

**Život je džungle, ale dá se zvládnout...zvláště,  
když na to nejsi sama 😊**

**Jméno:**

**Věk:**




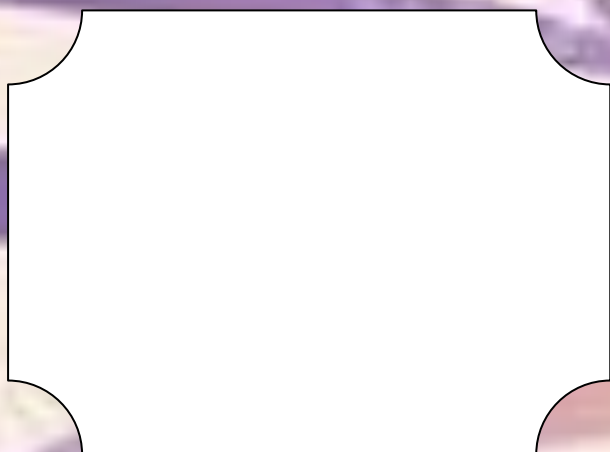
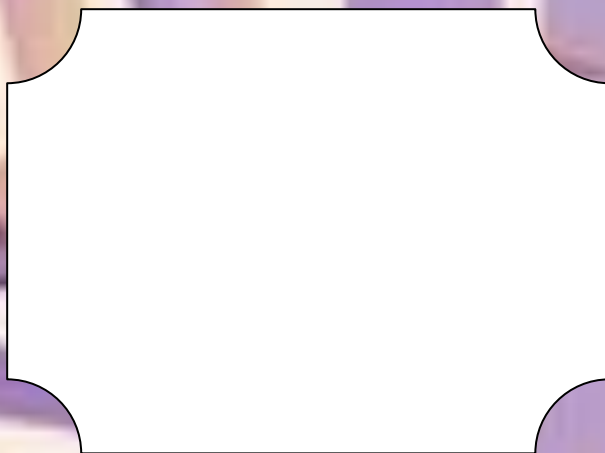
**Ahoj, abys byla ty i tvoji nejbližší v pořádku a věděla jsi, co se děje,  
budeme si o tom spolu povídat.**

**Bude mě zajímat, co je pro tebe důležité a vše, s čím by ses chtěla svěřit.**

## Moje oblíbené věci

Věděla jsi, že věci, které máme rádi, o nás hodně napoví?

Zkus se zamyslet, jaké věci máš nejraději právě ty?



# Můj domov

Kde bydlím a  
kdo tam se  
mnou žije?

Kdo se mnou  
nebydlí, ale je pro  
mne také důležitý



# Moje obavy

Každý má nějaké starosti, dospělý i děti. Pokud máš i ty nějaké obavy, co se třeba stane s tvým mazlíčkem nebo co se bude teď dít ve tvém životě, můžeš si to poznamenat nebo nakreslit do bublin.



Jak to bude doma vypadat?



Kde budu bydlet?



Co bude s mým domácím mazlíčkem?



Škola?



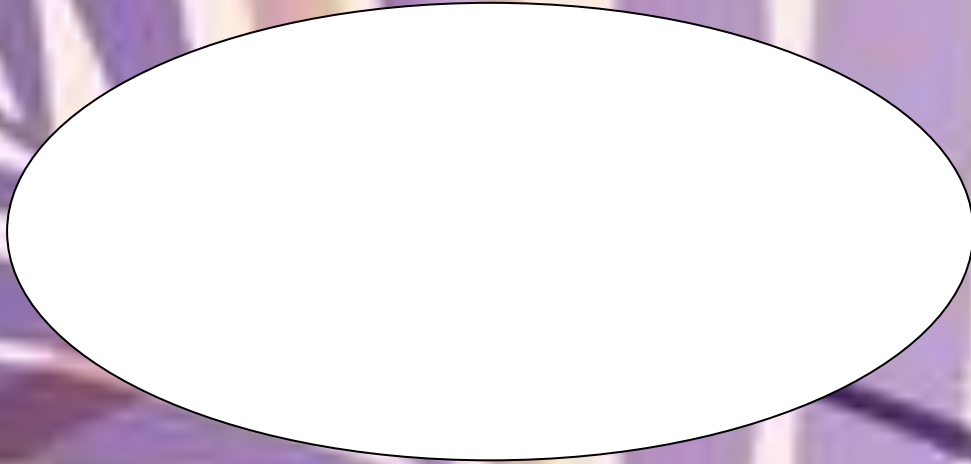
Kontakt s rodinou a kamarády?



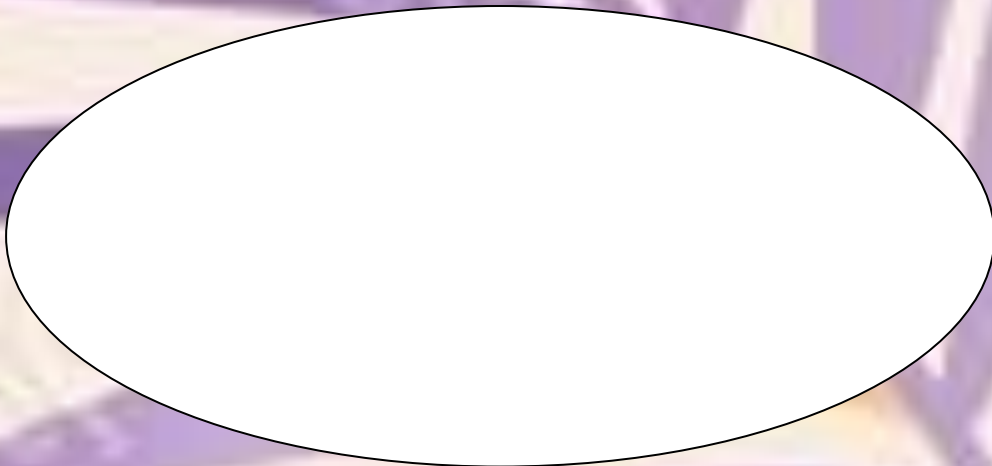
???

## Prostor jen pro tebe

Máš nějaké velké rozhodování, ve kterém ti můžu pomoci?



Vědí rodiče o tvých starostech, obavách?



Je tu něco, s čím by ses chtěla svěřit?



# To jak se cítíš, je důležité!

Můžeš napsat nebo nakreslit věci, které tě dělají šťastnou, naštvanou a tak dále.

A large, empty speech bubble with a white background and a black outline, intended for writing or drawing things that make the user happy.

☺ Šťastná

A large, empty speech bubble with a white background and a black outline, intended for writing or drawing things that make the user angry.

☹ Naštvaná

A large, empty speech bubble with a white background and a black outline, intended for writing or drawing things that make the user happy.

:-D Veselá

A large, empty speech bubble with a white background and a black outline, intended for writing or drawing things that make the user sad.

☹ Smutná

# Moje silné stránky

Je důležité znát svoje silné stránky, mohou nám hodně pomoci, když si něco přejeme dokázat, ale také, když si třeba nevíme rady.



*„moje silná stránka je, že si věřím,  
jsem přece král džungle“*



*„moje silná stránka je,  
že se umím přizpůsobit  
a umím být nenápadný“*

Někdy se ale může stát, že budeš potřebovat i trochu štěstí a třeba i malé kouzlo...

Zkus si teď představit, že jsi chytila zlatou rybku a můžeš si přát 3 přání.

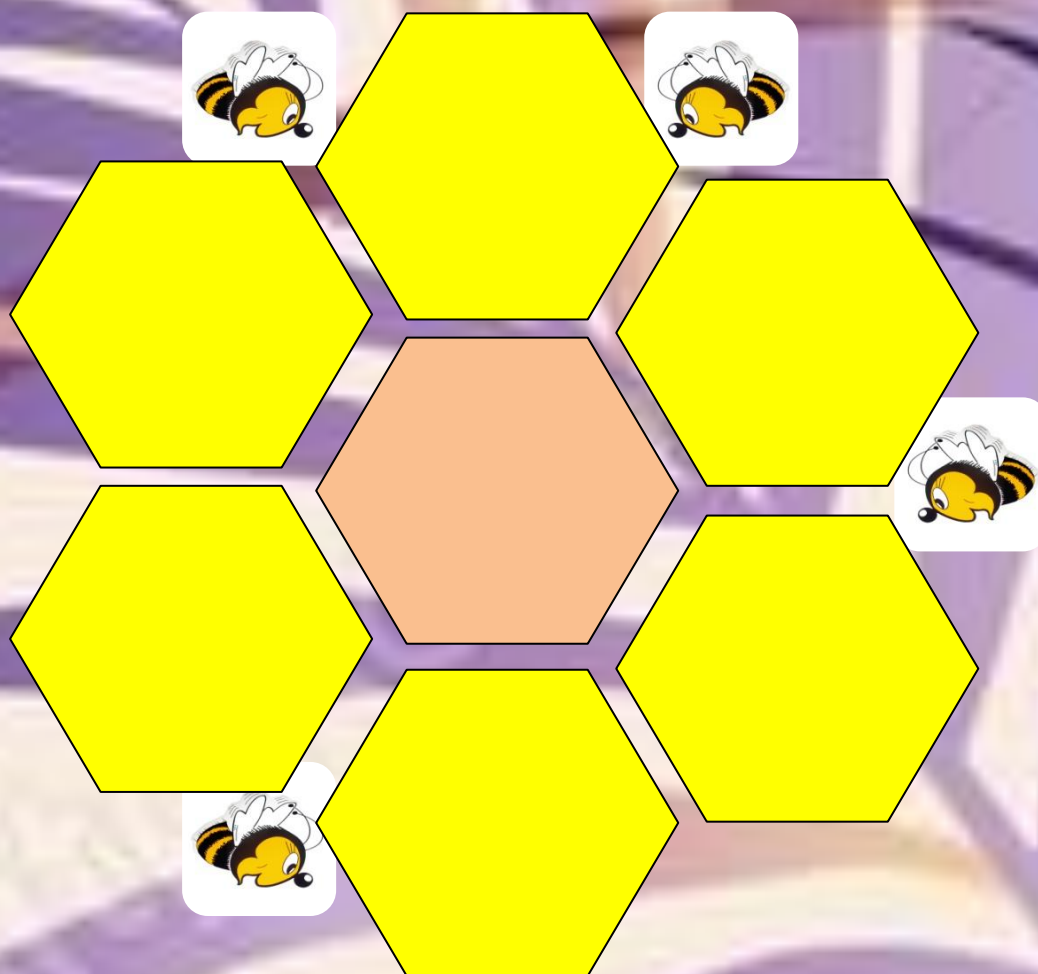
1. ....
2. ....
3. ....



# Moje plány - moje budoucnost

Nikdo z nás sice nevidí do budoucnosti, ale můžeme si jí alespoň představovat.

Zkus se zamyslet, jaké jsou tvoje plány s kamarády, s rodinou nebo třeba ve škole?



Všechny informace, které ses dozvěděla, pro tebe budou užitečné,  
pokud s nimi budeš umět naložit.

Zamysli se, jak by ti mohly tvoje silné stránky pomoci ve tvých plánech a cílech.