Pracovní list – Jak porozumět svým emocím

Téma: Emoce, vyrovnávání se s náročnými životními situacemi, návrat do vnitřního bezpečí,

relaxace.

Napiš, co podle tebe znamená pojem náročná životní situace. Pokus se pojem písemně vyjádřit.

Uveď pět příkladů náročných životních situací (jde o tvůj názor, o to, jak situaci vnímáš ty).

1

2

3

4

5

Ve třídní skupině diskutujte o názorech, co tento pojem znamená. Jsou vaše názory podobné, nebo se hodně liší? Čím může být odlišnost způsobená? Důležité je, abychom vzájemně tolerovali, že každý vnímá situace různě.

**Strategie řešení náročných životních situací**

Nyní se zamysli, jaké strategie při náročných životních situacích (nebo těch situacích, které jsi napsal výše) používáš.

Výsledky diskutujte s pomocí učitele. Všímejte si toho, jaké strategie se objevují častěji a jaké jsou spíše ojedinělé (učitel vaše návrhy zaznamená na tabuli). Po výzvě učitele vybírejte z návrhů z tabule a vepište je do příslušných rámečků níže. Rozdělte je dle jejich povahy.

 **Časté strategie Ojedinělé strategie**

Které ze strategií lze považovat za žádoucí (vhodné) a které za rizikové? Reagujte v diskusi.

Které ze strategií spolužáků vás zaujaly? Lze některé z nich využít?

Vyberte si jednu ze strategií ostatních.

Připravte si nyní druhý pracovní list nazvaný Plán do nepohody. Zde si promyslete, jak můžete v některých náročných životních situacích postupovat.

*K sestavenému plánu se můžete s učitelem vrátit po 2 měsících. Byl potřeba, využili jste ho, poskytl pomoc?*

 Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].