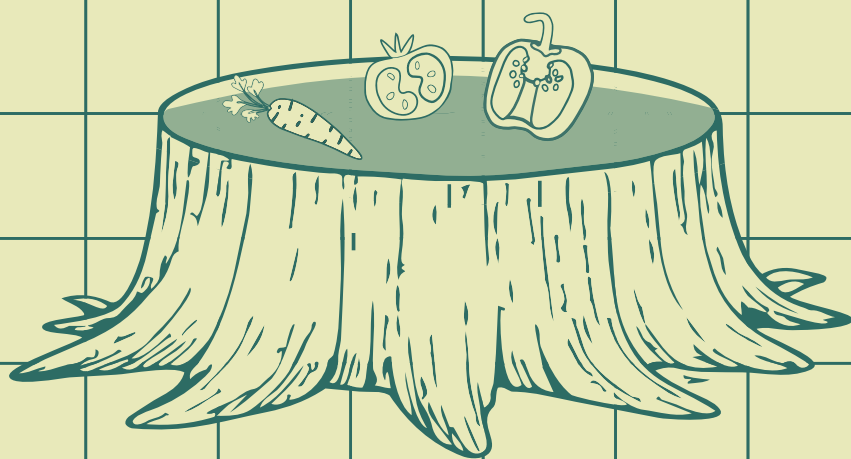


Metodická příručka

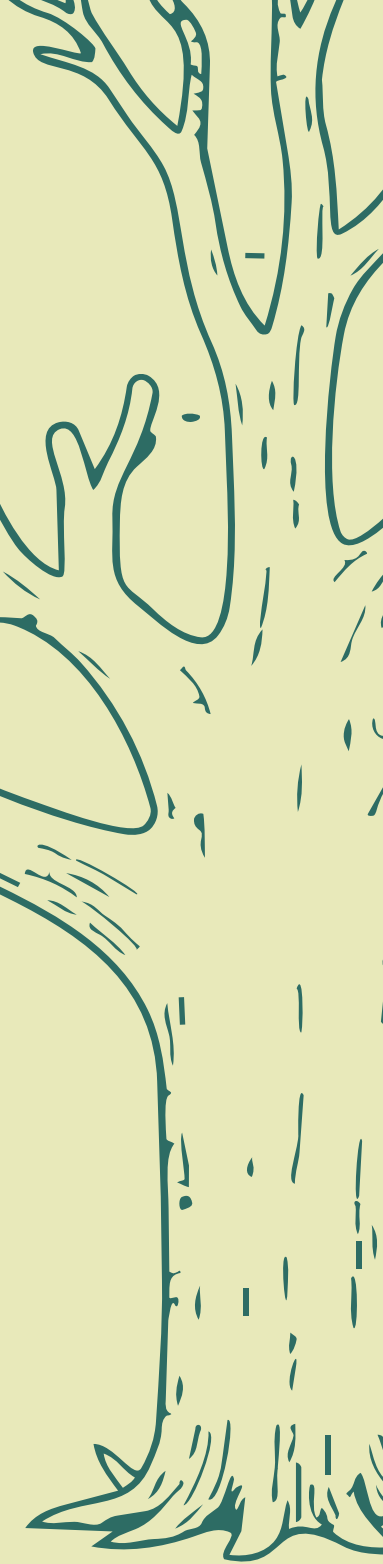
Ján Mikuš

POĽIEVOČKA PÁNA PĽCHA



Nikoleta Hvizd Tužinská / Iveta Ditte Jurčová / Viktória Jehlárová / Miriam Hornáková

Metodická príručka pre rodičov



Milé deti a milí rodičia,

pripravili sme si pre vás niekoľko aktivít, vďaka ktorým môžete nahliadnuť hlbšie do sveta ľudských emócií a možno lepšie spoznať tie svoje. Nebudete k nim potrebovať nič viac a nič menej ako seba a... zeleninu! Radostná mrkva, pokojný zemiak, cesnak bojujúci so strachom, láskyplná paradajka, hnevlivá paprika a smutná cibula vás zoberú do hlbín vášho ja. Že ich nemáte doma? Nezúfajte! Pomôžte si našimi ilustráciami, ktoré si môžete vystrihnúť a používať ich pri jednotlivých úlohách. Len si dajte pozor, aby ste ich od samého nadšenia z hry nakoniec nezjedli!



Pohodlne sa usad'te, začíname!

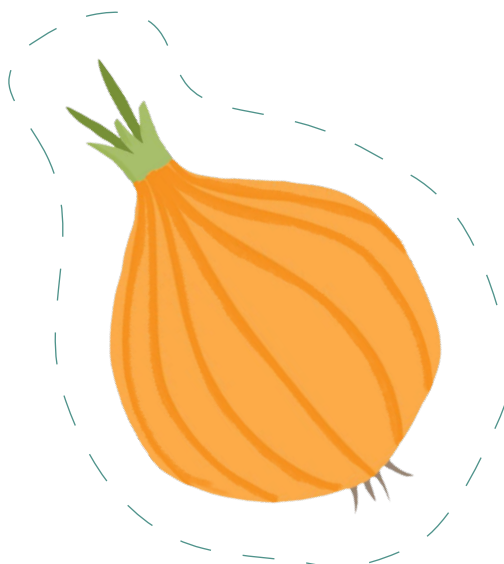
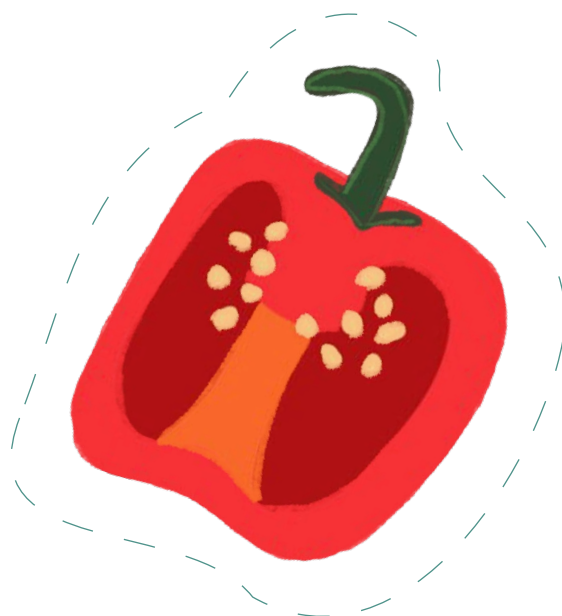
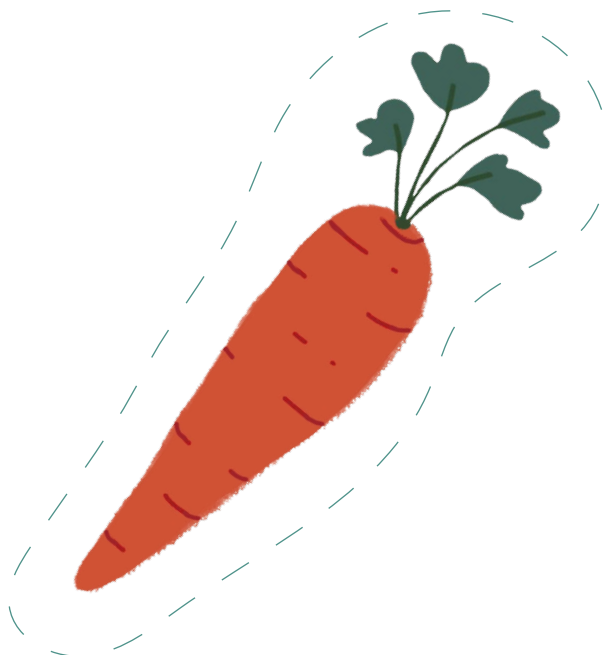
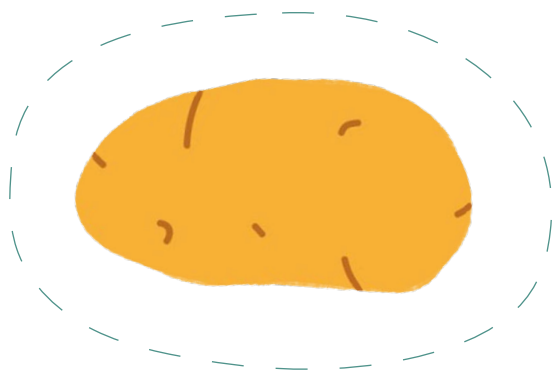
Ste naozaj pripravení a pripravené? Skúste si zatvoriť oči a chvíľu len vnímajte. Sedíte naozaj pohodlne? Alebo sedíte na myšom chvoste ako Krištof? Akej farby je to, na čom sedíte? Bolí vás niečo alebo sa potrebujete natiahnuť? Porozprávajte sa medzi sebou, čo ste si všimli a ako ste sa cítili.

Skúste so zatvorenými očami povedať, aké mäkké predmety sú v miestnosti. Oči otvorte a skontrolujte, či ste na niečo nezabudli. Zatvorte oči znova, chvíľu vnímajte, čo počujete a potom to skúste pomenovať. Hučí umývačka? Preniká k vám ruch z ulice? Lieta naokolo mucha alebo je také ticho, že počujete svoj dych? Ak sa už cítite pripravení a pripravené – poďme na to!



Zelenina na vystrihnutie

2





Pamätáte sa?

Poukladajte si vedľa seba jednotlivé druhy zeleniny a skúste opäť pomenovať, akú emóciu zastupujú. Pomôžte si príbehom. Ako sa cítila Koza Beatriče, keď mala dosť mrkvy? Aká zelenina pomáhala diviakovi Emilovi bojovať so strachom? Ktorá zelenina nám svojím tvarom a farbou pripomína srdce plné lásky? Ktorá emócia nás páli ako červená paprika? Akú emóciu v malej myške vzbudzoval veľký zemiak? Ktorá zelenina nás privedie k slzám?

Skúste si tiež spomenúť, ako sa tvárili postavy, keď prežívali tieto emócie. Priradte ku každej zelenine podľa výrazu tváre jedno zvieratko spomedzi ilustrácií. Výraz napodobnite. Ostatní môžu hádať, o ktorú emóciu ide alebo sa môžete takto odfotiť a výrazy tváre si porovnať.



		Pondelok
Utorok		Streda
Štvrtok		Piatok
Sobota		Nedeľa

Podme hlasovať!

Každý člen rodiny opíše určitú situáciu/udalosť z uplynulého týždňa, ostatní budú pomocou zeleniny hlasovať, ako sa podľa nich v tej situácii cítil. (Např.: zmeškal som autobus, dala som si dobrý čaj a pod.) Vystriedajte sa, až kým nenájdete príklad na každú zeleninu. Okrem toho si môžete skúsiť vyskladať zeleninový týždeň! Aká emócia vo vás prevažovala v pondelok a aká v piatok? Porozprávajte sa, ako ste na tieto emócie reagovali navonok – kričali ste, smiali sa alebo ste boli červení a červené ako paprika?

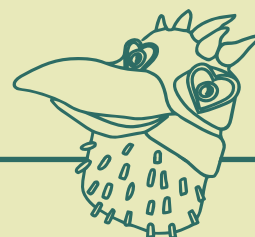
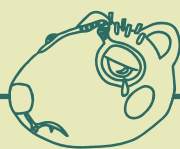
Príjemné/nepríjemné

Vytvorte si doma jednoduchú stupnicu. Jej stredom bude rovná čiara, napr. kraj koberca, natiahnuté švihadlo a pod., na ktorú sa na začiatku všetci postavíte. Smerom dopredu bude zóna príjemných vecí a dozadu nepríjemných. Čím ďalej týmto smerom (k stene) od stredu jednotlivec pôjde, tým (ne)príjemnejšie mu budú menované veci. Každý striedavo začne menovať rôzne predmety a situácie (zmrzlina, objatie, pavúk, tma...) a úlohou všetkých je zaujať svoje miesto na stupnici (ne)príjemností. Spravte niekoľko kôl a pozorujte, ako sa môžu líšiť postoje členov vašej rodiny. Porozprávajte sa, na čom ste sa zhodli, čo ste vnímali inak – takisto ako zvieratká v lese obľubovali rôznu zeleninu v minestrónke, tak aj my, ľudia, predsa obľubujeme rôzne veci. Pokúste sa priradiť k menovaným predmetom a situáciám aj konkrétnu emóciu.

Čo robiť, ak potrebujeme emócie zmierniť?

Emócie sú neoddeliteľnou súčasťou našich životov. Niekedy však môžu byť príliš silné a môžeme mať problém s nimi nažívať, môžeme kvôli nim niekedy konať inak, ako by sme chceli. Môžu sa prejavovať aj fyzicky a narúšať nám každodenný život – ako keď Evelína neustále cítila, že odpadne.

Našťastie poznáme niekoľko spôsobov, ako sa sprítomniť a upokojiť, aby sme predchádzali príliš silným emóciám. Medzi najznámejšie patrí napríklad sprítomneni sa pozorovaním okolia (hľadanie predmetov rôznych farieb v okolí, opisom videného), dychové cvičenia, pri ktorých je dôležité najmä, aby bol nádych kratší ako výdych (napr. nádych ako ovoniavanie kvetov, výdych ako sfukovanie púpavy). Môžeme tiež objasniť niekoho blízkeho, porozprávať sa s niekým, pohladkať domáce zvieratko, zaspievať si obľúbenú pieseň, ale tiež dať svoje emócie na papier vo forme kresby či denníka.



Porozprávajte sa

Odborníci a odborníčky sa zhodujú, že je najlepšie takýmto nepríjemným situáciám predchádzať. Porozprávajte sa, čo by vám pomohlo, aby sa váš domov stal bezpečným prístavom pre všetky emócie a ich spracovanie. Aký každodenný zvyk/rituál by ste zaradili do svojho dňa (čaj, chvíľka ticha, spoločný rozhovor pred spaním...)? Aké farby alebo materiál by ste doplnili? Aké jedno pravidlo by ste u vás doma zaviedli, aby ste sa cítili lepšie?

Nájdí zvieratká a zeleninu
a tie, ktoré spolu súvisia,
vymaľuj rovnakou farbou.

8