

- Požádejte děti, aby zvedly figurku, která doplňuje následující situace: "Když udělám chybu, cítím se \_\_\_\_." (Smutný nebo rozpačitý.) "Když jsem s přáteli, cítím se \_\_\_\_." (Šťastný.)
- Ukažte karty s fotografiemi ze skutečného života. Vysvětlete, že tyto fotografie zobrazují situace, ve kterých se někdo cítí rozpačitě, šťastně, naštvaně a podobně. Nechte dítě vybrat kteroukoli z karet. Společně diskutujte o zobrazené scéně a o tom, co by se mohlo stát, abyste vyvolali danou emoci. Pokud si například vybere naštvané děti, které se perou o hračku, nechte je nejprve popsat, co vidí, a pak je požádejte, aby přemýšlelo o tom, co by se mohlo stát dál, jak by reagovalo v podobné situaci nebo jak by mohlo pomoci vyřešit konflikt. Tyto karty jsou speciálně navrženy pro konverzaci s otevřeným koncem. Neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi, proto povzbuzujte studenty v raném věku, aby pracovali na porozumění vlastním tempem a používali vlastní slova.

**Hádací hra** - Vyberte si libovolnou figurku. Zakryjte ji nebo ji schovejte za zády. Požádejte dítě, aby odhadlo emoci figurky na základě kontextových vodítek: "Ach, tento člověk měl opravdu špatný den (naštvaný)," nebo: "Tento člověk nemá rád tmu, ale v domě právě došlo k výpadku elektřiny (vyděšený)." Když dítě uhodne správně, ukažte mu figurku.

**Šarády** – Udělejte obličej demonstrující jednu z emocí. Požádejte dítě, aby našlo figurku, která odráží předváděnou emoci. Vyměňte si role. Umožněte dítěti předvést jinou emoci pomocí výrazu tváře nebo postoje celého těla.

**Vzory** - Začněte jednoduchým vzorem a-b: šťastný-vyděšený, šťastný-vyděšený, šťastný-\_\_\_\_. Požádejte dítě, aby vzor rozšířilo o správnou emoci. Pokračujte různými vzory, jako jsou a-b-b, a-a-b a a-b-c.



Šťastný



Hrdý



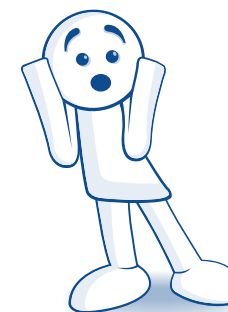
Rozpačitý



Smutný



Naštvaný



Překvapený

## Více emocí!

Zde je neúplný seznam sekundárních a podobných emocí pro další diskusi a procvičování slovní zásoby. Toto je pouze výchozí bod celého spektra zkušeností. Neváhejte a přidejte další vlastní emoce!

Šťastný  
Nešťastný  
Rozradostněný  
Veselý  
Jásající  
Nadšený

Hrdý  
Sebevědomý  
Triumfální  
Doufající

Rozpačitý  
Stydlivý  
Vyděšený  
Nervózní  
Zahanbený  
Ponížený  
Lítostivý

Smutný  
Skličžený  
Nešťastný  
Zarmoucený  
Zkroušený

Naštvaný  
Rozzlobený  
Frustrovaný  
Vzteklý  
Znechucený

Překvapený  
Udivený  
Ohromený  
Šokovaný

# Feelings Activity Set

Sada aktivit - Vše o mých pocitech

## Obsah:

- 36 figurek v 6 barvách
- 18 karet

Vyjáďřete se s malou pomocí od těchto přátel! Když budete s dětmi pracovat a diskutovat o zobrazených emocích, můžete s nimi trénovat zpracování emocí a empatii, dva klíčové principy SEL (sociální a emoční učení). Proč se cítí smutní, naštvaní, hloupí a vyděšení?

Objevujte a učte se společně.

## Aktivity:

### Identifikace

- Postavte do řady šest figurek, které zobrazují každou z emocí v sadě. Pojmenujte emoce, jednu po druhé. Nechte dítě opakovat po vás. Poté řekněte emoci (např. „Vyděšený“) a nechte je ukázat na správnou figurku. Zopakujte to s jinými emocemi a vybírejte náhodně.
- Umístěte karty do řady, obrysem figurky nahoru. Požádejte dítě, aby na každou kartu umístilo jednu figurku zobrazující stejnou emoci. Poté mu řekněte, aby postupně pojmenovalo každou emoci v řadě.
- Všimněte si, že na zadní straně karet je pouze obličej. Zkuste toto: Zvedněte jednu z těchto karet. Poté požádejte dítě, aby pojmenovalo emoci, našlo odpovídající figurku a pak seřadilo dalších pět odpovídajících figurek za první. Udělejte to se všemi šesti emocemi, abyste měli celou skupinu!

### Identifikace a sebeuvědomění

- Požádejte děti, aby si vybraly libovolnou figurku. Řekněte jim, aby pojmenovaly emoci a mluvily o okamžiku, kdy se tak cítily.
- Požádejte děti, aby zvedly figurku, která vyjadřuje jejich aktuální náladu. Zeptejte se jich, proč se tak cítí.