



VALUES EDUCATION

# “Ruleta sebevědomí”

Ref. 20846



# Ruleta sebevědomí 😊

Ref. 20846



## OBSAH:

- **Čísla kol:** od 1 do 24.
- **Počet karet:** obsahuje 24 kulatých karet očíslovaných od 1 do 24.
- **Přepisovatelné bubliny:** obsahuje 24 bublin různých barev.
- **Smazatelné popisovače:** obsahuje 12 popisovačů k psaní do bublin. Každý popisovač má gumu na víčku.
- **ČERVENÉ kolo sebeúcty:** obsahuje skutečné obrázky, které znázorňují verbální nebo neverbální činnosti k vykonání. Na tomto kole si účastníci udržují fyzický odstup, aby mohli provádět různé činnosti.
- **MODRÉ kolo sebeúcty:** obsahuje skutečné obrázky, které znázorňují verbální nebo neverbální činnosti k vykonání. Na tomto kole některé činnosti zahrnují fyzický kontakt mezi účastníky.

Hra je vyrobena ze silné, velmi odolné a vysoce kvalitní lepenky.

Materiál karet je ekologický, pochází z udržitelných lesů.

### ČERVENÉ kolo sebeúcty: Popis činností

- a) Ukazují protagonistovi, jak jej z dálky objímám
- b) Protagonista a já narazíme vzájemně o lokty
- c) Vyjadřuji kvalitu protagonisty, něco, v čem je protagonista dobrý (všichni)
- d) Protagonista a já se na sebe díváme bez mrknutí (můžeme se smát)
- e) O protagonistovi říkám něco, co se mi líbí (všichni)
- f) Vedoucí osoba pronese své celé jméno ("Já jsem...") a zbytek lidí tleská (všichni). Pro vedoucí osobu je dobrovolné vstát, když mluví.

### MODRÉ kolo sebeúcty: Popis činností

- a) Obejmu protagonistu
- b) Protagonista a já si pláceme dlaněmi
- c) Vyjádřím vlastnost protagonisty, něco, v čem je protagonista dobrý (všichni)
- d) Polechtám protagonistu
- e) Řeknu něco, co se mi na protagonistovi líbí (všichni)
- f) Vedoucí osoba pronese své celé jméno ("Já jsem...") a zbytek lidí tleská (všichni). Pro vedoucí osobu je dobrovolné vstát, když mluví.



Na obou kolech provádějí možnosti C a E všichni účastníci kromě protagonisty. K tomu se používají bubliny a popisovače. Lze to provést také ústně, pokud se účastníci ještě neumí vyjadřovat písemně.

## DOPORUČENÝ VĚK:

Od 3 do 8 let.

Rozvoj sebeúcty se začíná formovat již od útlého věku. Když jsou děti velmi malé, jejich sebepojetí se vytváří z jejich interakce s okolním světem. Pokud dítěti řekneme, že je v něčem dobré, uvěří nám a začne se cítit bezpečněji.

Kolo sebeúcty umožňuje dětem zvýšit sebepojetí dynamickým, zábavným, pozitivním a obohacujícím způsobem. Objeví své schopnosti a silné stránky hraním!

## VÝCHOVNÉ CÍLE:

- Naučit se dávat a přijímat pozitivní zpětnou vazbu.
- Zjistit, že všichni máme dovednosti a vlastnosti, díky nimž jsme jedineční.
- Vyjadřovat emoce verbálně a neverbálně.
- Rozvíjet emocionální inteligenci.
- Zlepšovat empatii a sociální dovednosti.
- Pomáhá zvýšit pocit sounáležitosti se skupinou.

## METODA HRY:

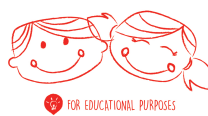
**Cíl:** Posílit sebeúctu a vytvořit ovzduší bezpečí ve skupině, což pomáhá zvýšit sebepojetí účastníků.

**Účastníci:** skupina 24 účastníků.

1. Vyberte si kolo sebeúcty: ČERVENÉ nebo MODRÉ.
2. 24 číselných karet je rozděleno mezi účastníky.
3. Každému účastníkovi je dána bublina a vymazatelný popisovač (pokud je skupina větší než 12 lidí, popisovače budou sdíleny ve dvojicích).
4. Nejmenší účastník postupně střídá číselná kola. Číslo, na kterém přistane, bude činnost, která je z kola sebeúcty zaměřena na **protagonistu**.
5. Dále účastník, který otočil číselným kolem, roztočí kolo sebeúcty a provede činnost zobrazenou protagonistovi.

V tom případě přistane na variantě C nebo E:

- Činnost provedou všichni účastníci.
- Budou používat bubliny k napsání něčeho, v čem je protagonista dobrý (C), nebo něčeho, co se jim na protagonistovi líbí (E).
- Postupně budou protagonistovi ukazovat své bubliny jednu za druhou.



Pokud se účastníci ještě neumí vyjadřovat písemně, mohou se vyjádřit ústně a střídat se při mluvení.

6. Proces se opakuje, ale tentokrát protagonista roztočí kola.
7. Pokud stejný protagonista přistane na stejné činnosti s kolem sebeúcty, otočte kolem sebeúcty znovu, dokud nepřistane na možnosti, která se u tohoto protagonisty dříve neobjevila.
8. Hra končí, když protagonisty alespoň jednou byli všichni účastníci ze skupiny. Jelikož je ideální, když každý projde všemi různými možnostmi kola sebeúcty, hra může pokračovat, dokud nebude tento cíl splněn, nebo toho lze dosáhnout hraním několika her.

\* **Důležité:** Doporučujeme po použití vyčistit bubliny, aby byl materiál v dobrém stavu.

