Zvládání emocí

Zvládání emocí/empatie

Přečtěte si následující příběh:
Ondřej je ve skupinovém chatu se svými spolužáky. Jednoho dne začnou sdílet memy a vtipy o spolužákovi Matějovi, který ve skupině není. Někteří se smějí, ale Ondřej se cítí nesvůj, protože ví, že kdyby se to dozvěděl Matěj, mohlo by ho to ranit. Přesto se bojí něco říct, protože má strach, že by si z něj ostatní začali taky dělat legraci.

Otázky k zamyšlení:

1.Jak by se podle vás Matěj cítil, kdyby zjistil, co o něm jeho spolužáci říkají?

2. Proč si myslíte, že se někteří lidé zapojují do takových vtípků, i když vědí, že mohou někomu ublížit?

3. Jak můžeme ze skupinových chatů vytvořit prostředí, které je ohleduplné a bezpečné pro všechny?

Co-funded by the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a názory jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

CC BY SA

Dovednosti

Emoční uvědomění a seberegulace – Rozpoznání emocí, jako je frustrace, a učení se je zvládat pomáhá studentům zůstat pozitivní a soustředění.

Empatie – Respektování spolužáků z různých prostředí a laskavé chování, vytváření přátelského a inkluzivního prostředí.

Pamatujte si:

Pochopení a zvládání vlastních emocí spolu s laskavým přístupem k ostatním. Empatie pomáhá lidem vycházet spolu a cítit se vítáni, což je důležité v různých komunitách.

Co-funded by the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a názory jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

CC BY SA