

Pracovní listy pro rozvoj socio-emočních dovedností

**SO
FA**

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

5+

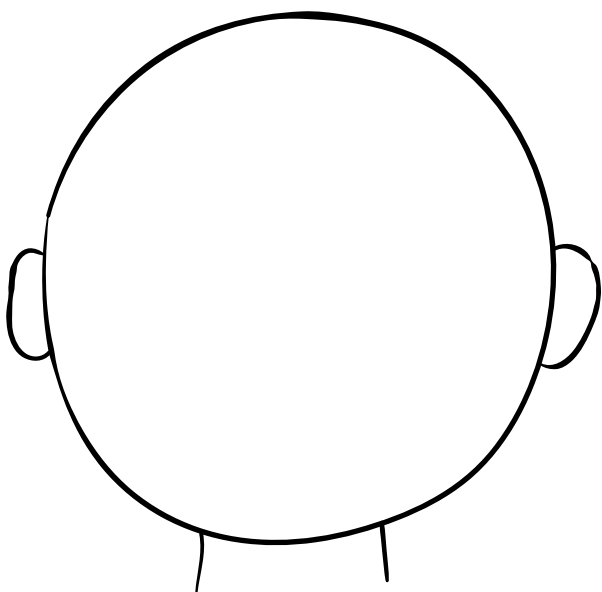


Co jsou emoce?

Emoce jsou pocity, které v sobě cítíme, když se nám něco děje nebo když na něco myslíme. Pomáhají nám poznat, jestli jsme šťastní, smutní nebo třeba naštvaní. Mohou být různě velké a proměnlivé, ale všechny jsou pro nás důležité. Pomáhají nám rozumět sobě i druhým.

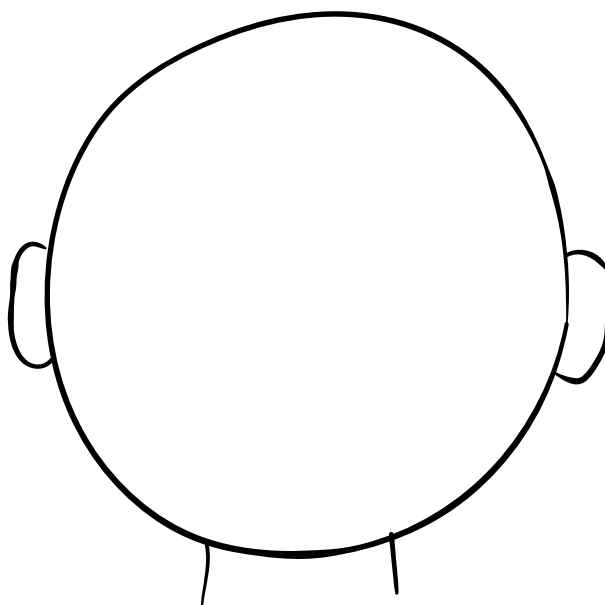
1

Nakresli, jak vypadá výraz tvého obličeje, když cítíš smutek.

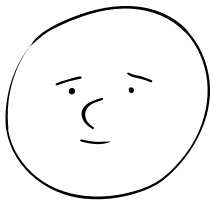
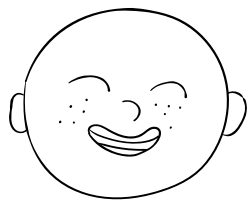


Naše emoce mohou být vidět i navenek – rozeznáváme je třeba ve výrazu naší tváře nebo skrze pocity v našem těle. Když máme radost, usmíváme se. Když jsme smutní, můžou nám téct slzy. A když jsme naštvaní, může nám být horko nebo můžeme křičet.

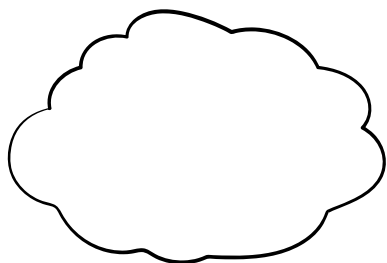
Nakresli, jak vypadá výraz tvého obličeje, když cítíš radost.



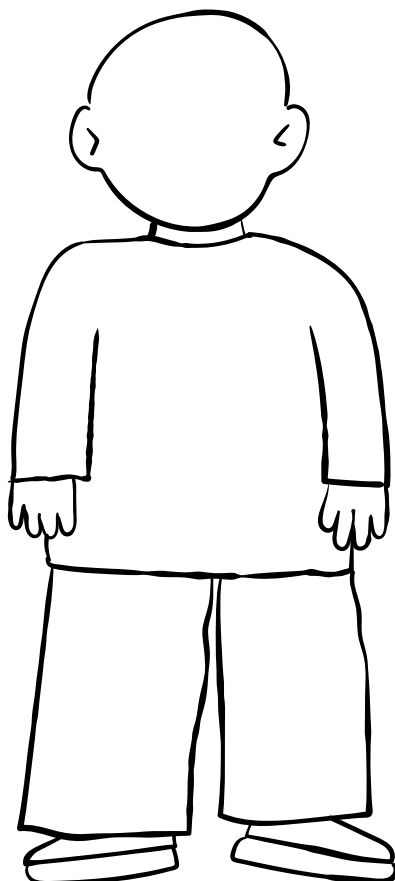
2 Jak se dneska cítíš?



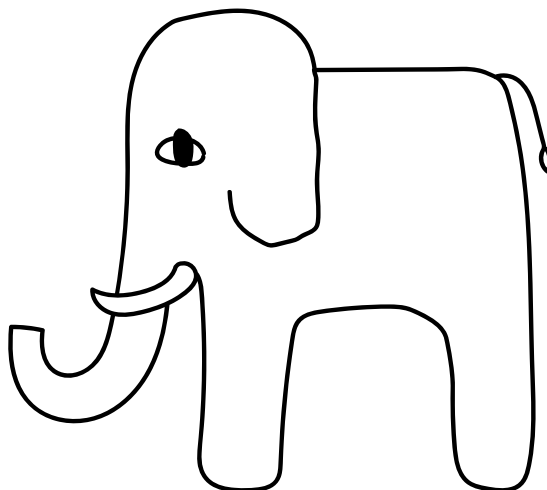
3 Jakou barvu má emoce, kterou cítíš?



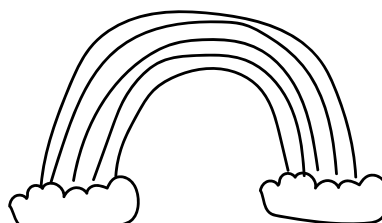
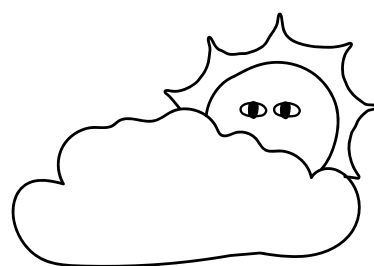
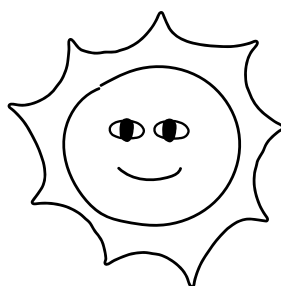
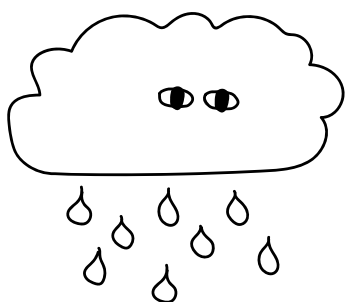
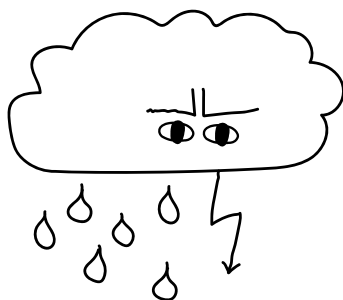
4 Kde v těle ji cítíš?



5 Jak je velká?



6 Kdyby tvé emoce byly počasí, jaké by bylo?



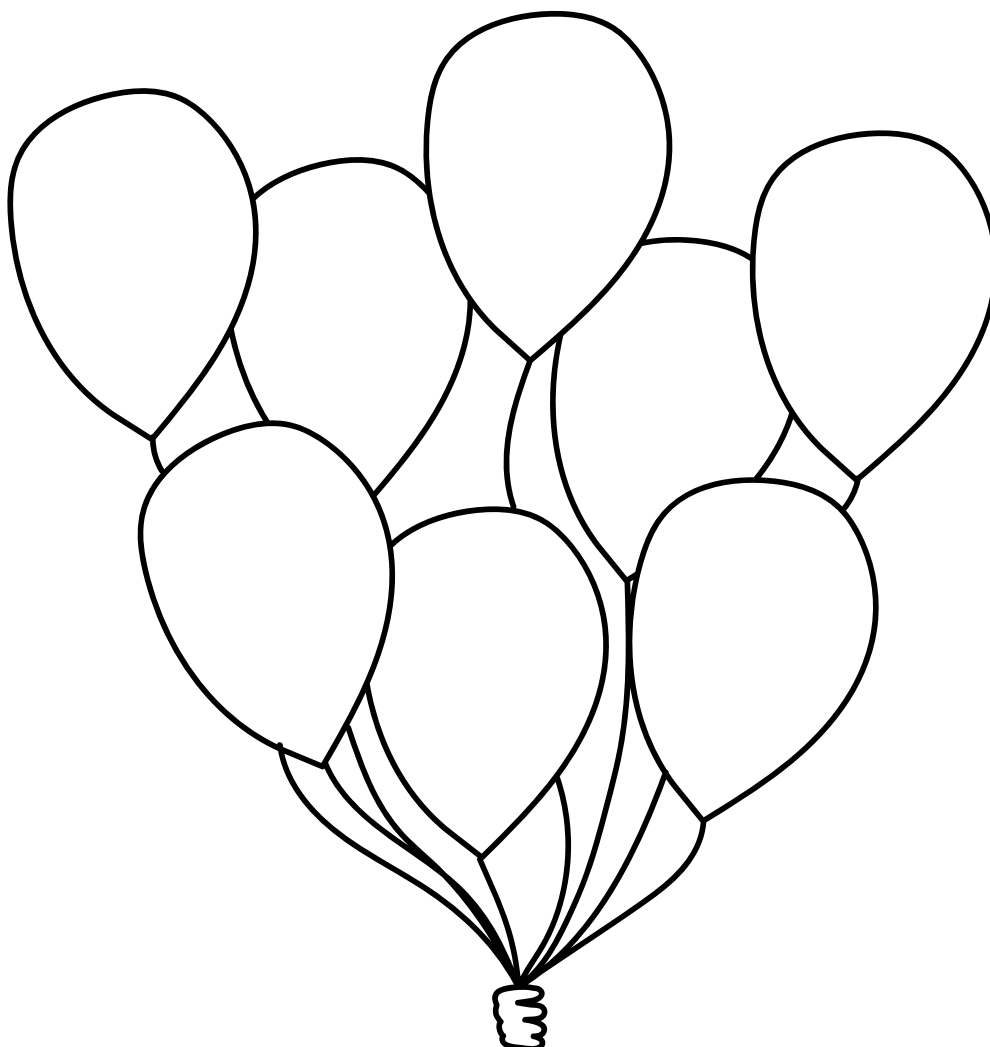
Všechny emoce jsou důležité

Emoce jsou důležitou součástí našeho života. Je v pořádku prožívat všechny, i ty méně příjemné. Je důležité rozumět tomu, co nám říkají, a mít je pod kontrolou.

Víš, k čemu nám pomáhají emoce?

- RADOST – ukazuje, co máme rádi a připomíná, co je pro nás důležité.
- STRACH – nás chrání. Upozorňuje nás na nebezpečí a připravuje tělo na akci.
- VZTEK – nám dodává energii a odhodlání k akci. Pomáhá nám bojovat s překážkami.
- ZÁVIST – nás může motivovat.
- SMUTEK – spojuje nás s těmi, které máme rádi a pomáhá nám zpomalit.
- ÚZKOST – pomáhá nám předvídat rizika a plánovat, jak se jim vyhnout nebo je zvládat.
- NECHUŤ – nás chrání před věcmi, které by nás mohly ohrozit.
- NUDA – nás motivuje k hledání nových zážitků.

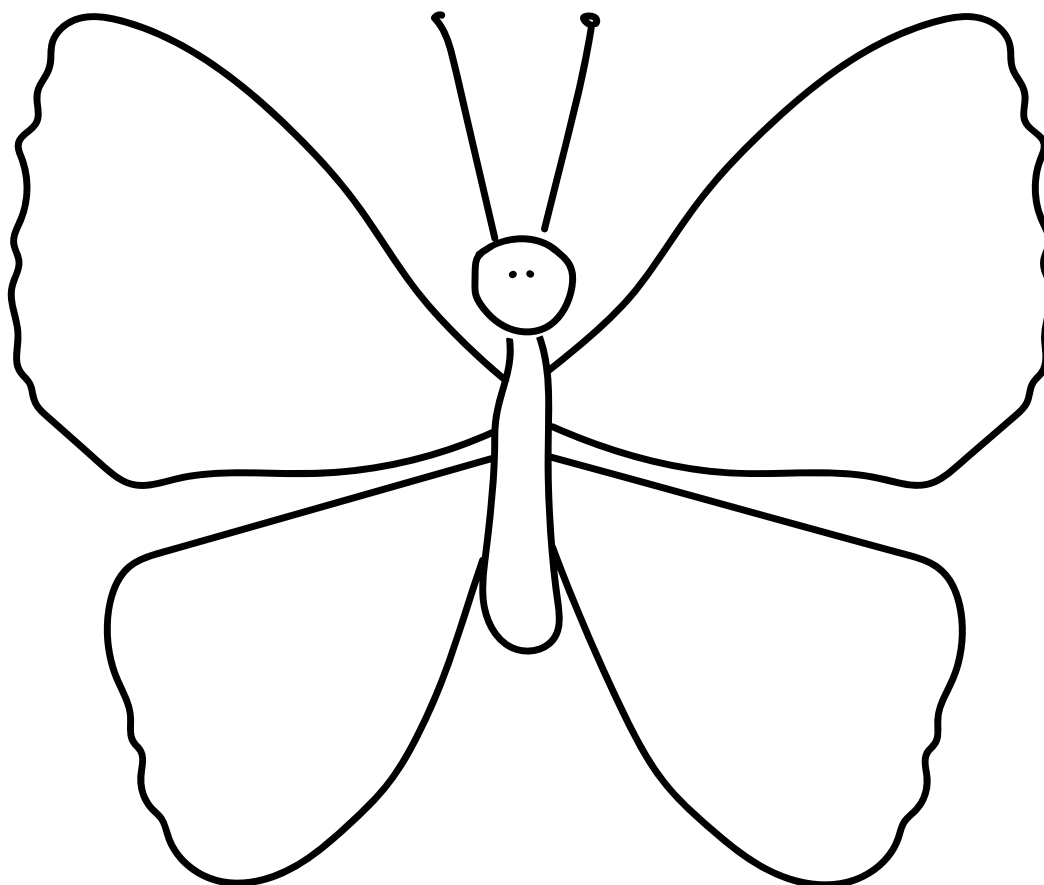
Nakresli je do balónků.



Můžeme cítit obojí

Tento motýl cítí smutek, ale zároveň i vztek.

Vybarvi polovinu křídel tak, aby vypadala smutně, a druhou polovinu tak, aby vypadala naštvaně.

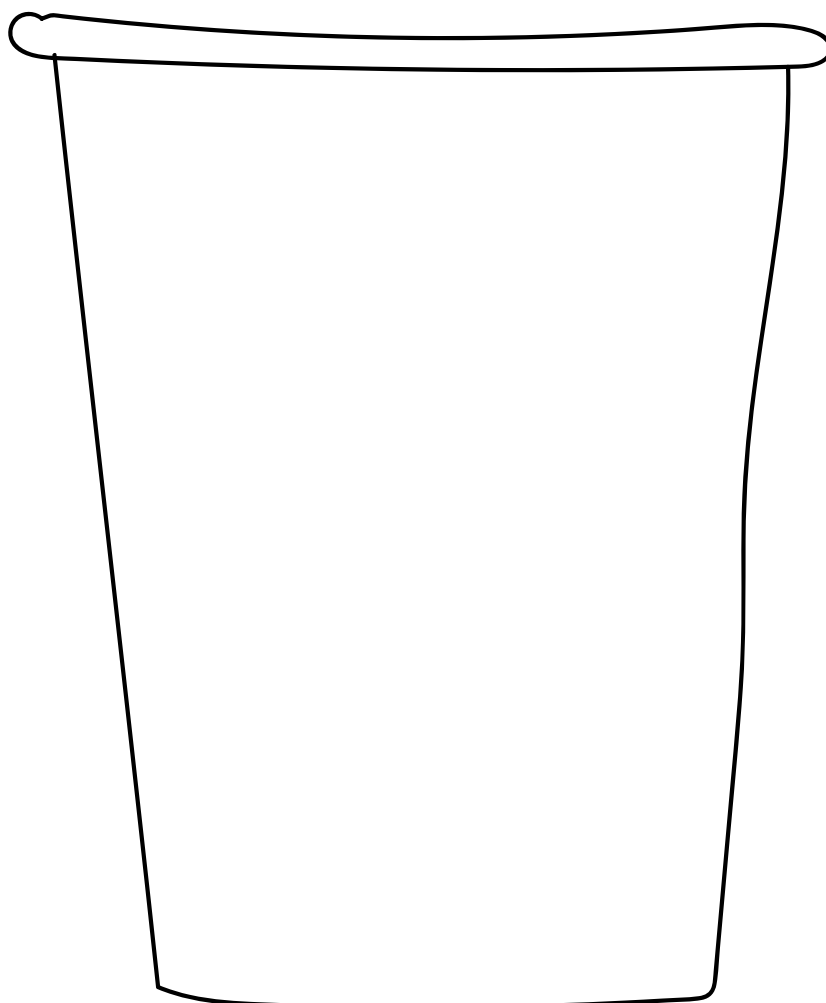
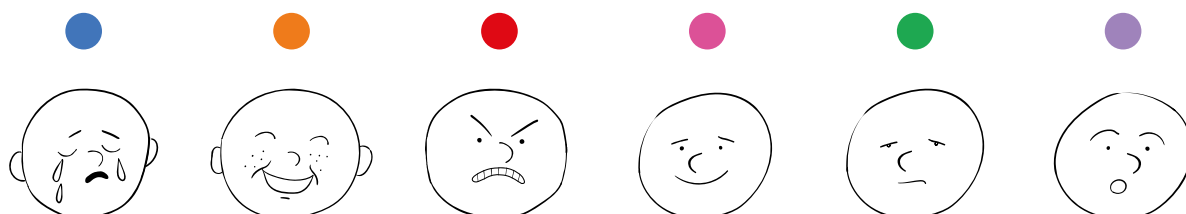


Kelímek plný emocí

Naplň kelímek emocemi, které dneska cítíš.

Vybarvi kelímek barvami emocí, které cítíš.

(smutek, radost, vztek, spokojenost, nuda, překvapení)



Co můžu dělat s emocí?

1 Pojmenuj, co cítíš.

Zkus si říct, co právě cítíš. Jsi smutný, naštvaný, nebo se bojíš? Když pojmenujeme emoce, je snazší je zvládnout.

2 Zastav se a zklidni se.

Když máš velké emoce, zastav se na chvíli. Nadechni se pomalu nosem, pak pomalu vydechni pusou. Zkus to třeba třikrát.

3 Vyber si, co ti pomůže.

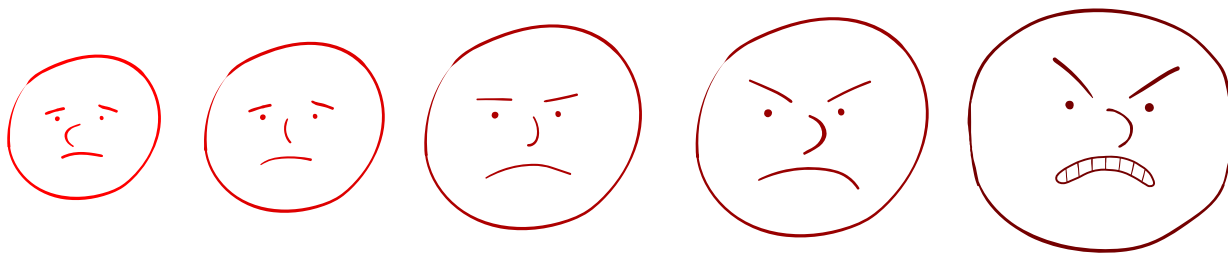
Emoce potřebují ven. Zkus vymyslet, co ti pomůže emoci uvolnit.

4 Popros o pomoc, když je potřeba.

Když si nevíš rady, vždycky můžeš požádat o pomoc – rodiče, paní učitelku, kamaráda.

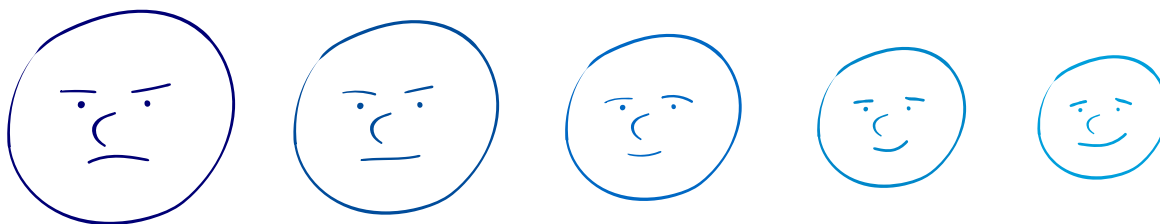
Co nedělat s emocí?

Nevšímat si jí – potlačit ji – nadávat jí – stydět se za ni – bránit se jí



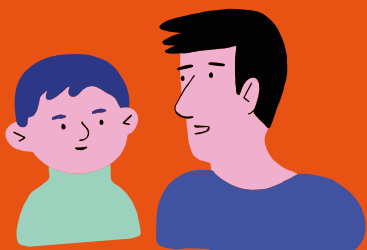
Co dělat s emocí?

Rozpoznat ji – vyjádřit ji – potvrdit ji – pojmenovat ji – nechat ji odejít



Co mi pomůže ke zklidnění?

Jít za rodiči



**Pomazlit se s
plyšákem**



**Hrát si se
stavebnicí**



Jít za kamarády



**Schovat se na
klidné místo**



**Co dalšího
ti pomáhá?**

Nakresli, co ti nejvíce pomáhá, když jsi smutný/á, nebo máš vztek.

A large dashed rectangular box for drawing.

Kouzelný lektvar

Díky přátelství je nám spolu dobře, cítíme se bezpečně a zvládneme i těžké chvíle. Každý z nás do něj může přinést něco jedinečného!

Co bys do lektvaru přátelství přimíchal/a ty?



Úsměv – přináší radost a pohodu



Odvaha – pomáhá řešit problémy společně



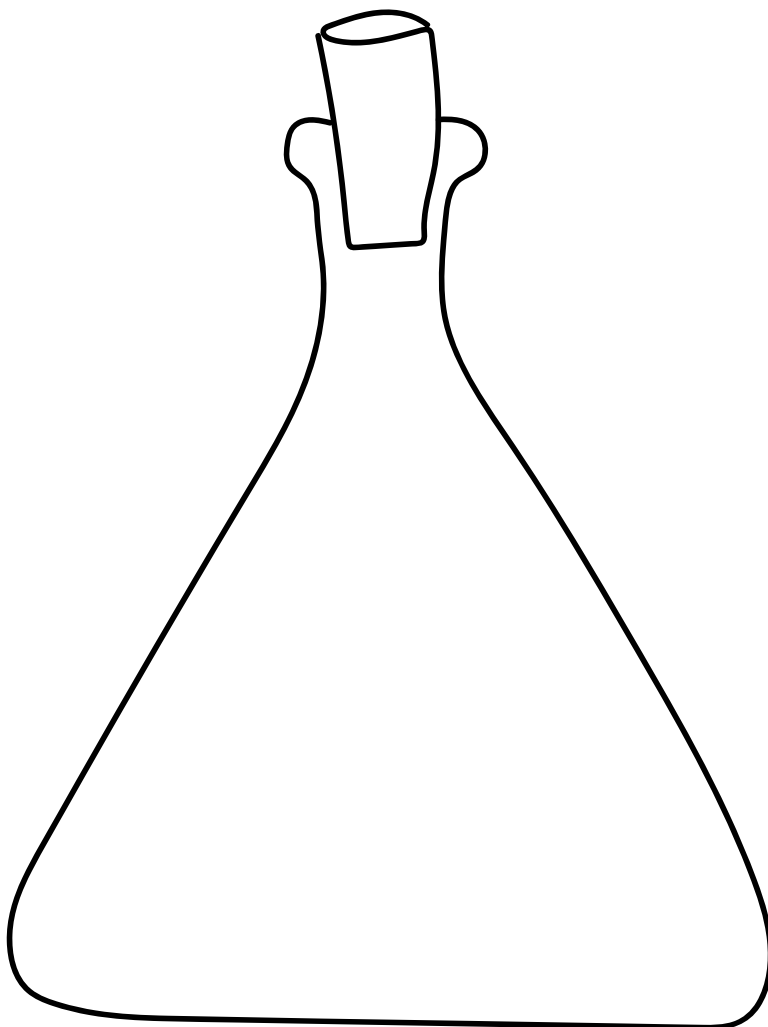
Spolupráce – ukazuje, že společně zvládneme víc



Radost – připomíná, jak je důležité si užívat společný čas



Pomoc – ochota pomoci druhým



Dech duhy

Když cítíme silné emoce, může nám pomoci dýchání.

Vybarvi svou duhu a dýchej u toho podle šipek – hluboký nádech nosem a dlouhý pomalý výdech pusou.

