

Hra Emoční detektiv

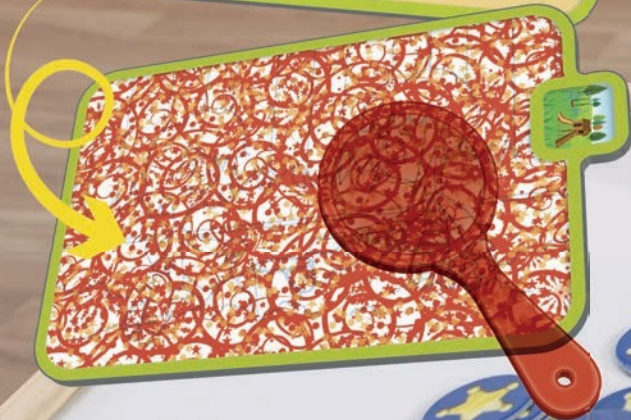
2540001



Návod pro učitele

miniland

Emoční detektiv





miniland



Hra

Hra pro dva a více hráčů (maximálně čtyři týmy, tedy čtyři lupy).

Hra pomáhá dětem rozpoznávat vlastní cizí emoce, pojmenovávat je, zvládat je pomocí slov a rozvíjet strategie, které jim pomohou zlepšit náladu v každodenních situacích.

Hra je vhodná zejména pro školní prostředí.

Cíl hry

Cílem této kooperativní hry je společně uhadnout, jaká pozitivní reakce pomůže postavě zvládnout situaci, která ji rozněžovala nebo rozesmutnila.

Příprava hry

Hráči se rozdělí do skupin, které hrají samostatně. Každá skupina si vezme jednu kartu s prostředím (škola, domov, park, město) a lupu.

Dvě skupiny mohou mít i stejné prostředí, protože každá karta obsahuje jinou situaci (např. dvě skupiny mohou mít kartu „Park“).

Návrh hry 1 (hra v rámci skupin)

1. Popis obrázků

Jeden hráč ve skupině popíše první obrázek:

- kde se postava nachází
- zda je sama nebo s někým
- zda používá nějaký předmět

Poté popíše druhý obrázek:

- zda je osoba smutná nebo rozzlobená
- zda do něčeho bouchá nebo si ubližuje
- zda ubližuje někomu jinému na obrázku

2. Otázky pro skupinu

Ostatní členové skupiny společně odpovědí na otázky (všichni se musí shodnout):

- a) Proč si myslí, že je postava smutná nebo naštvaná?
- b) Jak na to postava reagovala na druhém obrázku?
- c) Co by mohla udělat, aby se cítila lépe a přestala být rozzlobená?
- d) Co mohla udělat jinak, aby se smutku nebo vzteku vůbec vyhnula?

3. Odkrytí výsledku

Hráč, který obrázky popisoval, otočí kartu a pomocí lupy odhalí skrytý obrázek.

Popíše, co postava ve skutečnosti udělala, aby zvládla vztek nebo smutek, a vysvětlí, jak se jí podařilo situaci vyřešit.

- Pokud se skutečný výsledek podobá hypotéze skupiny, skupina získává hvězdičku „případ vyřešen“.
- Pokud se skutečný výsledek liší od hypotézy skupiny, případ není vyřešen a skupina vrací kartu zpět.

Návrh hry 2 (hra mezi dvěma skupinami)

1. Výběr karty a dramatizace

Jedna skupina si vybere kartu s prostředím. Aniž by ji ukazovala druhé skupině, zahraje situaci z obrázků, a to podle sledu událostí na kartě. Do hraní se mají zapojit všichni členové skupiny.

2. Hádání situace a tvorba hypotézy

Druhá skupina se snaží uhodnout:

- jaká situace se odehrává
- kdo je hlavní postava
- kde se děj odehrává

Pokud se jim nepodaří situaci uhodnout, mohou se podívat do této příručky, kde je vysvětlení jednotlivých scén.

- Poté obě skupiny vytvoří hypotézu podle pravidel z první hry (viz Návrh hry 1):
- Co mohla postava udělat, aby se vyhnula smutku nebo vzteku?
- Jaké řešení by pomohlo zvládnout situaci?

Po dohodě ve skupině každá skupina ústně představí svou hypotézu a doporučené řešení.

3. Odkrytí výsledku a vyhodnocení

- Skupina, která scénku původně hrála, použije lupu a odhalí skrytý obrázek. Poté předvede, jak situace skutečně dopadla. Druhá skupina hádá, co bylo odhaleno.
- Následně si skupiny porovnají hypotézy:
- • Shodují se?
- • Pokud ne, vedly obě k vhodnému zvládnutí emocí?

Je potřeba dětem ukázat, že existuje více správných způsobů, jak se vyrovnat s emocemi (strach, vztek, smutek atd.). Stejnou situaci lze zvládnout různými způsoby podle osobnosti dítěte, jeho věku, okolností a prostředí. Děti by se měly cítit bezpečně, aby mohly svobodně říkat, co na obrázcích vidí. Jejich popis odráží jejich vlastní myšlení a prožívání.

Vzdělávací přínos

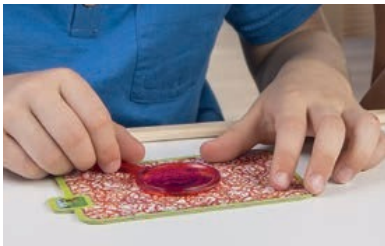
Rozvíjet u dětí emoční inteligenci může být pro pedagogy náročné.

Hra Emoční detektiv pomáhá dětem zábavnou formou učit se:

- rozpoznávat své emoce i emoce druhých
- uvědomovat si, proč emoce vznikají
- hledat bezpečné a vhodné strategie zvládání konfliktů
- kultivovat empatii a respekt k ostatním

Díky hře mohou děti bezpečně prozkoumávat emoce a situace, se kterými se setkávají v běžném životě.

To, co dokážeme pojmenovat slovy, často souvisí s našimi minulými zkušenostmi. Prvním krokem k zvládnutí emocí je schopnost je vyjádřit, protože tím si je uvědomujeme, lépe jim rozumíme a můžeme si vytvořit nástroje, jak s nimi pracovat.



Další otázky, které můžete během hry pokládat

Už ses někdy cítil podobně jako postava na kartě?

- Už jsi někdy viděl někoho chovat se podobně?
- Jak bys reagoval v podobné situaci?
- Už ses někdy rozzlobil tak moc jako postava na kartě?
- Co bys udělal, abys se uklidnil?

Úvodní scéna

Začnu breče, protože:

Pozitivní posílení

Popis řešení a fixovat:

Doma	A Zničil(a) jsem svůj oblíbený obrázek a začnu plakat.	Pomyslím na to, kolik práce jsem si s obrázkem dal(a), a zkusím ho opravit.
	B Žárlím na svého mladšího bratra a pořád se snažím získat pozornost maminky.	Pomáhat mamince s péčí o miminko. Bude více času na mě.
	C Nemám rád(a) zeleninu, tak dělám grimasy a brečím.	Povídat si s maminkou o tom, proč je zdravé jídlo důležité
	D Maminka mi nedovolí hrát déle videohry, tak se naštvu a hodím ovladačem na zem.	Zkusím si hrát něco jiného, co mě baví.
	E Když se nesmím dívat na televizi, rozzlobím se a bouchám dveřmi.	Zklidním se tak, že si přečtu komiks a chvíli si odpočínu.
	F Nemám rád(a) vstávání brzy ráno a hodně mě to rozcílí.	Myslím na všechny hezké věci, které tě dnes čekají.

Úvodní scéna

Pozitivní posílení

Ve škole	A Nemůžu si hrát venku, protože prší, a tak se naštvu.	Hrát si ve třídě s kamarády.
	B Udeřím dítě přede mnou, protože nevidím na tabuli.	Poprosit, jestli si můžu vyměnit místo, aby oba dobře viděli na tabuli.
	C Hodně se rozcílím, protože se mi nedaří postavit to, co se snažím vytvořit.	Požádat o pomoc a zkusit to znovu, tentokrát s větším klidem.
	D Dostanu míčem, ostatní se mi smějí, a tak uteču a brečím.	Nevšímat si jich a říct to dospělému.
	E Myslím si, že se dvě dívky smějí a povídají si o mně.	Řeknu to kamarádům, aby mě podpořili.
	F Hodně pláču, protože jsem nedostal(a) známky, které si podle sebe zasloužím.	Promluvími s paní učitelkou, aby mi pomohla zlepšit se.



Úvodní scéna

Pozitivní posílení

Park	A	Chci kyblíček jiného dítěte, tak mu ho vytrhnu z rukou.	Naučím se půjčovat hračky, protože je pak hra zábavnější.
	B	Spadnu z houpačky, a tak do ní naštvane kopnu.	Je normální občas spadnout, tak poprosím kamarády o pomoc.
	C	Kluku si ze mě dělá legraci, tak mu to oplatím.	Vyřešíme to tím, že si o tom společně promluvíme.
	D	Holka do mě strčí, když kolem běží, a tak já jí to vrátím	Poprosím jí, ať je příště opatrnější.
	E	Křičím na spoluhráče a nadávám jim.	Je důležité povzbudit všechny, aby se každý cítil dobře a byli jsme tým.
	F	Strčím do kluka, který zlomil větev, když si hrál na stromě.	Pokusím se vysvětlit, proč je důležité se starat o přírodu.

Úvodní scéna

Pozitivní posílení

Město	A	Srazím mě cyklistu jedoucí v cyklopruhu, protože jsem se díval(a) do telefonu.	Schovám telefon a před přecházením se podívám na obě strany.
	B	Nechci pomáhat s nákupem. Chci jen sladkosti.	Pomůžu rodičům s nákupem pro celou rodinu, nejen pro sebe.
	C	Spadnu ze skateboardu, a tak do něj naštvane kopnu.	Zkusím to znovu, abych se naučil(a) jezdit na skateboardu lépe.
	D	Naštvu se, protože mi rodiče hned nekoupí sladkost.	Naučím se, jaké zdravé potraviny bych měl(a) jíst.
	E	Bojím se jít k zubaři a rozpláču se.	Zjistím, co zubaři dělají a proč je důležité o zuby pečovat.
	F	Pes mě kousne, protože jsem po něm hodil(a) kámen.	Naučím se respektovat zvířata.