



SMUTEK





1. SMUTEK

Jak smutek vypadá a proč je důležitý:

Smutek je emoce, kterou prožíváme, když přijdeme o něco nebo někoho důležitého, něco se nám nepovede nebo se cítíme osaměle. Je normální být někdy smutný. Smutek nám pomáhá zastavit se, přemýšlet a dát prostor změně.

Jak se může projevat:

- Tělo: pocit tíhy, slabost, únava.
- Obličej: sklopené oči, svěšené koutky, žádný úsměv.
- Chování: mlčenlivost, vyhýbání se lidem, někdy pláč.

Typické situace:

- Když mě někdo zklame.
- Když ztratím přítele nebo důvěru v něj.
- Když se cítím sám/sama.

Co mi může pomoci:

- Říct si, že je v pořádku být smutný.
- Mluvit s někým, komu důvěřuji.
- Dělat věci, které mě uklidní (např. uvařit si horký nápoj, pustit hudbu).

Otázky k zamyšlení:

- Kdy jsem byl naposledy smutný?
- Co tehdy pomohlo?
- Poznám smutek u druhých?

Tipy pro pečující:

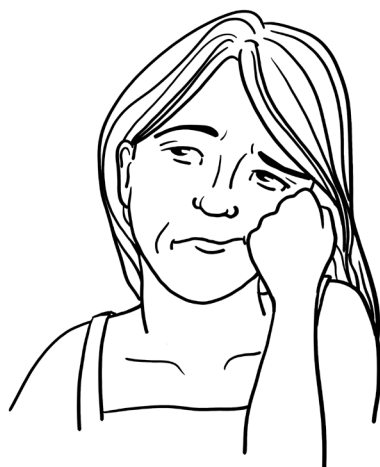
- Dejte prostor ke sdílení, ale nenuťte k mluvení.
- Nesnižujte emoci („to nic není“) – potvrďte ji: „Vypadá to, že tě to hodně zasáhlo.“
- Umožněte ventilaci (kreslení, psaní, hudba).

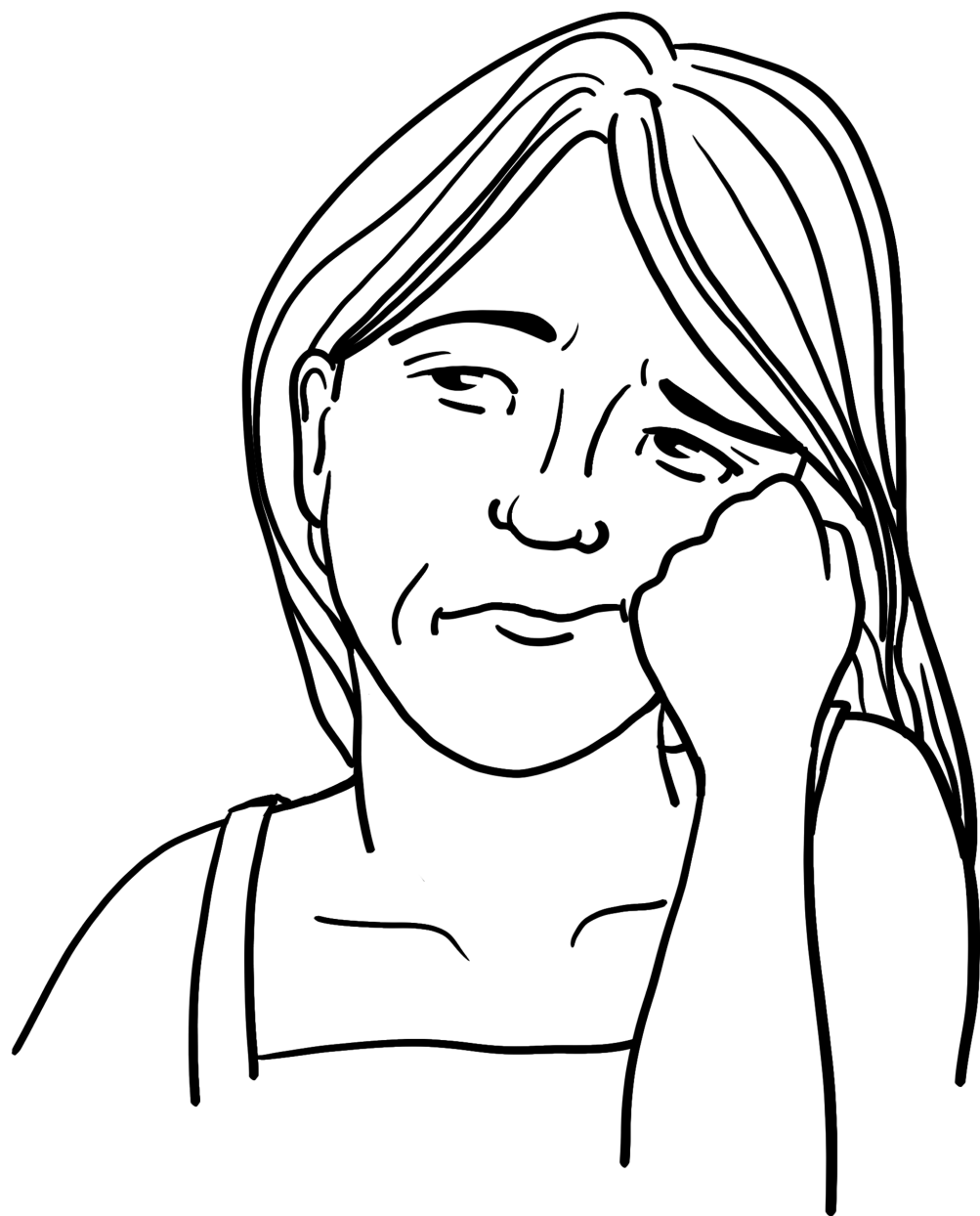
Práce s kartami:

- Vyber kartu, která podle tebe vystihuje smutek.
- Nakresli „svůj smutek“ – co by na obrázku bylo?
- Vymysli situaci, kdy někdo cítí smutek a co by mu pomohlo.



NUDA





12. NUDA

Jak nuda vypadá a proč je důležitá:

Nuda je emoce, kterou cítíme, když nám chybí podněty nebo smysluplná činnost. Upozorňuje nás, že potřebujeme změnu nebo aktivitu. V malém množství nás může motivovat k tvořivosti, ale dlouhodobě vede k frustraci.

Jak se může projevat:

- Tělo: malátnost, pomalé pohyby, protahování.
- Obličej: nezáměr, zívání, prázdný pohled.
- Chování: bloumání, hraní si, vyrušování.

Typické situace:

- Když se nic neděje.
- Když činnost není dost zajímavá nebo srozumitelná.
- Když jsem sám/a a nevím, co dělat.

Co mi může pomoci:

- Najít si novou aktivitu, která mě baví.
- Zapojit tělo – pohyb, hra, tvoření.
- Mluvit o tom, co bych rád/a dělal/a.

Otázky k zamyšlení:

- Co mě obvykle nebaví – a proč?
- Co mi pomáhá zbavit se nudy?
- Umím se sám/sama zabavit?

Tipy pro pečující:

- Nabízejte výběr a smysluplné úkoly.
- Ptejte se: „Co by tě teď bavilo?“
- Nesnižujte – nuda je platná emoce, ne „rozmar“.

Práce s kartami:

- Najdi kartu, která ukazuje nudu.
- Popiš, jak vypadá člověk, který se nudí.
- Vymysli plán pro chvíli nudy – co bys mohl/a dělat?