



OBJEVOVÁNÍ POCITŮ

Cíl: Porozumět svým pocitům a pocitům ostatních. Přemýšlet, jak můžu se svými pocity pracovat a jak na ně reagovat u druhých.

Doporučený věk: 3.–6. třída

Pomůcky:

- ✓ kartičky s názvy emocí
- velký papír, fixy



Ahoj, jak se máš?

Utvořte kruh. Děti po jednom vejdou do prostřed kruhu a řeknou nějakou jednoduchou větu, např. *Ahoj, jak se máš?* Větu ale říkáme pokaždé s jiným pocitem a můžeme ji doprovodit i gesty. (radostně, naštvaně, smutně, starostlivě, zklamaně...) Ostatní daný pocit napodobí a dítě a vrací zpět na místo.

Na kartičky píšeme, jaké pocity se v předchozí aktivitě objevily.

- Jaké jiné pocity ještě znáte? Dopište je.
- Z čeho dalšího kromě tónu hlasu se pocit dal poznat?

Příběhy

Čteme dětem jednotlivé příběhy. Děti hledají odpovídající kartičku a říkají pocit.

- Robin se těšil, že půjde s mámou do ZOO. Začalo pršet. Mámka řekla, že tedy půjdou jindy. Robin cítí
- Ctirad vyhrál v soutěži nový mobil. Radek by chtěl ten mobil také. Radek cítí
- Maminka odešla na nákup. Karin zůstala sama doma s malým

bratříčkem. Bratříček se už brzy probudí, maminka se nevrací. Karin cítí

- Aniččina nejlepší kamarádka se stěhuje pryč, do jiného města. Anna (se) cítí



Stoupni si na pocit

Kartičky s pocity rozložíme na zem (dál od sebe).

Chodte mezi kartičkami a vždy si na chvíli na nějakou stoupněte. Zkuste si uvědomit, jaké je zažívat tento pocit. Možná se vám vybaví situace, kdy jste se takto cítili.



Můj zážitek

Ve skupince si povídejte o tom, který pocit jste vnímali nejsilněji. Vyberte si jeden pocit a podělte se s ostatními o situaci, kdy jste se tak cítili. Pokud si nemůžete vzpomenout, sdílejte, co ve vás děje právě teď.

Vzpomeňte si na úvodní část, zažili jste, že pocity rozeznáváme i podle výrazu tváře člověka. Na papír nakreslete svou tvář, která vyjadřuje váš pocit v takové situaci. K obrázku připište své jméno a pocit, který jste měli.

Pověste výkres na viditelné místo. Každá skupinka by se měla podělit o dva pocity.

Například:

- Linda pocítila závist.
- Petr byl šťastný.



K čemu nám jsou pocity?

Povídejte si s učitelem nebo sociálním pracovníkem o pocitech uvedených na výkresu. Některé pocity jsou příjemné, jiné ne. Jak se vyrovnat s těmi nepříjemnými? Občas se chceme takových pocitů zbavit. Ne vždy se nám to ale daří. Někdy si takové pocity i vyčítáme. Pocity přijímejte jako součást situace, ve které se nacházíte. Můžete se naučit, jak s nimi fungovat tak, aby nad vámi neměly moc. Například nejlepší piloti stíhaček se neučí, jak při střemhlavém pádu nebát, ale učí se, jak zvládnout fungovat i ve strachu.

Emoce nás informují a radí nám. Všechny emoce jsou z tohoto pohledu v pořádku a jsou potřebné. I nepříjemné emoce nesou cenné informace: smutek informuje o ztrátě (díky smutku můžeme docenit, jaká ztráta nás potkala), hněv o nespravedlnosti, strach o nebezpečí a podobně. Projevy emocí se však můžeme naučit kultivovat.



Jak o ně pečovat?

Příjemné pocity vždycky nepřicházejí samy od sebe. Někdy máme spoustu problému, ale přesto můžeme být spokojeni, když se naučíme o své pocity starat.

Co můžeme udělat sami pro sebe?

Učitel čte dětem pomalu seznam. Děti vyjadřují tichý souhlas (např. poklepou si na

rameno), pokud je to něco, co znají nebo co by jim udělalo dobře.

- trávit čas s přáteli
- zařadit tělesný pohyb (sport, tanec, procházky)
- napsat si každý den 3 příjemné věci, které se mi staly
- psát si deník vděčnosti

Co můžeme udělat pro druhé?

Přemýšlejte, jak můžete potěšit někoho, koho znáte. Pokud jste to už udělali, jak jste se potom cítili?

Je úžasné, že jsme schopni cítit. Bez této schopnosti bychom nemohli cítit nejen bolest, ale ani to, že jsme milovaní, nebo sami máme někoho rádi.



Řekni si v duchu tři věci, které byly dnes (nebo tento týden) pro tebe příjemné. Tohle můžeš dělat každý den před usnutím.