

LER 3368

Vše o mých pocitech

Příklady aktivit



Zábavná sada aktivit zaměřená na sociálně-emocionální rozvoj dětí.

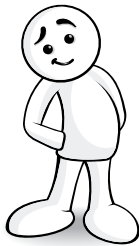
Ještě více emocí!

Přinášíme výběr souvisejících emocí, ale i různých výrazů označujících stejnou nebo podobnou emoci. Diskutujte o nich s dětmi, aby je pochopily a zároveň si rozšířily slovní zásobu. Společně přidávejte další a další emoce.



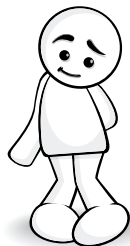
Šťastný

Nadšený
Radostný
Veselý
Ve vytržení
Blažený



Hrdý

Pyšný
Sebevědomý
Opájený vítězstvím



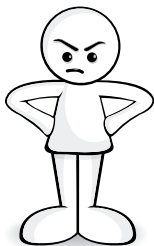
V rozpacích

Plachý
Nervózní
Nesmělý
Bojácný
Zahanbený



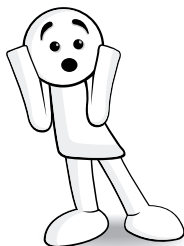
Smutný

Utrápený
Nespokojený
Zarmoucený
Nešťastný



Rozzlobený

Nazlobený
Rozčilený
Podrážděný
Mrzutý
Znechucený



Překvapený

Užaslý
Ohromený
Udivený
Fascinovaný

Povzbudujte děti, aby slovně vyjadřovaly, co cítí, aby se učily pojmenovávat své emoce a následně je pochopily. Díky vyprávění o svých pocitech si postupně uvědomí, jaké situace u nich vyvolávají například smutek, vztek či strach, a naučí se regulovat prožívání vlastních emocí. Stejně tak pozorování emocionálního prožívání jiných jim pomůže žít se do pocitů druhých lidí a získat tak jednu z klíčových schopností – empatii.

Určování emocí

- Postavte 6 postaviček s různými emocemi vedle sebe. Nahlas pojmenujte emoce, které vyjadřují. Poté požádejte žáky, aby to zopakovali. Následně vyslovte jednu emoci, například „šťastný“, a vyzvěte děti, aby ukázaly na postavičku s tímto výrazem obličeje a celkovým postojem. Pokračujte s dalšími emocemi.
- Na stůl rozložte orámované kartičky s kreslenými postavičkami lícem nahoru. Úkolem žáků je umístit na každou kartu postavičku, která odpovídá emoci nakreslené postavičky. Poté je nechte všechny emoce pojmenovat..
- Na zadní straně kartiček jsou zobrazeny pouze obličeje s emocemi. Vyberte jednu kartičku a zvedněte ji obličejem směrem k dětem. Požádejte je, aby emoci pojmenovaly a našly postavičku se stejným výrazem. Následně je vyzvěte, aby za ni umístily dalších pět stejných postaviček. Takto postupujte i s ostatními emocemi, dokud nejsou všechny postavičky správně zařazeny.

Určování emocí a sebepozorování

- Žák si vybere jednu postavičku a pojmenuje emoci, kterou vyjadřuje. Vyzvěte ho, aby povyprávěl, v jaké situaci se přesně takto cítil.
- Žák si vybere postavičku, která odpovídá jeho momentální náladě. Vysvětlí, proč se právě teď takto cítí.
- Poté si vybere postavičku, která odpovídá následující situaci: „Když udělám chybu, cítím se...“ (*smutný* nebo *v rozpacích*). „Když jsem s kamarády, cítím se...“ (*šťastný*).
- Na stůl rozložte kartičky s fotografiemi. Vysvětlete dětem, že fotografie zachycují situace, ve kterých se někdo cítí **šťastný, naštvaný, v rozpacích, smutný** atd. Vyberte libovolnou kartičku. Diskutujte s dětmi o situaci na fotografii a vybízejte je, aby přemýšlely, co se asi mohlo stát a proč se děti na fotografiích cítí právě takto. Například žák vybere kartičku zobrazující rozzlobené děti, které se hádají kvůli hračce. Nejprve popíše, co vidí. Poté ho požádejte, aby se zamyslel nad tím, co by se mohlo dít dál. Jak by reagoval v podobné situaci on? Jak by se dal spor mezi dětmi vyřešit?

Kartičky jsou primárně určeny k diskuzi s otevřeným koncem. Neexistují žádné nešprávné odpovědi.

Hádanky: Vyberte libovolnou postavičku a schovejte si ji za záda. Děti by měly na základě vašich indicií určit, jakou emoci ukrytá postavička představuje. Například: Tato osoba měla dnes opravdu špatný den! (*Je rozzlobená.*); Tato osoba dnes obdržela dárek, po kterém velmi toužila (*Je nadšená.*).

Pantomima: Napodobte jednu z emocí tváří nebo i řečí celého těla. Žáci musí vybrat postavičku, která tuto emoci představuje a pojmenovat ji. Potom nechte žáky napodobovat další emoce a určovat je navzájem.

Vzorování: Začněte jednoduchým vzorem *a-b-a*, například: *šťastný-smutný-šťastný*. Vyzvěte žáky, aby pokračovali a doplnili postavičku se správnou emoci.

STIEFEL
EUR  **CART**

STIEFEL EURO CART s.r.o.

Smetanovo nábřeží 454/6

682 01 Vyškov

tel.: 517 348 083

<https://www.stiefel.cz>

e-mail: stiefel@stiefel-eurocart.cz

IČO: 63996341

DIČ: CZ63996341

Zap. u KS v Brně, odd.C, vl.č.30027

