

# Úvod

Život každého člověka sestává z bezpočtu emocí a sociálních situací. Již od nejužlejšího vývoje je dítě vystavováno vnitřním i vnějším pocitům a jejich správné pojmenování a rozkódování do značné míry předznamenává jeho spokojený a naplněný život. Sdílená radost se stává dvojnásobnou, sdílený smutek je poloviční.

Sociální inteligence je vrozena každému z nás, není ale samozřejmostí, že s ní každý z nás umí naložit stejně a že se i ona nedá cvičit a zlepšovat. Už od nejmladšího věku je dobré učit děti pojmenovávat svoje emoce, a to ty kladné i ty záporné. Nebát se svých pocitů a učit se je adekvátně vyjadřovat, pojmenovávat, vystoupit ze zažitých konceptů, že kluci nepláčou a holčičky pomlouvají, učit se porozumět pocitům druhých, dokázat se do ostatních vcítit a pomoci druhému už jen tím, že jeho emoci ponese s ním. Je ale dobré se vůči emoci jiného člověka umět i vymezit, je-li pro nás ohrožující.

## CO SEŠIT OBSAHUJE

Tento pracovní sešit přináší pedagogům, psychologům, vychovatelům, speciálním pedagogům, rodičům, a především dětem padesát sedm situací, ve kterých se snaží představit složitý a mnohvrstevnatý svět citů a pocitů. Zobrazované situace jsou v knize řazeny od nejjednodušších základních citů (jako je radost, smutek, zlost, stud, nuda atd.), přes složitější situace, kdy většinou dochází ke sdílení stejné emoce (sdílená radost, sdílený smutek či starost o někoho), až po situace, které jsou mnohvrstevnaté a v nichž různí lidé prožívají různé emoce. Nikde není psáno, že oslava narozenin je a musí být pro každého příjemná. Jsou lidé, kteří se většího shromáždění lidí bojí, je jim nepříjemný hluk, žárlí na přízeň, které se těší oslavenec, a závidí mu jeho nové dárky. Toto vše jsou běžné emoce, není potřeba se jich bát, je ale dobré o nich vědět, pojmenovat si je a umět s nimi pracovat. A to jak ve vztahu k sobě (Proč se tak cítím, a pokud je moje emoce nepříjemná, tak co mohu udělat pro to, abych se tak necítil?), tak i ve vztahu k ostatním (Uvědomit si, že moje štěstí nemusí být sdíleno ostatními.). Většinou na jednom místě v jednom čase zažívají různí lidé různé emoce.

## JAK SE SEŠITEM PRACOVAT

Každá situace zobrazená v pracovním sešitě je doplněna řadou otázek, které ale mají sloužit spíše jako návodné ukázky pro následující práci. Pro povídání nad obrázkem, nad situací. Nejsou vyčerpávající a jistě vás i děti samotné napadne mnoho jiných, stejně dobrých, nebo i lepších.

Je dobré vždy dítě motivovat, aby obrázek popsalo či k němu vytvořilo příběh, a podle jeho vyjádření se pak dále doptávat na konkrétní jevy, osoby, jejich emoce. Pracovat lze s obecnými otázkami (Kdo je na obrázku?, Jak se cítí?), nebo s otázkami návodnými (Je na obrázku kluk, nebo holka?, Je smutný, nebo veselý?). Vše se odvíjí od konkrétního dítěte, z jeho naladění, schopností a způsobu myšlení. V sešitě jsme se pokusili nabídnout obě varianty otázek, je pak na vás, jakou si zvolíte.

Obrázky jsou záměrně černobílé, aby bylo možno si je kopírovat, a děti si obrázky následně mohou samostatně vybarvovat. I práce s barvou se může stát integrální součástí pojmenovávání emocí. Pomocí barvy lze prožívané emoce lokalizovat na těle, pro některé děti může být jednodušší pojmenovat svoji emoci barvou („Když maminka chová Máťu, jsem celá červená!“) než abstraktním pojmem („Žárlím na bratra!“).

S obrázky lze pracovat i druhotně. Lze pomocí nich cvičit orientaci na ploše, děti mohou obrázek vybarvovat dle našich pokynů, lze jej rozstříhat a děti ho pak následně mohou skládat atd. Použití je široké a je jen na vaší fantazii.

Přeji vám, ať je váš život a život vašich dětí plný dobře zpracovaných a pojmenovaných emocí.

## 8. Bezradnost

- ? Koho vidíš na obrázku? Jak je starý? | Je na obrázku kluk, nebo holka?
- ? Jak se tváří? Podle čeho to poznáš? | Tváří se smutně, nebo vztekle?  
Jak vypadá jeho obličej?
- ? Co si podle tebe dítě na obrázku může myslet?
- ? Kdy ses takhle naposledy tvářil ty? A co jsi zažíval? | Necítíš se tak právě teď?
- ? Když se takhle tváříš ty, děje se něco s tvým obličejem? Co a se kterými jeho částmi?  
A co se děje s tvým tělem? | Když se takhle tváříš ty, cítíš někde na obličejí nebo po těle horkost, třeseš se, cítíš chlad, svíravý pocit...?
- ? Kdo z tvého okolí se takhle někdy tváří? A proč? | Tváří se takhle někdy máma, táta, bráška, sestra, kamarád...?



## 26. Půjčíš to mně, nebo jí?

- ? Koho vidíš na obrázku? Kolik postav? | Jsou na obrázku kluci, nebo holky?  
Jak to poznáš? Kolik jim je asi let?  
Popiš, co dělají.
- ? Mají mezi sebou lidé na obrázku nějaký vztah? | Jsou to kamarádky, nebo nepřátelé?
- ? Jak se tváří? Podle čeho to poznáš? | Mají radost, jsou smutné, nebo nazlobené?  
Jak vypadají jejich obličej? Vidíš všem do tváře?
- ? Cítí se všichni lidé na obrázku stejně? Co si asi myslí? | Jak se cítí holčička uprostřed?  
Je jí situace příjemná? A jak se cítí holčičky nalevo a napravo? Co by chtěly?
- ? Zažil jsi tohle někdy?
- ? Viděl jsi, že by se takhle chovali někteří lidé ve tvém okolí? Proč to dělají?



## 50. V autobuse

- ? Koho vidíš na obrázku? Kolik postav? | Jsou na obrázku kluci, nebo holky?  
Jsou na obrázku dospělí? Jak to poznáš?  
Popiš, co se na obrázku děje.
- ? Mají mezi sebou lidé na obrázku nějaký vztah? | Jsou to kamarádi, nebo sourozenci, rodiče a děti, náhodní cestující?
- ? Co dělá a proč kluk na druhém sedadle vlevo, starý pán, dítě v kočárku, maminka nad ním, paní s dítětem na dvojsedačce...? | Najdeš na obrázku někoho, kdo je pozorný, má radost, zlobí se, soustředí se na něco, je nešťastný, překvapený, něco chce, nudí se...?
- ? Cítí se všichni na obrázku šťastní?
- ? Kdyby sis měl vybrat, jak se v dopravním prostředku nejčastěji cítíš ty? Jak se tváříš?  
Co děláš nejčastěji (nikoho si nevšímáš, zlobíš se, nudíš se, koukáš do mobilu, nebo z okna, všímáš si lidí okolo sebe, jsi pozorný, chováš se slušně, nebo zlobíš z dlouhé chvíle)?
- ? Čím se v autobuse nejčastěji zabavíš? A co dělají rodiče, prarodiče nebo sourozenci?
- ? Co dělají lidé v autobuse nejčastěji?

