



# MOJE ALBUM





Milé děti a vážení rodiče,

kmen každého stromu tvoří letokruhy. Každý rok, léto a zima vepsaly do jeho dřevěného těla jeden světlý a jeden tmavý proužek. Stejně tak i čas do našich srdcí kreslí nejen každý rok, ale dokonce i každý den nějaký ten černý a světlý proužek. Stejně jako je tělo stromu tvořeno tmavými a světlými proužky, stejně tak se i náš život skládá z radostných, obyčejných, ale i bolestných okamžiků.

Když se při bouři skácí strom, který žil tisíc let, můžeme se v jeho letokruzích dočíst, čím vším prošel, promiňte, tedy spíše prostál, protože stromy, jak známo, moc nechodí. Jeho letokruhy nám totiž přesně poví, jestli ten rok hodně svítilo slunce, jestli přšelo nebo bylo sucho nebo zda strom netrápili kůrovci či jiná havěť. Stejně jako stromy mohou vyprávět své životy, tak ani náš život by neměl uplynout, aniž bychom měli památku na vše, co jsme zažili, co jsme viděli a slyšeli, o čem můžeme podat svědectví těm, kteří přijdou po nás a budou si chtít počíst v našich letokruzích či letopisech.

Stejně jako u stromů v lese se proplétají větve i kořeny, tak i události našeho života jsou složitě propleteny s osudy lidí kolem nás. Možná, že se stromy na sebe tlačí, možná, že se i tísň a zastíňují, ale přesto jen díky tomu, že žijí vedle sebe, dokáží vyrůst do takové výše. Zároveň tím vytvářejí les, který je nejen domovem pro nejrůznější zvěř, ale je i zdrojem kyslíku, který neustále dýcháme. Nezapomínejme tedy, že jen díky lidem kolem nás můžeme vyrůst do takové výše, že se až téměř hvězd dotýkáme. A že stačí málo - jen tím, že rosteme, můžeme být zdrojem radosti pro ty, kteří žijí okolo nás.

Právě jste otevřeli album, které vypadá jako docela velká kniha, ale přesto je to jen sešitek ve srovnání s tou velkou, skutečnou „knihou života“, která se nám každý den vepisuje do srdcí. Tato psaná kniha je tedy něco jako tahák ve škole - má nám připomenout to, co již nosíme v hlavě či srdci, abychom si dokázali lépe vzpomenout na to, co jsme, odkud jsme přišli a kam směřujeme.

Za pár let budete tak velcí, jako jsou dnes rodiče či prarodiče, a pak bude těžké si vzpomenout, co jste dělali, kde jste byli a koho jste potkali. Nejsme ve škole, a tak je dovoleno mít taháky. Vytvářejte si tedy postupně takový tahák, který připomene vše, čím jste již prošli a čím dnes procházíte, ať je to světlé, nebo tmavé...

Na této cestě Vám přejeme hodně zdarů.





Má fotka,  
na které  
vypadám  
dobře.

JÁ



Jmenuji se: .....

Datum: .....

Podpis: .....





# Co vím o sobě

Jméno a příjmení,  
když jsem se narodil/a: .....

Jak se jmenuji teď: .....

Kdy jsem se narodil/a: .....

Který den v týdnu: .....

Přesný čas narození: .....

Moje znamení zvěrokruhu: .....

Kolik jsem vážil/a: .....

Kolik jsem měřil/a: .....

Barva vlasů: .....

Barva očí: .....

Místo narození (město,  
čtvrť, porodnice): .....

Erb, mapka či fotografie  
města, ve kterém jsem  
se narodil/a:





# Co vím o sobě

Nejranější zážitek,  
který si pamatuji: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Má fotografie (obrázek), když jsem byl/a malý/á:





# Co vím o sobě

Zde si nalepím obálku, do které schovám kopii rodného listu:





# Co vím o sobě

Zde si nalepím obálku, do které schovám kopii dokumentu o svěřeni  
do náhradní rodinné péče:





# Lidé kolem mě - RODINA

## VLASTNÍ RODIČE

Jméno matky: .....

Jméno otce: .....

Kde žijí (bydlí): .....

Co o nich vím: .....

.....

.....

.....

.....

Tady si nalepím fotografie rodičů:







# Lidé kolem mě - RODINA

## NÁHRADNÍ RODIČE

Jméno náhradní matky: .....

Její věk: .....

Zaměstnání: .....

Jméno náhradního otce: .....

Jeho věk: .....

Zaměstnání: .....

Kde žijí (bydlí): .....

Náboženské přesvědčení: .....

Co o nich vím: .....

.....

.....

.....

.....

Tady si nalepím jejich fotografie:





# Lidé kolem mě - RODINA

## SOUROZENCI

Jméno: .....

.....

.....

Věk / Datum narození: .....

.....

.....

Kde žijí: .....

.....

.....

Co o nich vím: .....

.....

.....

.....

.....

Fotografie:





# Lidé kolem mě - RODINA

## OSTATNÍ PŘÍBUZNÍ A LIDÉ, KTERÉ ZNÁM

(Babička, děda, teta, strýc, sestřenice, bratranec, soused, teta z DD  
a ostatní lidé z okolí rodiny.)

Jméno: .....

.....

.....

Kde žijí: .....

.....

.....

Co o nich vím: .....

.....

.....

.....

.....

Tady si nalepím jejich fotografie:





# Lidé kolem mě - RODINA

VZKAZ OD PĚSTOUNŮ PO MÉM PŘÍCHODU K NIM

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Datum: .....

Datum mého příchodu  
do rodiny: .....

Fotografie:

Kdo je na fotografii: .....

.....  
.....

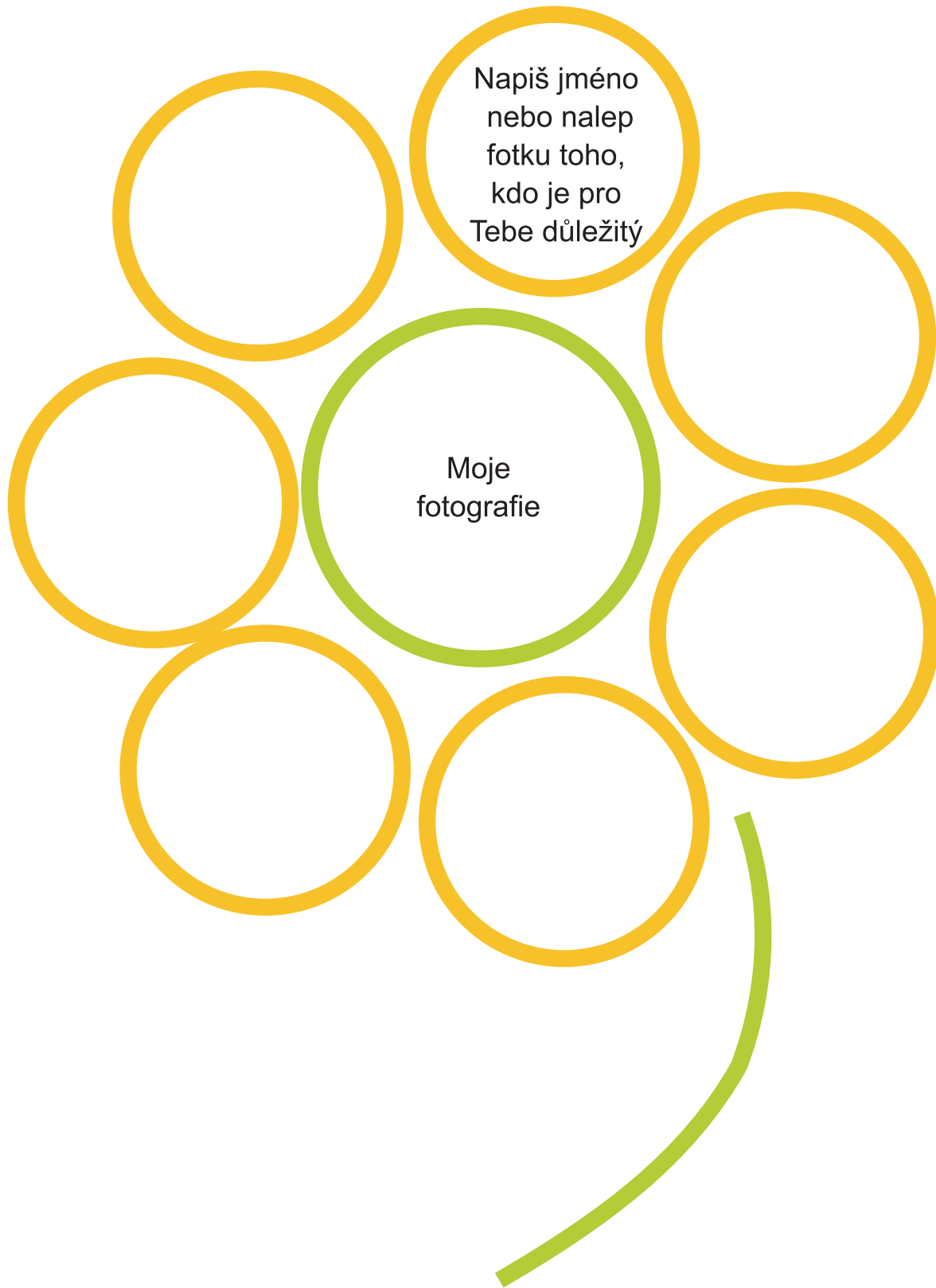






# Lidé kolem mě - RODINA

LIDÉ, KTEŘÍ JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÍ

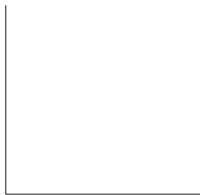
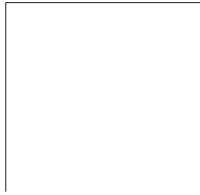






# Co vím o svém nejranějším dětství

Zde je místo na obálku s osobními věcmi:







# Co vím o svém nejranějším dětství

Místo na fotografie:





# Místo, kde žiji

MĚSTO, ČTVRŤ NEBO OBEC, KDE BYDLÍM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zde si nalepím mapku čtvrti, města či obce nebo fotografie domu,  
ve kterém bydlím:





# Místo, kde žiji

Předtím, než jsem žil/a tady,  
bydlel/a jsem: .....

.....  
.....

Jak to u nás vypadá: .....

.....  
.....  
.....  
.....

Jak vypadá moje místo,  
můj pokoj, moje postel: .....

.....  
.....





# Škola a záliby

Oblíbené předměty: .....

.....  
.....  
.....

Kamarádi ve škole: .....

.....  
.....  
.....

Ve škole mi jde: .....

.....  
.....  
.....

Oblíbení učitelé: .....

.....  
.....  
.....

Jméno třídního učitele  
nebo učitelky: .....

.....  
.....





# Škola a záliby

Školy, které jsem  
navštěvoval/a:

.....

.....

.....

.....

Tady si nalepím fotografie třídy, spolužáků, fotografie nebo pohledy  
ze školního výletu:







# Škola a záliby

Další fotografie třídy a spolužáků, fotografie nebo pohledy ze školního výletu:





# Zdraví

Prodělané nemoci: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Moje krevní skupina: .....

Očkování: .....

.....  
.....  
.....

Alergie: .....

.....  
.....  
.....

Zdravotní problémy: .....

.....  
.....  
.....







# Zdraví

Úrazy: .....

.....  
.....  
.....

Jména mých lékařů: .....

.....  
.....  
.....

Mám speciální potřeby?  
Jaké? Co to znamená? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





# Zdraví

Někdy se necítím dobře,  
protože: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kopie zdravotního průkazu:





# Důležité události

Oslavy narozenin – fotografie nebo kresby, kdy se oslava konala  
a kdo tam byl:





# Důležité události

Vánoce – fotografie nebo kresby, rok:





# Důležité události

Jiné oslavy – co se slavilo, kdy, fotografie nebo kresby:





# Důležité události

Další události: stěhování, prázdniny, výlet, divadlo, apod.  
(mapky, kresby, jízdenky, fotografie):





# Důležité události

Významné změny,  
jsou-li nějaké: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rodinné příběhy: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Důležité události

Jak rostu?

Věk: .....  
Výška: .....  
Váha: .....

Věk: .....  
Výška: .....  
Váha: .....

Věk: .....  
Výška: .....  
Váha: .....

Věk: .....  
Výška: .....  
Váha: .....

Věk: .....  
Výška: .....  
Váha: .....









# Co mě baví a zajímá právě teď

Datum: .....

Oblíbená barva: .....

Oblíbené roční období: .....

Oblíbený film, pořad, seriál: .....

.....

.....

.....

Oblíbené zvíře (fotka, obrázek, kresba):





# Co mě baví a zajímá právě teď

Má oblíbená knížka,  
kdo ji napsal a o čem je: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tady si nakreslím obrázek ukazující, kde se příběh z knížky odehrává:





# Co mě baví a zajímá právě teď

Má oblíbená hudba, píseň,  
zpěvák, skupina, CD: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tohle je místo, kam si nalepím fotky mých oblíbených skupin a zpěváků:







# Co mě baví a zajímá právě teď

Můj oblíbený sportovec,  
informace o něm,  
jeho fotografie:

.....

.....

.....

A další:

.....

.....

.....





# Co mě baví a zajímá právě teď

Otisk ruky / nohy:

Datum: .....





# A co bude dál

Čím bych chtěl/a být: .....

.....  
.....  
.....

Kde bych rád/a bydlel/a: .....

.....  
.....  
.....

Lidé, se kterými se  
chci i nadále vídat: .....

.....  
.....  
.....

Co všechno chci udělat?  
Jaké jsou mé plány? .....

.....  
.....  
.....







# A co bude dál

Moje fotka, když jsem dokončil/a tuto knihu:

Datum: .....

Podpis: .....





# A co bude dál

Fotky těch, kdo mi pomáhali s vyplňováním:

Datum: .....

Podpis: .....



# Několik rad a doporučení

Než začnete s vyplňováním knihy, je zde několik rad, jak začít a na co byste neměli rozhodně zapomenout:

- Mějte na paměti, že tato kniha je určena jenom dítěti. Vy – jako jeho rodiče nebo pěstouni – jste především průvodci a asistenty při jejím vyplňování. Proto byste měli být na tuto práci připraveni. Celou knihu si proto na začátku prolistujte a zamyslete se nad jednotlivými tématy.
- Zeptejte se dítěte, s kým by si přálo knihu vyplňovat, a jeho přání respektujte.
- Před započítím samotné práce s dítětem na této knize Vám doporučujeme přečíst si kapitolu o identitě a pokusit se ujasnit si svoje témata o identitě a případných nejistotách. Jenom s vědomím, že ke svému životu a ke své identitě přistupujeme otevřeně, můžeme být rádci našim dětem.
- Tato kniha není určena k tomu, aby byla vyplněna celá naráz. Naopak je dobré se k uvedeným tématům vracet, tak aby se právě ta citlivá stala běžnou součástí života dítěte.
- Každé budování identity bolí a probíhá v určitých fázích (viz text o identitě). Proces vytváření identity může uvolňovat emoce vůči minulosti, a to jak u dětí, tak i u dospělých. Tato kniha není terapií, při práci s ní však mohou vyvstat problémy nebo emoce, které bez pomoci odborníků těžko sami vyřešíte. Neobávejte se tedy vyhledat zkušeného psychologa nebo jiného odborníka, který by Vám mohl být nápomocen při řešení vzniklé situace.
- Práce s knihou není domácím úkolem. Neznamená to tedy, abyste rezignovali na pečlivost a soustředěnost při vyplňování, ale především si buďte vědomi, že se jedná o to, aby děti mohly mít vzpomínky na společný čas strávený nad touto knihou a ne na pohlavky za to, že napsaly špatné i/y. Nepřebírejte za děti aktivitu, pracujte podle jejich chuti a tempa!
- Každé období vývoje dítěte má určitá specifika, proto je důležité respektovat kapacitu a psychomotorické tempo dítěte. Doporučujeme prostudovat si literaturu týkající se vývojové psychologie (čtivá je například Cesta životem od Pavla Říčana).
- Vyplňování předpokládá pravidelnost, stále stejné prostředí, klidnou atmosféru a přesně vyhrazený čas, který není přerušován jinými událostmi.
- Pokud se dostanete do situace, kdy budete potřebovat zjistit údaje o biologické rodině dítěte, obraťte se s důvěrou na sociálního pracovníka, psychologa či jiného odborníka, který s Vámi situaci rozebere a naplánuje ten nejlepší postup. Každý Váš krok by měl být pečlivě promyšlený, tak abyste uchovali soukromí dítěte i soukromí své.
- Práce na životním příběhu se může stát výzvou pro použití mnoha tvůrčích technik - například kreslení a malování, hraní rolí, focení a natáčení videa, návštěv důležitých lidí a míst, tvorbě rodokmenu atd. Současně s tímto albem můžete založit třeba „krabici pokladů“, ve které budete shromažďovat předměty z výletů, nahrávky kazet, stará vysvědčení a podobně.



© Ministerstvo práce a sociálních věcí 2006

