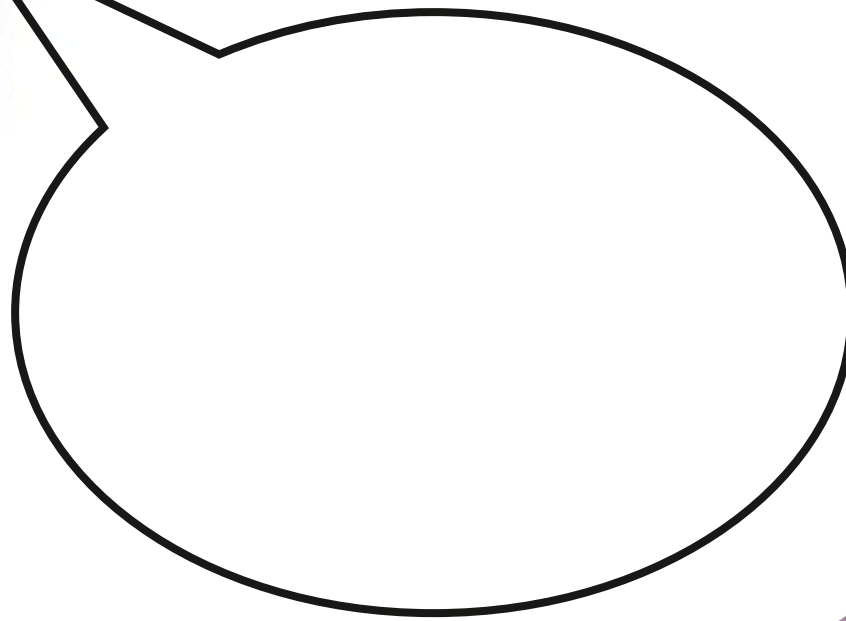
Někdy, když tě něco trápí, říkáš něco jiného, než si myslíš.



Co si myslíš



Co říkáš





Jsem nejlepší v:

Cítím se hloupě, když:





Nemám rád/a, když:

Chce se mi brečet,
když:





Líbí se mi na mně:



Musím se smát,
když:



Mám strach, když:



**Potřeboval/a bych
pomoci s:**

Jak se cítíš, označ:

NAŠTVANĚ

BEZPEČNĚ

ZNUDĚNĚ

KLIDNĚ

NERVÓZNĚ

V POHODĚ

OSAMOCENĚ

DOBŘE

SMUTNĚ

VESELE

NIJAK

ŠŤASTNĚ

PŘEKVAPENĚ

.....

Jak se cítíš?



ŠTASTNĚ



NAŠTVANĚ



VESELE



PŘEKVAPENĚ



ROZČÍLENĚ



NADŠENĚ



KLIDNĚ



OSAMOCENĚ



UNAVENĚ



SMUTNĚ



ZNUDĚNĚ



NEJISTĚ



RADOSTNĚ

.....

.....

Jak se cítíš?



ŠTASTNĚ



NAŠTVANĚ



VESELE



PŘEKVAPENĚ



ROZČÍLENĚ



HLOUPĚ



PŘEMÝŠLIVĚ



OSAMOCENĚ



UNAVENĚ



SMUTNĚ



BLAŽENĚ



NEJISTĚ

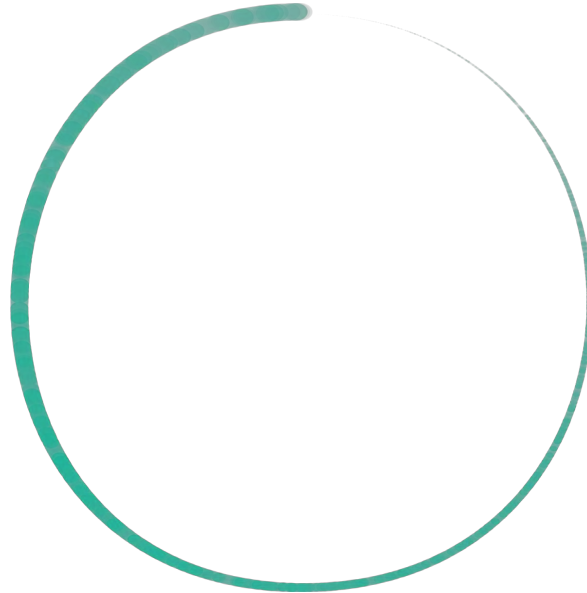


ZVĚDAVĚ

.....

.....

Jak se cítíš? Zakroužkuj nebo nakresli.



Jak se cítím

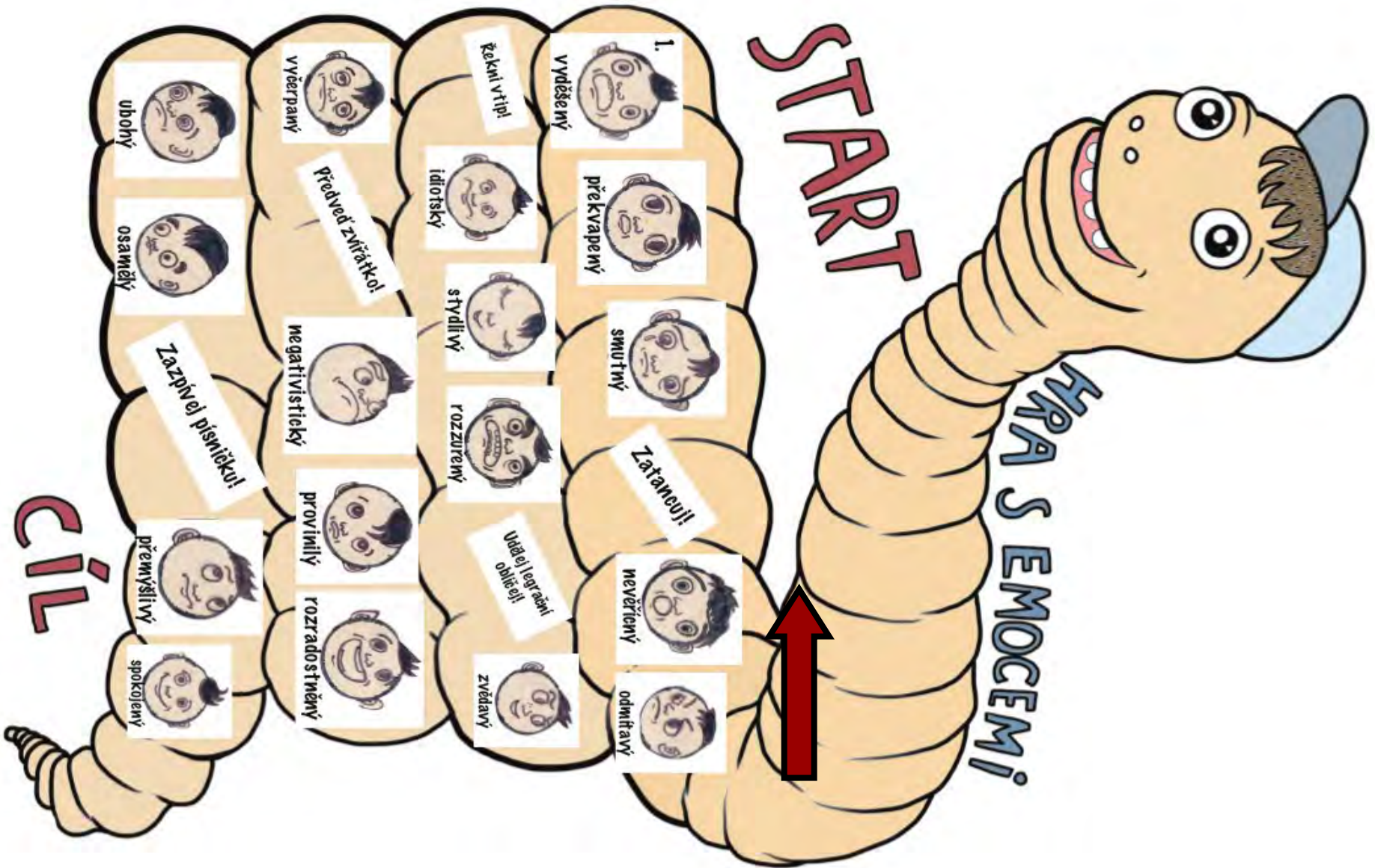


Jak se cítím



Jak se cítím





BUDOUCNOST

Čeho bys chtěla dosáhnout? Co by sis přála?



Nakresli svoje nápady a přání.

Čeho bys chtěl dosáhnout? Co by sis přál?



Nakresli svoje nápady a přání.

Čeho bys chtěl/a v budoucnu dosáhnout? Co by sis přál/a?

Co si přeji pro sebe:

Co si přeji až skončím školu:

Co si přeji pro svojí rodinu:

Co si přeji teď ve škole:



Co si přeješ, aby se v budoucnu stalo?

Co bys chtěla dělat?

Kdo nebo co ti pomůže
k dosažení tvého cíle?

Co potřebuješ,
aby se to stalo?

Kde bys chtěla být za
.....let?



Co si přeješ, aby se v budoucnu stalo?

Co bys chtěl dělat?

Kdo nebo co ti pomůže
k dosažení tvého cíle?

Co potřebuješ,
aby se to stalo?

Kde bys chtěl být za
.....let?



Jaká je tvoje vysněná budoucnost?



Co bys chtěl/a dělat?

Kdo nebo co ti pomůže
k dosažení tvého cíle?



Kde a s kým bys chtěl/a být?

Co potřebuješ,
aby se to stalo?



Můj krásný sen



Jaká je tvoje vysněná budoucnost?

Co bys chtěl/a dělat?

Kdo nebo co ti pomůže
k dosažení tvého cíle?

Kde a s kým
bys chtěl/a být?

Co potřebuješ,
aby se to stalo?



