



POZITIVNĚ K DĚTEM

VIA SILNÉ STRÁNKY

Tipy pro jejich rozvoj

ÚVOD

Ahoj!

Právě jsi otevřela / otevřel sešit s tipy pro rozvoj Tvých silných stránek.

Že nevíš, jaké silné stránky máš? Zkus si udělat [TEST VIA Silné stránky](#) a dozvíš se, jestli u Tebe převažuje zvědavost, laskavost nebo vytrvalost.

Přejeme Ti zábavné objevování toho, co Ti jde a v čem jsi nejlepší!

CO JSOU SILNÉ STRÁNKY ZAČ?

- Jsou to naše vlastnosti, které o nás říkají, kdo jsme.
- Silné stránky má úplně každý.
- Žádná stránka není lepší než jiná.
- Silné stránky můžeme posilovat a trénovat, stejně jako běh nebo tanec.

PROČ NA NICH TOLIK ZÁLEŽÍ?

- Své silné stránky můžeš používat jako štít, když jsi v nouzi, řešíš náročnou situaci nebo zapeklitý problém.
- Vzpomeň si na to, co u Tebe oceňují ostatní a použij to!
- Když zapojíš svoje silné stránky třeba při práci na školním projektu, věř, že Tě to rázem bude víc bavit, ani Ti nepříjde, že pracuješ na úkolu, který zprvu vypadal třeba náročně. Nakonec budeš mít radost, že se Ti ho podařilo zvládnout.



POMÁHAJÍ NÁM DOSTAT SE
DO ŽIVOTNÍ POHODY



DODÁVAJÍ NÁM SEBEDŮVĚRU
A SEBEJISTOTU



VEDOU NÁS K POZNÁNÍ, ŽE
JSME SICE KAŽDÝ JINÝ, ALE
SPOLEČNĚ NÁM MŮŽE BÝT
DOBŘE



USNADŇUJÍ NÁM ŘEŠENÍ
PROBLÉMŮ



DÍKY NIM DOSÁHNEME
ÚSPĚCHU

VIA TYPOLOGIE (Virtues in Action)

VIA TYPOLOGIE (Virtues in Action)

Na silných stránkách je skvělé, že je máme všichni.
Stačí je jen objevit a začít s nimi pracovat.



Férovost



Humor



Kreativita



Láska



Láska k učení



Laskavost



Moudrost



Naděje
a optimismus



Ocenění krásy



Odpuštění



Opatrnost



Sebekontrola



Skromnost



Spirituálita



Statečnost



Sociální
inteligence



Týmovost



Uptímnost



Vděčnost



Vedení lidí



Vitalita



Výtrvalost



Zdravý úsudek



Zvědavost

JAK ROZVÍJET SILNÉ STRÁNKY

FÉROVOST

- Zacházej s ostatními tak, jak chceš, aby zacházeli oni s tebou.
- Chceš trénovat férovost? Vyber si nějaký historický příklad toho, kdy s někým nebylo jednáno férově. Jaké argumenty stály na jedné straně, a jaké argumenty měla protistrana? Nikdy to není černobílé – uč se rozlišovat nuance.

HUMOR

- Humor je jednou z vlastností, která Ti v životě bude pomáhat překonávat překážky. Je důležité umět si udělat legraci ze sebe a nebrat se příliš vážně.
- Vždy zvažuj co je ještě vtipné a co je už za hranou – to, co někoho může velmi pobavit, může jiného dost zranit. Je důležité naučit se najít tu správnou míru.

KREATIVITA

- Kreativita není o přelomových vynálezech. Zkus uplatnit svoji kreativitu v tom, co Tebe konkrétně baví.
- Nenech se odradit, pokud se někomu Tvůj výtvar nelíbí. V umění se nehraje na známky. Co jednomu připadá „ulítlé“, může někdo jiný obdivovat!

LÁSKA

- Neboj se svůj cit vyjádřit, nemusíš rovnou psát zamilovaný dopis 😊, ale říct nebo napsat někomu, že ho máš rád, je milé a druhého to určitě potěší.
- Krok 1: Sepiš si silné stránky svých blízkých – rodiny, kamarádů... - čeho si na nich vážíš a proč? Krok 2: Řekni jim to. Často bereme dobré vlastnosti lidí okolo nás jako samozřejmost. Určitě budou mile překvapeni.

LÁSKA K UČENÍ

- Pokud Tě něco baví, věnuj se tomu naplno! Zjisti si více informací, zapoj se do kroužku, zeptej se kamaráda, jestli ho daná oblast také nezajímá.
- Je přirozené, že Tě některé věci baví víc než jiné. Je dobré mít základní povědomí o všem, co se ve škole učíte, a detailně studovat věci, které Tě zajímají více.
- Je v pořádku, pokud nevíš, čím chceš být v dospělosti, nebo nemáš jasno ve svých zájmech. Dej si na čas, a vyzkoušej všechno, co Tě láká.
- Neboj se chybovat! Kdo nedělá chyby, nic se neučí! Přečti si něco o tzv. „růstovém nastavení mysli“.

JAK ROZVÍJET SILNÉ STRÁNKY

LASKAVOST

- Pokud je laskavost Tvojí silnou stránkou, patrně si sám/a umíš hledat cesty, jak dělat ostatním radost a máš z toho dobrý pocit.
- Chceš-li svůj dobrý pocit podpořit, můžeš hledat další cesty, jak někomu udělat radost – mohou to být úplně malé věci, které toho druhého překvapí. Zkus zapojit kamaráda, spolu můžete vymyslet způsoby, které by Tě samotného nenapadly.
- Nezapomínej na sebe! Neboj se přijmout pomocnou ruku a pečuj také o sebe. Aneb jak říká přísloví „Z prázdného hrníčku se nedá nic nalít.“

MOUDROST

- Najdi si v historii, literatuře apod. nějakou inspirující postavu a prozkoumej její život. Čím Tě inspiruje a jaké má silné stránky?
- Nauč se skutečně naslouchat druhým. Nepřemýšlej pouze nad tím, co říkají, ale také jak a proč to říkají.

NADĚJE A OPTIMISMUS

- Tahle silná stránka je fakt skvělá! Je povzbuzující mít optimistický pohled na věci okolo Tebe.
- Pokud je Naděje tvojí silnou stránkou, můžeš ji zkusit používat jako pomocníka, když Ti zrovna není do skoku a nějaký úkol vypadá příliš těžký. Také můžeš pomoci ostatním hledat řešení v situaci, kterou by už oni sami třeba dávno vzdali.

OCENĚNÍ KRÁSY

- Nauč se hledat krásu v každodenních drobnostech. Pokud se naučíš takové citlivosti, budeš si umět vždy navodit dobrý pocit.
- Přečti si inspirativní biografie lidí, kteří se zabývali tím, co zajímá Tebe.
- Nechoť se za dokonalostí – to s sebou často nese víc stresu než užitku. V přírodě je spousta nedokonalých, a přesto krásných věcí.

ODPUŠTĚNÍ

- Pokud Tě někdo zranil, určitě to nebylo příjemné, a někdy to může i hodně bolet. Ne vždy se dá odpustit. Je ale dobré se o to vždy alespoň pokusit. Lidé chybují, a málokdy chtějí tomu druhému záměrně ublížit.
- Nauč se říkat „ne“ a vyjadřovat otevřeně to, co se ti líbí a nelíbí. Není pro tebe dobré v sobě držet pocity křivdy. Nauč se lidem říkat, co je pro tebe v pořádku a co už ne – pokud to nebudou vědět, dál mohou nevědomky překračovat Tvoje hranice.

JAK ROZVÍJET SILNÉ STRÁNKY

OPATRNOST

- Dej si na čas, a promysli možné dopady rozhodnutí, která děláš.
- Zreviduj si svá předchozí rozhodnutí – kdy ses rozhodl/a dobře a kdy nikoliv a proč?
- „Dvakrát měř a jednou řež“ se říká. Na druhou stranu někdy je třeba se rozhodnout rychleji než je ti příjemné – pokud k tomu dojde, dej na intuici a nehledej perfektní řešení se zárukami.

SEBEKONTROLA

- Vytyč si jasné cíle, sepiš si je a zkus odstranit všechny rušivé vlivy, které by mohly bránit jejich dosažení.
- Poděl se o své cíle s ostatními.
- Pokud se ti podaří něčeho dosáhnout, nezapomeň se odměnit!
- Stane se ti, že později lituješ toho, co jsi řekl/a nebo udělal/a? Nauč se jednoduchou metodu prodýchání a počítání do 10.

SKROMNOST

- Udělej si upřímný seznam svých silných a slabých stránek. Požádej o zpětnou vazbu kamaráda nebo třeba rodiče. Možná se dozvíš o sobě hezké věci, které bereš jako samozřejmost.
- Nechlub se a nepovyšuj nad ostatní, to nikdo nemá rád. Na druhou stranu se neboj pochválit, pokud se ti něco povede. Mít se rád a být si vědom svých silných stránek není to samé jako „namyšlenost“.

SPIRITUALITA

- Buď zvědavý – ptej se, studuj, pozoruj – měj hlavu i srdce otevřené.
- Zeptej se svého okolí, co jim přináší smysl v životě, co je naplňuje a dává jim sílu překonávat překážky.
- Věnuj denně pár minut meditaci – nalaď se na sebe sama, zklidni mysl, prodýchej.

STATEČNOST

- Pracuj na své sebedůvěře: seznam se svými silnými stránkami a promysli si, jak je můžeš dál rozvíjet tak, aby Ti dobře „sloužily“.
- Neboj se přiměřeně riskovat a chybovat – kdo nedělá chyby, nic se nenaučí!
- Neboj se zkoušet si nové věci, záliby, aktivity atd., měj hlavu otevřenou! Vždycky se můžeš rozhodnout nepokračovat.

JAK ROZVÍJET SILNÉ STRÁNKY

SOCIÁLNÍ INTELIGENCE

- Staň se „expertem“ na své vlastní emoce. Emoce je jako barva – může mít mnoho odstínů, nádechů, intenzity...je skvělé se mezi nimi naučit rozlišovat, a díky tomu s nimi pracovat.
- Uč se emoce rozpoznávat (je to bledě modrá nebo sytě modrá, je naředená vodou nebo hustá přímo z tuby apod...?) a uč se s nimi pracovat (jako když kreslíš obrázek a jednotlivé barvy vybíráš..).
- Pokud je sociální inteligence Tvojí silnou stránkou, patrně dobře rozumíš i emocím a motivaci druhých lidí – nabídní jim svůj čas, empatii, podporu.

TÝMOVOST

- Poznej své silné stránky a sepiš si, jak můžeš díky nim co nejlépe týmu (třídě, sportovnímu družstvu..) přispět.
- Zamysli se nad tím, jak můžeš ostatním pomoci nebo přispět v tom, čeho chtějí dosáhnout.

UPŘÍMNOST

- Upřímnost je velmi cenná vlastnost – na ní stojí důvěra a kamarádství. Nelži ostatním ani sám/a sobě.
- Je rozdíl mezi upřímností a zbytečnou tvrdostí – nauč se rozlišovat mezi tím, kdy upřímnost pomůže a kdy může zbytečně zranit.

VDĚČNOST

- Vyzkoušej si „metodu tří dobrých věcí“ - zapisuj si tři dobré věci, které se ti ten den staly po dobu alespoň 3 týdnů. Poděl se o své zápisky s někým blízkým.
- Poděkuj někomu osobně nebo milým vzkazem, buď co nejvíce konkrétní.
- Sepiš si věci, kterých si na Tobě váží druzí – nebereš své silné stránky a dovednosti jako samozřejmost?

VEDENÍ LIDÍ

- Ve kterých oblastech už dnes uplatňuješ tuto silnou stránku a jak se v této roli cítíš? Zamysli se nad tím, jaké potřeby ti tato role naplňuje.
- Ve kterých oblastech bys mohl/a tento svůj potenciál ještě více využít tak, abys dosáhl/a svých cílů nebo pomohl/a ostatním?

JAK ROZVÍJET SILNÉ STRÁNKY

VITALITA

- Najdi si ty správné způsoby, jak svou energii využít: je určitě lepší se jet projet na kole nebo si jít zahrát fotbal s kamarády než posprejovat zeď sousedovi 😊.
- Mít pořád spoustu energie je skvělé, jen nezapomínej také odpočívat! Jen tak nabereš energii k dalším dobrodružstvím!

VYTRVALOST

- Pokud se Ti nějaký úkol zdá těžký, nebo se Ti do něčeho nechce, rozepiš si jej na menší pod-úkoly. Je vědecky prokázáno, že díky tomu se ti bude snáz postupovat.
- Nauč se vsímat si myšlenek, které Tě rozptylují a nepomáhají ti. Uč se je zastavit a vrátit se k tomu, co chceš udělat.

ZDRAVÝ ÚSUDEK

- Trénuj si schopnost porozumění protistraně. Věci nejsou černobílé – prozkoumej argumenty všech stran před tím, než si uděláš názor.
- Když se rozhoduješ o něčem důležitém, sepiš si přínosy a nevýhody na papír. A dej si na čas – důležitá rozhodnutí potřebují čas. Znáš to: „Ráno moudřejší večera.“

ZVÍDAVOST

- Zkus si nové způsoby toho, jak dělat každodenní činnosti. Třeba jdi do školy jinou cestou, zkus malovat nebo si vyčistit zuby levou rukou, nebo si vymysli novou šifru pro kamarády.
- Nauč se vyhledávat si zdroje informací o tématech, které Tě zajímají. Pokud nevíš jak, zeptej se dospělého nebo kamaráda, určitě Ti pomůže. Nezapomeň se podělit o své znalosti o ostatními, třeba formou referátu.
- Možná nadchneš i někoho dalšího!

Přeji Ti mnoho nových objevů, hezkých zážitků s Tvými silnými stránkami a především hodně radosti z toho, v čem jsi skvělý a jedinečný.