

# LER 3368

# Všetko o mojich pocitoch

Príklady aktivít



Zábavná sada aktivít zameraná na sociálno-emocionálny rozvoj detí.

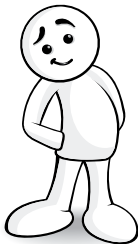
## Ešte viac emócií!

Prinášame výber súvisiacich emócií, ale aj rôznych výrazov označujúcich rovnakú alebo podobnú emóciu. Diskutujte o nich s deťmi, aby ich pochopili a zároveň si rozšírili slovnú zásobu. Spoločne pridávajte ďalšie a ďalšie emócie.



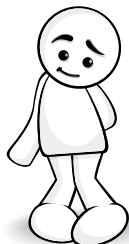
### Šťastný

Nadšený  
Naradostený  
Veselý  
Vo vytržení  
Blažený



### Hrdý

Pyšný  
Sebavedomý  
Opojený víťazstvom



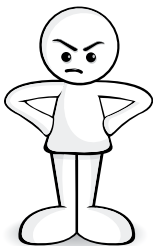
### V rozpakoch

Plachý  
Nervózný  
Nesmelý  
Bojazlivý  
Zahanbený



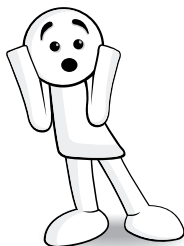
### Smutný

Utrápený  
Nespokojný  
Zarmútený  
Nešťastný



### Nahnevaný

Nazlostnený  
Rozčúlený  
Podráždený  
Namrzený  
Znechutený



### Prekvapený

Užasnutý  
Ohromený  
Udivený  
Fascinovaný

Nabádate deti k tomu, aby slovné vyjadrovali, čo cítia, aby sa učili pomenovať svoje emócie a následne ich pochopili. Vďaka rozprávaniu o svojich pocitoch si postupne uvedomia, aké situácie u nich vyvolávajú napríklad pocit smútku, hnevu či strachu, a naučia sa regulovať prežívanie vlastných emócií. Rovnako pozorovanie emocionálneho prežívania iných im pomôže vžiť sa do pocitov druhých ľudí a získať tak jednu z kľúčových schopností – empatiu.

## Určovanie emócií

- Postavte 6 figúrok s rôznymi emóciami vedľa seba. Nahlas pomenujte emócie, ktoré vyjadrujú. Potom požiadajte žiakov, aby to zopakovali. Následne vyslovte jednu emóciu, napríklad *šťastný*, a vyzvite deti, aby ukázali na figúrku s týmto výrazom tváre a celkovým postojom. Pokračujte s ďalšími emóciami.
- Na stôl rozložte orámované kartičky s kreslenými postavičkami smerom nahor. Úlohou žiakov je umiestniť na každú kartu figúrku, ktorá zodpovedá emócií kreslenej postavičky. Potom ich nechajte všetky emócie pomenovať.
- Na zadnej strane kartičky sú zobrazené iba tváričky s emóciami. Vyberte jednu kartičku a dvihnite ju nahor tváričkou smerom k deťom. Požiadajte ich, aby emóciu pomenovali a našli figúrku s rovnakým výrazom. Následne ich vyzvite, aby za ňu umiestnili ďalších päť rovnakých figúrok. Takto postupujte aj s ostatnými emóciami, kým nie sú všetky figúrky správne zaradené.

## Určovanie emócií a sebaopozorovanie

- Žiak si vyberie jednu figúrku a pomenuje emóciu, ktorú vyjadruje. Vyzvite ho, aby porozprával, v akej situácii sa presne takto cítil.
- Žiak si vyberie figúrku, ktorá zodpovedá jeho momentálnej nálade. Vysvetlí, prečo sa práve teraz takto cíti.
- Potom si vyberie figúrku, ktorá zodpovedá nasledujúcej situácii: Keď urobím chybu, cítim sa... (*smutný* alebo *v rozpakoch*). Keď som s priateľmi, cítim sa... (*šťastný*).
- Na stole rozložte kartičky s fotografiami. Vysvetlite deťom, že fotografie zachytávajú situácie, v ktorých sa niekto cíti **šťastný**, **nahnevaný**, **v rozpakoch**, **smutný** atď. Vyberte ľubovoľnú kartičku. Diskutujte s deťmi o situácii na fotografii a nabádate ich k tomu, aby premýšľali, čo sa asi mohlo stať a prečo deti na fotografiách cítia práve túto emóciu. Žiak napríklad vyberie kartičku zobrazujúcu nahnevané deti, ktoré sa hádajú kvôli hračke. Najprv opíše, čo vidí. Potom ho požiadajte, aby sa skúsil zamyslieť nad tým, čo by sa mohlo diať ďalej. Ako by reagoval v podobnej situácii on? Ako by sa dal vyriešiť spor detí?

*Kartičky sú primárne určené na diskusiu s otvoreným koncom. Neexistujú nesprávne odpovede.*

**Hádanky:** Vyberte ľubovoľnú figúrku a schovajte si ju za chrbát. Deti by mali na základe vašich indícií určiť, akú emóciu ukrytá figúrka predstavuje. Napríklad: Táto osoba mala dnes naozaj zlý deň! (*Je nahnevaná.*); Táto osoba dnes dostala darček, po ktorom veľmi túžila (*Je nadšená.*).

**Pantomíma:** Napodobnite jednu z emócií tvárou alebo aj rečou celého tela. Žiaci musia vybrať figúrku, ktorá túto emóciu predstavuje a pomenovať ju. Potom nechajte žiakov napodobňovať ďalšie emócie a určovať ich navzájom.

**Vzorovanie:** Začnite jednoduchým vzorom *a-b-a*, napríklad: *šťastný-smutný-šťastný*. Vyzvite žiakov, aby pokračovali a doplnili figúrku so správnou emóciou.

**STIEFEL**  
EUR  **CART**

**STIEFEL EUROCARD s.r.o.**

Ružinovská 1/A  
821 02 Bratislava  
tel.: 02/ 4342 8904  
<https://www.stiefel.sk>  
e-mail: [stiefel@stiefel-eurocart.sk](mailto:stiefel@stiefel-eurocart.sk)  
IČO: 31360513  
DIČ: SK2020315341  
Reg. OS BA I., vl.č.5951/B

