EmpaTY+JA

METODICKÁ PRÍRUČKA

Mgr. Lenka Duchová

REALIZÁCIU PROJEKTU PODPORIL

komenského inštitút
REALIZUJE ŽIVICA

PARTNERI KOMENSKÉHO INŠTITÚTU

NADAČNÝ FOND TELEKOM

Nadácia ESET

365 bank

ÚVOD

Milí učitelia,

v rukách držíte príručku, ktorá je súhrnom aktivít, ktoré som realizovala vo svojich triedach počas projektu EmpaTY + JA v rámci ročného programu Komenského inštitútu.

„Vidieť očami druhého človeka, počuť ušami druhého človeka a cítiť jeho srdcom.“ (A. Adler)

Ľudia rozpoznávajúci svoje pocity a pocity ostatných sú ľudia, ktorí dokážu utvárať a udržiavať kvalitné a blízke vzťahy s druhými ľuďmi. Jednoduchý tréningový plán empatie sa Vám pokúsim ponúknuť v nasledujúcich riadkoch. Empatia je súčasťou emocionálnej inteligencie, ktorá funguje ako sval. Jednoducho povedané, keď ju netrénujete, tak začne slabnúť a miznúť ako každý iný sval nášho tela. Empatia je zručnosť, ktorú potrebujeme a používame na dennej báze už ako deti. Nie všetci majú vhodný priestor a možnosti na to, aby tento „sval“ posilňovali v domácom prostredí. Preto by sme v rámci vyučovania na školách mali dať priestor aktivitám a hrám, ktoré dokážu empatiu u žiakov budovať a posilňovať.

Zamerať sa na pocitové prežívanie žiakov a nájsť mu miesto vo výchovno-vzdelávacom procese je prvým potrebným predpokladom, ktorý sa môže zdať ako náročná výzva pre nás-učiteľov. Tréning empatie v triede by nemal byť behom na krátku trať, pomalšie tempo mu pristane viac. Ja som si v jednom školskom roku vybrala prácu na triednických hodinách, hodinách SJL, ale aj mimo vyučovania a v domácom prostredí, a prinieslo to ovocie.

V tejto príručke Vám ponúkam jednoduchý tréningový plán empatie. Vyberte si z nej aktivity, ktoré sú pre Vašu školu a triedu vhodnými a dajte žiakom priestor rásť aj v oblasti vciťovania sa.

Odhodlajte sa a nezabúdajte, že empatia to je TY + JA!

Lenka Duchová

NIEČO O MNE



„Toto som ešte nikdy nerobila.
To mi určite pôjde!” vraví mne najbližšia detská postava Pipi Dlhá Pančucha a s ňou si to pri každej výzve v živote vravím aj ja.

Najväčšia výzva sa začala v mojom pubertálnom veku, keď som sa ako dobrovoľníčka u saleziánov v Sabinove začala venovať najradostnejšej skupine ľudí – deťom a venujem sa im dodnes. Po tejto mnohoročnej skúsenosti som vedela, že sa chcem stať učiteľkou a vybrala som si slovenský jazyk a literatúru (vďaka Harry Potter!) a občiansku výchovu.

Aktuálne pôsobím siedmy rok ako učiteľka na ZŠ v Drienove a priúčam sa profesii mentorky. So žiakmi budujem vzťahy založené na dialógu a snažím sa im ukázať, že bežné dni nemusia byť všednými. Mne to každý deň potvrdzujú oni sami.

Šťastnou ma vedia urobiť rodina a priatelia, západy slnka, detský smiech, dobrá hudba a kniha, segedínsky guláš, kolotoče, pandy a mnoho iných nevšedných „bežností“.



SOM VĎAČNÁ

Moje poďakovanie patrí Komenského inštitútu za príležitosť byť členom KI6 partie, každému jednému článku tejto skupiny, s ktorou mi bolo potešením sa rok stretávať a vzájomne sa obohacovať, mentorke Lucii Šepeľákovej za trpezlivosť, ZŠ Drienov za možnosť realizácie, mojim žiakom a mojim najbližším za podporu.

AKTIVITY



6 - 15 r.

45 min.

Predstavenie emócií

Ak má žiak porozumieť emóciám druhých, musí si najprv vedieť uvedomiť tie svoje. Preto sa na začiatku venujeme pomenovaniu a rozlišovaniu spektra emócií, pocitov a pocitových stavov. Snažíme sa o to, aby žiaci prichádzali s pomenovaním emócií častejšie do kontaktu. Usilujeme sa aj o to, aby sa im do slovnej zásoby dostali aj iné odpovede na otázky smerované k ich pocitom ako sú „dobre“, „ok“ a „zle“, ktoré sú najčastejšie používané. Okrem oboznamovania žiakov s pocitmi pomocou rôznych hier a aktivít je potrebné im dať priestor na to, aby sa zastavili a zamysleli sa nad tým, ako sa majú. Deti si samy málokedy nájdu čas a priestor na takúto činnosť. Môžeme im s tým pomôcť my.

Dixit karty a emotikony

Dixit karty a vytlačené emotikony sú jednoduchým spôsobom na predstavenie emócií u mladších žiakov. U tých starších môžeme emotikony nahradiť pár Dixit kartami (každá predstavuje inú emóciu).

Priebeh:

Žiaci pristupujú k stolu s kartami postupne a vytiahnú si niektorú z kariet. Dáme im priestor na prehliadnutie si karty a následne je ich úlohou ju pripnúť k niektorému z emotikonov.



Dôležitý je druhý krok, pri ktorom žiaci majú odôvodniť svoje priradenie napr. “tento obrázok som dal k nahnevanému, pretože ja by som na mieste toho draka cítil hnev”. U straších žiakov napr. “túto kartu som priradila k tejto karte, lebo z oboch cítim radosť”.

Záver:

V závere vyberieme kartu, ktorá možno spôsobila v triede výmenu názorov a diskutujeme o nej so žiakmi. Diskusia má vyústiť do záveru, že je dôležité rešpektovať to, že každý z nás môže rovnakú situáciu prežívať emočne rozdielne.

6 - 15 r.

1 min.

dlhodobo

Emočné zrkadlo

Jednou z aktivít, ktoré žiakom dávajú čas a priestor na uvedomenie si svojich pocitov je ranné zrkadlo. Táto aktivita je obzvlášť vhodná pre triedy, kde sa nepraktizujú ranné kruhy. Žiaci majú v triede priestor, kde sa ráno po príchode do triedy „prištipcujú“ k pocitu, s ktorým sa najviac stotožňujú. Takýmto spôsobom dávame deťom každý deň podnet na to, aby prišli do kontaktu so svojím prežívaním. Pri pohľade na takéto zrkadlo plné emócií v žiakoch prebúdzame empatiu, keďže sú každý deň vystavení pocitom svojich spolužiakov a vnímajú, aj vďaka zrkadlu, ako sa spolužiaci majú a čo vo svojom vnútri prežívajú.



Alternatíva č. 1:

V úvodnom zavádzaní emočného zrkadla odporúčam použiť na vyjadrenie pocitu emotikony s pomenovaniami pocitov, ktoré sú pre žiakov známe a ľahšie sa im bude v nich orientovať.
V prípade, že sa ich pocit počas dňa výrazne zmení je vhodné dať žiakom možnosť sa počas dňa “preštipcovať“, a tak aktualizovať svoje zrkadlo.

Alternatíva č. 2:

Po určitom období (u mňa to boli tri mesiace), keď sú žiaci už zvyknutí na zdrkadlo a emotikony, môžeme nahradiť emotikony inými obrázkami už bez pomenovania, ktoré vystihujú rôzne emočné rozpoloženie (napr. zvieratá, rozprávkové a seriálové postavy...).
V tomto období je dobré sa žiakov priebežne pýtať ako sa majú, keď si dané napr. zviera vybrali a aký pocit im daný obrázok vyjadruje.



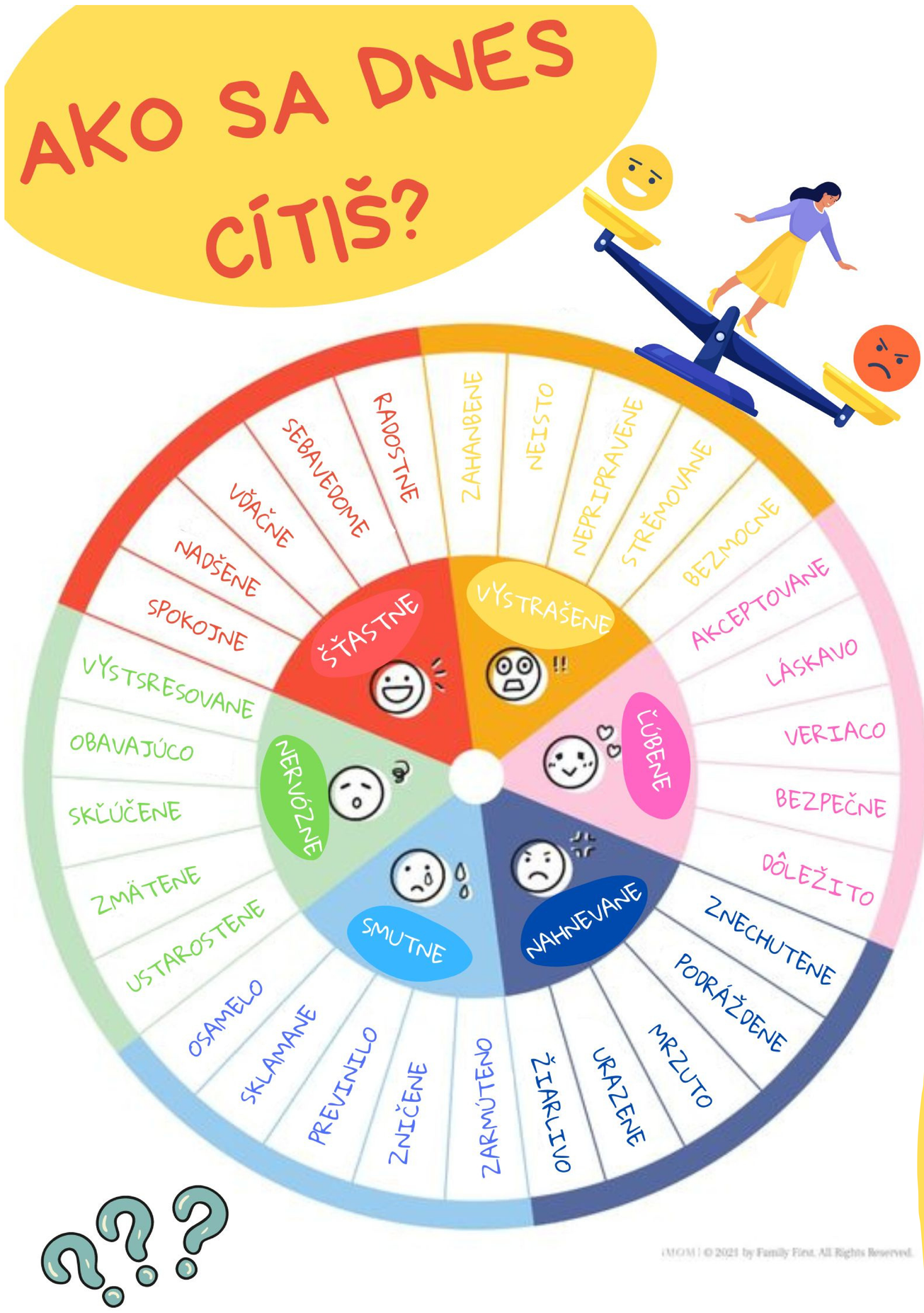
11 - 15 r.

1 min.

dlhodobo

Koleso pocitov

Pri druhej alternatíve emočného zrkadla vie byť žiakom nápomocným pri pomenovaní pocitov aj koleso pocitov.
Koleso pocitov som vytlačila a umiestnila v triede pri emočnom zrkadle ako pomocnú barličku pri výbere emócií.
Žiaci si pomocou kolesa rozširujú emočné obzory. Učiteľ im musí byť nápomocný pri vysvetľovaní niektorých pojmov, ktoré sú im nejasné ako napr. zármuteno, skľúčene, akceptovane...



iMOM | © 2021 by Family First. All Rights Reserved.



7 - 15 r.

45 min.

Šťastie a smútok

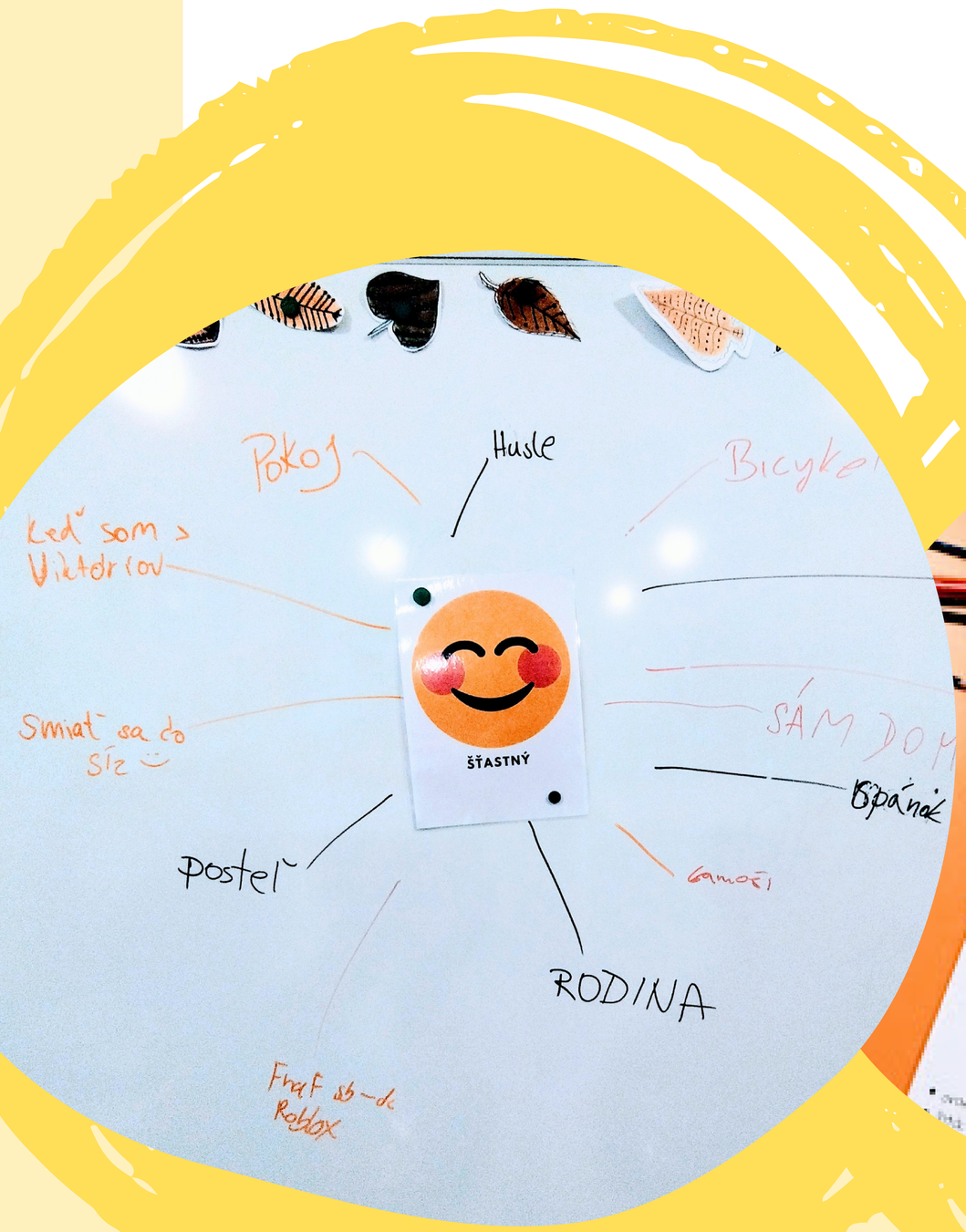
Srdce plné vecí, ktoré ma robia šťastným/smutným je jednoduchá aktivita, pri ktorej žiaci definujú veci, osoby, miesta a činnosti, ktoré v nich vedia vzbudiť šťastie a smútok .

Priebeh:

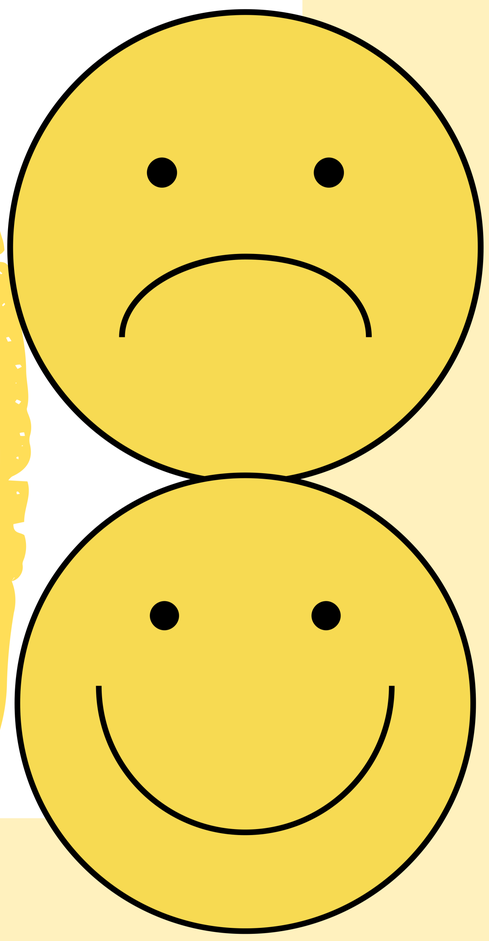
Žiaci definujú na tabuli spoločne pomocou pojmovej mapy pojem šťastie/smútok. Pripomenieme si, že pocity šťastia a smútku u každého z nás spôsobujú iné podnety.
Pri tejto aktivite dostane každý z nich priestor na rozdelenie srdca na časti, každá časť má veľkosť prispôsobenú tomu, ako veľmi ich daná vec, osoba... robí šťastnými/smutnými a podľa toho je aj vyfarbená.
V prípade, že niektoré časti žiaci nechcú pomenovať slovom, je v poriadku, ak danú časť nechajú iba vyfarbenú.

Záver:

So žiakmi si pozdieľame niektoré z ich častí srdc, ktoré ich robia šťastnými/smutnými a sú ochotní o nich hovoriť. Spoločne si rozoberieme, ktoré časti sú časté a ktoré sú skôr ojedinelé. Zdôraznime potrebu všímať si spolužiakov ako jedinečné osoby, ktoré majú rozdielne pramene šťastia, smútku a aj iných pocitov ako hnev, pokoj...







11- 15 r.

45 min.

Zoznámenie s rozmanitosťou

Viac ako kedykoľvek predtým sa deti musia učiť a precvičovať si rozpoznávanie a oceňovanie rozdielov. Zoznámenie sa s rozmanitosťou je interaktívna aktivita, ktorá pomáha žiakom rozpoznať rozdiely. Žiaci skúmajú dôležitosť rozmanitosti a jej význam v rámci svojej školy kategorizáciou rôznych predmetov a diskusiou o tom, ako možno tieto rôzne charakteristiky použiť na opis jedinečných vlastností ľudí.

Priebeh:

Žiakov rozdelíme do menších skupín. Každá skupina dostane kôpku náhodných predmetov (od kancelárskych potrieb cez malé hračky až po predmety z kuchyne). Žiaci komunikujú v skupinách o jednotlivých vlastnostiach predmetov a delia predmety do menších podskupín podľa materiálu, farby, tvaru.... Jednotlivé kategórie triedenia si vzájomne odprezentujú a zaznamenajú na tabuľu. Následne sa predmety vymenia medzi skupinami a celý proces zopakujeme.

Po odprezentovaní a roztriedení vlastností predmetov sa zameriame na zoznam rozdelenia predmetov. Nasleduje diskusia, ktorá nasmeruje žiakov k tomu, aby si prepojili tieto charakteristiky predmetov s tým, ako my charakterizujeme a následne kategorizujeme ľudí okolo nás.

Diskusia:

Následne učiteľ začne diskusiu so žiakmi o poznatkoch z aktivity. Ako nám táto aktivita pomáha pochopiť rozmanitosť? Prečo je rozmanitosť v našom okolí dôležitá? Ako môžeme ostatných naučiť dôležitosti chápania rozmanitosti?

Záver:

V závere si povieme, že ľudia, rovnako ako predmety, s ktorými sme predtým pracovali, majú rôzne vlastnosti. Vďaka tejto rozmanitosti sme celok tvorený z rôznych názorov a zručností a je to takto prirodzené. Zdôrazníme potrebu tolerovania sa navzájom a hodnotu každej jednej osoby.



7 - 15 r.

45 min.

Obdiv a rande

Obdiv a rande sú dve aktivity, ktoré dokážu pomocou podnecovania komunikácie u žiakov vzbudiť poznanie emočného prežívania spolužiakov a schopnosť porovnania ho s vlastným prežívaním.

Aktivita č. 1:

Obdiv je prvá aktivita, ktorej cieľom je stretnutie sa žiakov s obdivom. Obdivom, ktorý má dve stránky mince: obdiv, ktorý ja ako žiak cítim voči spolužiakom a obdiv, ktorý cítia spolužiaci ku mne. Aktivita navodzuje v triede pozitívne pocity, s ktorými sa potom výborne pracuje ďalej pri reflexii (napr. “Ako sa cítite po aktivite? Z čoho pramenia tieto vaše pocity? Ako sa vám počúvali slová obdivu? Ako často ich počúvate?...”).

Priebeh:

Žiakom rozdáme jednoduchý pracovný list, ktorý nájdete v prílohách. Ich úlohou bude stretávať sa v dvojiciach a vravieť si do očí, za čo sa obdivujú. Táto výmena má trvať krátko (max. dve minúty, nechávame však voľnosť žiakom v dynamike výmen) a žiak si počas nej heslovito zapíše, za čo daného spolužiaka obdivuje a čo on obdivuje na nich.

Záver:

V závere dáme žiakom priestor, aby si pozreli stĺpec, v ktorom majú zapísané vlastnosti, za ktoré ich spolužiaci obdivujú. Následne ich vyzveme, aby si z nich vybrali tri, ktoré sa opakujú najčastejšie a zapísali si ich. Potom môže nasledovať reflexia aktivity s otázkami spomenutými vyššie.

Aktivita č. 2:

Priebeh:

Žiakom rozdáme pracovný list s hodinami, ktorý nájdete v prílohách. Dáme im tri až päť minút na to, aby si na každú hodinu dohodli rande s jedným spolužiakom a na hodiny si navzájom napísali svoje mená (napr. Katka Dávida a Dávid Katku na 1 atď...).

Následne vyhlásime žiakom čas, ktorý nasleduje a zadáme im otázku na diskusiu v randiacej dvojici na dve minúty (žiaci sa majú stihnúť vystriedať). Po dvoch minútach meníme čas na ďalšiu hodinu a randí ďalšia dvojica na inú tému.

Príklady na otázky: Kedy si sa cítil naposledy šťastný? Ako si sa cítil, keď si počul, čo na tebe spolužiaci obdivujú? Čo ti pomáha, keď cítiš smútok?...

11 - 15 r.

45 min.

Mapa pocitov

Mapa pocitov je dobrým nástrojom pre žiakov na pochopenie toho, ako sa ich slová a činy spájajú s ich myšlienkami a pocitmi. Mapa emócií je rozdelená do štyroch „kontinentov“: cítim, myslím, poviem a urobím. Žiakom som jednotlivé kontinenty predstavila na svojom príklade a príklade ďalších dvoch imaginárnych osôb a situácií. Napr. „Keď sa cítim nervózna, myslím si, že robím niečo chybne, keď si to myslím, tak sa veľa ospravedlňujem (poviem) a zrýchlene dýcham (robím).“

Priebeh:

Žiakom pripevníme na tabuľu papier, na ktorom je v strede napísané „naša trieda“ a je rozdelený na dané štyri kontinenty. Žiaci dostanú papieriky, na ktoré napíšu jednu emóciu, ktorú niekedy cítia, myšlienku, ktorú si s touto emóciou spájajú, čin, ktorý urobia, keď danú emóciu cítia a slová, ktoré vtedy zvyknú vyjsť z ich úst. Následne dané papieriky nalepia ku jednotlivým kontinentom a vzniká nám mapa emócií, myšlienok, slov, činov.

Záver:

V závere diskutujeme so žiakmi o tom, že niekedy pod vplyvom emócií povieme a urobíme niečo, čo nechceme alebo to je možno opakom toho, čo skutočne cítime a žiaci vyjadria svoje názory, prečo to tak je. Vyzveme žiakov, aby v nasledujúcom období dopĺňali Mapu emócií podľa situácií a pocitov, ktoré prežívajú.



6 - 15 r.

45 min.

Chodíš po čiare?

Táto jednoduchá pohybová aktivita je zameraná na budovanie empatie a porozumenia v kolektíve, je vhodná na triednické hodiny.

Priebeh:

V triede je na zemi natiahnutá páska a žiaci sa postavia z oboch strán pásky asi päť krokov od nej a stoja ticho oproti sebe. Učiteľ im čítata otázky od menej osobných až po osobné. Ak žiak odpovedá na otázku „áno“, tak sa potichu posunie k čiare bližšie a zastane. Po pár sekundách sa vrátil na svoje miesto. Otázky, ktoré učiteľ kladie sú napr.: Stratil som člena rodiny?, Bol som v nemocnici?, Mám prísnejšiu mamku ako ocka?, Baví ma škola?, Mám v triede spriaznenú dušu? Podľa situácie a dôvery v triede je možné dať žiakom priestor na to, aby sami vymýšľali otázky.

Záver:

So žiakmi diskutujeme o tom, pri ktorých otázkach sa im robil krok vpred ľahko a pri ktorých ťažšie. Necháme im priestor na pozdieľanie pocitov z tejto aktivity.



6 - 11 r.

45 min.

Grimasy

Cieľom tejto hry je rozvíjať predpoklady na empatiu (hľadať dôvod na radosť a smútok u seba a iných).

Priebeh:

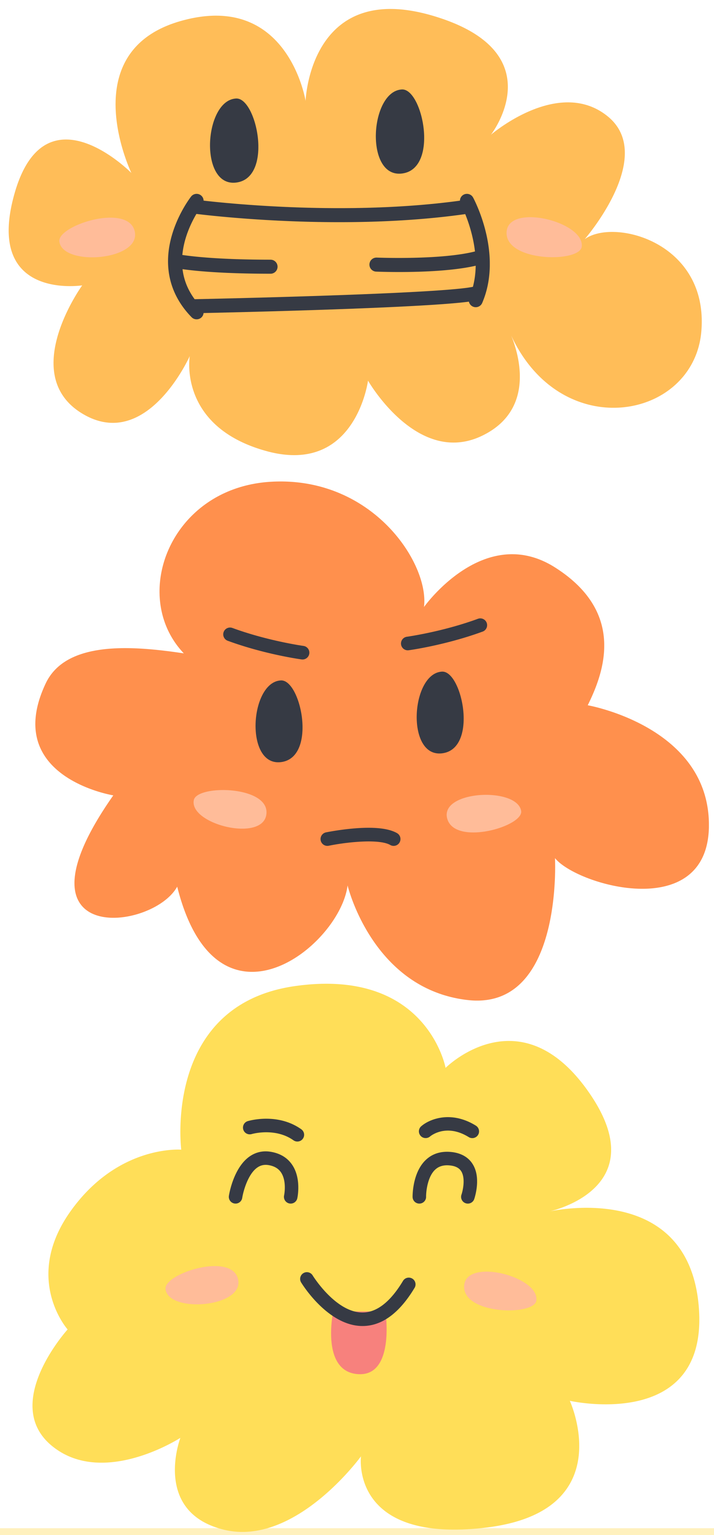
Na úvod žiakom učiteľ porozpráva o tom, že príbehy, ktoré sa hrajú v divadle bývajú veselé i smutné. Postavy v nich prežívajú rôzne situácie a zmeny, ktoré herci hrajú, vyjadrujú textom i neverbálne, prípadne aj maskami.

Žiaci si vyťahujú lístočky s rôznymi stavmi prežívania (priateľstvo, veselosť, radosť, smútok, hnev, údiv, odpor) alebo konkrétnymi situáciami, podľa ktorých postupne tvárami znázorňujú jednotlivé nálady alebo situácie. Ostatní žiaci určujú, o aký stav, situáciu ide. Zoznam situácií, stavov prežívania je možné napísať na tabuľu ako pomôcku. Vhodné je, aby sa vystriedali všetky deti.

Záver:

Žiakom v reflexii aktivity učiteľ kládie otázky ako napr.: Ktorá nálada či situácia sa ti určovala najľahšie? Ktorá najťažšie a prečo? Kedy bývaš veselý ty? Kedy smutný? Čo by si urobil v situácii, keď niekto prežíva smútok (hnev), ako by si mu pomohol?

Je dôležité nechať žiakom v reflexii priestor na vyjadrenie ich názorov a v prípade odlišných názorov žiakov nechať si ich zargumentovať a viesť ich ku vzájomnému pochopeniu.



7- 15 r.

dlhodobo

Mesačná výzva

Žiakom je potrebné nechať priestor si dobrovoľne trénovať empatiu aj samostatne. Na to slúžia mesačné výzvy.

Priebeh:
Všetkým žiakom na začiatku mesiaca odovzdáme naformulovanú výzvu, ktorá je každý mesiac zameraná na inú zložku empatie. Pri výzvach sa vieme zamerať na úlohy, ktoré žiakom ukazujú, že v triede nie sú len oni a ich najbližší, ale je potrebné vnímať všetkých členov kolektívu.

Záver:
Na konci mesiaca oslovíte žiakov, aby vám odovzdali svoje výzvy. Aktivita je dobrovoľná, takže je úplne v poriadku, ak sa do niektorej výzvy zapojí len pár žiakov.

Prijímateľ výzvy: _____





Výzva: Prejavme záujem

Minulý mesiac sme pracovali vo výzve na všímaní si svojich spolužiakov. Tento mesiac sa posunieme ďalej a budeme sa snažiť prijať výzvu, ktorá nás nabáda byť aktívnymi voči svojim spolužiakom a to vďaka malým skutkom záujmu. Prijímaš výzvu?

- **usmial som sa na smutného spolužiaka**
- **opýtal som sa spolužiaka ako sa cíti**
- **vypočul som spolužiaka**
- **opýtal som sa spolužiaka ako mu môžem pomôcť**
- **vypočul som spolužiaka**
- **zazdieľal som povzbudzujúce video/citát/obrázok**
- **pochválil som spolužiaka za niečo, čo zvládol lepšie ako ja**
- **dnes som si všímal výrazy na tvárach mojich spolužiakov**
- **daroval som povzbudzujúci odkaz na papieri spolužiakovi**
- **prihovoril som sa spolužiakovi, s ktorým nie som často v kontakte**

EmpaTY+JA

7- 15 r.

5 min
1xtýždenne

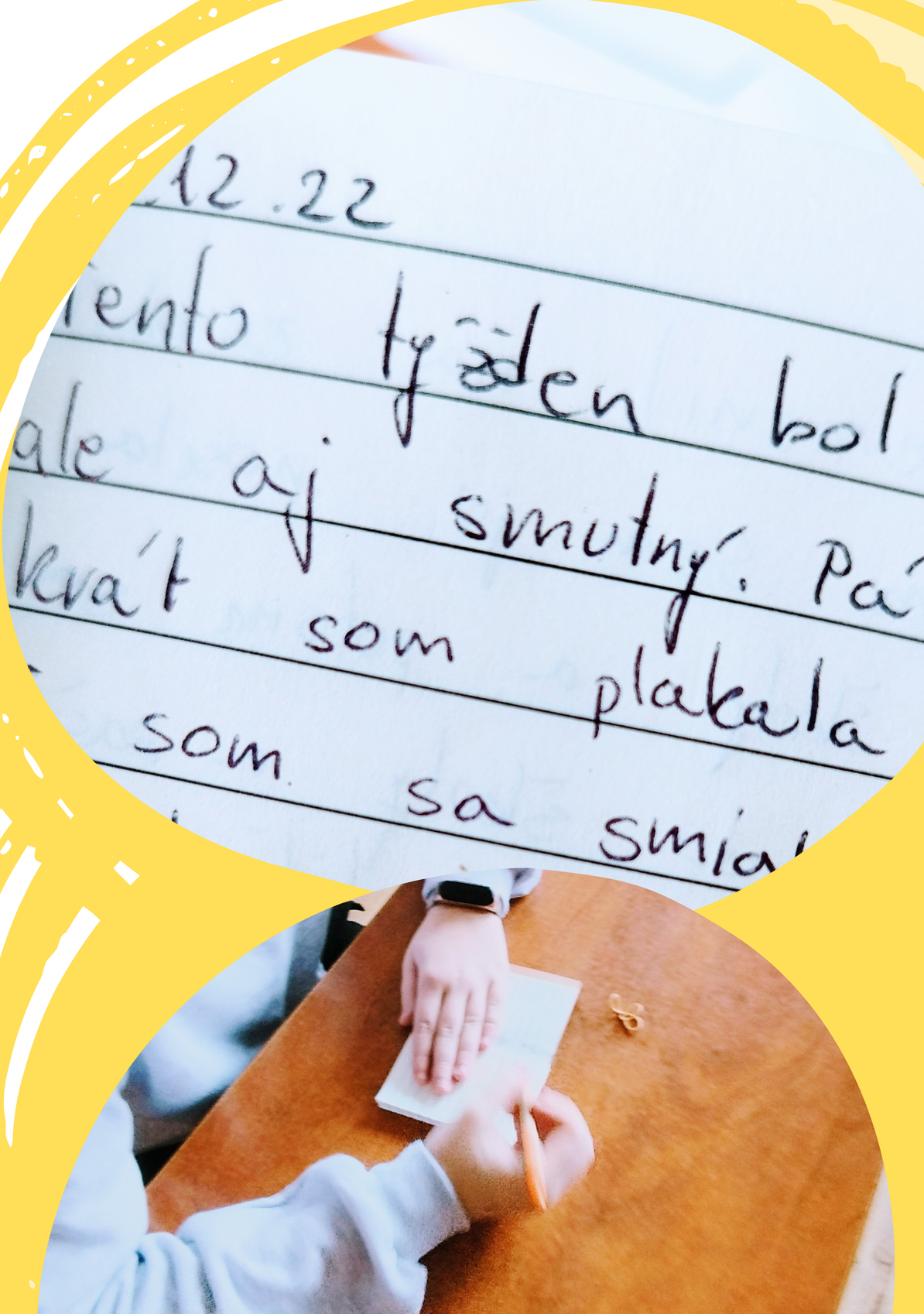
Empatické denníky

Denník je vďačná forma zapisovania udalostí a pocitov, ktorá sa u mladých tešila obľube v minulých desaťročiach. A na to som stavila pri výbere tejto aktivity. Bol to risk, ale niektoré črty u mladých ľudí sa predsa len za to obdobie nezmenili.

Priebeh:

Empatický denník pre žiakov môže byť klasický zošit, do ktorého budú raz týždenne zapisovať svoje pocity z jednej strany a z tej druhej sa budú snažiť opísať pocity svojho spolužiaka/spolužiakov a dôvody týchto pocitov. Je potrebné vzbudiť pri tejto aktivite u žiakov pocit bezpečia, žiaci musia vedieť, že denník slúži hlavne im a že niekedy do nich nazriete aj vy, ak vám to odsúhlasia. U žiakov vytvoríme návyk na jeden deň, kedy dostanú priestor (cca 10 minút) na pozdieľanie pocitov do denníka. Obsah a rozsah zdieľaní je len na žiakoch, nechávame im slobodu.





6 - 15 r.

45 min.

Aký je náš život?

Aký je náš život? Je základná otázka pri aktivite, v ktorej skúšame empatiu s kreatívnym tvorením žiakov, tí počas aktivity využívajú svoju fantáziu pri domýšľaní života osôb iba pomocou ich fotografií.

Priebeh:

Žiakov rozdelíme do štyroch skupín a každá skupina dostane veľký papier, na ktorom je v strede iba jedna fotografia. Každá skupina dostane papier s rozdielnou osobnosťou, žiakom neprezrádzame mená osobností.

Úlohou žiakov bude za 20 minút vytvoriť mapu života danej osobnosti od narodenia po jej terajší život, žiaci domýšľajú jej hobby, vzdelanie, zamestnanie, rodinné zázemie...

Následne skupiny vyzveme, aby svoje mapy života prezentovali pred triedou. Keď budú mať všetky osobnosti odprezentované, tak im odhalíme a predstavíme skutočnú totožnosť našich osobností.

Nasleduje spoločná reflexia so žiakmi: Podľa čoho ste si vyberali životnú cestu vašej osobnosti? V koľkých veciach ste sa zhodli so skutočnosťou? Ako ste sa cítili, keď som vám odhalila pravú totožnosť osobnosti? Aké ponaučenie si z toho môžeme vziať do bežného života?

Osobnosti, ktoré som poskytla žiakom ja:

- Herec James Martin
- Spisovateľka J. K. Rowlingová
- Spevák The Weeknd
- Moderátorka Adela Vinczeová

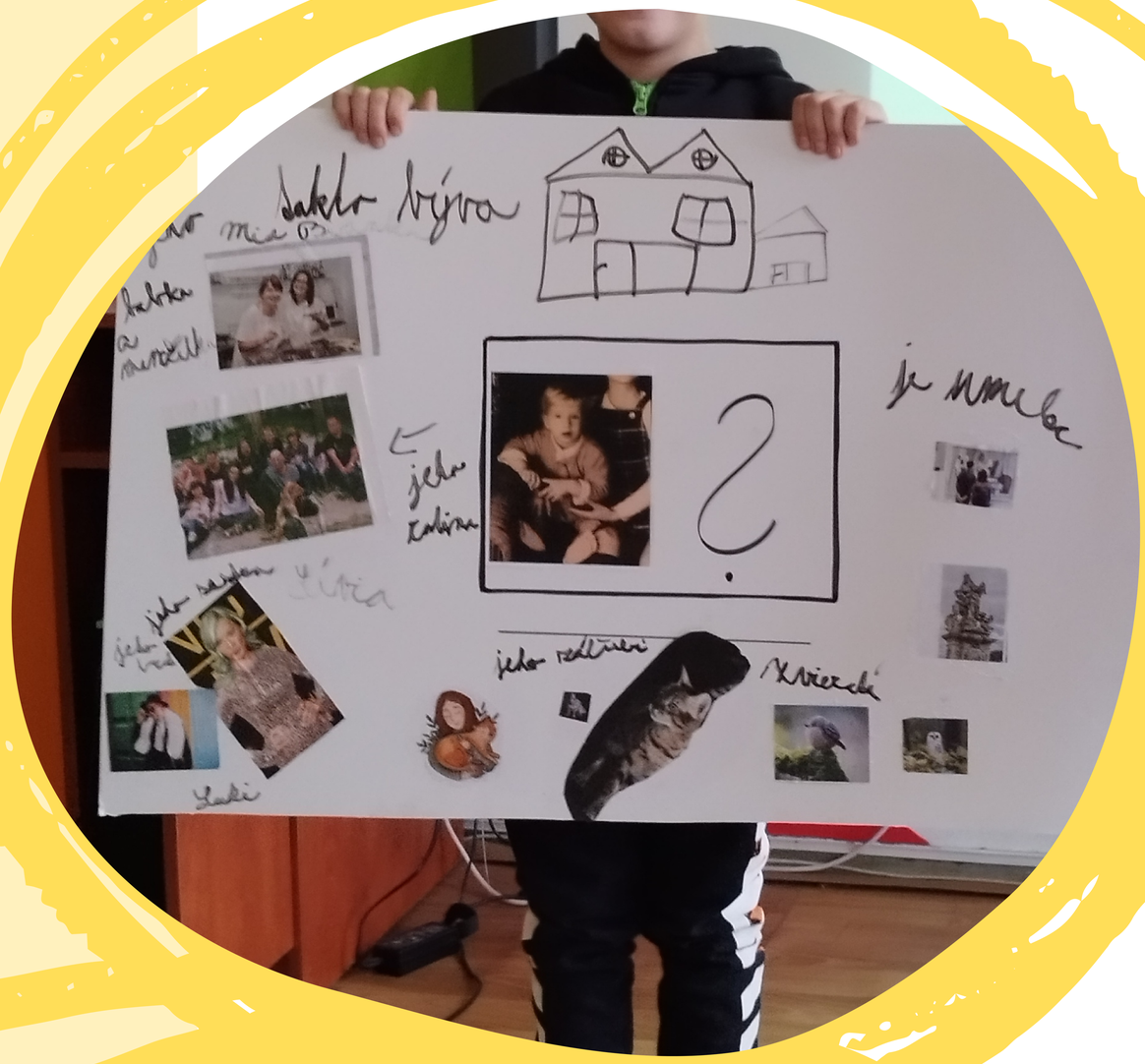




6 - 15 r.

45 min.

Aký je náš život?


Jakého bývá
Mám
Jakého
a
Jeho
rodina
Je
Jeho
Jeho
Jeho

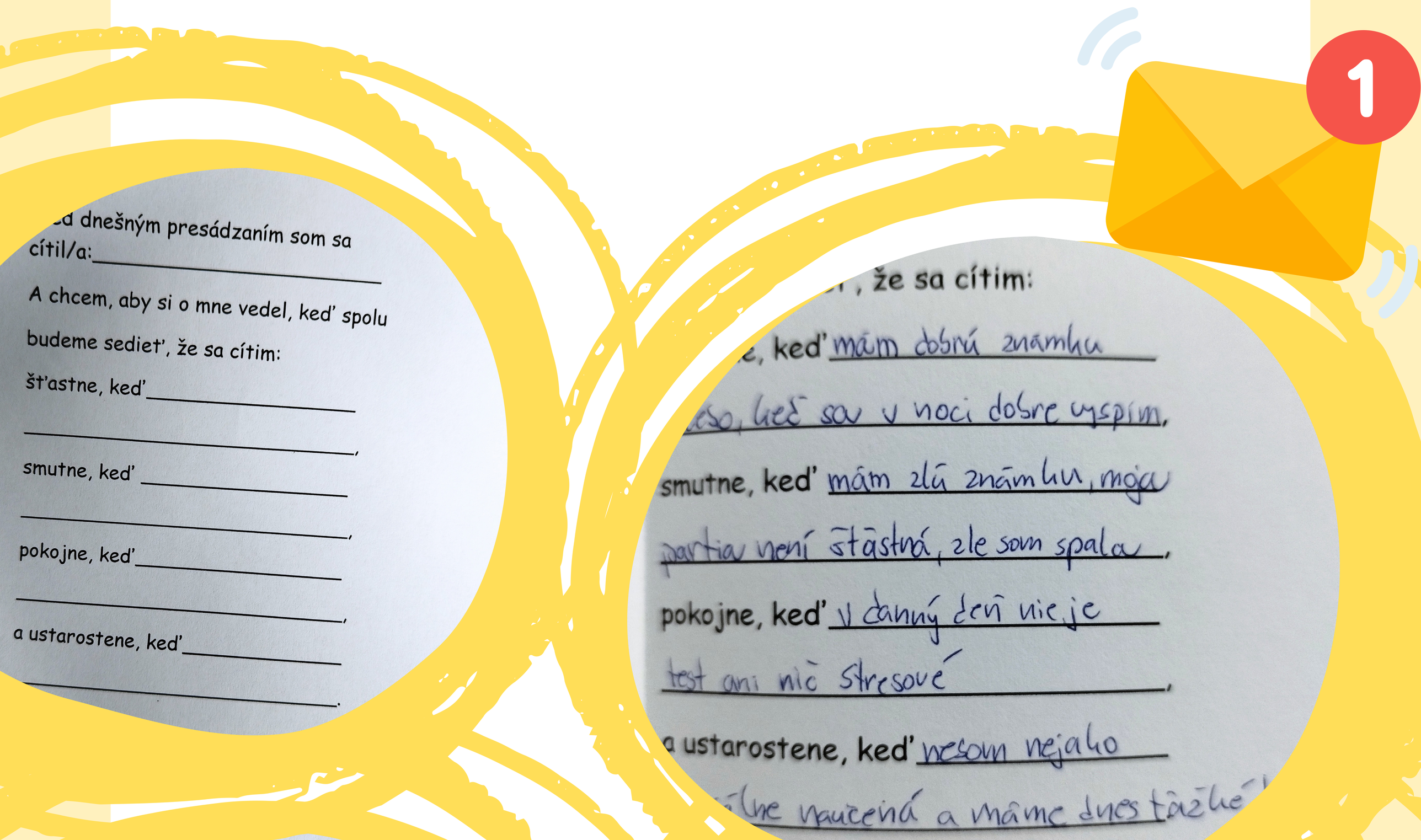
7 - 15 r.

5 min.

Odkazy pred...

Priebeh:

So žiakmi píšeme rôzne odkazy, kde vpisujú svoje pocity a ich príčiny pred rôznymi udalosťami, napr. rodičovské, presádzanie, prázdniny, ...
Pozítívna skúsenosť s odkazmi bola na rodičovskom, kde si rodičia prečítali odkazy o pocitoch svojich detí pred rodičovským a rodičia im na to odpovedali.



6 - 15 r.

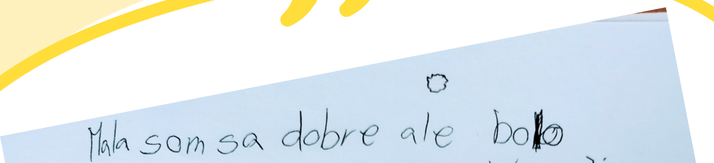
2 hod.

Empatia v teréne

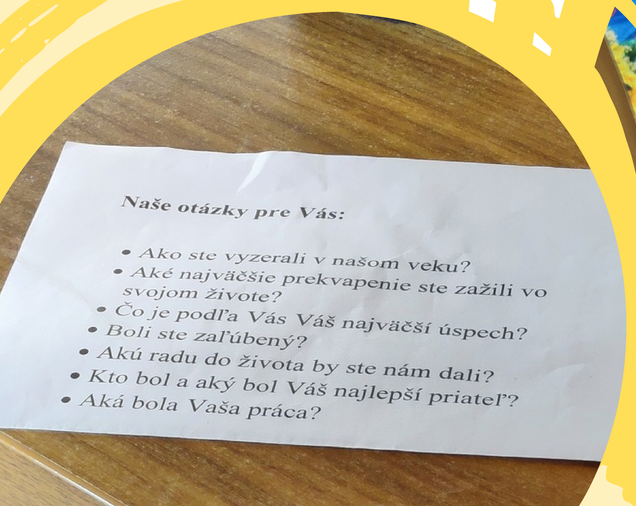
Empatiu môžeme so žiakmi trénovať aj v teréne, je to možno na prípravu náročnejšie, no táto skúsenosť vie byť pre žiakov silným zážitkom. My sme sa s mladšími žiakmi vybrali do centra sociálnych služieb k seniorom. Straší žiaci 2. stupňa navštívili charitný dom a v ňom ľudí bez domova. Dôležité je žiakov postupne pripraviť na tieto návštevy a určite sa veľká pozornosť má venovať aj reflexii so žiakmi po návšteve. Po návštevách žiaci sršia množstvom pocitov a dojmov, ktorým je dôležité venovať priestor na pozdieľanie.

Priebeh:

Forma návštevy bola v oboch prípadoch vypočutie si “živých kníh”. To znamená, že žiaci si pripravili v skupinách rôzne otázky pre seniora/človeka bez domova, s ktorými sme sa vybrali na stretnutia.
Po príchode do centra/charity sa každá skupina žiakov zoznámila so svojou "živou knihou", sadla si za stôl a ponorila sa do počúvania životnej cesty seniora/človeka bez domova.
Na rozdiel od klasických kníh, im svoj príbeh vyrozprával skutočný človek, čo bolo silným zážitkom pre všetkých zúčastnených.
Po krátkom predstavení svojho príbehu a spoznaní osudu živej knihy dostali priestor "reportéri"- žiaci so svojimi pripravenými otázkami.
Táto skúsenosť predčila všetky naše očakávania a preverila našu empatiu naplno.


Mala som sa dobre ale bolo mi smutno keď sme odchádzali, nenechala som ju nechať samú.

Ďakujem
Lebo bol on šťastný.


Naše otázky pre Vás:

- Ako ste vyzerali v našom veku?
- Aké najväčšie prekvapenie ste zažili vo svojom živote?
- Čo je podľa Vás Váš najväčší úspech?
- Boli ste zaľúbený?
- Akú radu do života by ste nám dali?
- Kto bol a aký bol Váš najlepší priateľ?
- Aká bola Vaša práca?





PRÍLOHY



POCITY

Pocity môžu byť komplikované. Niekedy je ťažké povedať, ako sa cítime. Je potrebné sa postupne svoje pocity učiť vyjadrovať.



VŠETKY TVOJE POCITY SÚ V PORIADKU!

EmpaTY+JA

AKO SA CÍTIŠ?



1.ŠŤASTNÝ



2.NAHNEVANÝ



3.POKOJNÝ



4.ZNECHUTENÝ



5.VYSTRAŠENÝ



6.SMUTNÝ



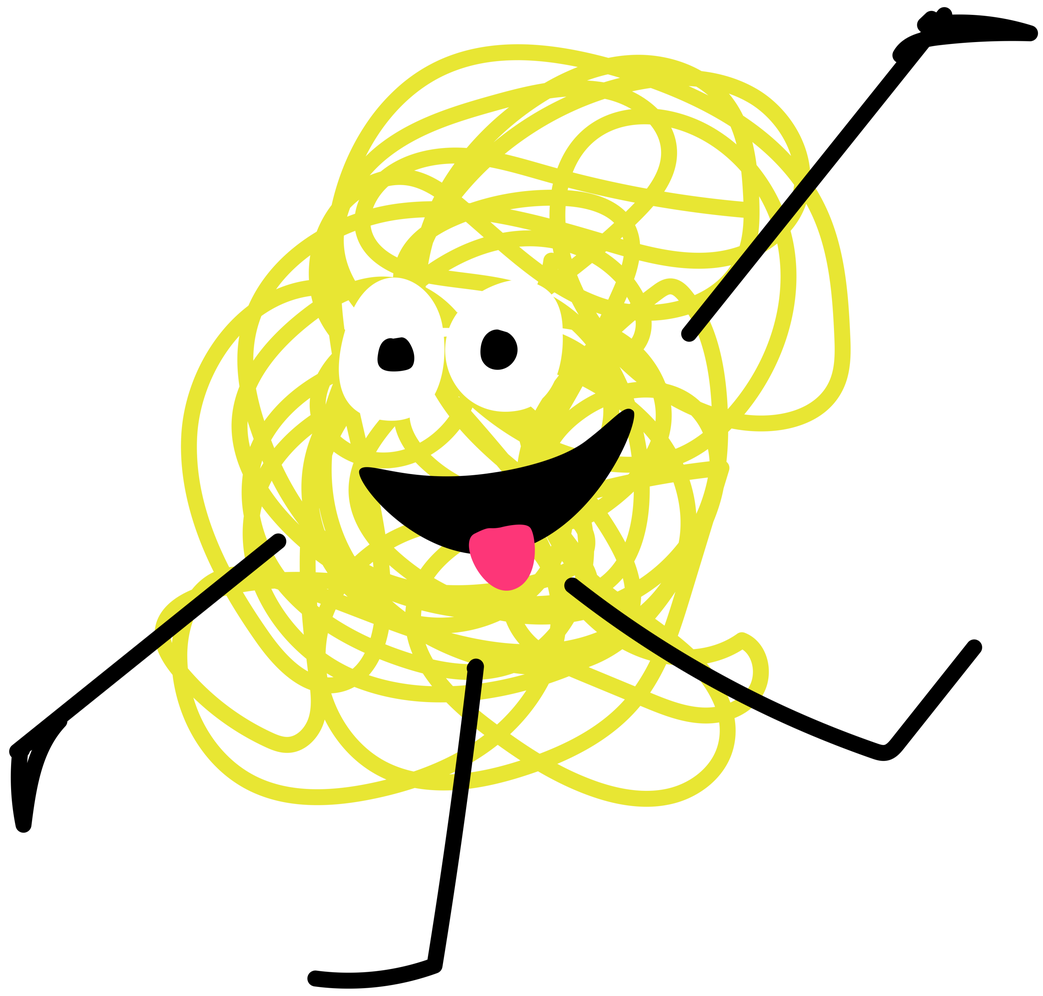
7.PREKVAPENÝ



8.USTAROSTENÝ



9.NEVIEM









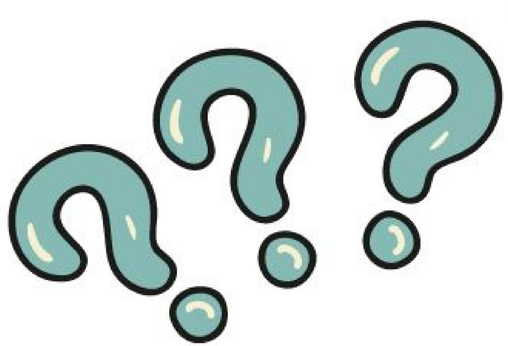




AKO SA DNES CÍTIŠ?



RADOSTNE
SEBAVEDOME
VĎAČNE
NADŠENE
SPOKOJNE
VYSTSRESOVANE
OBAVAJÚCO
SKĽÚČENE
ZMÄTENE
USTAROSTENE
OSAMELO
SKLAMANE
PREVINILO
ZNIČENE
ZARMÚTENO
ŽIARLIVO
URAZENE
MRZUTO
PODRÁŽDENE
ZNECHUTENE
NAHNEVANE
SMUTNE
NERVÓZNE
ŠŤASTNE
VYSTRAŠENE
ĽÚBENE
AKCEPTOVANE
LÁSKAVO
VERIACO
BEZPEČNE
DÔLEŽITO
BEZMOCNE
STRĚMOVANE
NEPRIPRAVENE
NEISTO
ZAHANBENE



MOM | © 2021 by Family First. All Rights Reserved.

Meno: _____ Dátum: _____

Ako to dnes ide?

Dnes sa cítim:

- slovom:

  _____

- hashtagom:

  #

  _____

- emotikonom:



Cítim sa tak, pretože:

_____

_____

_____

Lepšie to môže byť vďaka:	Potrebujem špeciálnu pomoc s:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Prijímateľ výzvy: _____







Výzva: Vnímaj sa

Všímaš ako sa cítiš počas dní? Vieš si nájsť čas na to, aby si porozmýšľal, čo cítiš? Vieš pomenovať pocity, ktoré cítiš? Táto výzva Ti má pomôcť si nájsť čas na to, aby si sa nad svojimi pocitmi zamyslel. Neboj sa toho!

Zaznač si deň, keď si postrehol, že si vďačný, spokojný, radostný:

Zaznač si deň, keď si postrehol, že si nepokojný,znechutený, sklamaný :

Zapíš si sem, ak chceš, dôvody prečo si sa tak v dané dni cítil:

EmpaTY+JA

Prijímateľ výzvy: _____



Výzva: Buďme všímaví

Všímaš si všetkých svojich spolužiakov? Vieš ako sa cítia? Tráviš s nimi každý deň mnoho hodín a niektorí sú pre teba aj tak "neviditeľní". Skús sa tento mesiac zamerať presne na tých a všímať si ich pocity.

Zaznač si deň, keď si postrehol, že je niekto v triede šťastný:

Zaznač si deň, keď si postrehol, že je niekto v triede smutný:

Zapíš si sem, ak si si všimol, že niekto v triede je utrápený a zaujímal si sa o neho, prihovoril si sa mu:

EmpaTY+JA

Prijímateľ výzvy: _____





Výzva: Prejavme záujem

Minulý mesiac sme pracovali vo výzve na všímaní si svojich spolužiakov. Tento mesiac sa posunieme ďalej a budeme sa snažiť prijať výzvu, ktorá nás nabáda byť aktívnymi voči svojim spolužiakom a to vďaka malým skutkom záujmu. Prijímaš výzvu?

- **usmial som sa na smutného spolužiaka**
- **opýtal som sa spolužiaka ako sa cíti**
- **vypočul som spolužiaka**
- **opýtal som sa spolužiaka ako mu môžem pomôcť**
- **vypočul som spolužiaka**
- **zazdieľal som povzbudzujúce video/citát/obrázok**
- **pochválil som spolužiaka za niečo, čo zvládol lepšie ako ja**
- **dnes som si všímal výrazy na tvárach mojich spolužiakov**
- **daroval som povzbudzujúci odkaz na papieri spolužiakovi**
- **prihovoril som sa spolužiakovi, s ktorým nie som často v kontakte**

EmpaTY+JA

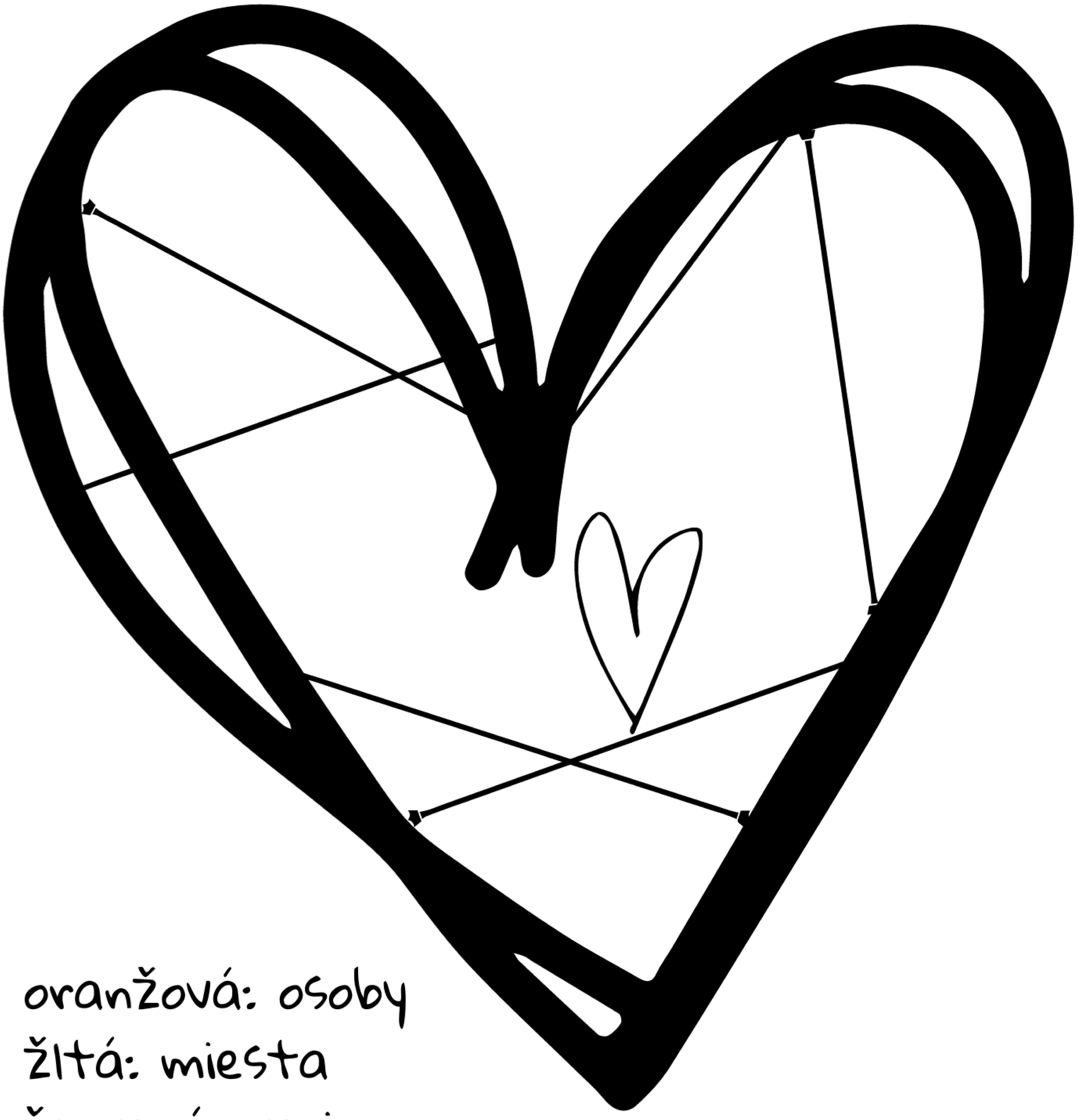
STÔL MIERU



- Pozvi k stolu spolužiaka, s ktorým máš konflikt
- Povedz mu ako sa cítiš
- Nechaj priestor nech ti on povie ako sa cíti
- Nájdite spoločne riešenie konfliktu a uzmierte sa

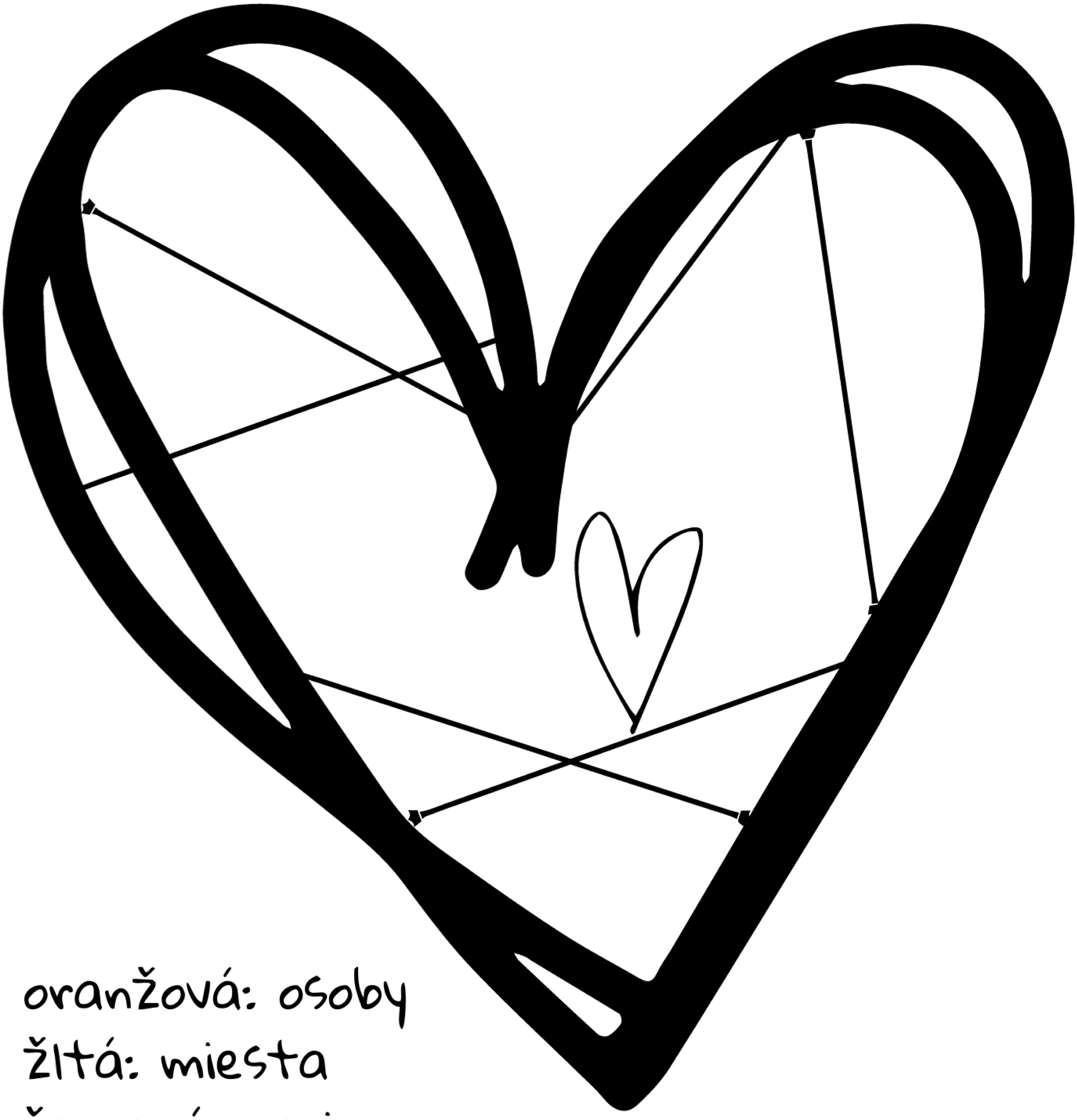
EmpaTY+IA

Srdce plné vecí, ktoré ma robia šťastným ☺



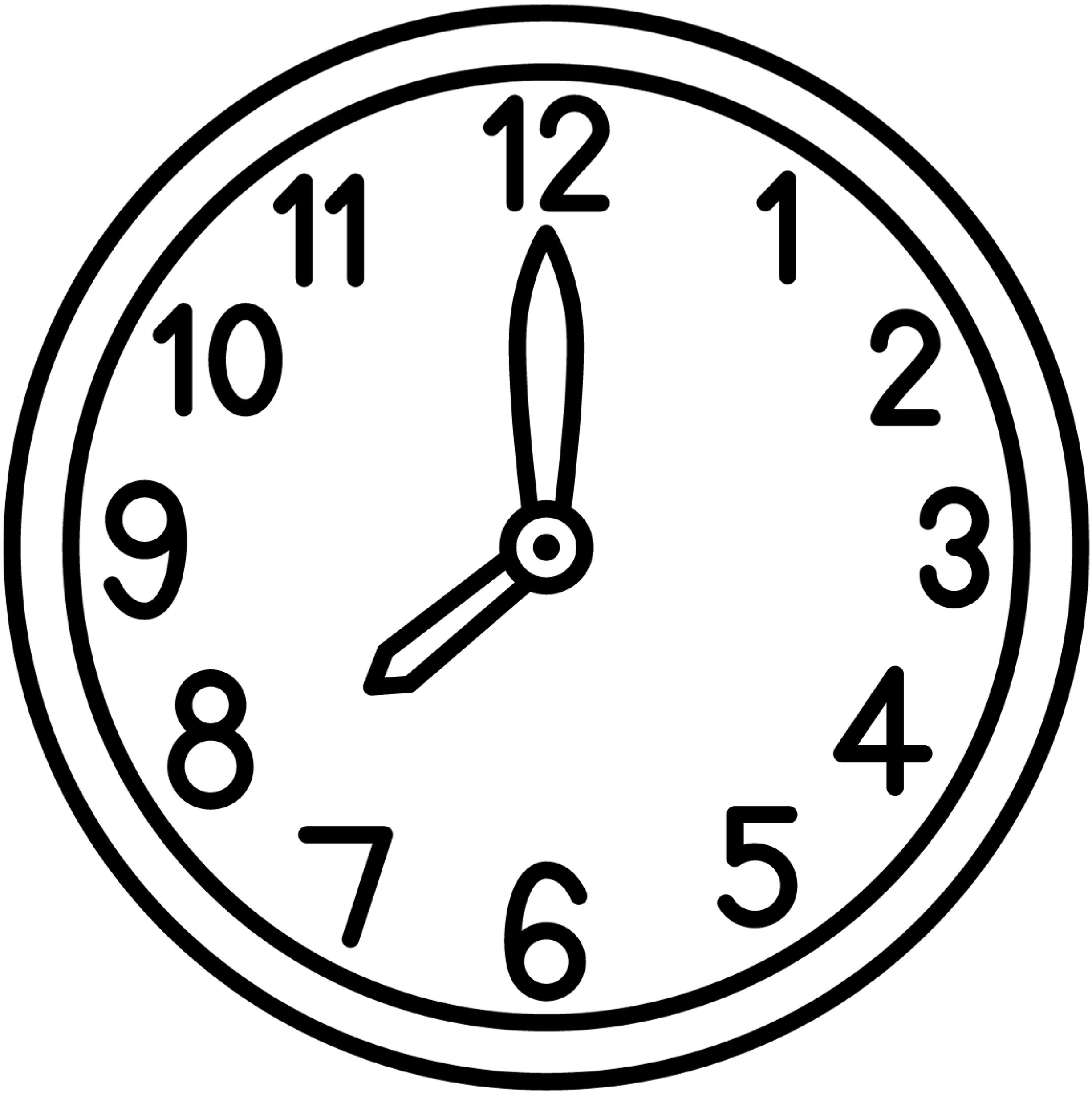
- oranžová: osoby
- žltá: miesta
- červená: veci
- zelená: činnosti

Srdce plné vecí, ktoré ma robia smutným



- oranžová: osoby
- žltá: miesta
- červená: veci
- zelená: činnosti

Rande



Obdiv

"Nie je náhoda, čo obdivujeme na iných."

Meno	Čo obdivujem	Čo na mne obdivuje

MYŠLIENKOVÉ MRAKY

Do oblakov napíš slová, ktorými opíšeš svoje myšlienky a pocity.



Ja sa poznám!



Moje dobré vlastnosti

- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____

Moje zlé vlastnosti

- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____

Moje najväčšie úspechy

- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____
- [ ] _____ _____

Ja sa poznám!





Moje dobré vlastnosti

Moje zlé vlastnosti

Moje najväčšie úspechy



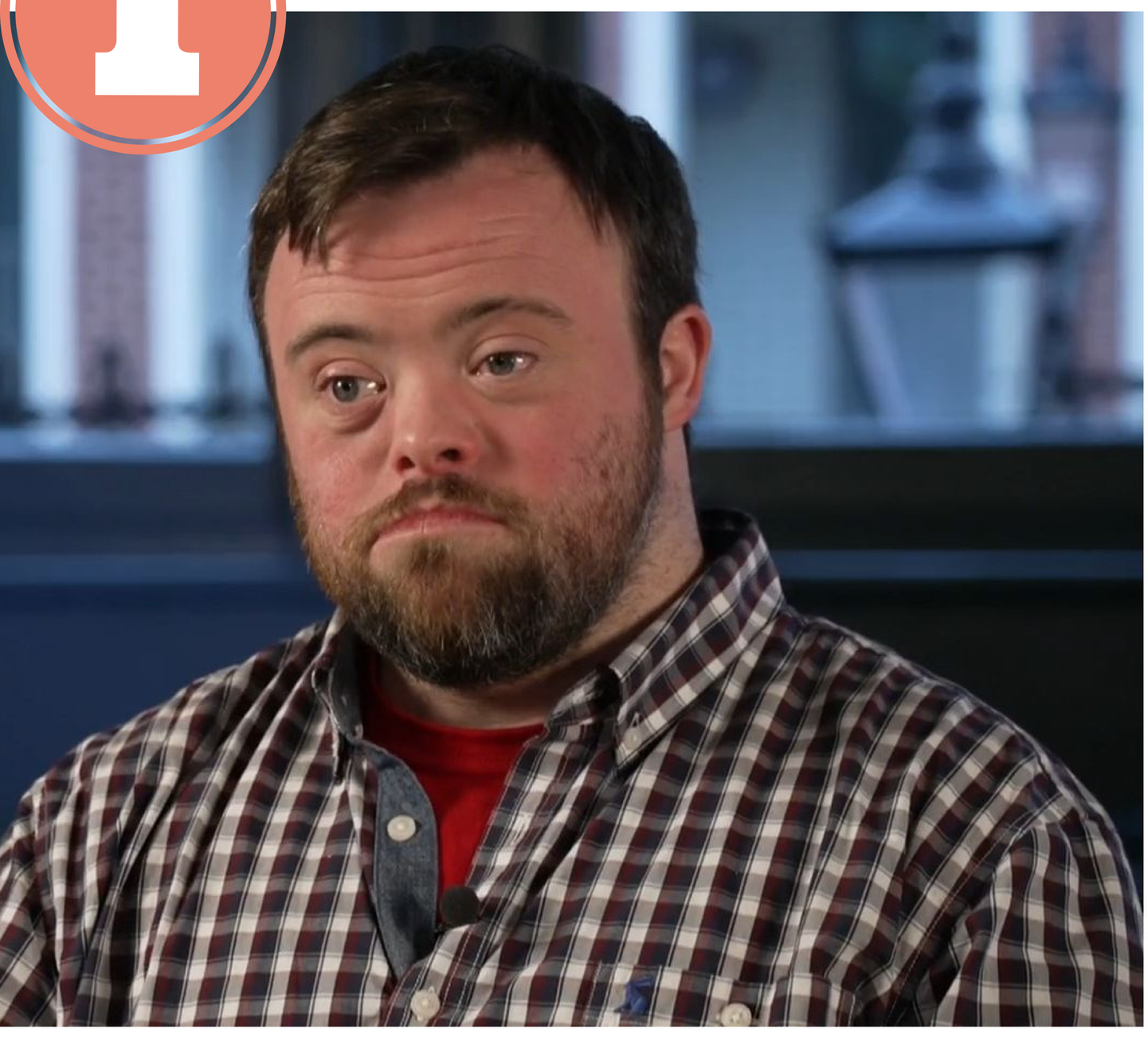






AKÝ JE NÁŠ ŽIVOT?

1





2



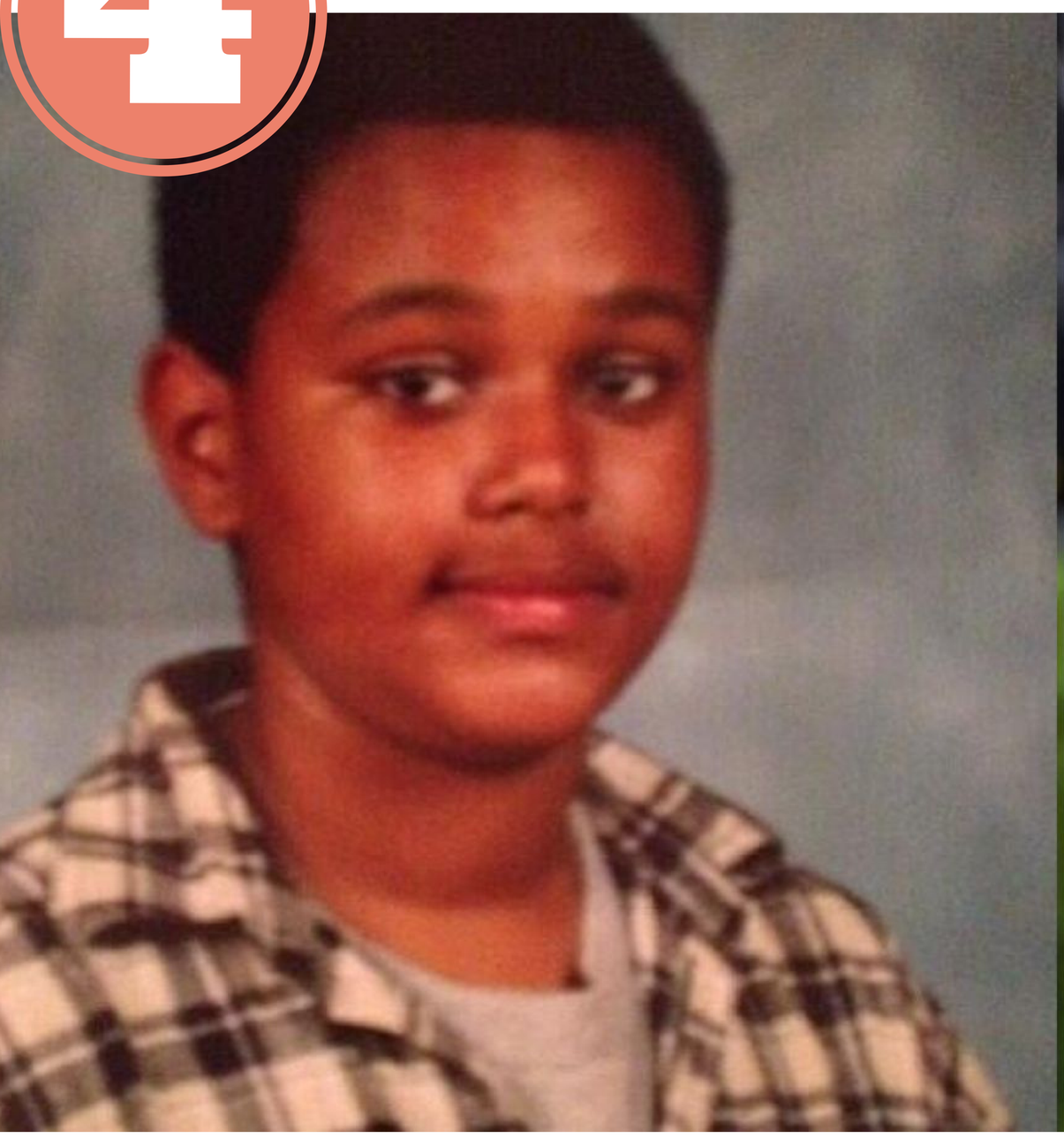


3





4





...ABY
POCITY
NEOSTALI
V ŠKOLE
ZA
OKRAJOM.

V prípade otázok kontaktujte: lenka.duchova@gmail.com

REALIZÁCIU PROJEKTU PODPORIL

komenského inštitút
REALIZUJE ŽIVICA

PARTNERI KOMENSKÉHO INŠTITÚTU

NADAČNÝ FOND TELEKOM

Nadácia ESET

365 bank