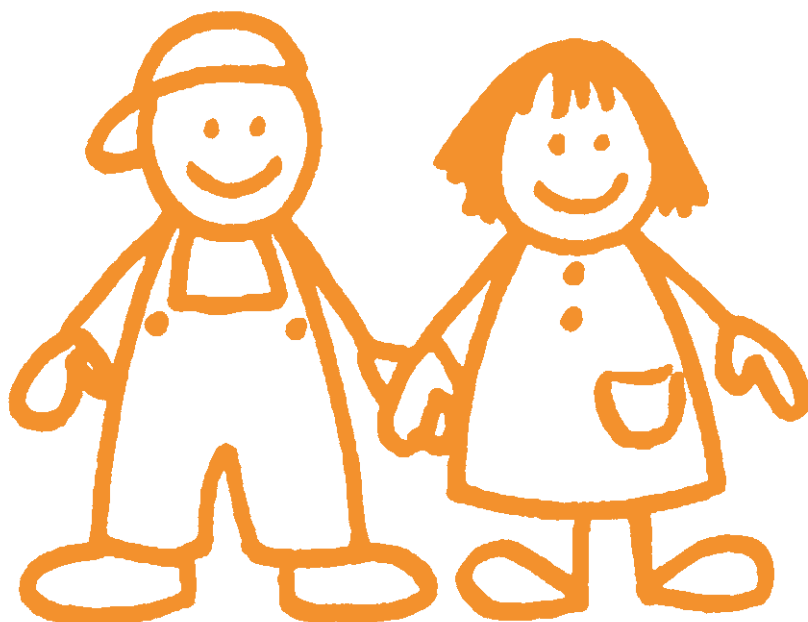


MODUL 1

Pocity

Příběh 1 Mnoho pocitů

- | | |
|----------|---------------------------------------|
| Hodina 1 | Cítím se smutně – cítím se vesele |
| Hodina 2 | Cítím se rozzlobeně, našťvaně, mrzutě |
| Hodina 3 | Žárlím, závidím |
| Hodina 4 | Jsem nervózní |



Další otázky

V první hodině programu *Zipyho kamarádi* chceme děti motivovat, aby přišly s řešeními, která jim pomáhají vyrovnat se s obtížnými pocity a situacemi. Jakmile začnou s nácvikem ve třídě, měli byste je podpořit, aby dovednosti používaly i v reálných situacích.

Tyto další otázky pomohou dětem snadněji nalézt vhodná řešení.

Nejdříve určete, jak se dítě cítí:

- „Vidím, že jsi rozrušený/rozzlobený“
- „Chápu, že to pro tebe je složité“

Potom pokládejte otázky:

- **Co ti může pomoci, aby ses cítil/a lépe?**
- **A pomáhá ti to cítit se lépe?**
- **Cítí se druhý člověk lépe?**
- **Řídíš se zlatými pravidly?**
 - **Pomáhá mi to cítit se lépe**
 - **Neubližuji tím sobě ani nikomu jinému**
- **Napadá tě ještě něco dalšího, co bys mohl/a udělat?**
- **Má někdo jiný nějaký nápad?**
- **Chtěl/a bys to vyzkoušet?**

Tyto další otázky naleznete rovněž na **Pracovním listě 2**, který můžete nalepit na zeď či ho okopírovat a mít neustále po ruce.

Modul 1 – Pocity

Cíl modulu 1

Zlepšit schopnost dětí rozpoznat různé emoce a určit strategie, jak se s nimi vypořádat.

O modulu

Abychom se vyrovnali s každodenními problémy, potřebujeme rozvinout několik dovedností – dvě z nezákladnějších jsou schopnost rozpoznat naše vlastní pocity a porozumět, jak se chováme, když zažíváme něco nepříjemného.

Některé děti mají obtíže přesně určit, co v různých situacích cítí. Bez této schopnosti je však pro ně složité hovořit o svých pocitech s ostatními a nalézt vhodný způsob, jak se s nimi vyrovnat. Pokud jim dělá problémy vyjádřit své city k ostatním, zvyšuje se u nich riziko, že nebudou schopny požádat o pomoc ani ji přijmout. Rovněž budou mít oslabenou schopnost pomoci druhým.

Tento modul se zaměřuje na zlepšení schopností rozpoznat čtyři základní emoce:

Pocit smutku (a radosti)

Pocit zloby a naštvanosti

Pocit žárlivosti, závisti

Pocit nervozity

Naším cílem je naučit děti s emocemi pracovat, a proto jsme vybrali ty, které mohou pociťovat v každém věku. Rozpoznání těchto pocitů nám pomůže porozumět, že k tomu, abychom se situací efektivně naložili, musíme podniknout nějaké kroky.

Diskuse o těchto pocitech a o způsobu, jak je identifikovat, přirozeně vede k rozhovoru o tom, jak na tyto pocity reagujeme a co můžeme udělat pro to, abychom se cítili lépe – jinými slovy, jak se s pocity vyrovnat.

První hodina obsahuje aktivity, které děti naučí rozpoznat smutek a radost – u sebe i ostatních. Aktivity rovněž dětem pomohou určit, co mohou udělat pro to, aby se cítili lépe, když jsou smutné.

Druhá hodina se zaměřuje na rozpoznání zloby a naštvanosti – pomocí postav v příběhu a každodenních zážitků, se kterými se mohou setkat i děti samy. Cvičení jsou cílena na identifikaci a nácvik různých strategií, jak se uklidnit a cítit lépe, když jsme rozzlobení.

Třetí hodina se zabývá žárlivostí, závistí a tím, co můžeme dělat, když ji pociťujeme.

Čtvrtá hodina se soustředí na pocit nervozity, včetně uvědomování si jejích fyziologických projevů, a přináší strategie, jak s nervozitou naložit.

Každá hodina obsahuje i jistou míru opakování a procvičování dovedností učit se. Výzkumy potvrdily, že toto opakování je nezbytné pro to, aby si děti dovednosti osvojily.

Mnoho pocitů / Všichni někoho máme

▼ 4

Tohle je příběh o třech kamarádech. Lenka a Tonda jsou sourozenci. Jejich nejlepší kamarádka je Sandra. Bydlí v městečku na břehu velké řeky. Mají se navzájem moc rádi.

Tonda a Lenka jsou dvojčata, to znamená, že se narodili ve stejný den a mají stejnou mámu a tátu. Lenka se narodila před Tondou, a tak říká, že je starší než on. Ale je starší jenom o hodinu a Tonda si myslí, že je to hloupé, a tak se kvůli tomu občas hádají.

Lenka a Tonda bydlí se svými rodiči v domě na předměstí. Sandra bydlí vedle se svou maminkou a starším bratrem Finnem. S tatínkem se vidí jen občas, protože bydlí v jiném městě, kam to trvá dlouho autobusem.

Děti si spolu hrají už od narození. Tondova a Lenčina maminka často během dne hlídala Sandru, když byla její maminka v práci. Někdy o víkendech je Sandřina maminka nebo Tondův a Lenčin tatínek bere všechny do bazénu nebo do kina. Když přijede Sandřin tatínek na návštěvu, jdou všichni do parku a hrají si.

Tonda, Sandra a Lenka spolu chodí do jedné třídy. Do školy začali chodit ve stejný den. První den jim nový pan učitel Jánský vyrobil visačku, kterou si pověsili kolem krku.

Když všichni seděli v kruhu, vzali si ji, aby se představili a řekli o sobě něco zajímavého.

Když přišla řada na Tonda, řekl: „Jmenuju se Tonda a mám strašilku Zipyho, bydlí u mě v pokoji v teráriu.“

Lenka byla hrozně nervózní, ale řekla: „Jmenuju se Lenka a můj bratr Tonda mi dává Zipyho na polštář a mně se to nelíbí.“

▲ 4

Potom pan učitel Jánský řekl třídě: „Lenka a Tonda se narodili ve stejný den a to znamená, že jsou dvojčata.“

„Ano,“ řekla Lenka, „akorát se nám vždycky nelíbí stejné věci, jako to mají jiná dvojčata.“

▼ 3

„A jste rádi, že jste dvojčata?“ zeptal se pan učitel Jánský.

Lenka a Tonda se na sebe podívali. Nikdy nad tím doopravdy nepřemýšleli.

„No, někdy to je dobrý,“ řekl Tonda. „Vždycky si máme s kým hrát.“

Lenka si někdy myslí něco úplně jiného. Vzpomněla si, jak byl minulé léto Tonda nemocný a maminka se pořád starala jen o něj. Tehdy na Tonda žárlila, že se všechno točí jen kolem něj.

▲ 3

Byla řada na Sandře. „Jmenuji se Sandra a bydlím vedle Tondy a Lenky a mám staršího bratra Finna.“

„Děkuji ti, Sandro,“ řekl pan učitel Jánský.

▼ 2

„Myslím, že na všechny vyšla řada, vidíte? A teď, až půjdete odpoledne domů, chci, abyste našli něco, co máte rádi, a pokud to půjde, vzali to s sebou zítra do školy. Ale ne zvířátka – určitě nemůžeme mít naši třídu plnou psů a koček, vidíte?“

Tonda myslel na svou strašilku, kterou velice miloval, a zlobil se na pana učitele Jánského, že jim nedovolil vzít do školy zvířátka.

„Chtěl jsem ukázat Zipyho kamarádům,“ pomyslel si. „To není fér. A vůbec, to by byla legrace, kdybychom mohli vzít své kočky a psy do školy. Pan učitel Jánský to pokazil.“ *(pauza)*

Jak tak šli ze školy domů, Lenka by se vsadila, že se Tonda něčím trápí. Byl zamračený a neměl ani pomyslení na smích a vtípky jako obvykle.

„Co je s tebou, Tondo?“ zeptala se ho.

„Nic,“ řekl.

Ale Lenka věděla, že něco není v pořádku. Co mohla dělat? Kdyby se ho po návratu domů znovu zeptala, mohl by jí odseknout nebo by mohl být protivný a poslat ji pryč, a to nechtěla.

Když domů přišel jejich tatínek, usedli ke společné večeři. Tatínek se zeptal, jaký byl první den ve škole.

„Bylo to super,“ odpověděla Lenka. „Zpívali jsme písničky a já je skoro všechny znala.“

„A co ty, Tondo?“ řekl tatínek. „Povedlo se ti něco?“

„Ani ne,“ zabručel Tonda. Rozhodl se, že je škola strašná a už tam nepůjde. Po večeři šel nahoru do svého pokoje a lehl si do postele.

„Proč se mnou nemůžeš jít do školy, Zipy?“ řekl nahlas. Ale strašilka spala na větvi ve svém teráriu.

▲ 2

NEKOPIROVAT VZOR



Hodina 1

Cítím se smutně – cítím se vesele



Cíl

Zlepšit schopnost dětí rozpoznat různé emoce a určit strategie, jak se s nimi vypořádat.



Očekávaný výstup

Zlepšit schopnost dětí rozpoznat smutek a určit způsoby, jak se s ním vyrovnat.



Pomůcky

- Plakát s pravidly
- Obrázky k tomuto modulu (Obrázky 1–8)
- Papíry na kreslení
- Pastelky na vybarvování
- Sešit *Můj Zipy*
- Papír na zaznamenání návrhů od dětí
- Zlatá pravidla (Pracovní list 1)
- Další otázky (Pracovní list 2)
- Zpětná vazba (Pracovní list 3)

Úvod

5 min



- Řekněte dětem, že budeme číst příběhy o dětech jejich věku. Hlavním hrdinou je Tonda, jeho sestra Lenka a jejich kamarádka Sandra. Příběhy jsou sice zábavné, ale občas děti zažívají problematické situace.
- Každý týden si zahrajeme hry a různé aktivity, díky kterým pochopíme, co děti z příběhů mohou s problémy dělat. Zjistíme, co můžeme s takovými problémy dělat my a jak se s nimi vyrovnávat.
- Vysvětlíte dětem, že v hodinách se budeme řídit určitými pravidly tak, aby se každý cítil dobře a zapojil se. Zeptejte se dětí na jejich nápady. Můžete začít pravidlem, kdy a proč mají zvednout ruku.
 - **Když chceš mluvit, zvedni ruku**
 - **Mluví vždy pouze jeden**
 - **Naslouchej ostatním**
 - **Neříkej nic ošklivého**
 - **Přemýšlej o tom, co bys ostatním řekl milého**
 - **Pokud nechceš, nemusíš nic říkat**

- Ukažte dětem plakát s pravidly. Přečtete pomalu každé pravidlo a požádejte děti, aby ho zopakovaly. Zeptejte se jich, jestli považují pravidlo za dobré, a pokud ano, proč. Řekněte jim, že jim pravidla připomenete na začátku každé hodiny.

Příběh

10 min



- Přečtete první příběh a u vhodných pasáží ukazujte karty s obrázky. Zastavte se na konci odstavce 4 na str. 6: „Pan učitel Jánský to pokazil.“
- Zeptejte se: Jak se Tonda cítil? (smutný, rozzlobený)
Proč byl smutný/rozzlobený?
Potom dočtete příběh do konce.


Aktivita 1: Z čeho cítím radost a z čeho smutek?

10 min




- Vysvětlíte dětem, že na světě existují věci, ze kterých jim je smutno nebo veselo – stejně jako v případě Tondy a Lenky. Požádejte je, aby zavřely oči a přemýšlely o situaci, kdy cítily radost nebo smutek.
- Požádejte děti, aby nakreslily to, z čeho měly radost nebo z čeho byly smutné.
- Rozdejte jim prázdné papíry nebo jim řekněte, aby kreslily na str. 3 v sešitě *Můj Zipy*.
- Řekněte dětem, že mají na kreslení pouze pár minut. Potom kresbu ukážou třídě a vysvětlí, co nakreslily.
- Po 5 minutách řekněte dětem, aby si sedly do kroužku a rozložily kresby před sebou.

- Požádejte je, aby kresby ukázaly a krátce vysvětlily, co nakreslily. Zeptejte se každého dítěte, proč cítí radost nebo smutek.
- Pamatujte si – pokud děti nechtějí, nemusejí nic říkat.



Inkluze

Další aktivity naleznete v Doplňku pro inkluzi.

 Aktivita 1 – strana 6

Aktivita 2 – strana 7

15 min



Aktivita 2: Co mám dělat, když se cítím smutně?

- Poté, co domluví všechny děti, které se chtěly vyjádřit, povězte jim, že existuje spousta věcí, které můžeme udělat, když se cítíme smutně. Když přemýšlíme nad tím, co můžeme udělat, pamatujeme na dvě zlatá pravidla:
 - **Pomůže mi to cítit se lépe**
 - **Neubližuji sobě ani nikomu jinému**
- Ukažte **Pracovní list 1** nebo napište tato dvě pravidla na tabuli či papír tak, aby je děti stále měly na očích, zatímco budou přemýšlet.
- Vyzvěte děti, aby uvažovaly o způsobech, jak by se mohly v různých situacích cítit lépe.
- Položte jim následující otázku: Co můžeme udělat, když se cítíme doma smutně? Povzbudte je, aby přišly s nápady a zapisujte je či zakreslujte na tabuli nebo na papír.
- Opakujte cvičení a požádejte děti, aby přemýšlely o dalších dvou situacích.
 - Co můžeme udělat, když se cítíme smutně ve škole?
 - Co můžeme udělat, když se cítíme smutně s kamarády?
- Použijte pro každý případ čtyři další otázky (**Pracovní list 2**) a ujistěte se, že řešení odpovídá zlatým pravidlům.
- Schovejte si seznam navržených řešení – budete ho potřebovat v následující hodině.
- Ukončete tuto aktivitu a pochvalte děti, kolik možných řešení vymyslely, i když to je jejich první hodina se *Zipyho kamarády*.
- Pokud děti používají sešit *Můj Zipy*, řekněte jim, že zlatá pravidla najdou, kdykoliv budou potřebovat, na str. 4.

5 min



Zpětná vazba

- Vysvětlete dětem, že na konci každé hodiny strávíme několik minut tím, že budeme přemýšlet o tom, co jsme dělali a jak jsme se u toho cítili.
- Řekněte, že jim rozdáte papír se dvěma otázkami, na které mají odpovědět. První otázka je, jestli se jim hodina líbila. Pokud ano, mají vybarvit sluníčko. Pokud ne, mají vybarvit mráček. Druhou otázkou se zeptáte, jak se cítily během aktivit. Jestliže cítily radost, vybarví usmívající se obličej. Pokud se cítily smutně, vybarví smutný obličej.
- Rozdejte každému dítěti kopii **Pracovního listu 3** nebo jim ukažte str. 5 v sešitě *Můj Zipy*.
- Až děti vyplní pracovní list, vyzvěte je, aby řekly, jestli se jim hodina líbila a jak se cítily. Vysvětlete jim, že když nestihnou vyslechnout každého, můžou vám to říci později.



Hodina 2

Cítím se rozzlobeně, našťvaně, mrzutě



Cíl

Zlepšit schopnost dětí rozpoznat různé emoce a určit strategie, jak se s nimi vypořádat.



Očekávaný výstup

Zlepšit schopnost dětí rozpoznat pocity zloby a našťvaní a určit způsoby, jak se s nimi vyrovnat.



Pomůcky

- Plakát s pravidly
- Seznam s návrhy řešení z první hodiny
- Další otázky (Pracovní list 2)
- Sešit *Můj Zipy*
- Karty Situace a pocity (Pracovní list 4 a 5)
- Magická skříňka *Poslouží krabice od bot, kterou polepíte či pomalujete. Magickou skříňku budete potřebovat průběžně v celém programu, pokaždé, když si dítě v nějaké aktivitě bude muset vybrat kartu.*
- Zpětná vazba (Pracovní list 3)

Pravidla a přehled z předchozí hodiny

5 min



- Připomeňte všem pravidla – ukažte dětem plakát, čtete postupně pravidla a vyzvěte děti, aby po vás jednotlivá pravidla opakovaly. Vysvětlete, k čemu každé pravidlo slouží.
- Připomeňte dětem, že minulou hodinu jsme viděli Tonda smutného, protože nemohl do školy přinést Zipyho. Zeptejte se, jak víme, že byl Tonda smutný. Co Tonda udělal, aby dal svůj smutek najevo?
- Položte dětem tyto otázky:
 - Co můžeš udělat, aby ses cítil lépe, když ti je smutno? Doma? Ve škole? S kamarády?
- Přidejte nové návrhy na seznam z první hodiny.
- Ověřte, že jsou navrhovaná řešení v souladu se zlatými pravidly.

5 min



Úvod

- Řekněte dětem, že dnes budeme hovořit o velmi silném pocitu, který můžeme cítit, když jsme smutní – o *zlobě*.
- Povězte jim, že když se zlobíme, obvykle nevíme, co dělat, abychom se cítili lépe, ale dnes objevíme, jak na to.

15 min



Aktivita 1: Cítím se rozzlobeně, když...

- Vysvětlete dětem, že jim znovu přečtete část příběhu, který slyšely posledně.
- Přečtete příběh od str. 6, odst. 2: „*Myslím, že na všechny vyšla řada, vidíte?*“ až do konce. Zeptejte se, jak se Tonda cítil.
- Vysvětlete, že je normální se občas zlobit.
- Zeptejte se dětí, zda někdy zlobu cítily.
 - Doma? Ve škole? S kamarády?
 - Co se stalo?
- Zeptejte se dětí, co mohou udělat, aby se cítily lépe, když se zlobí?
- Použijte další otázky a pomozte dětem najít vhodná řešení.

Děti mohou své návrhy kreslit či zapsat do sešitu *Můj Zipy*, str. 6 – přímo v hodině, nebo později doma.

Aktivita 2: Karty s pocity

15 min



- Řekněte dětem, že si zahrajete hru o pocitech.
- Požádejte je, ať se posadí do kroužku a ukažte jim magickou skříňku.
- Vysvětlete jim, že vyberete některé z nich, aby si ze skříňky vytáhly kartu. Každé dítě musí přečíst kartu nahlas (nebo ji za něj přečtete vy) a pak musí zahrát pocit, který by v dané situaci mělo.
- Vysvětlete, že zbytek třídy musí uhodnout, jaký pocit dítě hraje, a navrhnout řešení, která by mu pomohla cítit se lépe.

Navržená řešení zapište jako podklad pro pozdější diskusi.

- Vyberte pár dětí a hrajte hru asi 5 minut.

Pokud děti navrhnou nepoužitelná řešení – jako například rozbíjet předměty, poprat se, vykřikovat nadávky – použijte další otázky, abyste vysvětlili důsledky, a najděte nová, užitečnější řešení.

- Vysvětlete dětem, že někdy můžeme zkusit situaci změnit. Zeptejte se jich na příklady (např. tím, že je nám to líto nebo uděláme něco, co situacilepší).
- Vysvětlete jim, že jindy situaci změnit nemůžeme, ale můžeme udělat něco, abychom se my sami cítili lépe (pláč, kreslení či sledování televize).

Řekněte dětem, že oba typy řešení jsou dobrým způsobem, jak se cítit lépe. Na řešení je vždy důležité to, aby nám pomohlo cítit se lépe a neublížovalo ostatním či nezpůsobovalo, že se cítí hůře oni.

5 min



Zpětná vazba

- Vysvětlete dětem, že jim rozdáte stejný pracovní list jako posledně. Všechny děti stránku vyplní podle toho, jestli se jim hodina líbila a jak se cítily.
- Rozdejte každému dítěti kopii pracovního listu nebo jim ukažte str. 7 v sešitě *Můj Zipy* a požádejte je, ať zpětnou vazbu vyplní samy za sebe.
- Vyzvěte děti, aby řekly, jestli se jim hodina líbila a jak se cítily. Pamatujte si, že děti nemusejí nic říct, pokud nebudou chtít.


Inkluze

Další aktivity naleznete v Doplnku pro inkluzi.



Aktivita 1 – strana 8

Aktivita 2 – strana 9



Hodina 3

Žárlím, závidím



Cíl

Zlepšit schopnost dětí rozpoznat různé emoce a určit strategie, jak se s nimi vypořádat.



Očekávaný výstup

Zlepšit schopnost dětí rozpoznat pocity žárlivosti a závidění a určit způsob, jak se s nimi vyrovnat.



Pomůcky

- Plakát s pravidly
- Obrázek Lenky, jak žárlí (Obrázek 5)
- Papíry na kreslení
- Pastelky na vybarvování
- Další otázky (Pracovní list 2)
- Sešit *Můj Zipy*
- Zpětná vazba (Pracovní list 3)

Pravidla a přehled z předchozí hodiny

5 min



- Připomeňte dětem pravidla a přečtěte je nahlas. Zeptejte se jich, proč je každé pravidlo důležité.
- Připomeňte dětem, že minulou hodinu jsme viděli Tondu rozzlobeného, protože nemohl do školy přinést Zipyho.
- Zeptejte se dětí, jak víme, že byl Tonda rozzlobený. Co Tonda udělal a co řekl, aby dal svoji zlobu najevo?

5 min



Úvod

- Řekněte dětem, že dnes budeme hovořit o velmi zvláštním pocitu – o žárlivosti. Vysvětlíte jim, že všechny děti i dospělí občas žárlí či závidí, takže se kvůli tomu nemusí cítit provinile.
- Povězte jim, že když žárlíme, obvykle nevíme, co dělat, abychom se cítili lépe, ale dnes objevíme, jak na to a co udělat, abychom žárlivost utlumili.

10 min



Aktivita 1: Lenka žárlí

- Ukažte dětem obrázek, na kterém Lenka žárlí na bratra (**Obrázek 5**).
- Zeptejte se dětí, jestli si pamatují, co se stalo.
- Přečtěte část příběhu ze strany 5, odstavec 6:

„A jste rádi, že jste dvojčata?“... Tehdy na Tondu žárlila, že se všechno točí jen kolem něj.

- Zeptejte se dětí, jestli vědí, co je žárlivost.
- Vysvětlíte jim, že žárlíme či závidíme, když moc chceme něco, co má někdo jiný. Může to být hračka nebo dárek, můžeme žárlit, i když chceme pozornost či lásku, kterou dostává někdo jiný (např. maličký sourozenec).
- Požádejte děti, aby popsaly situace, kdy cítily žárlivost či závist.

20 min



Aktivita 2: Co můžu dělat, když žárlím

- Vysvětlete dětem, že si teď nakreslíme obrázek a pak si sedneme do kroužku a budeme se bavit o tom, co jsme nakreslili.
- Každé dítě má nakreslit situaci, ve které žárlilo/závidělo. Může to být něco, co se stalo ve škole, doma či ve společnosti kamarádů.

Pokud si děti na nic nemohou vzpomenout, předkládejte jim vhodné situace – např. kamarád dostal novou hračku a já ne, bratr vyhrál soutěž, maminka se stará o bratříčka či sestřičku a na mě nemá čas, případně jim dejte příklad ze svého dětství.

- Rozdejte dětem na kreslení list papíru nebo pracujte se sešitem *Můj Zipy*, strana 8.
- Řekněte dětem, že mají na kreslení pouze 5 minut.
- Po 5 minutách dětem povězte, že pokud nestihly obrázek dokreslit, nevádí to a mohou si ho dokreslit doma. Potom je požádejte, aby se posadily do kroužku a položily kresby před sebe.
- Vyzvěte pokud možno co nejvíce dětí (v rámci časových možností), aby vysvětlily, co nakreslily. Požádejte je, aby obrázky popsaly stručně. Co se stalo? A co udělaly, aby se cítily lépe?

*Pokud děti navrhnou nepoužitelná řešení – jako například sebrat hračku, rozbít předměty, poprat se, vykřikovat nadávky – použijte další otázky (**Pracovní list 2**), abyste vysvětlili důsledky. Zeptejte se, co se stalo a jestli existují lepší řešení, která by nepůsobila negativně ani na ně, ani na ostatní děti.*

- Pochvalte děti, že vymyslely spoustu způsobů, aby tolik nežárlily, nezáviděly a cítily se lépe.

5 min



Zpětná vazba

- Vysvětlete dětem, že jim rozdáte stejný pracovní list jako posledně. Všechny děti stránku vyplní podle toho, jestli se jim hodina líbila a jak se cítily.
- Rozdejte každému dítěti kopii pracovního listu nebo jim ukažte str. 9 v sešitě *Můj Zipy* a požádejte je, ať zpětnou vazbu vyplní samy za sebe.
- Vyzvěte děti, aby řekly, jestli se jim hodina líbila a jak se cítily.

**Inkluze**

Další aktivity naleznete v Doplňku pro inkluzi.



Aktivita 1 – strana 10

Aktivita 2 – strana 11



Hodina 4

Jsem nervózní



Nezapomeňte předem okopírovat úvod do domácích aktivit a domácí aktivitu k Modulu 1, které rozdáte na konci hodiny.



Cíl

Zlepšit schopnost dětí rozpoznat různé emoce a určit strategie, jak se s nimi vypořádat.



Očekávaný výstup

Zlepšit schopnost dětí rozpoznat pocity nervozity a určit způsob, jak se s nimi vyrovnat.



Pomůcky

- Plakát s pravidly
- Obrázek Lenky, jak žárlí (Obrázek 5)
- Obrys těla (Pracovní list 6)
- Karty Jsem nervózní (Pracovní list 7)
- Plastická hmota (Blue Tack)
- Magická skříňka
- Zlatá pravidla, jak se dobře rozhodnout (Pracovní list 1)
- Karty s hvězdičkou a košem (Pracovní list 8)
- Karty s řešením (Pracovní listy 9 a 10)
- Zpětná vazba (Pracovní list 3)
- Sešit *Můj Zipy*

5 min



Pravidla a přehled z předchozí hodiny

- Připomeňte dětem pravidla a přečtěte je nahlas.
- Připomeňte dětem, že minulou hodinu jsme viděli Lenku, jak žárlí na bratra, protože když byl nemocný, dostával veškerou pozornost. Ukažte dětem obrázek Lenky, jak žárlí (**Obrázek 5**).
- Zeptejte se jich, jestli si pamatují, co je žárlivost. Je to pocit, který máme, když hodně chceme něco, co má někdo jiný.
- Zeptejte se dětí, co mohou udělat, aby se cítily lépe, když žárlí.

5 min



Úvod

- Povězte dětem, že se dnes naučíme rozpoznávat, kdy se cítíme nervózně.
- Řekněte jim, že s některými pocity se spojují i fyzické projevy v našem těle a pomáhají nám určit, co cítíme.
- Dnes budeme hovořit o tom, co se děje v našem těle, když jsme nervózní, a naučíme se, jak se cítit lépe.

10 min



Aktivita 1: Co se děje s mým tělem, když jsem nervózní?

- Přečtěte příběh od začátku až do strany 5, odstavec 3: „... a mně se to nelíbí.“
- Zeptejte se, proč Lenka byla nervózní. Vysvětlete, že se často cítíme nervózně, když máme něco udělat před ostatními lidmi.
- Zeptejte se dětí, jestli se někdy cítily nervózně jako Lenka. Co to způsobilo?
Pokud děti nic nenapadá, navrhněte situace – např. začátek školy, vystoupení před diváky, setkání s cizími lidmi, když měly připustit, že udělaly něco špatného.
- Vysvětlete, že když se cítí nervózně, poznají to i na svém těle. Zeptejte se, co se děje s jejich tělem a co cítí, když jsou nervózní.
V případě, že děti neznají odpověď, navrhněte např. – cítíme se rozpalení a divně nás šimrá v žaludku, potí se nám ruce.
- Přilepte na zeď kopii obrysu těla.
- Řekněte dětem, že si zahrajeme hru. Vyzvěte je, aby si vytáhly kartu z magické skříňky a zahrály pocit uvedený na kartě. Zbytek skupiny hádá, jaký pocit dané dítě hraje.
- Vysvětlete, že dítě, které pocit předvádí, pak kartičku přilepí na tělo tam, kam pocit patří a kde ho můžou cítit.

Aktivita 2: Vím, co mám dělat, když mám nepříjemné pocity

20 min



- Pověste na zeď zlatá pravidla (**Pracovní list 1**) a karty s hvězdičkou a košem (**Pracovní list 8**).
- Řekněte dětem, že si zahrajeme další hru. Požádejte je, aby navrhly situace, ve kterých by měly nepříjemné pocity, o nichž jsme mluvili v předchozích hodinách – pocit smutku, zloby, naštvanosti, žárlivosti či nervozity. Pomozte jim případně se situacemi jako: musím zaspívat písničku před spoustou lidí, sestra mi ukradla mou nejoblíbenější hračku, rozbil jsem bratrovi jeho nejoblíbenější talířek.
- Požádejte děti, aby určily, co by v každé situaci cítily.
- Vysvětlete jim, že po nich budete chtít, aby si vytáhly z magické skříňky kartu (**Pracovní list 9 a 10**). Na každé kartě je uvedeno řešení.
- Pokud je řešení pro danou situaci a pocit vhodné a odpovídá zlatým pravidlům, připevni ho dítě na zeď pod hvězdičku a vysvětli, proč nám toto řešení pomůže cítit se lépe.
- Pokud je řešení špatné, umístí ho pod koš a vysvětli, proč není řešení vhodné.
- Pokračujte v aktivitě, dokud nebudou na stěně rozmístěny všechny karty s řešeními.
- Zeptejte se, jestli nějaká z řešení zařazená pod košem splňují zlatá pravidla a jestli by pomohla v jiných situacích. Pokud ano, ať děti samy takovou situaci navrhnou a pak přemístí kartu pod hvězdičku.
- Připomeňte dětem, že různí lidé si vybírají různá řešení, ale že pokud řešení odpovídá zlatým pravidlům, je možné ho použít.



Inkluze

Další aktivity naleznete v Doplňku pro inkluzi.



Aktivita 1 – strana 12

Aktivita 2 – strana 13

Zpětná vazba

5 min



- Vysvětlete dětem, že jim rozdáte stejný pracovní list jako posledně. Všechny děti stránku vyplní podle toho, jestli se jim hodina líbila a jak se cítily.
- Rozdejte každému dítěti kopii pracovního listu nebo jim ukažte str. 11 v sešitě *Můj Zipy* a požádejte je, ať zpětnou vazbu vyplní samy za sebe.
- Vyzvěte děti, aby řekly, jestli se jim hodina líbila a jak se cítily.
- Pokud používáte sešit *Můj Zipy*, řekněte dětem, ať si nalistují stránku 56 a vybarví první hvězdičku.

Domácí aktivita



- Rozdejte dětem úvodní stránku do domácích aktivit a domácí aktivitu pro Modul 1. Vysvětlete jim, že si obojí mají vzít domů a tam aktivitu vyplnit s rodičem či jiným příbuzným. V dolní části by měla být aktivita podepsána a pak přinesena zpět do školy.

