

KVÍDO

5-12



EMOCIO



POZNEJ A POPIŠ POCITY

Albi



EMOCIO

POZNEJ A POPIŠ POCITY

Hra Emocio od Kvída je určená k posilovaniu **emočnej inteligencie**.

Hra podporuje komunikáciu, uvedomienie si vlastných pocitů a emocií, usnadňuje rozvoj zdravé sebestúcty, empatie a vhodných sociálnych a komunikačných dovedností.

Hra Emocio umožňuje pracovat na následujících emočních dovednostech:

UVĚDOMĚNÍ EMOCÍ: vnímat vlastní emoce, dokázat je pojmenovat, pochopit cizí emoce a uvědomovat si vzájemné působení emocí, myšlení a chování.

ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ: dovednost emocím čelit, schopnost přivolávat si příjemné emoce.

SPOLEČENSKÉ KOMPETENCE: naslouchání, respektování, sdílení, rozvíjení prosociálního chování, posilování asertivity.

EMOČNÍ NEZÁVISLOST: pozitivní přístup, sebeúcta, sebemotivace.

OBSAH HRY:

- Knížečka, která představuje cíle a pravidla hry, popisuje **40 emocí/vlastností/dovedností** a nabízí otázky k úvahám
- 40 karet rozdělených barevným pozadím obrázku podle jednotlivých emocí. Šťěstí – **zelená**, Radost – **žlutá**, Láaska – **růžová**, Hněv – **červená**, Smutek – **modrá**, Strach – šedá a Překvapení – **fialová**
- Přehledová karta
- Hrací kostka s ikonkami úkolů



DOPORUČENÝ VĚK HRÁČŮ: od 5 let.

Obtížnost hry lze upravit přidáváním nebo ubíráním karet podle věku nebo schopností hráčů.

DOPORUČENÉ ZAŘAZENÍ KARET:

- Od **5 let:** zloba, smutek, radost, strach, překvapení, odpor, láska
- Od **6 let:** nuda, zábava, klid, starost, nervozita, stud, osamělost, vina, relaxace, trpělivost
- Od **7/8 let:** hněv, nejistota, panika, štěstí, solidarita, zájem, těšení, nadšení, závist
- Od **9/10 let:** je možné používat všechny karty

POČET HRÁČŮ: Hru může velmi dobře hrát dítě s dospělým, je vhodná ale i pro různě početné skupiny. Lze hrát individuálně nebo v týmech.

VÍTĚZ: Každá karta obsahuje určitý počet bodů. Vyhraje ten, kdo získá nejvíce bodů a prokáže tak největší emoční dovednosti. Hru lze hrát ale i zcela bez bodů.



PRŮBĚH HRY:

- Před začátkem hry si projděte všechny karty, které jste se rozhodli podle věku hráčů do hry zařadit. Ujistěte se, že všichni hráči kartám rozumí a ví, co si pod tím určitým pojmem představí. Přečtěte si popis dané karty a podle chuti a času si o kartě povídejte.
- Položte balíček karet, se kterými budete hrát, doprostřed stolu obrázkem dolů.



- První hráč/tým hází kostkou a řídí se pokyny, které kostka ukáže. Pokud splní úkol, kartu si nechá (pokud není uvedeno jinak) a získává body, které jsou na kartě. Pokud úkol nesplní, vrací se karta bez přičtení bodů do spodu balíčku. Pokud se dohodnete, můžete si určit i časový limit na splnění úkolů.

Další hráči/týmy pokračují ve hře stejným způsobem, dokud se nevyužijí všechny karty.

Pokud hrajete na body, vyhraje hráč nebo tým s nejvyšším počtem bodů.

POKYNY NA KOSTCE:



VYMYSLI PŘÍBĚH: Vezmi si **2 karty** a vymysli příběh, ve kterém se vyskytnou zmíněné 2 emoce/vlastnosti/dovednosti. **Při týmové hře** se na vymýšlení příběhu mohou podílet všichni členové týmu. Pokud **úkol splníš/te**, necháváš/te si tu kartu ze 2, která má vyšší bodovou hodnotu. Druhá putuje dospodu balíčku.



POPIŠ ZÁŽITEK: Vezmi si 1 kartu a popiš situaci, která se ti někdy v minulosti stala. Vyprávěj, kdy ses s touto emocií/vlastností/dovedností setkal/a, co se stalo a co jsi udělal/a. **Při týmové hře** vyberte pro vysvětlení situace jednoho zástupce. Pokud **úkol splníš/te**, necháváš/te si danou kartu.



UHODNI EMOCI/VLASTNOST/DOVEDNOST:

Vezmi si 1 kartu, **neďívej se na ni** a předej ji ostatním hráčům. Ti mají za úkol emoci/vlastnost/dovednost popsat (vysvětlit situace, kdy se tak člověk může cítit, jaké fyzické reakce může vyvolat a podobně) a ty budeš hádat, o jakou emoci/vlastnost/dovednost jde. **Při týmové hře** si jeden hráč vezme kartu, popíše ji a hádají jen ostatní hráči jeho týmu. Pokud **emoci/vlastnost/dovednost uhodneš/te**, je karta tvoje/vaše.



PŘEDVEĎ EMOCI/VLASTNOST/DOVEDNOST:

Vezmi si 1 kartu, nikomu ji neukazuj a snaž se, aby ostatní hráči uhodli, o jakou emoci/vlastnost/dovednost se jedná. **Předváděj ji** pantomimou nebo ji namaluj, nesmíš ale mluvit. Tomu, **kdo ji uhodne, danou kartu předej.** **Při týmové hře** předvádí emoci/vlastnost/dovednost mimikou a/nebo kresbou hráč, který si vzal kartu, a zbytek týmů se snaží uhodnout.



OCEŇ MALIČKOST: Vezmi si kartu, se kterou ale nebudeš pracovat, slouží jen pro body. **Vyprávěj o něčem pozitivním**, co se ti dnes přihodilo, a **karta je tvoje!** **Při týmové hře** musí každý hráč týmu říci svoji vlastní pozitivní příhodu.



EMPATIE: Vezmi si 1 kartu, podívej se, jaká emoce/vlastnost/dovednost na ní je, vyber si **jiného hráče** a **zeptej se ho, jestli se tak někdy cítil/a**.

Pokud chce spolupracovat, můžeš se zeptat, co si myslel/a, co udělal/a, co potřeboval/a apod. Poděkuj mu/jí za spolupráci a **dej mu/jí kartu**.

Při týmové hře musíš vybrat hráče z jiného týmu než svého.



Dále následuje stručný popis pojmů, které jsou na kartách. Jedná se nejenom o emoce, ale najdete zde i určité dovednosti či vlastnosti člověka. Před vlastní hrou si prosím projděte karty, které chcete ve hře použít, a ujistěte se, že jim všichni rozumí. Můžete si přečíst tento krátký popis, ale i připojit jakékoli vlastní postřehy, které vás ke kartě napadají. Nechte také děti, ať nejprve samy řeknou, co je ke kartě napadá. Je samozřejmé, že si pod stejným pojmem každý může představit trochu něco jiného, buďte otevřeni různým úhlům pohledu.

Různá témata mohou být pro každého různě citlivá. Všichni hráči musí hrát hru dobrovolně, nelze nikoho do něčeho nutit.

Přejeme vám mnoho pěkných chvil při hře.

ŠTĚSTÍ

Znamená cítit ve svém životě **spokojenost**. Víc než na tom, co se nám děje, závisí na tom, jak vidíme a hodnotíme různé věci. Šťastný člověk možná nedosáhne vždy svých cílů, ale umí ocenit maličkosti, věří si a sám sebe hodnotí kladně. Můžeme mít nějaký problém, ale navzdory tomu můžeme být v životě šťastní. Je to trvalejší pocit než **radost** nebo **pobavení**.

Není trvalého štěstí v žádném z předmětů světa, je v nás...
(Eduard Tomáš)

Považuješ se za šťastného člověka?

Co bys potřeboval/a, abys byl/a šťastný/á?



ŠTĚSTÍ

SPOKOJENOST

Dobrý pocit, který máme, když děláme, co chceme, nebo když se nám něco podaří. Může to být něco hmotného nebo pocitového. Může nás například uspokojit dárek, ale také nějaká činnost, která se nám líbí. Když malujeme obraz, trvá nám třeba několik dní, než ho dokončíme, ale užíváme si proces tvorby a zažíváme uspokojení nezávisle na konečném výsledku.



Představ si, že jsi měl/a v úmyslu vystoupat na velmi vysokou horu, ale jsi unavený/á a nemůžeš v cestě pokračovat. Myslíš, že je možné cítit se spokojený/á, ačkoliv jsi nedošel/a až na vrchol?

Proč se ve slově spokojenost vyskytuje slovo/slovní základ „pokoj“?

KLID

Opačný pocit než nervozita, starost nebo napětí. Když jdou věci dobře, je snazší být klidný/á. Nicméně je to obtížnější, když máme nějaký problém. Může nás uklidnit, když **důvěřujeme** sami sobě nebo někomu jinému, nebo když víme, že řešení našeho problému existuje.

Jaké rozdíly zaznamenáváš ve svém těle, když jsi klidný/á a když jsi nervózní?



RELAXACE

Během relaxace dochází k uvolnění. Jde o hlubší **dobrý pocit** než **klid**. Je to fyzický, ale také duševní **odpočinek**. I když jsme nervózní nebo znepokojení, můžeme se uvolnit pomocí různých činností, například: malováním, posloucháním hudby, jógou nebo meditací či hlubokým dýcháním. Tyto činnosti jsou vhodné, abychom si vyčistili hlavu, uvolnili svaly a cítili se v klidu.

Jak nejradyji relaxuješ?

Jak se po relaxaci cítíš?

Jaké emoce u sebe sleduješ?



ŠTĚSTÍ

LÁSKA

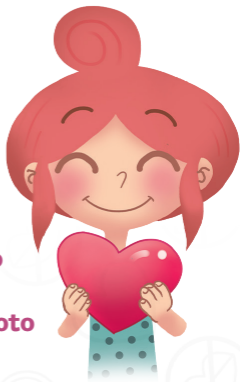
Je mnoho typů a forem lásky. Když cítíme lásku, **věnujeme čas a péči** tomu, koho nebo co máme rádi, ať je to člověk, zvíře nebo věc. Můžeme milovat někoho, kdo se nám líbí, a díky komu se cítíme dobře; nebo něco, jako je hudba nebo příroda. Když ztratíme, co máme rádi, dostaví se bolest a smutek.

**Láska je nesobecká,
nezištná a nekonečná...
neomezená...**

**Co znamená láska pro
tebe?**

**Znáš nějaké přísloví, ve
kterém je obsaženo slovo
láska?**

**Pokud ano: co pro tebe toto
příslloví znamená?**



OBDIV

Oceňujeme a vážíme si někoho nebo něčeho výjimečného, o kom nebo o čem si myslíme, že má zvláštní schopnosti. Můžeme například obdivovat krásnou krajinu nebo člověka, který výborně hraje na klavír.

Obdivuješ někoho? Proč?

Obdivuješ nějakou vlastnost? Pokud ano: jakou a proč?



NĚHA

Něha je jemnost našeho projevu. Cítíme ji vůči lidem nebo věcem, kteří nebo které jsou roztomilé, slabé nebo zranitelné. Je jako **láska**, díky níž cítíme **náklonnost** a která nás vede k ochraňování a rozmazlování. Něhu můžeme cítit například vůči květině, miminku, štěněti nebo starému člověku.

**Co v tobě
probouzí něhu?**



LÁSKA

(SEBE)DŮVĚRA

Sebedůvěra je důvěra v sebe-sama. **Pocit vlastní hodnoty** a víra v naše schopnosti a dovednosti. Pomáhá nám se vyrovnávat s neúspěchy. Můžeme si například věřit, že zvládneme test, protože jsme se na něj učili a dané učivo známe.



Důvěra může být i vůči druhým lidem, věcem. Ostatním lidem můžeme důvěřovat, pokud věříme, že se budou chovat určitým, předem očekávaným způsobem.

Pokud necítíme důvěru, je možné, že pociťujeme strach, nejistotu nebo osamělost.

V čem si nejvíce důvěřuješ a proč?

Kterým lidem důvěřuješ a proč?

SOLIDARITA

Solidarita znamená se sám/sama v něčem omezit nebo také se uskromnit, abych **pomohl/a druhému**. Znamená podporovat někoho a pomáhat mu, pokud to potřebuje nebo čelí obtížné situaci. Solidární můžeme být tak, že nabídneme svůj čas nebo své prostředky. Můžeme například pomoci starému člověku nastoupit do autobusu nebo mu přenechat své místo k sezení.

Považuješ se za solidárního člověka?

V jaké situaci jsi kdy byl/a solidární?



VDĚČNOST

Oceňujeme a cítíme vděk, když nám **někdo něco dá**. Může to být něco hmotného, třeba dárek, nebo nehmotného, když přijímáme pomoc nebo projev lásky. Můžeme být vděční i za život, nebo když jsme zdraví a máme zázemí. Vděční lidé bývají většinou šťastnější.

Můžeš vyjmenovat 3 věci, za které jsi v životě vděčný/á?



ZÁJEM

Dostaví se, když považujeme někoho nebo něco za důležité a cítíme **zvědavost** nebo **přání** seznámit se blíže. Když nás například zajímá sport nebo umění, věnujeme této zálibě celé hodiny, a když nás zajímá kamarád, věnujeme mu čas, abychom si s ním hráli nebo povídali.

Co tě zajímá a proč?

Máš nějaký zájem už od mateřské školky?



TRPĚLIVOST

Umět čekat na někoho nebo na něco. Znamená to **respektovat** a **přijímat**, že některé věci potřebují svůj čas, nebo že rytmus některých lidí je jiný než náš. Je například nutné být trpěliví, když jsme nemocní a trvá nějakou dobu, než léčba zabere, nebo když musíme stát frontu v obchodě, abychom si mohli koupit to, co chceme.

Víš, co je opakem trpělivosti?

Znáš nějaké přísloví, které v sobě obsahuje trpělivost?



RADOST

Znamená cítit se **potěšeně** díky něčemu pozitivnímu. Když máme radost, máme mnoho pozitivní energie, chuť skákat a podělit se o to, co se nám přihodilo. Když někdo sdílí svou radost, očekává, že i ostatní budou potěšení.

Jaké maličkosti ti mohou rozradostnit den?

Jak vypadáš, když máš radost? Jak na tobě ostatní radost poznají?



RADOST

NADŠENÍ

Je to intenzivní **radost**, velmi silný pocit **pohody** a **štěstí**, který proniká do celého těla. Nadšení cítíme, když se stane něco velmi dobrého, co je obvykle málo časté. Představ si, že se ti podařilo něco, co se zdálo nemožné. Jistě budeš cítit spoustu pozitivní energie, díky níž se budeš cítit schopný/á udělat mnohem víc věcí!

Cítil/a ses tak někdy?
Pokud ano: kdy, v jaké situaci?



RADOST

TĚŠENÍ

Při těšení se upínáme k něčemu pozitivnímu, co by nás mělo čekat. Je to něco jako snění a fantazírování s otevřenýma očima. Znamená mít naději, že získáme něco, co si přejeme, a užívat si to ještě dřív, než ta chvíle nastane. Těšení usnadňuje **užívání si** života, protože nám přináší **radost**. Můžeme se těšit na mnoho věcí, které přijdou, na pobyt na koupališti, na vyzkoušení nových bruslí nebo na konec školního roku. Pokud se naše těšení nenaplní, může přijít zklamání.



Na co se těšíš?



RADOST

ZÁBAVA

Děje se, když děláme něco, co se nám líbí, co nás **rozesměje** a u čeho se cítíme dobře.

Když se bavíme, zdá se, že čas letí, a obvykle nechceme, aby taková činnost skončila.

Co tě baví?



RADOST

POŽITEK

Velmi příjemný pocit, když děláme něco, co se nám hodně líbí, nebo když získáme něco, co jsme potřebovali.

Požitek nám může přinést například masáž nebo sklenice chladné vody, když máme velkou žízeň.

**Jaké věci přináší
požitek tobě?**



RADOST

ÚLEVA

Úlevu cítíme, když se zbavíme nějaké zátěže, bolesti, nebo když zmizí naše starost vyvolaná nějakým problémem, který se již vyřešil. Pak se cítíme **klidní**, protože to, co nás tížilo, zmizelo.

**Cítil/a ses někdy,
jako bys nesl/a
těžký náklad?
Cos udělal/a?**



RADOST

ZLOBA

Tato emoce se podobá **hněvu**, ale je méně intenzivní. Projeví se, když cítíme **nepohodu** kvůli něčemu, co považujeme za nespravedlivé, nebo když věci nejdou tak, jak chceme. Když jsme rozzlobení, činnost srdce se zrychlí a svaly se napnou. Je to velmi užitečné, abychom dokázali bránit sebe nebo ostatní. Například když se někdo posmívá spolužákovi, je dobré, když můžeš říct, že tohle se ti nelíbí a že s tím má přestat.



Můžeme někoho mít hodně rádi a zároveň se na toho člověka hodně zlobit kvůli něčemu konkrétnímu, co řekl nebo udělal.

Kdy jsi naposledy cítil/a zlobu? Vůči komu a proč? Jak to dopadlo?

HNĚV

Je to pocit **zlosti**, podobný jako zloba, ale vyvolávající větší nepohodu. Může se objevit v situacích, které nás obtěžují nebo které považujeme za nespravedlivé. Hněv je velmi rychlý, nemusíme si ani pořádně uvědomit, že se nás zmocnil, a nenechá nás přemýšlet. Pokud nedokážeme hněv dobře kontrolovat, můžeme se chovat násilně a ublížit někomu jinému nebo sobě a potom toho litovat a cítit se provinile.



Jak můžeš dát průchod hněvu, aniž bys někomu ublížil/a?

**Jak ostatní poznají, když se hněváš?
Jak v tu chvíli vypadáš? Jak se tváříš?**

ZÁVIST

Je to zloba, kterou cítíme, když **nemáme něco**, co jiný člověk má. Když má někdo nějakou věc nebo dovednost, kterou my nemáme, můžeme ho obdivovat, ale také cítit závist. Obdiv souvisí s láskou a pomáhá nám zlepšovat se a oceňovat jiné. Závist v nás může vyvolat pocit méněcennosti a bránit nám ve sdílení radosti s ostatními.

Závidíš někomu nějakou věc nebo schopnost?



ŽÁRLIVOST

Objeví se, když **nechceme sdílet** něco nebo někoho, o čem/o kom si myslíme, že je jen naše. Může se týkat věcí nebo osob. Je to vlastně „nepřát“ druhému něco, co bych sám chtěl/a a nemám. Může být například těžké i sdílet s jinými lidmi dobrého kamaráda, ale je důležité si připomínat, že lidé nám nepatří, protože nejsou věc nebo předmět vlastnictví. Pokud je pro nás těžké se o někoho dělit, je to možná kvůli tomu, že se bojíme zůstat sami nebo potřebujeme víc náklonnosti. Pokud se tak stane, je důležité o tom mluvit.



**Existuje něco, o co se nechceš dělit?
Proč?**

FRUSTRACE

Nepohoda nebo **zloba**, které se dostaví, když se nám nepodaří, co jsme chtěli, buď kvůli vlastnímu, nebo vnějšímu omezení.

Můžeme být například frustrovaní, když se nám nedaří složit skládačku. Když se něco takového stane, můžeme požádat o pomoc. Je normální, že některé věci neumíme nebo nemůžeme dělat. Může nás také frustrovat, když nemůžeme jít na koupaliště, protože prší. V takových situacích nám může pomoci zbavit se nepohody, když vymyslíme náhradní plán.



Co děláš, když ti věci nevycházejí, jak bys chtěl/a?

Co ti může pomoci, když se ti něco nedaří? Kdo ti může pomoci?

BEZMOC

Je to **bolest** nebo **nepohoda**, kterou cítíme, když nemůžeme udělat nic, abychom vyřešili nějakou nepříjemnou situaci. Objeví se, když jde něco špatně, a my to nemůžeme změnit.

Představ si například, že kamarád je nemocný; určitě bys ho rád/a vyléčil/a, ale to nezávisí na tobě. Budeš se tedy cítit bezmocně a pravděpodobně i **smutně**. Často se ale lidé cítí bezmocní, a přitom by něco v dané situaci udělat mohli, někdy může pomoci se zeptat někoho jiného na radu.



**Co bys rád/a na světě změnil/a?
Je něco, co pro to můžeš udělat?**

SMUTEK

Objeví se, když něco nebo někoho **ztratíme**.

Můžeme například ztratit důvěru, pochopení, iluze nebo něco hmotného jako třeba hračku. Největší smutek je ztráta blízkého člověka. Když jsme smutní, jako bychom měli v krku knedlík, a chce se nám plakat. Trochu se nám uleví, když si s někým promluvíme, popláčeme si nebo se s někým obejmeme.



Když někdo pláče, zeptej se ho, co se stalo. Neříkej mu, ať přestane plakat, protože tím můžeš způsobit, že se bude cítit nepochopený a osamělý. Pláč je zcela přirozená lidská reakce!

Co ti pomáhá, když jsi smutný/á?

Jak poznáme smutného člověka?

ZKLAMÁNÍ

Zklamání cítíme, když zjistíme, že není pravda něco, čemu jsme věřili.

Například jestliže jsme v den narozenin očekávali velký dort a nedostaneme ho, je pravděpodobné, že se cítíme zklamání. Ale ještě větší zklamání je, když selže někdo, komu jsme důvěřovali, a zachová se tak, jak bychom nikdy nečekali. Tehdy můžeme ztratit důvěru a můžeme pocítit **bolest** a **zklamání**.



Co bys udělal/a, kdyby tě někdo zklamal?

NUDA

Je **nedostatek motivace nebo podnětů**, který cítíme, když neděláme nic, nebo děláme něco, co se nám nelíbí. Když se nudíme, na rozdíl od zábavy se nám zdá, že čas ubíhá velmi pomalu. Nudit se může být i pozitivní, protože nemusíme být stále zaneprázdněni nějakou činností. Nedělat nic nám může pomoci k uklidnění nebo k větší kreativitě.



Co děláš, když se nudíš?

V jakých chvílích/ situacích se u tebe nuda objevila?

STESK

Objeví se, když myslíme na minulost a vzpomínáme na něco, co nám chybí, nebo na někoho, kdo nám právě není na blízku; pak cítíme **smutek** a můžeme pociťovat **prázdko** v srdci. Někteří lidé se snaží tuto prázdnotu zaplnit například nakupováním spousty věcí nebo jídlem, ale tím se smutek nebo bolest jen zesiluje. Může nám pomoci, když si o tom s někým promluvíme.

Stýská se ti po něčem nebo po někom?

S kým si můžeš v takových chvílích/situacích popovídat?

Komu důvěřuješ?



SMUTEK

OSAMĚLOST

Znamená, že nám **chybí společnost**. Může být i příjemná, když chceme něco dělat sami nebo potřebujeme soukromí, ale je nepříjemná, když si společnost přejeme nebo chceme něco sdílet a nemůžeme. Můžeme se cítit osaměle i mezi lidmi, pokud s nimi nemůžeme počítat nebo se cítíme nepochopeni.

**Jsou chvíle,
kdy nestojíš
o společnost?**



VINA

Pocit viny se dostaví, když si **myslíme, že jsme udělali něco špatného.**

Pokud jsme to udělali schválně, pocit provinilosti je normální. Pomáhá nám uvědomit si, že jsme odpovědní za svoje jednání a že můžeme něco udělat, abychom chybu napravili nebo škodu nahradili. Omluva nebo snaha napravit, co jsme poničili, způsobí, že se budeme cítit lépe my i ten druhý člověk.

Někteří lidé se cítí provinile, přestože nic špatného neprovedli, protože si prostě myslí, že někoho zklamali nebo nesplnili jeho očekávání. Pokud se ti to stane, pamatuj si, že to není tvoje vina ani tvoje odpovědnost.

Je pro tebe těžké se omluvit? Pokud ano: co můžeš sám/sama udělat pro to, aby pro tebe byla omluva příště snazší?

**Za co se omluvil někdo tobě?
Kdy to bylo? Co se stalo?**



LÍTOST

Je to pocit nepohody, který se dostaví, když litujeme, že jsme se **zmýlili při přijímání nějakého rozhodnutí**

v minulosti. Můžeme litovat, že jsme něco řekli nebo udělali; například že jsme se při hodině bavili a učitel nás musel napomínat. Můžeme naopak i litovat, že jsme něco neudělali nebo neřekli; například že jsme nešli na oslavu a pak jsme se dozvěděli, že byla velmi zábavná.



Někdy něco neřekneme nebo neuděláme ze strachu či ze studu. Zamysli se před rozhodnutím, jestli později nebudeš litovat.

Lituješ něčeho?

Pokud ano: čeho a proč lituješ?

APATIE

Je to nedostatek zájmu, chuti a energie dělat různé věci. Jako by ti všechno bylo jedno a na ničem nezáleželo. Někdy se apatie projeví, když jsme **smutní**, **unavení** nebo **znudění**. Poznáme ji tak, když na otázku, co bychom chtěli dělat, odpovídáme: „já nevím... nic...“.

Co bys udělal/a, kdyby byl tvůj kamarád apatický a nechtěl nic dělat?

Jak podle tebe vypadá apatický člověk?



STRACH



Objeví se, když se cítíme **nejistí** nebo **ohrožení** nějakým skutečným nebo zdánlivým nebezpečím.

Strach můžeme cítit vůči něčemu minulému, přítomnému i budoucímu. Strach připravuje naše tělo na útěk nebo střetnutí s tím, čeho se bojíme. Když cítíme strach, činnost srdce se zrychlí, plíce nabírají více vzduchu a zorničky se rozšíří, abychom lépe viděli.

Strach je užitečný, pokud nám umožňuje vyhýbat se skutečnému riziku, nebo když musíme čelit obtížným situacím, ale nastává problém, když se vyhýbáme takovým situacím, v nichž jediné ohrožení představuje naše negativní myšlení.

Čeho se bojíš? Jaká nebezpečí jsou podle tvého názoru skutečná a jaká smyšlená?

**Jak vypadá člověk/zvíře, když má strach?
Podle čeho to poznáš?**

PANIKA

Podobá se **strachu**, ale je mnohem **silnější**. Je známá také jako zděšení a dostavuje se náhle, když se cítíme ohroženi bezprostředním nebezpečím. Panika nás může ochromit a znemožnit nám jasné uvažování.

Proč myslíš, že je důležité se na chvíli zastavit a přemýšlet, když propadáme panice?

Jaké konkrétní věci/kroky nám mohou pomoci “ne-panikařit”?



ODPOR

Odmítáme některé věci nebo nepříjemné látky, jejichž vzhled či zápach nám vadí. Tato emoce nám umožňuje chránit naše zdraví. Sníst něco ve špatném stavu by nám například mohlo ublížit, je proto užitečné se tomu vyhnout. Ale zároveň jde i o kulturní návyk, který se učíme od lidí v okolí a který nemusí sloužit k naší ochraně.

Víš, že existují kultury, ve kterých se pije hovězí krev nebo jedí červi? Dokázal/a bys to?



STRACH

NEJISTOTA

Nejistotu pocítujeme, pokud dost nevěříme sami sobě nebo někomu či něčemu jinému. Pokud si nejsme jistí sami sebou, můžeme se vyhýbat různým situacím ze **strachu**, že neuspějeme nebo se zsměšníme.

Pamatuj, že nejdůležitější není dosáhnout úspěchu, ale zkusit různé věci a vzít si poučení z chyb.



Co bys řekl/a kamarádovi, který si netroufá něco udělat, protože se cítí nejistý?

**Kdy jsi ty sám/sama cítil/a nejistotu?
Co ti v takových situacích pomáhá?**

STAROST

Strach nebo **neklid**, které pociťujeme, když máme nějaký problém a nevíme, co dělat, nebo jak to dopadne. Můžeme mít starost o lidi, které máme rádi, když si myslíme, že se jim nedaří dobře. Když ti něco dělá starosti, hlavou se neustále honí zlé představy. Pokud se ti to přihodí, je dobré promluvit si s někým dospělým, který ti může pomoci, aby tvůj strach nerostl.



Komu by ses svěřil/a, když bys měl/a starosti?

Jak se vypořádávají se starostmi tvoji blízcí? (rodiče, prarodiče, sourozenci, ...)

NERVOZITA

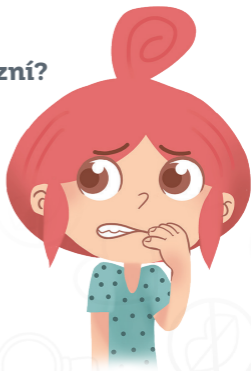
Vzrušení nebo **neklid** v nějaké nové situaci, na kterou nejsme zvyklí, nebo u které nevíme, jak dopadne. Můžeme být nervózní kvůli věcem, ze kterých máme strach, nebo v situacích, na které jsme se velmi těšili. Když jsme nervózní, cítíme se roztřeseně, je pro nás těžké zůstat v klidu, soustředit se, někdy dokonce ani nemůžeme usnout.

Jak se cítíš ty a jak asi vypadáš, když jsi nervózní?

Jak poznáš nervózního člověka?

Co dělá? Jak se chová?

Co a jak říká?



STRACH

STUD

Stud pociťujeme, když děláme nebo říkáme něco, kvůli čemu se nám **podle našeho názoru** budou smát, nebo si o nás **myslet něco špatného**. Můžeme se například stydět, když upadneme na ulici, ale také když vyslovíme svůj názor a někdo se nám vysměje. Tehdy pro nás může být těžké ukázat, jací skutečně jsme, a můžeme mít strach z odmítnutí. Dobrý prostředek proti studu je smysl pro humor. Můžeme se naučit zasmát se sami sobě.



Představ si, že nejoblíbenější zábava tvých kamarádů je sport, ale tvojí zálibou je vaření. Mohl/a bys jim říci, že dáváš vaření přednost před sportem, přestože by tvůj názor byl jiný než jejich? Pamatuj, že každý jsme jiný a že i naše názory nebo záliby mohou být různé.

Když se stydíme, můžeme se červenat a přát si, abychom byli neviditelní. Chtěl/a jsi někdy být neviditelný/á? Pokud ano: v jaké situaci to bylo a proč jsi to tak cítil/a?

PŘEKVAPENÍ

Je to emoce, která se projeví velmi rychle a trvá velmi krátce. Překvapení cítíme, když se stane něco nečekaného nebo podivného. Je spojené s **leknutím**, **úžasem** nebo **zděšením**. Překvapení může být v závislosti na situaci příjemné nebo nepříjemné. Například když při otevření dveří do bytu zjistíme, že nám připravili oslavu jako překvapení, budeme mít jistě radost. Na druhou stranu, pokud se lekne, můžeme cítit strach. Když jsme překvapení, jako by nám srdce poskočilo, proto lidé říkají: „Zastavilo se mi srdce“.



Máš rád/a překvapení? Proč?

**Kdo a kdy tě naposledy překvapil?
Čeho se to překvapení týkalo?**

**Koho a kdy jsi naposledy
překvapil/a ty? Jakým způsobem?**

PŘEKVAPENÍ

SEZNAM KARET:

ŠTĚSTÍ
SPOKOJENOST
KLID
RELAXACE

LÁSKA
OBDIV
NĚHA
DŮVĚRA
SOLIDARITA
VDĚČNOST

ZÁJEM
TRPĚLIVOST

RADOST
NADŠENÍ
TĚŠENÍ
ZÁBAVA
POŽITEK
ÚLEVA
ZLOBA
HNĚV

ZÁVIST
ŽÁRLIVOST
FRUSTRACE
BEZMOC
SMUTEK
ZKLAMÁNÍ
NUDA
STESK
OSAMĚLOST
VINA

LÍTOST
APATIE
STRACH
PANIKA
ODPOR
NEJISTOTA
STAROST
NERVOZITA
STUD
PŘEKVAPENÍ

ZDE NAJDE TVŮJ UČITEL
MATERIÁL DO VÝUKY K HRÁM ALBI

ŠKOLA
S HROU





Autorka:

Marta Miguel

Česká odborná korektura:

Mgr. Kateřina Spěváková

Grafika:

Michal Kuba

Ze španělského originálu:

Emotio © Átomo Games Editorial, 2021

