

Laskavost



V této lekci budeme mluvit o tom jaké místo má laskavost v naší společnosti i v našich osobních životech. Podívejte se na krátká videa s příběhy lidí, kteří projevují zájem o druhé.

Ke každé osobnosti si zapište krátké shrnutí.

Pokud vás v jednotlivých příbězích něco zaujme, udělejte si poznámku.

Markéta Malecová

www.laskavost.cz/laskavci/marketa-malecova

Marek Sovka

www.laskavost.cz/laskavci/marek-sovka

Tomáš Blaha

www.laskavost.cz/laskavci/tomas-blaha

Eva Nemčková

www.laskavost.cz/laskavci/eva-nemckova

1. Zamyslete se, co mají příběhy laureátů ceny Laskavec 2021 společné a v čem se liší?

2. Jak vnímáte aktivity jednotlivých laskavců?



Rozdělte se do skupin po 5 lidech a postupně si řekněte, jak jste odpověděli na předchozí dvě otázky.

1. Za skupinu vytvořte a napište společnou odpověď na 1. otázku, která sumarizuje odpovědi všech členů skupiny.

2. Když jste hovořili o jednotlivých aktivitách, vnímali jste je stejně? Zkuste společně formulovat, v čem se vnímání aktivit jednotlivých laskavců členy vaší skupiny liší.

3. Diskutujte o tom, co jednotlivé laskavce k jejich práci vede. Můžete zmínit i další motivace lidí, kteří se věnují aktivitám směřujícím k pomoci druhým lidem. Napište resumé vaší diskuse.



(Přečtete vaše odpovědi zbytku třídy. Doporučujeme, aby se všechny skupiny vyjádřily nejdříve k bodu 1, dále pak postupně k bodům následujícím. Z časových důvodů je možné nechat ke každé otázce mluvit jen jednu nebo dvě skupiny a ostatní požádat, aby doplnili, co ještě nebylo řečeno.

V této části lekce diskutuje společně celá třída. Diskusi moderuje učitel nebo některý z žáků (mohou to být i žáci dva).

Témata a otázky k diskusi:

- Pokud se v odpovědích jednotlivých skupin objevil nějaký rozpor, diskutujte o něm.
- Je-li to třeba, vraťte se ještě k motivacím jednotlivých laureátů pomáhat.
- Ve videu s Markétou Malecovou zaznělo, že pomáhání je závislost, co si o tom myslíte?
- Jako svoji motivaci uvádí Marek Sovka, že musí udělat „všechno proto, aby spasil svět“, jak to vnímáte?
- Máte zkušenosti s tím, že podobné aktivity lidí mohou vzbudit u okolí výsměch nebo i vyloženě negativní reakce? Proč si myslíte, že se to děje?
- Jaká negativa v pomoci druhým vidíte vy?
- Vnímáte rozdíl mezi laskavostí doma v soukromí a tou, která se projevuje vůči širšímu spektru lidí?





Odpověď na následující otázky si promyslete a zapište pouze pro sebe.

Znáte vy ve svém okolí někoho, kdo by mohl být laskavcem?

Jak ho vnímáte?

Jak ho vnímají lidé kolem?

Je to snadné být laskavcem?

Co člověku brání?

Změnil se během této lekce nějak váš vztah k tomu, co daný člověk dělá?



Dokážete si vzpomenout na situaci, kdy se nějaký projev laskavosti týkal přímo vás? Původcem jste mohli být vy nebo někdo jiný. Pohodlně se usadte, soustředte se na svůj dech, zavřete oči a vybavte si pocit spojený s touto situací.

Pokud vás během této lekce napadlo, co byste mohli v souvislosti s aktivitami laskavců kolem vás udělat, udělejte to.

Mandala laskavosti



Slovo mandala pochází ze staroindického jazyka a znamená kruh nebo oblouk. Je to většinou kruhový obrazec, který symbolizuje jednotu a harmonii.

Do středu (nebo od středu) mandaly směřují symetricky uspořádané tvary. Mandala může také obsahovat různé symboly. Tvoření mandal přináší zklidnění a koncentraci. Do tvorby mandaly můžeme také vložit své pocity a myšlenky.

Pokuste si uvědomit, co pro vás znamená slovo laskavost. Jaké to je, když se k vám někdo zachová laskavě nebo když se tak zachováte vy sami?

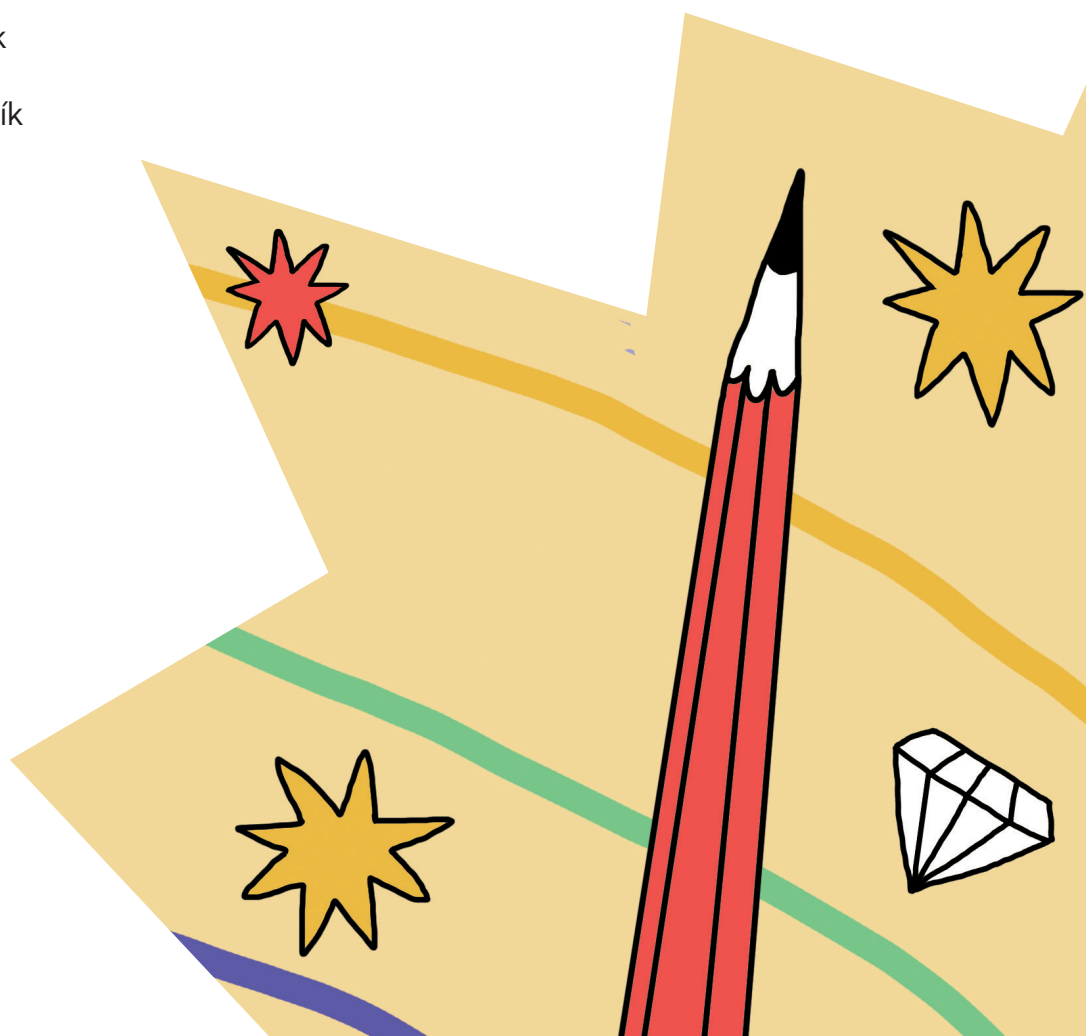
Sedněte si do kruhu a rozdejte si papíry (dílky kruhu) – podávejte si je co nejlaskavěji. Jaká slova můžete při předávání použít? Jaký pohyb



Nyní společně vytvořte mandalu laskavosti.

Označte v nabídce symboly, které byste rádi použili v mandale Laskavosti a zamyslete se proč:

- srdce
- hvězda
- srdce
- slunce
- měsíc
- květina
- spirála
- čtyřlístek
- kruh
- trojúhelník
- čtverec
- křivka





Rozdělte se do skupin po 5. Řekněte si postupně ve skupině, který symbol či tvar jste si vybrali a proč. Vyberte za skupinu jeden, který bude pro vaši mandalu společný.

Vytvořte mandalu laskavosti tak, že každý namaluje svůj díl. Můžete mandalu konkrétněji zaměřit na laskavost k přírodě, k lidem, ke zvířatům.

Než začnete tvořit, znovu si uvědomte (můžete si zavřít oči), jaký to je pocit, když se k vám někdo zachová laskavě nebo když jste sami laskaví. Zkuste tento pocit pojmenovat jedním slovem. Představte si všechny barvy, které tento hřejivý pocit vyjadřují. Před kreslením si pocit nechte přejít přes ruku do barev a tvarů vaší mandaly. Představte si všechny barvy, které při práci se soustředíte na to, se ve vás odehrává, jaké se objevují pocity, poslouchajte, jak pastelka šustí po papíře, vnímejte, jaké dělá tahy. Nejde o výsledek, ale o proces tvoření.



Tip:

Mandalu můžete tvořit také z přírodních materiálů (šišky, kamínky, písek...)



Dejte jednotlivé dílky k sobě, aby vytvořily kruh a vznikla tak mandala laskavosti

Mluvte o tom, co vidíte, co vás při pohledu na společné dílo napadá.

Podívej se na společnou mandalu a pokus se dokončit následující věty:

Laskavost je pro mě jako kruh, protože....

.....

Laskavost má různé barvy, protože...

.....

Laskavost



Laskavost začíná u každého z vás, ale je mnohem širší než jeden dílek papíru.

„Bud'te laskaví vždy, když je to možné.
Vždy je to možné..." Dalajlama

