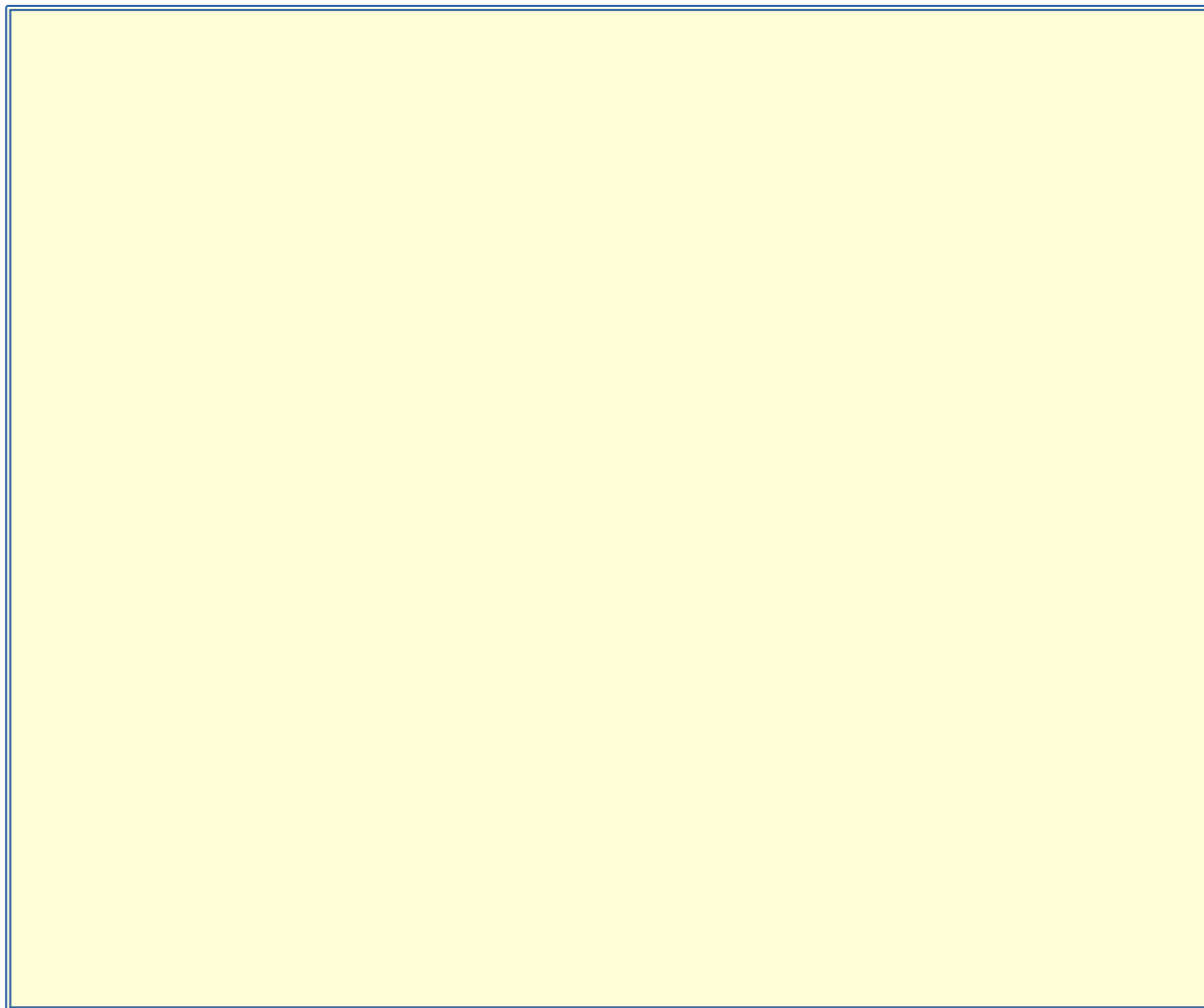


MŮJ DENÍK

tento deník patří:



Milá/ý,

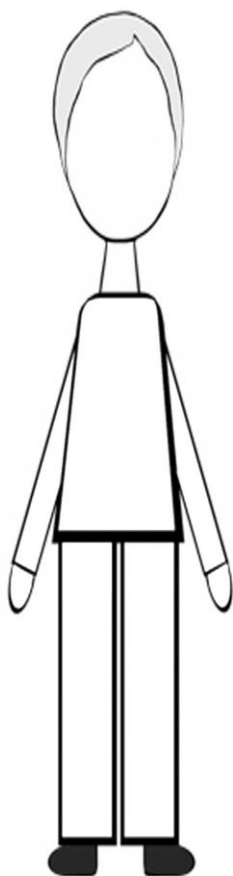
tento deník může být pro tebe pomocníkem, jak zvládnout situace, které bývají pro tebe obtížné. Zejména situace, kdy rodina, přátelé a lidé z okolí/školy od tebe očekávají mluvení a pro tebe je to tolik náročné. I když uvnitř toužíš promluvit, tělo ti to nedovolí. Sváže ti jazyk, zastaví slova v krku nebo tomu vůbec nerozumíš, proč se to děje.

Je to jen proto, že tvé tělo mluvení s lidmi vnímá jako moc těžké a tolik se stydí, že radši slova schová. Může mít dokonce velký strach, co se asi stane, kdybych promluvilo...

Tvůj deník může být nástrojem, jak se svým tělem mluvit a hledat možnosti, aby stud a strach nebyly tolik velcí a nezastavily mluvení. Abyste společně Ty a Tvé tělo mohli prožívat stud a strach tak akorát a dokázali svobodně mluvit, když to chcete nebo potřebujete. Pokud budeš chtít, můžeš deník projít společně s rodiči nebo s někým, koho si budeš přát.

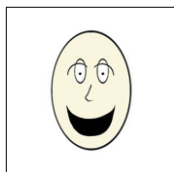
Držíme palce, ať vše plyne, jak má a jsi šťastný.

**Zkus doplnit postavu, aby vypadala trochu jako ty.
Vedle můžeš napsat nebo nakreslit co ti jde a co tě baví?**

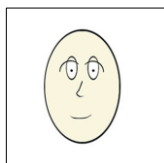


Jak se cítíš?

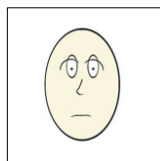
Jsi veselý?



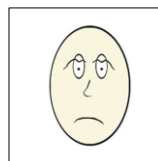
Jsi spokojený?



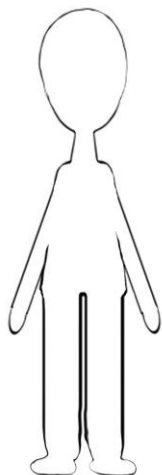
Jsi smutný?



Jsi naštvaný?



Zkus vybarvit postavu jak se cítíš.



A druhou, jak by ses chtěl cítit.

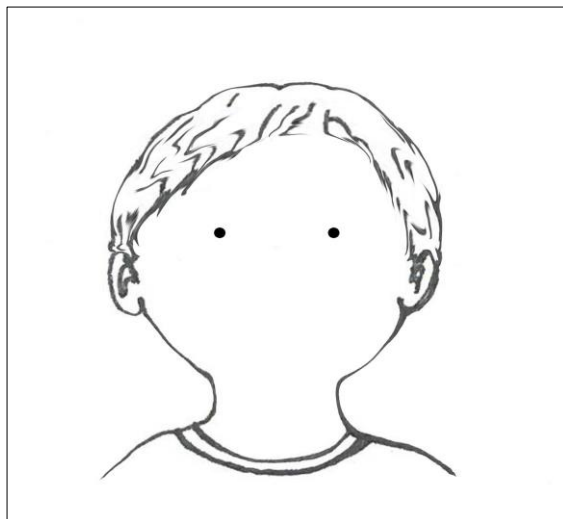


Co bys potřeboval/a, aby ses cítil/a spokojeně?

1

Máš nápad, jak by se to dalo udělat?

Umíš krásně mluvit, když jsi doma v bezpečí, ale venku to vůbec nejde... Máš představu, co se děje s tvým tělem, hlavou, pusou, krkem, že to najednou nedokážou?
Zkusil/a bys to nějak znázornit?

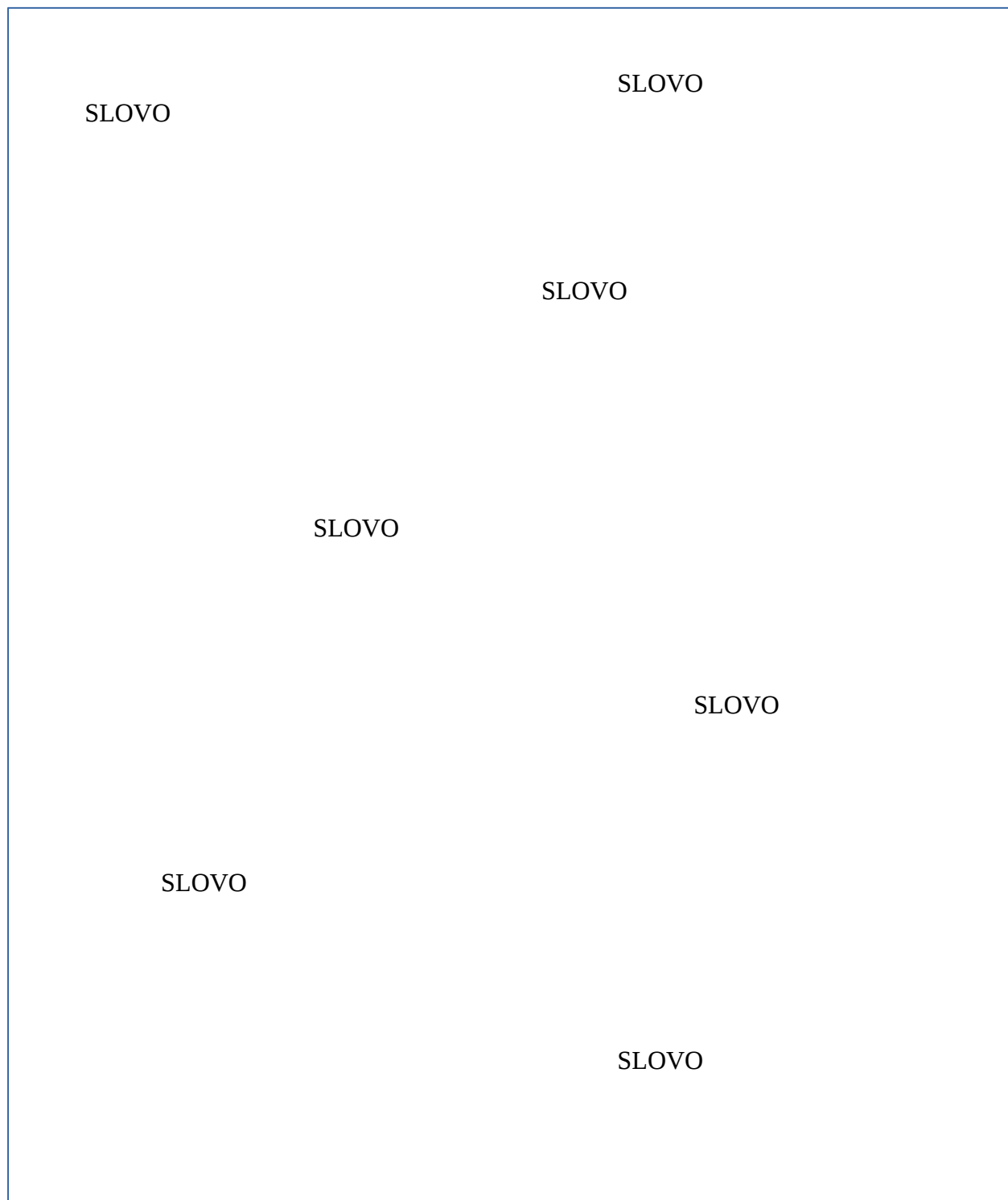


Proč myslíš, že tvá slova venku zmizí? Je nějaká možnost, která je trefná?

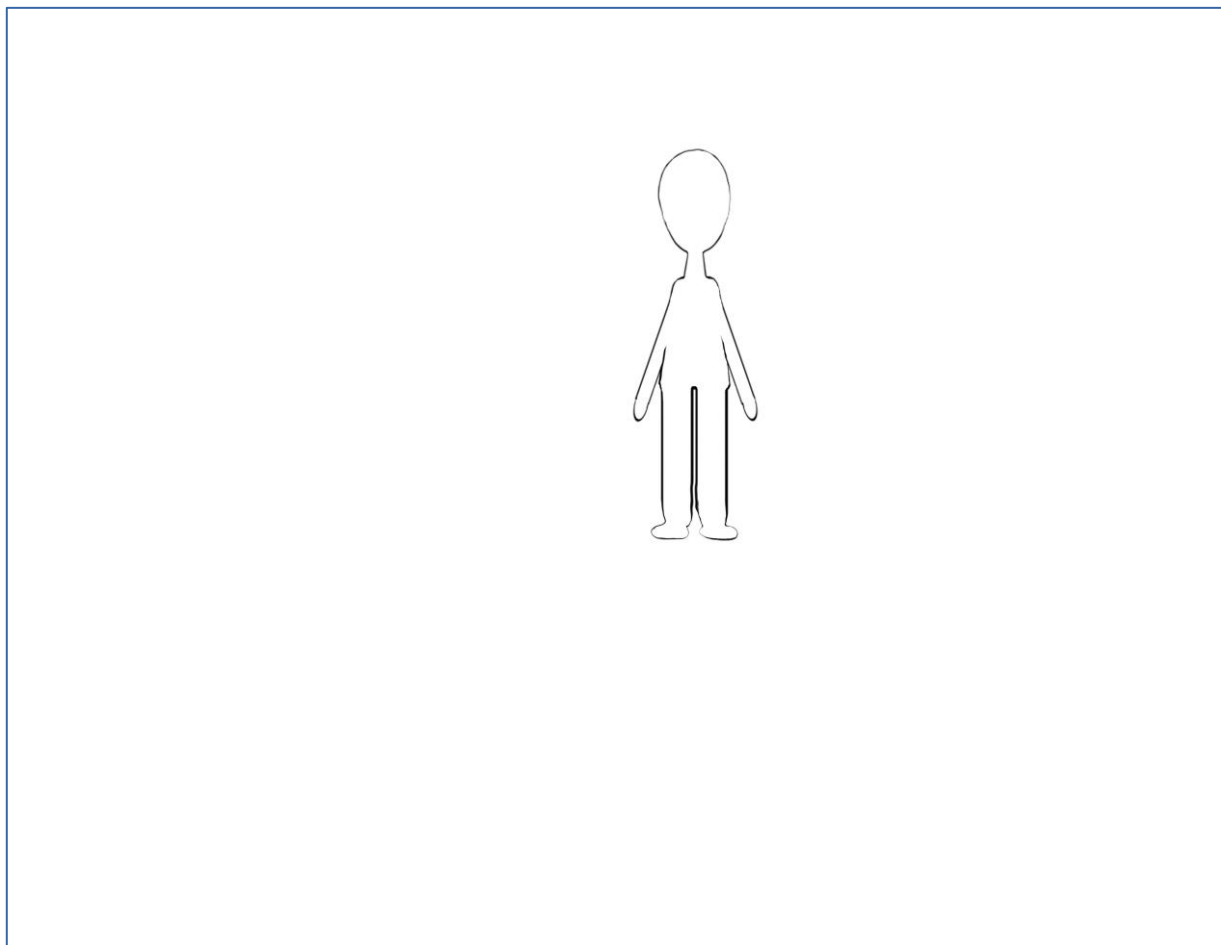
- slova jsou unavená, nemohou ven
- slova jsou nervózní, nemohou ven
- slova se stydí, nemohou ven
- slova se bojí, nemohou ven
- slova jsou naštvaná, nemohou ven
- slova jsou příliš šťastná, nemohou ven
- slova jsou schovaná, úplně zmizela

Je nějaká možnost, jak tvým slovům pomoc?

**Jak tvým slovům pomoc? Co by jim udělalo dobře, aby mohla na svět?
Zkus jim/pro ně namalovat cokoliv i bláznivého, aby se cítila
spokojeně.**



Dokážeš si představit, že něco podobného bys mohl/a nakreslit i pro sebe. Zkus to...



Dalo by se to nějak použít ve světě, kde od se tebe často čekají slova? Jak?

Umíš si představit, že bys pro sebe a svá slova mohl/a něco podobného udělat i venku?

Bylo by možné to zkusit?

Můžeš si slíbit, že to budeš zkoušet, i když to nebude lehké nebo to bude možná trochu trvat?

Skvělé! Jsi statečný/statečná! Ted' si něco slib:

Slibuji, že pro sebe a svá slova udělám vše, co bude v mých silách, aby mohla na svět beze strachu a studu. Protože jsem statečný/á, odvážný/á a úžasný/á.

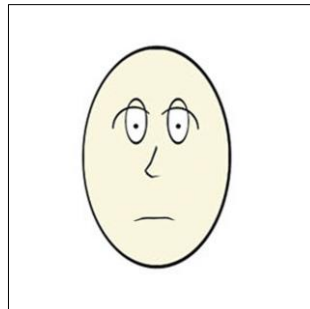
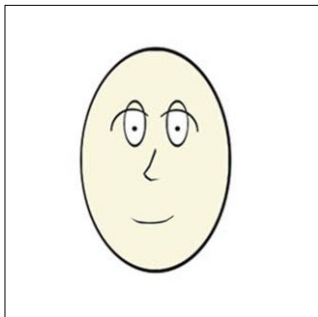
Pokud bys potřeboval/a vymyslet vlastní slib, který se bude k tobě více hodit, můžeš ho vymyslet zde:

To se ti moc povedlo! Zdá se, že máš v sobě odvážného bojovníka. :) Bylo by skvělé, kdybys našel/a nebo vytvořil/a něco, co bys mohl/a mít stále s sebou a tvůj slib by ti to připomnělo.

Jak se cítíš, když si doma se svou rodinou?

Spokojeně, mluví se mi dobře.

Nespokojeně, nemůžu mluvit.



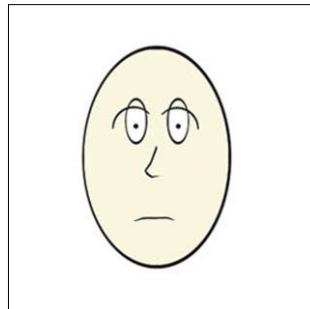
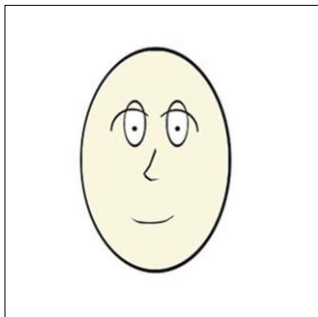
**Je něco, co by ti udělalo dobře a tvá slova by mohla svobodně ven?
(Předmět, hračka, věc, obrázek, pomoc od někoho atd.)**



Jak se cítíš, když si se svými kamarády/spolužáky?

Spokojeně, mluví se mi dobře.

Nespokojeně, nemůžu mluvit.

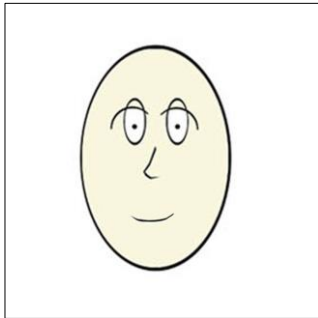


**Je něco, co by ti udělalo dobře a tvá slova by mohla svobodně ven?
(Předmět, hračka, věc, obrázek, pomoc od někoho atd.)**

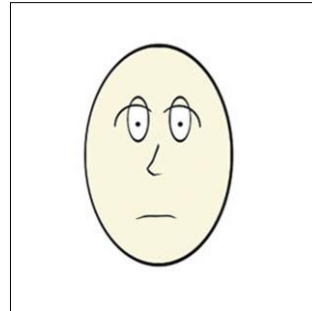


Jak se cítíš, když zkoušíš něco nového?

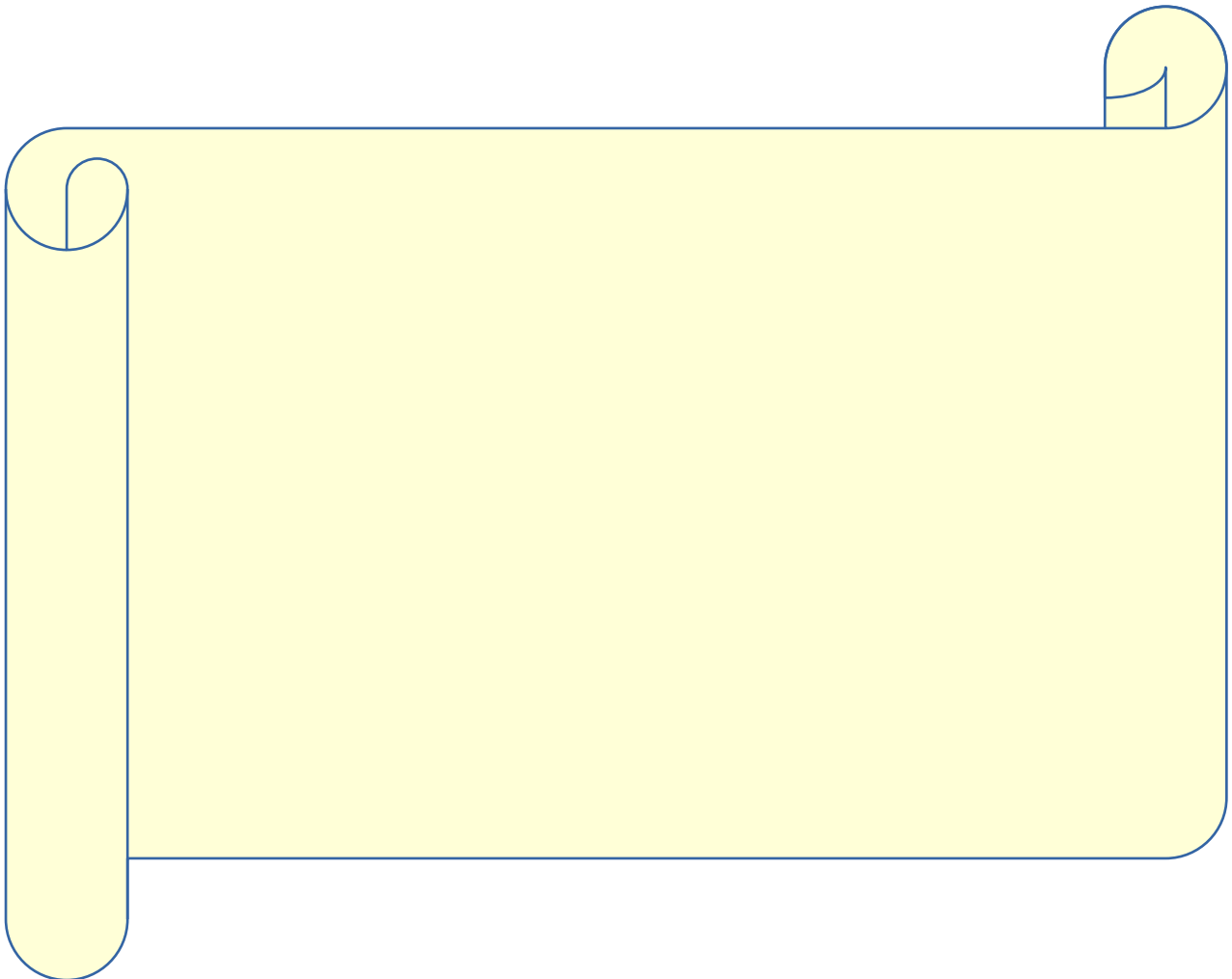
Spokojeně, mluví se mi dobře.



Nespokojeně, nemůžu mluvit.

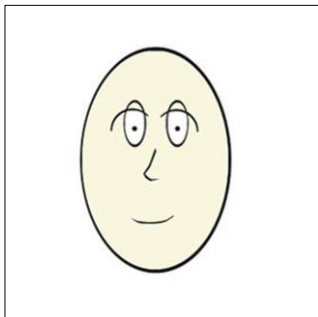


**Je něco, co by ti udělalo dobře a tvá slova by mohla svobodně ven?
(Předmět, hračka, věc, obrázek, pomoc od někoho atd.)**

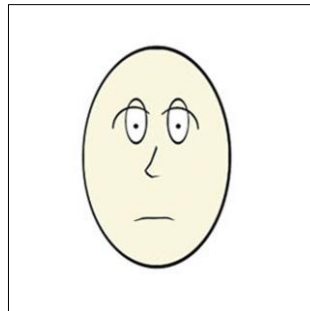


Jak se cítíš, když děláš něco zábavného?

Spokojeně, mluví se mi dobře.



Nespokojeně, nemůžu mluvit.

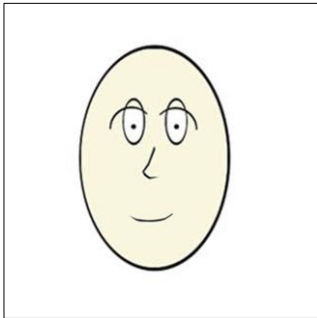


**Je něco, co by ti udělalo dobře a tvá slova by mohla svobodně ven?
(Předmět, hračka, věc, obrázek, pomoc od někoho atd.)**

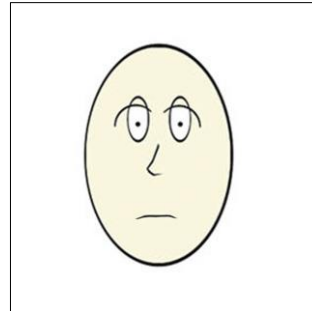


Jak se cítíš, když jdeš do školy/školky?

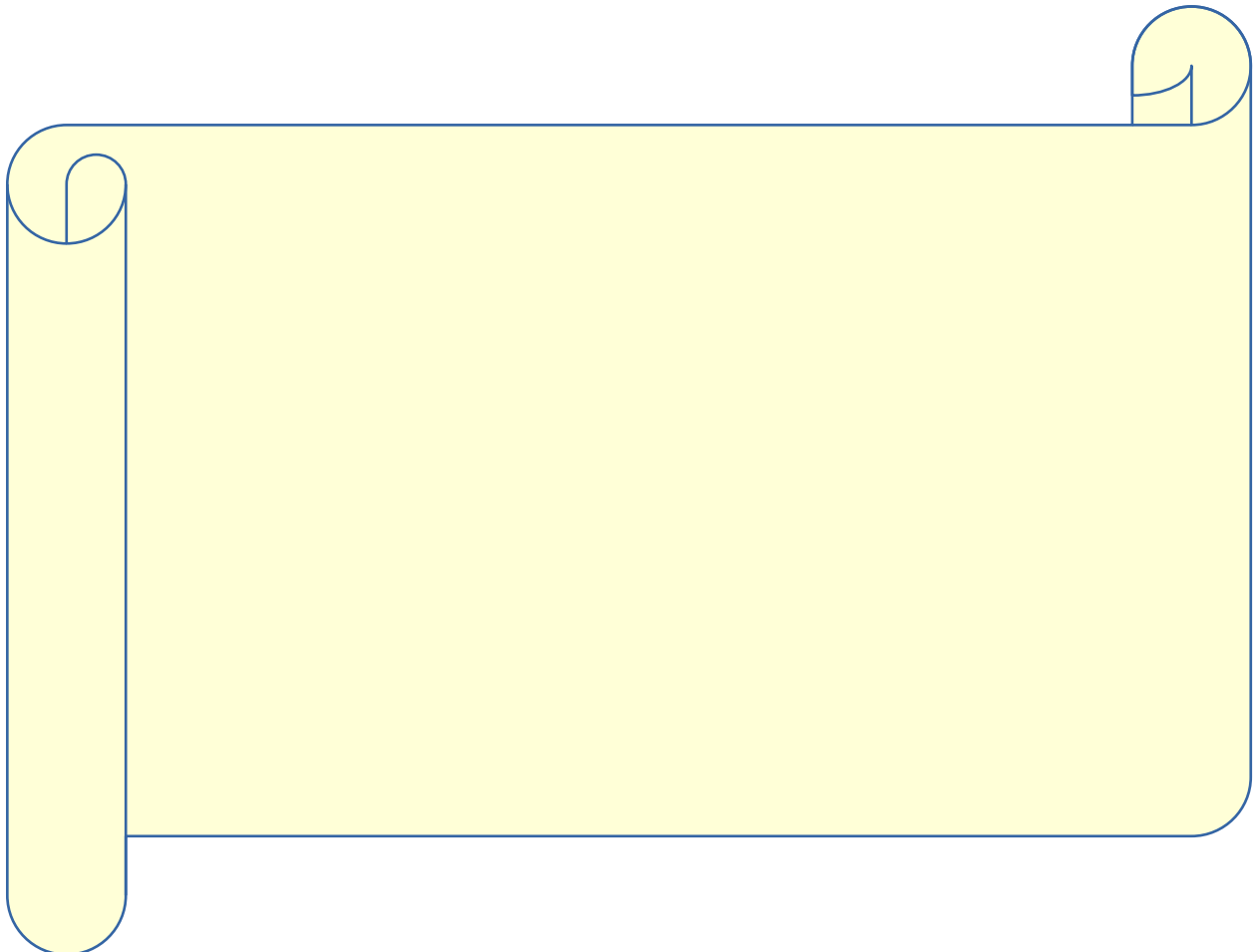
Spokojeně, mluví se mi dobře.



Nespokojeně, nemůžu mluvit.

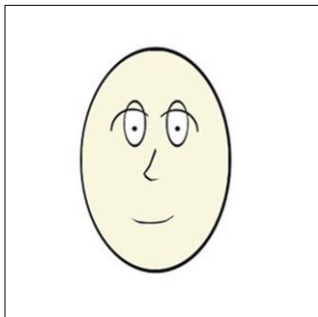


**Je něco, co by ti udělalo dobře a tvá slova by mohla svobodně ven?
(Předmět, hračka, věc, obrázek, pomoc od někoho atd.)**

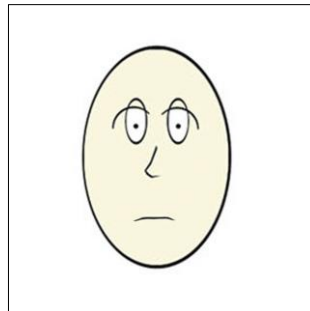


Jak se cítíš, když musíš jít na neznámé místo?

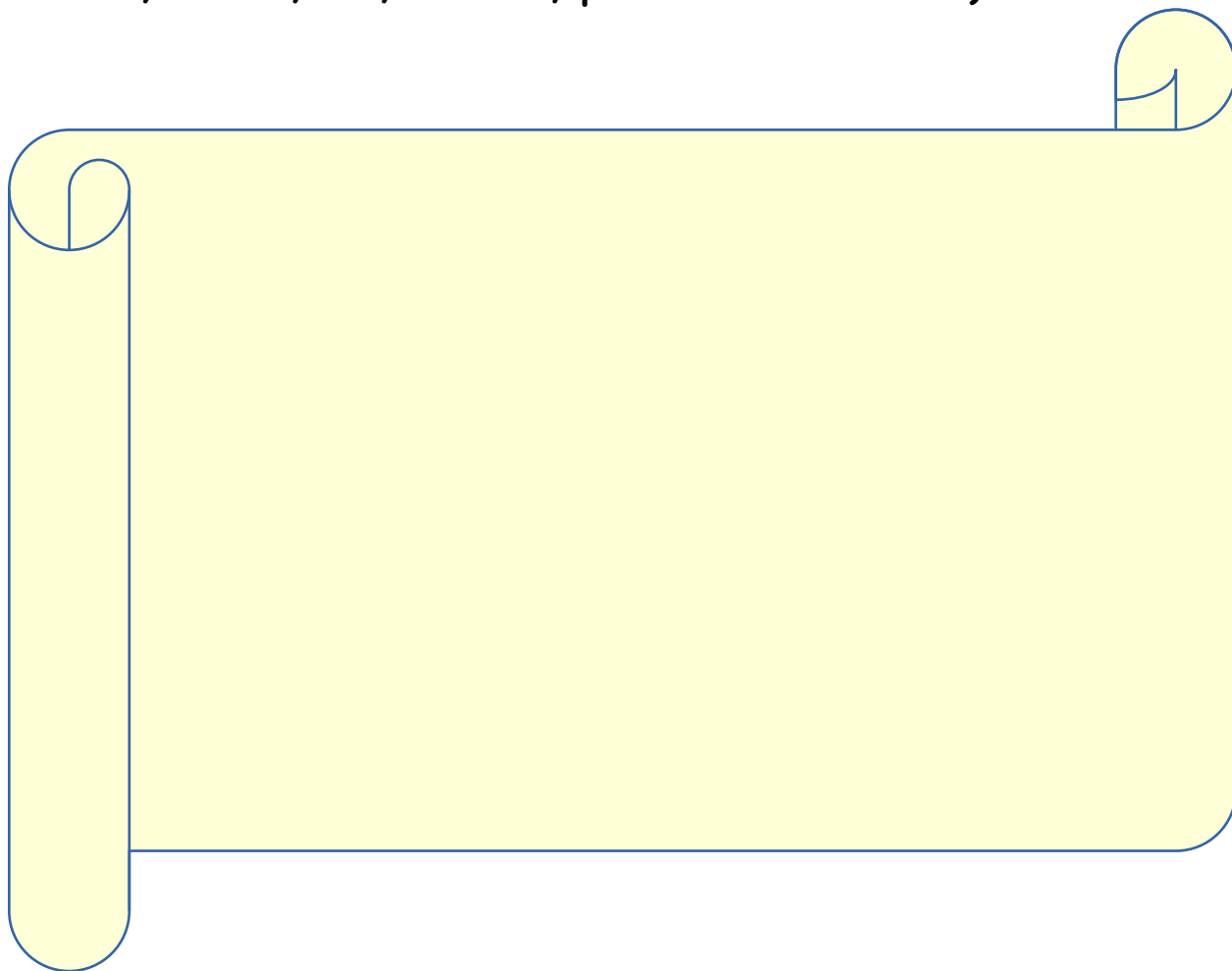
Spokojeně, mluví se mi dobře.



Nespokojeně, nemůžu mluvit.



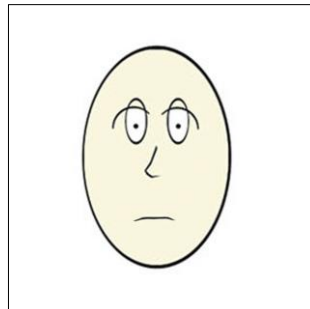
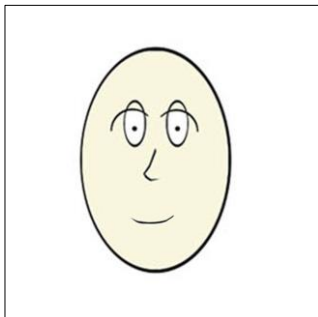
**Je něco, co by ti udělalo dobře a tvá slova by mohla svobodně ven?
(Předmět, hračka, věc, obrázek, pomoc od někoho atd.)**



Jak se cítíš, když se tě někdo na něco ptá a ty bys měl/a odpovědět?

Spokojeně, mluví se mi dobře.

Nespokojeně, nemůžu mluvit.

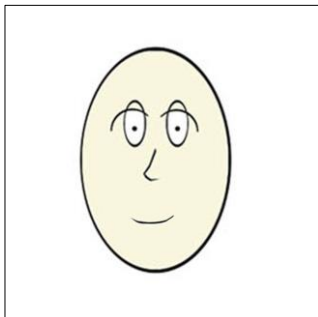


**Je něco, co by ti udělalo dobře a tvá slova by mohla svobodně ven?
(Předmět, hračka, věc, obrázek, pomoc od někoho atd.)**

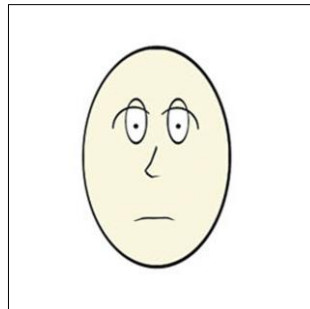
A large, yellow rectangular area with rounded corners, designed for writing. It features a vertical strip on the left side, also with rounded ends, and a small tab on the top right corner, giving it the appearance of a notepad or a scroll.

Jak se cítíš, když musíš někoho pozdravit?

Spokojeně, mluví se mi dobře.



Nespokojeně, nemůžu mluvit.



**Je něco, co by ti udělalo dobře a tvá slova by mohla svobodně ven?
(Předmět, hračka, věc, obrázek, pomoc od někoho atd.)**



Nemluvení není vůbec nic příjemného a možná tě to dokonce štve. Občas slova ale nemůžou ven, protože se tolik bojí...Potřebují tvou pomoc, ale také laskavost a čas. Někdy jim pomůže, když si společně (ty a tvá slova) zkusíte některé situace před zrcadlem, aby se vám lépe sbírali body v Deníku úspěchu a mohli jste si společně užít báječnou odměnu. Se zrcadlem můžeš trénovat sám nebo s někým z rodiny, pokud budeš chtít.

Napiš, které situace bys chtěl/a trénovat se zrcadlem:

Skvělé! Tady si můžeš zapsat kolikrát sis to zkusil/a:

PO																			
ÚT																			
ST																			
ČT																			
PÁ																			
SO																			
NE																			

Kde/kdy je pro tebe hodně důležité, aby se dařilo mluvení? Pojmenuj nebo vyber z předchozích a zkus si je před zrcadlem natrénovat. Je dobré si zaznamenat úspěchy při tréninku!

+ vymysli, co bys pro sebe a svá slova mohl/a udělat, aby se ti mluvení v těchto situacích skutečně podařilo.

SITUACE (3 týdny trénink):

PO																			
ÚT																			
ST																			
ČT																			
PÁ																			
SO																			
NE																			

SITUACE (3 týdny trénink):

PO																			
ÚT																			
ST																			
ČT																			
PÁ																			
SO																			
NE																			

SITUACE (3 týdny trénink):

PO																			
ÚT																			
ST																			
ČT																			
PÁ																			
SO																			
NE																			

SITUACE (3 týdny trénink):

PO																				
ÚT																				
ST																				
ČT																				
PÁ																				
SO																				
NE																				

SITUACE (3 týdny trénink):

PO																				
ÚT																				
ST																				
ČT																				
PÁ																				
SO																				
NE																				

SITUACE (3 týdny trénink):

PO																				
ÚT																				
ST																				
ČT																				
PÁ																				
SO																				
NE																				

SITUACE (3 týdny trénink):

PO																			
ÚT																			
ST																			
ČT																			
PÁ																			
SO																			
NE																			

SITUACE (3 týdny trénink):

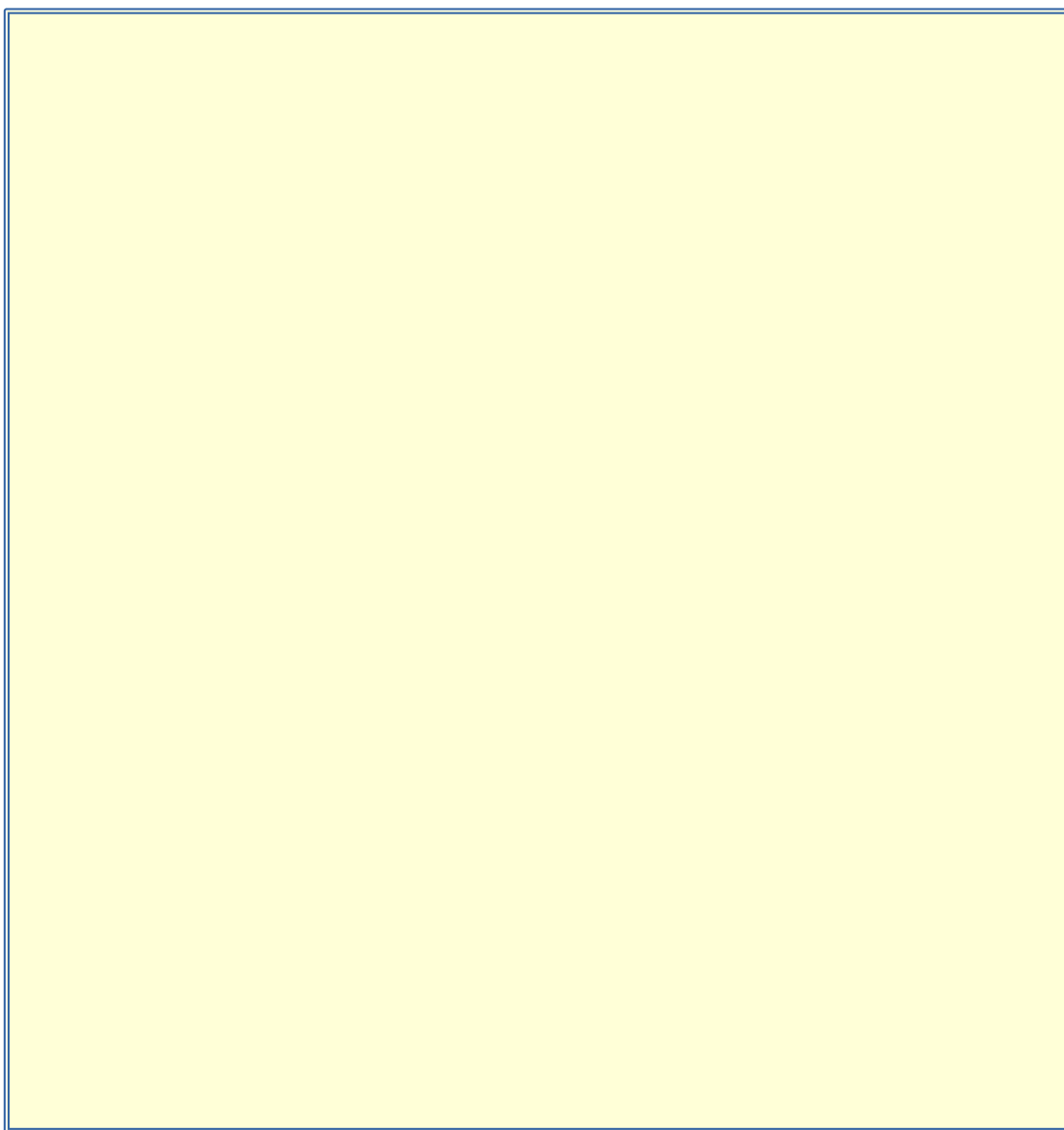
PO																			
ÚT																			
ST																			
ČT																			
PÁ																			
SO																			
NE																			

SITUACE (3 týdny trénink):

PO																			
ÚT																			
ST																			
ČT																			
PÁ																			
SO																			
NE																			

Jsi úžasný/á! Jsi na konci svého deníku a každý konec si zaslouží ocenění a oslavu, aby se mohlo jít dál.

Zde si můžeš nakreslit nebo napsat tvé úspěchy. Z čeho máš radost, co tě potěšilo, na co si pyšný/á.



... A NEZAPOMEŇ!

Jsi jedinečný člověk a můžeš na sebe být pyšný/á, že takový/á jsi!

A i když se ti občas něco nepodaří podle tvých představ, nenech se tím zastavit. Jdi dál svou cestou. Cokoliv tě na cestě potká, má svůj význam a může ti přinést něco dobrého. Vše plyne, jak má.

Někdy je fajn, mít svoji oslavu úspěchu. Zde máš místo, kde si můžeš napsat, nakreslit či jen představit, jakou oslavu bys pro sebe mohl/a udělat.

Držíme palce!