



## Cesta za světlem

Jde o akci pro děti zaměřenou na téma smrti a odchodu, související s Památkou zesnulých. První, druhá a třetí část je plánovaná do vnitřního prostoru, čtvrtá a pátá část jako výprava na hřbitov a do parku (v kontextu Žižkova může jít například o Olšanské hřbitovy a park na kopci Parukářka).



**Pro koho:** děti od 8 do 12 let

**Časová náročnost:** 4–5 hodin

**Personální náročnost:** podle velikosti skupiny, minimálně 2 lidé

### Potřebné materiály:

- na výtvarnou aktivitu – papíry A4, vodovky, štětce, kelímky s vodou, igelit jako podložka
- kostka s emotikony
- materiály (vata, železo, další materiály na vytváření různých zvuků)
- šátky na zavázání očí
- kniha Jeanette Bresson Ladegaard Knox: *Je smrt jako duha?* 2017, Cesta domů.
- velký papír na společné malování a pastelky
- karty s obrázky a popisky na aktivitu ve 4. části
- „povzbuzovací“ karty

### Úvodem:

- **seznámení se navzájem, hry na zapamatování jmen a tzv. ledolamky**
- **společné nastavení pravidel, která budeme během dne dodržovat**
- **nástin harmonogramu**

Tipy na konkrétní „ledolamky“, tipy týkající se části nastavení pravidel a představení harmonogramu jsou uvedeny v samostatných pracovních listech.

## 1. část – Aktivity na téma emoce

### Barvy

Lektorující má připravenou velkou hrací kostku (například z větší kartonové krabice), na každé straně této kostky je namalovaný emotikon vyjadřující některou z emocí – nadšení, radost, strach, smutek, vztek, překvapení. Na podlaze nebo po stěnách jsou rozmístěné papíry různých barev. Děti se střídají v házení kostkou, po každém hodu si děti vyberou tu barvu, s níž mají nejvíce spojenou danou emoci. Lektorující se doptává ohledně jejich výběru, upozorňuje na to, jak velké skupiny jsou u jednotlivých barev, a komentuje další zajímavosti. Důležité je zmínit, že nic není špatně.

Jeden ze závěrů může být, že emoce fungují u každého z nás trochu jinak.



## Materiály

Děti mají zavázané oči a lektorující jim postupně dává do ruky předměty vyrobené z různých materiálů – studené železo, měkkou vatu, dřevo, plastelínu apod. Děti komentují, který z materiálů v nich vyvolává příjemné pocity, který nepříjemné, případně i konkrétně kterou emoci v nich ten daný materiál vyvolává.

## Zvuky

Obdobně jako u aktivity s materiály děti reagují na různé zvuky (frekvenci, hlasitost apod.).

## Situace

Lektorující dá dětem k přečtení jednu ze situací, které jsou v příloze 1. Následně jsou vybráni herci, kteří situaci přehrají ostatním dětem = divákům. Po zahrání proběhne reflexe – „jak jste se cítili, když...“, případně „jak si myslíte, že se cítila tato postava, když...“.

## 2. část – Výtvarné tvoření

Jedná se o arteterapeutickou aktivitu a důležité jsou i detaily v následujícím postupu:

*Pokyn: Vzpomeňte si na událost, osobu nebo situaci, ve které cítíte něco těžkého, bolestivého, něco, co vás trápí. Pojmenujte tento pocit a co nejvíce ho ztotožněte se slovy: hněv, rozmrzelost, lítost, závist, zášť atd.*

*Než začnete, zamyslete se, co bude tím jiným, tvořivým, silnějším, harmoničtějším pocitem, který použijete k vytvoření emoční rovnováhy. V rámci praxe se tento pocit automaticky zapne tak, aby negativního pocitu bylo méně, abyste ho mohli ovládat vy, nikoliv on vás.*

*Vezměte si čistý list papíru A4, zmuchlejte ho a namočte do vody. Pak ho po vyždímání opět narovnejte a doprostřed nakreslete rámeček. Může mít libovolnou velikost. Do vnitřního rámečku nakreslete negativní pocit, mimo rámeček nakreslete pozitivní pocit. Důležité je malovat barvami, které jsou pro vás zajímavé a příjemné.*

*Sami se rozhodněte, jaké pořadí použijete, zda nejprve znázorníte své negativní pocity uprostřed, nebo zda je nejprve zarámujete pozitivními pocity a až následně negativní pocity umístíte doprostřed.*

### Navrhované otázky pro následující diskusi:

- Jaký pocit vyvolává to, co jste nakreslili doprostřed obrázku?
- Jaký pocit vyvolává váš rámeček, tj. vnější část obrázku?
- Jak se pocit uprostřed změnil, když jste ho nakreslili? Jaký je vztah mezi rámem a střední částí obrazu?
- Co můžete nyní do rámu doplnit barvou, abyste ještě více ovládli pocit, který je uprostřed? Nebo snad pocit uprostřed vůbec nepotřebuje kontrolu? Co je tedy potřeba, jaký pocit, emoce, stav? Doplněte tím vnější rám.
- Co je pro vás důležité, abyste v životě dělali častěji, nebo jaký návyk si musíte vypěstovat, abyste posílili svůj vnější rámeček a pocit, který z něj vyzařuje?

