

Strom jedinečnosti:

Poznám svoju hodnotu



Každý z nás má svoj príbeh. Niečo, čím je alebo bol výnimočný alebo prínosom pre svoje okolie. Na srdiečka napíšeme v čom je naša hodnota a zavesíme ich na strom, aby sme si ju pripomenuli.

 Čo potrebujete:

- Veľký papierový stromček na stene alebo stromček s konármi v kvetináči/v záhrade
- Papierové listy alebo srdiečka (v rôznych farbách)
- Perá alebo fixky
- Voliteľné: Jemná hudba na pozadí, čaj / káva pre uvoľnenú atmosféru.

 Krok za krokom:

1. Úvod (5 minút)

Zhromaždite seniorov.

Vysvetlite tému: *"Každý človek je cenný a môže ponúknuť niečo výnimočné. Poznanie vlastnej hodnoty prináša pocit naplnenia, sebavedomia a radosti zo života. Pomáha nám uvedomiť si, že každý z nás má význam – bez ohľadu na vek či okolnosti. Strom sebahodnoty je symbolom toho, že sme dôležití, že na nás záleží a že naša prítomnosť obohacuje svet okolo nás. "*

Uvedte príklad:

„Ostatní ma majú radi, pretože sa mám vždy dobrú náladu. Vďaka čomu sa cítite cenní vy?"

2. Hľadáme vlastnú hodnotu (15-20 min)

Pomôžte seniorom nájsť to, čo ich robí výnimočnými. Tieto otázky vám môžu pomôcť:

- Na čo ste vo svojom živote najviac hrdí?
- Aký bol váš najväčší úspech, či už v práci, rodine alebo záľubách?
- Čo ste sa v živote naučili, čo by ste chceli odovzdať mladším?
- Existuje nejaký okamih, keď ste niekomu pomohli a cítili ste sa dôležití?
- Ktorí ľudia vám v živote dali najviac lásky a podpory?
- Ako ste ovplyvnili životy svojich detí, vnúčat alebo priateľov?
- Máte nejakú radu, ktorú ste niekomu dali a stále na ňu spomína?
- Ako by vás opísali vaši najbližší?
- Aká vlastnosť vás robí výnimočnými?

- V čom ste boli vždy dobrí?
- Akú záľubu alebo schopnosť máte, ktorá vás robí šťastnými?
- Čo ste sa naučili, čo iní možno nevedia?
- Ako ste pomohli svojej komunite, rodine alebo priateľom?
- Čo ste v minulosti robili, čo malo zmysel a pomohlo iným?
- Aký je najkrajší kompliment, ktorý ste kedy dostali?
- Čo by bez vás bolo iné alebo komu by ste chýbali?
- Čo vás robí jedinečnými?
- Čo na sebe máte najradšej?
- Čím dokážete rozveseliť iných?

3. Všetci sme výnimoční (15-20 minút)

Na papierové listy/srdiečka seniori napíšu (alebo nadiktujú peronálu) odpoveď na niektorú z predhádzaných otázok, vďaka ktorej sa číťi hodnotný alebo prospešný.

Niektorí seniori môžu potrebovať pomoc. Ponúknite príklady ako:

"Reagujem pokojne."

"Pomáham druhým."

"Som tu pre svojich blízkych."

"Stále sa učím."

"Vážia si moje slová."

"Záleží mi na druhých."

"Mám veľa životných skúseností, o ktoré sa môžem podeliť."

"Vychoval som milujúcu rodinu."

4. Zdobíme strom jedinečnosti (10 min)

Seniori pripevňujú svoje listy k stromu alebo na strom (lepiacou páskou, šnúrkou alebo spinkami). Keď ich umiestňujú, prečítajte si niektoré nahlas (ak to seniorom vyhovuje).

5. Záverečná reflexia (5 min)

Obdivujte celý strom a všetkým pripomeňte: *"Každý z vás pridáva do tohto sveta niečo výnimočné, rovnako ako každý list robí tento strom krásnym."*