

Emoce a jednání – pracovní list

1. Přečtěte si následující příběh:

Je sobota ráno, svítí slunce, vypadá to, že bude celý den krásně. Maminka poslala Tomáše s Ondrou shrabat listí na zahradě. Je potřeba, aby práci udělali během dopoledne, aby stihli odvézt listí na sběr bioodpadu. Oba bratři vyběhli ven, ale zůstali stát hned přede dveřmi. Dívali se na zahradu, která byla celá pokryta vrstvou barevného listí.

Napište 5 emocí (pocitů), které mohli bratři v danou chvíli prožívat, a ke každé z nich uveďte zdůvodnění, co u nich tuto emoci mohlo vyvolat.

emoce: _____ zdůvodnění: _____

emoce: _____ zdůvodnění: _____

emoce: _____ zdůvodnění: _____

emoce: _____ zdůvodnění: _____

emoce: _____ zdůvodnění: _____

2. Přečtěte si následující dva příběhy. V každém z nich určete, jaká myšlenka se asi Katce honila hlavou a jakou emoci u toho prožívala. Popište stručně jednání, pro které se rozhodla, a emoci, kterou u ní toto jednání v závěru vyvolalo. Oba příběhy poté srovnejte.

Příběh A: *Katčin otec dostal zajímavou pracovní nabídku, která pro něj představuje velký kariérní postup. Rodina se však musí přestěhovat do jiného města na druhé straně republiky. Katka je velmi smutná, že ztratí své kamarády i vše ostatní, na co je zvyklá a co má ráda. Přepadají ji nečekané záchvaty úzkosti, v noci se budí strachy, mívá noční můry o tom, že už si nové kamarády nenajde a zůstane sama, ostatní ji nebudou mít rádi. Je stále smutnější, ale nechce se o tom s nikým bavit. Bojí se, že by tatínka ranila, kdyby dala najevo, že se jí stěhování nelíbí. Nechce, aby si myslel, že mu úspěch nepřeje. Uzavírá se do sebe a postupně ztrácí kontakt i se svou nejlepší kamarádkou. Je nešťastná, trápí se.*

Příběh B: *Katčin otec dostal zajímavou pracovní nabídku, která pro něj představuje velký kariérní postup. Rodina se však musí přestěhovat do jiného města na druhé straně republiky. Katka tatínkovi úspěch přeje, ale je velmi smutná, že ztratí své kamarády i vše ostatní, na co je zvyklá a co má ráda. Bojí se, že už si nové kamarády nenajde a zůstane sama. Se svými obavami se svěří mamince. Obě poté společně vymyslí plán, jak by mohla Katka zůstat v kontaktu se svými současnými kamarády a získat nové kamarády, až se přestěhují. Katce se uleví, že už není na své obavy sama a ví, že ji někdo podpoří. Pořád je trochu nervózní, ale zároveň se začíná i těšit na to, co nového zažije.*

4. Lidé se často dostávají do situace, kdy potřebují něčí pomoc. Občas je však těžké rozlišit, kdy druhému nabízíme pomoc a kdy ho již v dobrém úmyslu spíše kontrolujeme a přebíráme odpovědnost za jeho jednání.

Přečtěte si Martinův příběh a dokončete ho tak, abyste Martinovi v prvním případě nabídli pomoc s řešením jeho situace, ale samotné řešení necháte stále na něm. V druhém případě nabídněte pomoc, která se však změní v převzetí kontroly, situaci tedy vyřešíte místo Martina.

(Kdo bude druhým účastníkem situace, tedy tím, kdo bude Martinovi nabízet pomoc, je na vás. Může to být například kamarád, rodič, učitel...)

Martin je v 9. třídě a rozhoduje se, na kterou střední školu si podá přihlášku. Má samé jedničky, rád hraje počítačové hry a taky zkouší zapojovat různé počítačové součástky.

Řešení A – nabídnutí pomoci:

Řešení B – převzetí kontroly:

