

Co už umím – moje dovednosti s emocemi

Označ, co ti jde nebo jsi se naučil/a během hodin s Ferdou:

Důvěra

- ☐ Víím, komu mohu věřit
- ☐ Umím někomu svěřit tajemství nebo starost
- ☐ Víím, že důvěra se buduje pomalu
- ☐ Snažím se být kamarád, kterému ostatní věří

Hněv

- ☐ Poznám, kdy mě něco rozčílí
- ☐ Umím počítat do 10 nebo dýchat, když jsem naštvaný/á
- ☐ Nekřičím hned, snažím se mluvit klidně
- ☐ Dokážu odejít nebo říct "ted' si chci odpočinout"



Osamocení

- ☐ Víím, jaký je rozdíl mezi samotou a osamocením
- ☐ Umím říct, když se cítím sám/sama
- ☐ Víím, že i ostatní se někdy cítí opuštěně
- ☐ Umím pozvat kamaráda do hry, když je sám

Radost

- ☐ Poznám, kdy mám radost
- ☐ Dokážu říct, co mi dělá radost
- ☐ Umím se radovat i z maličkostí
- ☐ Umím radost sdílet s ostatními

Smutek

- ☐ Poznám, kdy jsem smutný/á
- ☐ Víím, že je v pořádku být někdy smutný/á
- ☐ Víím, komu mohu říct, když je mi smutno
- ☐ Umím potěšit kamaráda, který je smutný

Strach

- ☐ Poznám, když mám z něčeho strach
- ☐ Víím, že se můžu někomu svěřit
- ☐ Víím, že i hrdinové mají někdy strach
- ☐ Zkousím překonat strach malými krůčky

Zvědavost

- ☐ Rád/a se ptám a zjišťuji nové věci
- ☐ Nebojím se říct, že něco nevím
- ☐ Umím naslouchat, když mi někdo něco vysvětluje
- ☐ Mám radost, když se naučím něco nového

Žárlivost

- ☐ Poznám, když na někoho žárlím
- ☐ Víím, že žárlit je normální, ale chci o tom mluvit
- ☐ Snažím se nezlobit, když má kamarád víc pozornosti
- ☐ Víím, že každý jsme v něčem jiný a výjimečný