

Sebeúcta /
Sebevědomí

Název hry

Dopis

Studenti si zvyšují sebevědomí, posilují sebeúctu a podporují pozitivní přístup k životu.

Doporučený věk pro tuto hru:

11+

Doba trvání:

20-45 min



Počet studentů:

10-20

Použití hry:

✓ Ve třídě/
Online



Instrukce:

Přemýšlejte o svých silných stránkách a úspěších: Ještě před začátkem si dají studenti nějaký čas na to, aby přemýšleli o svých minulých úspěších, osobních silných stránkách a situacích, ve kterých na sebe byli hrdí.

Poté studenti napíší dopis začínající laskavým pozdravem sami sobě a poté o sobě píší v pozitivním duchu. Kromě reflexe minulosti je důležité, aby se dívali i do budoucnosti. Ve svém dopise popíší cíle, kterých by chtěli dosáhnout, a jak si sami sebe představují, že jich dosahují.

Rozpoznají tak své úspěchy, silné stránky a vlastnosti, které je činí jedinečnými.

Dopis uzavřou slovy povzbuzení a motivace. Připomenou si, že jsou schopni čelit všem výzvám, které je čekají.



Materiál:

Papír a tužky
Počítač v případě
provádění činnosti
online.



Tipy pro hru:

- Jakmile studenti dopíší svůj dopis, uloží ho na nějaké místo tak, aby k němu měli snadný přístup a našli si čas na jeho časté čtení.
- Pokud by někdo chtěl sdílet svůj dopis tak může s tím, že ostatní mohou nabídnout pozitivní a podpurnou zpětnou vazbu.



Reflexní otázky pro studenty:

- Jaké jsou vaše vlastnosti nebo úspěchy, na které jste hrdí?
- Jaké vlastnosti nebo úspěchy na sobě nejhůře rozpoznáváte?
- Jak si myslíte, že tato aktivita může v budoucnu ovlivnit vaše sebevědomí a sebevědomí?