

EMÓCIE

1. Úvod (5 minút)

Nadviaž uvoľnenú atmosféru – krátka veselá otázka:

„Keď sa ráno pozrieš do zrkadla – aký máš najčastejšie pociť?“

(smiech, únava, hrôza, hrdosť, atď.)

Môžeš sa ich pýtať aj na zábavné a hanblivé veci (ale s mierou):

„Stalo sa ti, že sa ti páčil niekto v triede a hneď si sa začervenal?“

„Ako vieš, že má niekto nervy, aj keď nič nepovie?“

Cieľ: naladiť ich na to, že city máme všetci a že sú prirodzené.

2. HLAVNÁ ČASŤ – VYSVETLENIE + AKTIVITA (20 MINÚT)

KRÁTKE VYSVETLENIE

CITY = VNÚTORNÉ PREŽÍVANIE ČLOVEKA, AKO REAGUJEME NA SVET A NA ĽUDÍ.

ZÁKLADNÉ ČLENENIE (JEDNODUCHO A PRIMERANE):

POZITÍVNE CITY (RADOŠŤ, LÁSKA, PRIATEĽSTVO, NADŠENIE...)

NEGATÍVNE CITY (STRACH, HNEV, SMÚTOK, ZÁVISŤ...)

NESTRANNÉ / NEUTRÁLNE CITY (PREKVAPENIE, ZVEDAVOSŤ...).

KAŽDÁ SKUPINA DOSTANE LÍSTOČEK S EMÓCIOU (NAPR. RADOŠŤ, STRACH, HNEV, HANBLIVOSŤ, ZALÁSKOVANOSŤ).

JEDEN ČLEN PREDVÁDZA EMÓCIU BEZ SLOV, OSTATNÍ HÁDAJÚ.

ZOZNAM OTÁZOK

KTO SA Z VÁS UŽ NIEKEDY ČERVENAL, KEĎ NAŇHO
PREHOVORIL NIEKTO, KTO SA MU PÁČI?

ČO BY SI UROBIL, KEBY TI SPOLUŽIAK/SPOLUŽIAČKA PRED
TRIEDOU POVEDAL(A): „SI SUPER, MÁM ŤA RÁD/A!“?

AKO BY SI REAGOVAL, KEBY SI OMYLOM POSLAL
LÚBOSTNÝ ODKAZ NESPRÁVNEJ OSOBE?

ČO CÍTIŠ, KEĎ SA ŤA NIEKTO SPÝTA: „MÁŠ
FRAJERKU/FRAJERA?“

KTO Z TRIEDY BY PODĽA TEBA VEDEL NAJLEPŠIE ZAHRAŤ,
ŽE JE ZAMILOVANÝ?

STALO SA TI, ŽE TI NIEKTO POVEDAL KOMPLIMENT A
NEVEDEL SI, ČO NA TO?

AKO SA CÍTIŠ, KEĎ TI MAMA ALEBO TATA ZAKÝVA PRED
ŠKOLOU A VŠETCI SPOLUŽIACI TO VIDIA?

AKO BY SI SA CÍTIL, KEBY TI NIEKTO PRED VŠETKÝMI
ZAKRIČAL: „HEJ, MÁŠ NOVÉ VLASY, SI KRÁSNY/KRÁSNA!“?

KTO UŽ NIEKEDY NAPÍSAŁ LÍSTOČEK SRDIEČKO ♥ A BÁĽ
SA HO ODOVZDAŤ?

PREDSTAV SI, ŽE TI NIEKTO POČAS VYUČOVANIA POŠĽE
ODKAZ: „SI MÔJ CRUSH!“ – ČO SPRAVÍŠ?

AKO SA CÍTIŠ, KEĎ ŤA NIEKTO V TRIEDE PODPICHUJE: „TY
SA URČITE DO NIEKOHO ZALÁSKOVAL!“

KTO VIE UROBIŤ NAJLEPŠÍ „HANBLIVÝ VÝRAZ TVÁRE“?
ČO BY SI CÍTIL, KEBY TI ZAZVONIL MOBIL A NA DISPLEJI BY
BOĽO NAPÍSANÉ: „VOLÁ TI FRAJER/FRAJERKA“?

KTO SA UŽ NIEKEDY PRISTIHOĽ, ŽE SA USMIEVA SÁM PRE
SEBA, LEBO MYSLEĽ NA NIEKOHO, KTO SA MU PÁČI?

AKO BY SI SA CÍTIL, KEBY SI MAL
SPOLUŽIAČKE/SPOLUŽIAKOVI PRED TRIEDOU POVEDAŤ:
„MÁM ŤA RÁD“?