



JAK SE CÍTÍ OSTATNÍ

Cíl: Porozumět pocitům ostatních. Uvědomit si, že pocity druhých změnit nemůžeme, ale můžeme měnit své chování.

Doporučený věk: 4.–7. třída

Pomůcky:

- ✓ na velkém papíře nakreslený jednoduchý semafor (červená, oranžová, zelená)
- židli pro každé dítě
- psací potřeby
- lístečky – postavy (dítě, rodič, učitel, prodavačka, policajt, sociální pracovník...)
- lístečky – názvy pocitů



Emoční autobus

Podle počtu dětí dáme za sebe židle (vytvoříme autobus).

V emočním autobusu přebírá řidič a ostatní cestující emoci toho, kdo právě nastoupil jako poslední.

Na první židli si sedne řidič autobusu a začíná řídit v nějaké emoci. Po chvíli nastoupí v jiné emoci první cestující. Ve chvíli, kdy autobus zastaví a nabere pasažéra, (nastupuje další dítě, kupuje si lístek a usadí se na židli) celý autobus přebírá od pasažéra jeho emoci/charakter. Když nastupuje někdo smutný, všichni v autobuse jsou smutní. Když jsou již v autobuse všichni hráči, začnou postupně vystupovat v opačném pořadí, než nastupovali. Celý autobus přebírá emoci toho, kdo vystupuje.

Následuje reflexe:

- Jaké pocity se v autobuse objevily?
- Jak jste poznali, že se jedná o daný pocit?
- Jaké jiné pocity ještě znáte?
- Vzpomenete si, kdy se takhle někdo cítil ve vašem okolí?



Přečteme si postupně 4 situace (lektor čte nahlas), ideálně zároveň použijeme kopie obrázků z učebnice 4, str. 10). Po každé situaci se děti ptáme: Jak se lidé cítí? Odpovědi nekomentujeme.

- Rita šla s kamarády do kina. Slíbila, že přijde v půl deváté domů. Je devět hodin a stále doma není. Tatínek se dívá stále na hodiny, chodí po pokoji. Přemýšlí: Proč Rita ještě nepřišla? Vždyť už je pozdě!

Jak se tatínek asi cítí?

- Vendulce se ztratilo její koťátko. Volala ho, hledala po celém domě i venku na zahradě. Lákala ho na dobroty. Předtím vždycky přiběhlo okamžitě. Teď najednou kotě nemůže najít.

Jak se asi Vendulka cítí?

- Vojta přišel domů ze školy dřív než maminka. Napadlo ho, že maminku překvapí a vzal vyvenčit jejich pejska. Cestou také vyhodil do popelnice odpadky, které byly připravené v kuchyni. Když se vrátil, maminka už byla doma. Objala ho a řekla: Ty jsi ale hodný kluk!

Jak se asi maminka cítila?

A jak se možná cítil Vojta?

- Máma se zlobí, že má Kristýna v pokojíčku nepořádek. Rozházené oblečení, neutřený prach, rozházené hračky. Říká: „Už je ti 10 let! Proč máš pořád takový nepořádek v pokoji?“
Jak se možná Kristýna cítí? A jak se asi cítí maminka?



Scénky

Rozdělíme děti do dvojic. Dvojice si vyberou některou ze situací a připraví si podle ní scénku. Vymyslí, jak situace bude pokračovat.

Promluvte si pak o různých pocitech, které se ve scénce objevily.



Krátce s dětmi promluvíme o tom, že pocity nemůžeme mít vždy zcela pod kontrolou, ale můžeme mít pod kontrolou naše chování. K tomu nám může být užitečná pomůcka, která se jmenuje **SEMAFOR**. (Semafor pak necháme viset někde na očích. Můžeme ho využívat při zvládání náročných situací.)

Při probírání semaforu přepisujeme na velký papír k barvám věty: Zastav se! Zamysli se! Rozhodni se!

Červená: ZASTAV SE!

Když se vztekám, zuřím, jsem rozčilený – je třeba se zastavit a říct si: Pozor, to může být nebezpečná situace!

Oranžová: ZAMYSLI SE!

Chvilku dýchej, projdi se, uklidni se. Přemýšlej o tom, co by bylo možné dělat. Nebo běž za někým, kdo ti poradí.

Zelená: ROZHODNI SE!

Vyber si, jak se zachováš. I teď se můžeš poradit s někým, komu důvěřuješ. Ale rozhodnutí je jen tvoje.

Jak se cítí lidé kolem nás?

Denně jsme v kontaktu se spoustou lidí. Pojďme si představit, jak se asi cítí. Zahrajeme si na jejich vnitřní hlasy.

Děti, které budou chtít, si vyberou dva lístečky, postavu a pocit. Společně najdeme důvod, proč může mít dítě v roli danou emoci. Dítě si sedne na židli (může zaujmout příznačnou pozici) a ostatní pouze říkají jeho vnitřní hlasy.

„Mám hrozný strach, že to pokazím. Měla jsem se na tu písemku více učit...“

Děti mohou navrhnout, jak by se k dotyčnému mohly zachovat, jakým způsobem projevít zájem o to, jak se cítí.



Vzpomeňte si, jak vaše chování ovlivňuje ostatní členy v rodině, ve škole nebo v centru.

Přemýšlejte o tom, co děláte, když je někdo ve vašem okolí smutný, rozzlobený, šťastný nebo má obavy.

Někdy pomůže už to, že dáte druhému člověku najevo, že se o něj zajímáte a že vám není jedno, jak se cítí.



Přečteme dětem příběh:

Příběh Sestry Cyril Mooney

Narodila se v Irsku a vyrůstala po 2. světové válce. Když jí bylo 12 let, rozhodla se, že bude pomáhat lidem a hlavně dětem na okraji společnosti. Setkávala se totiž s dětmi, které před válkou se svými rodinami uprchly do Irska. Když byla plnoletá, přidala se k loretánským sestrám a odjela do Indie. Tady se v roce 1979 stala ředitelkou školy pro děti ze zamožných rodin.

Trápilo ji ale, že vidí na ulicích hladové a opuštěné děti a věděla, že pokud nebudou mít možnost chodit do školy, nikdy nevystoupí z chudoby. A tak začala měnit svoji školu a pracovat tak, aby mohla tyto děti ulice přijmout mezi své žáky. Promlouvala s učiteli, rodiči i dětmi a vytvářela situace, ze kterých mohli pochopit, jak důležité je pomáhat druhým. Přes počáteční odpor a nepochopení se jí to podařilo a ve škole studovalo společně 700 dětí z těch nejchudších rodin a 700 těch, které pocházely z bohatých rodin. Vítány byly děti všech náboženství. O jejich učebních metodách dnes ví mnoho lidí po celém světě. Opakovala lidem: Jděte ven, rozhlédněte se, co chcete změnit, vymyslete jak, jděte a udělejte to.



Můžete si dát předsevzetí, že nebudete jednat hned, když se rozhněváte. Zjistěte, zda se vaše chování změní, když počkáte a nejednáte okamžitě.

Tato lekce vznikla v rámci projektu **Naproti: Učitelé a sociální pracovníci na jedné lodi** podpořeného Bader Philanthropies a Nadací České Spořitelny. Jedná se o úpravu lekce 2 z učebnice **My jsme svět 4 Hodnotového vzdělávání Cyril Mooney**. Lekce byla upravena pro účely nízkoprahových klubů. Metodiky k projektu *Naproti a NDU* je možné stáhnout na www.hvcm.cz.