

# Emoce - kocour Modrovous

- 1, Rozlišení a pojmenování/ukázání na slovní pokyn jednotlivých emocí (přátelský, zaujatý, stydlivý, nechápavý, vystrašený, rozčilený, zlostný, vyčerpaný, unavený)
- 2, Nápodoba před zrcadlem
- 3, Proč má kocour takovou emoci?
- 4, Rozdělení na emoce dobré a emoce, ve kterých nám není dobře - je třeba s nimi něco dělat.
- 5, Přiřazení ke kartičkám s možnostmi řešení - zhodnocení, zda by nám to pomohlo a vyzkoušení v praxi.
- 6, Vyprávění příběhu podle obrázků.



# Co s emocemi, které nás obtěžují?

- 1, Zkus na chvilku usnout.
- 2, Zastav se a zamysli se o situaci.
- 3, Dej si něco dobrého.
- 4, Roztrhej papír. / Pohraj si s oblíbenou hračkou. (lze použít v obou případech)
- 5, Klidně chvíli plakej, slzy pomáhají odnést emoce, které nás obtěžují.
- 6, Sedni si a pomalu dýchej, nádechy a výdechy počítej.
- 7, Udělej na sebe do zrcadla veselé obličej.
- 8, Zacvič si.
- 9, Zaspívej si oblíbenou písničku.

