

# Základní charakteristiky hry/techniky a možnosti jejího využití v primární prevenci

**Název:** *Já jsem výjimečný*

**Cíl:** *Sebeuvědomění, posílení sebevědomí.*

**Časová náročnost:** *10–20 minut.*

**Od kolika let je aplikace vhodná:** *od 10 let, možné též u dětí od 6 let, v tom případě je třeba vysvětlit, co je to být výjimečný.*

**Instrukce k realizaci:** *Každý člověk je něčím ojedinelý, výjimečný. Může to být základní vlastnost či dovednost, stejně tak jako nějaká maličkost. Zamyslete se a napište, v čem jste výjimeční. Jiná alternativa je též ve formě kombinované se změnou polohy těla. Skupinu necháme v kruhu, ať se postaví. Sedají si ti, kteří řeknou, v čem jsou výjimeční. Zbývající čtvrtině žáků či frekventantů mohou ostatní napovídat.*

**Následná práce se skupinou:** *Rozbor se týká uvědomění si vlastní jedinečnosti, výjimečnosti a neopakovatelnosti. Lze pokračovat navázáním na to, jak si kdo váží sám sebe. Dále na to, co každý dělá pro to, aby svou jedinečnost podpořil a rozvinul. Lze se též zabývat tím, kdo udával jedinečnost v pozitivních charakteristikách a kdo v negativních. Můžeme si skupinu rozdělit na dvě skupiny a hledat rozdíly. Případně jiným směrem, který technika ukáže. Lze též udělat malý plakát na nástěnku, kam každý napíše, v čem je výjimečný, a vytvoří se ve třídě nástěnka „výjimečných žáků“.*

**Doporučené otázky při rozboru:** *Jak se ti hledalo tvou výjimečnost? Co tě překvapilo? Kdo tě překvapil? Bylo to těžké? Proč? Proč někdy lidé neumí pojmenovat svou jedinečnost? Co uděláš, abys svou výjimečnost neztratil? Co uděláš pro to, abys svou výjimečnost rozvinul? Kdo svou výjimečnost vidí v problematické či jinak negativní vlastnosti či charakteristice? Proč tomu tak je?*

**Případná rizika spojená s aplikací:** *Zásadní rizika se zde nevyskytují.*

**Jiné poznámky:** *Někdy je třeba překonat počáteční odpor spočívající v ostychu.*

**Vlastní prožitek hry/techniky:**

# Já jsem výjimečný

**V** . . . . .

**při** . . . . .

**když** . . . . .

**protože** . . . . .

# Jsem to já