



Čas přípravy  
1 hodina



Čas realizace  
2 hodiny



Prostor  
les za soumraku



Roční období  
léto



Počet účastníků  
15–20



Věková kategorie  
od 6. třídy/12+

## ČÍM JSEM JEDINEČNÝ?

**Obecný cíl:** Rozvoj těchto kompetencí: sociální a personální.

**Konkrétní cíl:** Sebereflexe, zamyšlení, meditace. Přemýšlet o tom, co je dobré a co špatné, jak se s tím umím vypořádat. Uvědomění si vlastní jedinečnosti. Učit se mít se rád.

**Motivace:** Víš, že hluboko v každém z nás je ukrytá zvláštní hvězda? Hvězda, která nás odlišuje od všech ostatních. Každý má svou osobní hvězdu. Možná jsou naše hvězdy různě velké nebo mají odlišné barvy, ale každý má v sobě hvězdu, která ho činí jedinečným. Pojďme tuto zvláštní hvězdu najít.

**Potřeby:** Svíčky, louče, kostýmy (černé a bílé), pergameny s nápisy, přehrávač s hudbou.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

**Provedení:** Prostředí – les osvětlený svíčkami, loučemi (pozor na bezpečnost), podbarveno pomalou meditační hudbou. Na vymezeném území v lese se pohybují instruktoři – namaskované postavy s loučemi, černé a bílé, s názvy na pláštích:

Černé: Lež, Závist, Pomluvy, Lhostejnost, Nevšímavost, Násilí, Nesplněné sliby...

Bílé: Láska, Přátelství, Pomoc, Odvaha, Čest, Spravedlnost, Ochota naslouchat...

Děti přijdou do lesa společně. Na cestě je zastaví postava Osud a řekne jim:

*„Vstoupili jste do nitra lesa Osudu. Každý z vás musí projít jeho temnými zákoutími, aby na konci našel světlo, které ho povede dalším životem. Každý musí objevit svou schopnost, dar, který ho odlišuje od ostatních. Každý z vás má ve svém srdci temná zákoutí, tmavá místa, která mu nahánějí strach, o kterých nerad mluví, která ho budí ze spaní a tíží ho. Lež, přetvářka, nesplněné sliby, závist, pomluvy, násilí... Každý z vás má ale v srdci ukrytou i hvězdu. Hvězdu, která ho činí jedinečným, odlišuje ho od ostatních. Hvězdu, která svým jasem nakonec zažene vše temné a bude svítit na cestu vám i ostatním lidem kolem vás. Možná jsou vaše hvězdy různě velké, možná mají jinou barvu, ale každý v sobě svou hvězdu ukrývá. Pojďme ji nyní najít.*

*Každý z vás nyní sám projde temnotou lesa Osudu. Na své cestě potkáte postavy. Jsou to stíny i světla vaší duše. Nevyhýbejte se jim, nebojte se jich, tak jako jsou stíny i světla součástí tohoto lesa, jsou v každém z vás. Pohlédněte jim odvážně do očí a přemýšlejte. Znáte je? Už jste se s nimi setkali? Procházejte lesem, jak dlouho chcete. Nemusíte se jich bát, jsou to jen iluze. Možná se vás budou snažit svést na svou stranu. Je na vás, abyste se nyní rozhodli. Na konci své cesty se posadte a přemýšlejte. Zažene stíny a hleďte světlo. Hleďte hvězdu vašeho srdce, která září ze všech nejjasněji, která vás odlišuje, která vám bude svítit na cestu životem. Hleďte to dobré, co je ve vašem srdci, hleďte to, čím jste jedineční a odlišní. Až najdete svou hvězdu, zavřete oči a představte si, jak její zář rozsvěcuje vaše srdce, jak prostupuje vašim tělem a svítí na cestu všem ostatním. Až budete na konci, vezměte do ruky svíčku a počkejte na ostatní. Po celou dobu nesmíte promluvit. Nyní jděte, vydejte se na svou pouť.“*

Děti jeden po druhém prochází lesem. Potkávají postavy v pláštích. Nesmí se jim vyhýbat, musí si přečíst jejich jména a dívat se jim do očí, dokud se postavy samy neodvrátí. Při tom přemýšlí, jestli už se s nimi někdy setkaly. Na konci sedí u ohně a přemýšlí. Dokud všichni nemají svíčku, vše probíhá v naprostém tichu.

Když jsou všichni shromážděni u ohně, přistoupí k nim opět Osud.

*Osud: podá dětem zapálenou louč. „Toto je plamen Osudu. Zde každý zažehne svou svíci, plamen svého života, hvězdu svého srdce. Pak všichni za sebou projdete zpět lesem Osudu na počátek vašeho hledání. Soustředte se na své světlo, myslíte na to, co vyjadřuje a nechte tímto světlem rozzářit své srdce. Při cestě lesem uvidíte, jak vaše světlo zahání stíny do temnoty lesa, tak jako jste vymetli temnotu z vašich srdcí.*

*Na konci ze všech vašich hvězdiček vznikne velké, zářivé souhvězdí, protože když jste pohromadě, vaše srdce jsou spojena láskou a přátelstvím.“*

Děti jdou s odstupem za sebou zpět z lesa. Tmavé postavy jsou vzdáleny, cestu lemují bílé postavy s loučemi. Na konci je z čajových svíček sestavený obrazec – každý zapálí svou svíčkou jednu čajovku. Vznikne souhvězdí – srdce.

Na závěr musí opět následovat reflexe – sdílení a ventilace pocitů, kdo chce, může se svěřit s tím, co ve svém srdci našel, čím se odlišuje, co ho nejvíc charakterizuje.



Poznámky k realizaci: U ohně na konci, kde se všichni shromažďují, musí být vedoucí, který udržuje oheň a dává pozor, aby se účastníci mezi sebou nebavili a nerušili tím ostatní. Pokud má někdo problém vydržet v klidu sedět, vezme ho vedoucí stranou od ostatních. Při větším počtu účastníků se hra protáhne, proto je lépe mít skupinu jen 10-15 dětí. Tato aktivita se v případě nouze dá realizovat i v místnosti, ale výsledný dojem není takový, jako v přírodě.

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Poznání, Pravda, Překonání.

#### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Neklidné, hyperaktivní děti mohou mít problém se při meditaci u ohně soustředit – nechat je jít až mezi posledními, být jim nablízku, zklidnit je, obejmout – lépe se uvolní. Úzkostné děti mohou mít strach z temného prostředí a vážné atmosféry – vedoucí nebo instruktor může jít blízko nich, aby se cítily bezpečně.

#### Pozor na:

Pokud hraje větší počet dětí než 20, je lepší je rozdělit na skupiny, aby hru absolvovala každá zvlášť – jinak hrozí, že děti na začátku a na konci budou dlouho čekat, nudit se a pokazí to výsledek celé hry.

Pozor na bezpečnost! Při hře je velmi důležitá atmosféra, proto je zvoleno prostředí lesa nebo mýtiny. Při neopatrné manipulaci s ohněm může dojít k požáru. Je nutné, aby byl někdo pověřen dohledem nad ohněm, měl u sebe hasicí prostředky (např. kanystry s vodou nebo hasicí přístroj). Hra je náročná i pro instruktory v rolích černých a bílých postav – musí po celou dobu hry udržet vážnou tvář, nesmí mluvit.

Nezapomenout na závěrečnou reflexi! Nikoho do hry nenutíme!

#### Moje poznámky:

