

NEWSLETTER

Nr. 2

Září 2025

Fragile
Power

Jak podporovat vysoce citlivé děti a dospívající

ČESKÁ A FRANCOUZSKÁ VERZE PŘÍRUČKY A KOMIKSU JE TU!

Několik měsíců práce projektového týmu z ČR a Francie přináší své plody! S radostí oznamujeme, že příručka pro pedagogy a komiks pro dospívající o objevování vysoké citlivosti jsou **volně k dispozici!**

Obě publikace usilují o **zvyšování povědomí o osobnostním rysu vysoké citlivosti ve školním prostředí** a srozumitelnou formou vysvětlují, co vysoká citlivost je, jak se projevuje ve škole i v osobním životě, jak pracovat s výzvami, které přináší, a naopak rozvinout její přednosti.

Jsmo přesvědčeni, že vědomý přístup k vysoké citlivosti pomůže žákům nejen eliminovat negativní projevy a možné obtíže a využít jejich schopností, ale zároveň **práci pedagoga** v třídním kolektivu usnadní.

Příručka a komiks vycházejí nyní v **tištěné a elektronické** formě ve francouzštině a češtině a brzy budou dostupné online i v angličtině.

PŘÍRUČKA PRO PEDAGOGY

Když jsme připravovali příručku pro pedagogy, naším hlavním cílem bylo vytvořit materiál, který jim práci usnadní, nikoli přidá další zátěž do jejich už tak náročného povolání.

Věříme, že se nám podařilo **shrnout dosavadní poznatky o vysoké citlivosti** a že srozumitelnou formou otázek a odpovědí pedagogům nabízíme informace, které ve své praxi využijí. Příručka se věnuje klíčovým tématům, jako je porozumění vysoké citlivosti, vytváření inkluzivního prostředí

ve třídě či zvládnání nadměrné stimulace. Součástí jsou i **praktické tipy**, jak u dětí s vysokou citlivostí rozpoznat a rozvíjet jejich jedinečné silné stránky, a jak díky tomu budovat podpurné a empatické prostředí ve výuce.

Příloha navíc nabízí přehledná shrnutí, **inspirativní aktivity** do hodin i **orientační testy** pro rodiče a pedagogy, které umožňují citlivosti u dětí lépe porozumět a otestovat ji.

Doufáme, že vám tato příručka pomůže vnímat vysokou citlivost nikoli jako něco křehkého, co je třeba napravit, ale jako něco cenného, s čím se vyplatí pracovat.



KOMIKS PRO DOSPÍVAJÍCÍ O OBJEVOVÁNÍ VYSOKÉ CITLIVOSTI

„Ovládnout svou sílu. To je první úkol každého budoucího superhrdiny.“

Abychom se svou citlivostí uměli dobře zacházet, musíme ji nejprve pochopit a přijmout. *„Nejsem vadná. Nejsem přecitlivělá,“* uvědomuje si Lucie na začátku své cesty. Čeká ji ale dlouhé – dá se říct celoživotní – objevování.

Naše hrdinka prochází jednotlivými fázemi **sebezpoznání** a mladým čtenářům zprostředkovává **zkušenosti s vysokou citlivostí**. Pokládá si otázky, které možná znají i oni: Proč vnímám svět jinak než ostatní? Jak se vyrovnat s prostředím, které je někdy příliš hlučné, rychlé a zaměřené na výkon?

Edukativní komiks Fragile Power prostřednictvím napínavých příběhů Lucie a jejích kamarádů a díky působivým barevným ilustracím ukazuje, jak se vysoká citlivost projevuje v jejich každodenním životě.

Věříme, že komiks pomůže náctiletým lépe porozumět sobě samým i svému okolí, naučit se vnímat své potřeby, pečovat o sebe a objevovat strategie sebepěče. Ukazuje, že vysoká citlivost není slabostí, ale naopak jedinečným osobnostním rysem a super schopností, na kterou mohou být hrdí.

Naším cílem je dodat vysoce citlivým dětem a dospívajícím odvalu vnímat svou citlivost v pozitivním světle a být tím, kým skutečně jsou. Komiks je určen především pro čtenáře ve věku **12–15 let**, ale věříme, že osloví i širší okruh – včetně těch, kteří se na škále citlivosti nenacházejí tak vysoko.

Zároveň mohou komiksu využít také rodiče, pedagogové, psychologové či další odborníci, kteří s touto cílovou skupinou pracují. Komiks jim totiž poskytne užitečný **nástroj**, jak dětem a dospívajícím srozumitelným a poutavým způsobem vysokou citlivost vysvětlit.

KDE VÝSTUPY NAJDETE?

Příručka i komiks v **tištěné** podobě mířily na naše partnerské školy a mezi komunitu vzdělavatelů a vysoce citlivých. Pokud byste měli o výtisk zájem, napište nám – máme ještě nějaké rezervní. V **elektronické podobě** je najdete i v PDF ke stažení na našich stránkách: <https://www.fragile-power.eu/cs/project-results-cs>.

Ať jsou vám k užitku!



CO NÁS JEŠTĚ ČEKÁ?

V současné době probíhá **pilotáž** výstupů na partnerských školách a v komunitě vysoce citlivých jedinců. **Zpětná vazba** nám pomůže reagovat na potřeby pedagogů i žáků v budoucnu.

Zároveň se zájemci mohou přihlašovat na termíny **workshopů**, které na podzim proběhnou v Praze i ve Francii. Náplň bude vycházet z metodické příručky a účastníkům nabídne **hlubší porozumění** vysoké citlivosti, jejím projevům, **praktické strategie do výuky** i komunikace s žáky, možnosti, jak podpořit emoční regulaci žáků i vlastní well-being a v neposlední řadě prostor pro sdílení zkušeností a strategií mezi kolegy. Workshopy završí náš **dvouletý projekt**, avšak mise Fragile Power rozhodně nekončí. Nadále budeme šířit povědomí o vysoce citlivých jedincích mezi námi a pomáhat jim na jejich cestě.

Velký dík celému týmu včetně mladé a nadějně ilustrátorky komiksu NAJODONE a autora scénáře Matouše Hekely za příjemnou a produktivní spolupráci!



Tým EDUcentra a Institutu pro vysokou citlivost představili výstupy projektu na Karlínském dni pro duševní zdraví 13.9.2025.



Financováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodrážejí nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.



[fragile-power.eu/cs](https://www.fragile-power.eu/cs)



[fragile.power](https://www.instagram.com/fragile.power)



[fragile.power.project](https://www.facebook.com/fragile.power.project)



[linkedin.com/groups/
9832077/](https://www.linkedin.com/groups/9832077/)