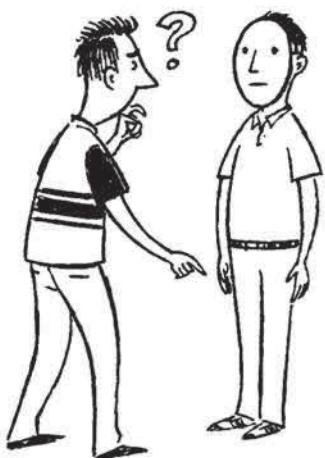


Umět porozumět druhému



,,CO MU JE? / CO JÍ JE?“

Od prvních chvil po našem narození se učíme vnímat svět a rozumět mu. S pomocí jiných se učíme správně přemýšlet a kriticky uvažovat. Co se učit nemusíme, je cítit, prožívat emoce. Naším úkolem je naučit se emoce rozpoznávat a pojmenovat. Obtížnější je ovládat emoce, ať už směřují k nám samotným nebo k našemu okolí. Již batole vnímá, když se člověk hněvá, raduje se, nebo prožívá strach. To, jak vnímáme druhého, určuje, jaký vztah si k němu vytvoříme. Naše pocity ovlivňují, jak se vnímáme, co cítíme a jak se chováme. Nevždy je nám na první pohled jasné, co ten druhý v nitru prožívá. V tom nám pomáhá, když rozumíme sami sobě. Ptejme se sami sebe, co se v nás děje. Naše chování pak bude jasnější a budeme i lépe rozumět ostatním.

Příklad možné aktivity pro učení rozlišování emocí:

NĚCO Z REALITY

Čas: 80 minut Počet účastníků: skupinová aktivita

Pomůcky: učebna/klubovna/volný prostor v přírodě

Zavzpomínejte si a připomeňte si situace, kdy jednotlivec (nebo skupina) zvládla či nezvládla svoje emoce. Přehrajte si tyto situace společně ve skupině a následně o tom diskutujte (pojmenujte, o jaké emoce šlo, jaký byl jejich průběh a důsledek).

Podkladem pro scénku mohou být následující pocity:

**podržděnost, úzkost, nenávist,
otrávenost, radost, zklamání.**

Pokud se necítíme dostatečně kompetentní vést děti v diskusi a v rozklíčování emocí, zkusme pozvat odborníka (školního psychologa, sociálního pedagoga).

JAKÉ OTÁZKY
MOHOU ZAZNÍT:
CO POTŘEBUJEŠ?
PŘESTAVOVAL/LA
SIS TO JINAK?
JAK BYS TO CHTĚL/LA?
JE TO NA NIC?
MOHU TI NĚJAK
POMOCI?

Umět porozumět druhému

Obecně platí, že je lepší svoje pocity projevit, než je „držet uvnitř“. Dovolme tedy dětem a dospívajícím, aby mohli ze sebe dostat to, co cítí.

K tomu, aby děti dokázaly „ze sebe dostat“ emoce, potřebujeme bezpečné prostředí. Nakonec zapojíme „mozek“: emoci se pokusíme pojmenovat a pochopit.

Jak to dostat ven? Dítě si může psát deník nebo si malovat; může své pocity vyzpívat, vytančit nebo vyjádřit fyzickým pohybem či gesty. Tyto aktivity jsou prostředkem, aby si dítě lépe porozumělo. Myslíme na to, že i na takovou činnost musí dítě mít prostor a (volný) čas.

Vaše vlastní nápady k tématu:

poznat význam volného času



Více informací k problematice emocí, přístupných i mladším čtenářům, najdete v knize: *Jak přežít emoce, když nerozumím emocím* (2015) a *Jak to chodí v lidské hlavě* (2016). Dále lze využít knihu *Krizová intervence nejen pro pedagogickou praxi* (2011).