



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

METODIKA PRO NÁCVIKY SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ

Materiál vznikl v rámci projektu S pomocí to dokážu, který je financován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

***„Pomáháme světu porozumět autismu a
lidem s autismem porozumět světu“***





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

I. PŘÍSTUPY V OBLASTI ROZVOJE PRAGMATICKÉ JAZYKOVÉ ROVINY U OSOB S ASPERGEROVÝM SYNDROMEM

1. Nepřiměřená iniciace (C)

Nepřiměřenou iniciací se myslí, že klient není schopné správně vyhodnotit situaci komunikace a chová se tedy nepřiměřeně (stále říká lidem věci, které už vědí, nebo mluví na každého a všude či klade otázky, na něž zná odpověď atp.).

Cíl:

- naučit klienty, co je a co není vhodné říkat nahlas
- snížit frekvenci výskytu nežádoucích otázek (tzn. otázky, které klienti používají za účelem navázání komunikace. U lidí s AS se zpravidla jedná o stále stejné otázky, na které znají odpověď. To jakým jiným způsobem lze vést konverzaci, si řekneme v části zaměřenou na stereotypní řeč).

VERBALIZACE MYŠLENEK

Pomůcky: Předem připravený text dle situace, ve které klient nejčastěji selhává nebo je třeba jej na tuto situaci připravit.

Popis: Úkolem klienta je podtrhnout plnou čarou ty věty, o kterých se domnívá, že je vhodné je říci nahlas. Ty, u kterých se domnívá, že je vhodné je říci nahlas, ale jen s určitou intonací, má za úkol podtrhnout přerušovanou čarou.

Zkušenosti z praxe: Jak už jsem psala, kombinace a intenzita symptomů u AS je u každého člověka velmi jedinečná, cvičení je proto třeba



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

přizpůsobit aktuálním potřebám klienta, tzn. připravit si různé varianty textu (např. ve škole, rozhovor s rodiči, pro starší klienty rozhovor s partnerem).

Osvědčilo se mi také, když jsme si cvičení s klienty přehráli. Sami si pak všimli, že je sice napadají určité komentáře, ale po práci s pracovním listem už věděli, že tyto komentáře jsou nevhodné (= nebyly podtrženy).

ŽETONOVÝ SYSTÉM JAKO KOREKCE NEŽÁDOUCÍCH OTÁZEK

Pomůcky: Tabulka.

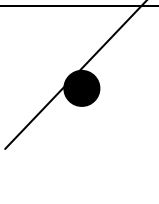
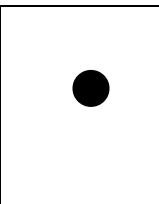
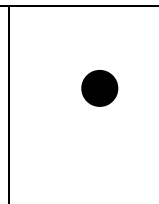
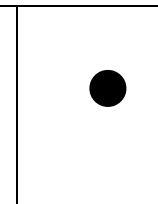
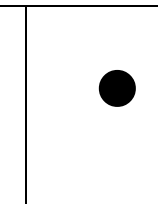
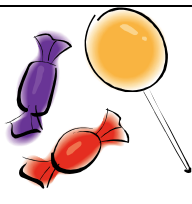
Popis: Žetonový systém všeobecně u lidí s AS používáme ke snížení výskytu nežádoucího chování (př. vulgarismy, různé manýry). V rámci své praxe se mi osvědčilo využívat žetonový systém i k eliminaci nežádoucích otázek, které lidé s AS používají především v situacích, kdy neví, jak mají vést rozhovor, když si neví s něčím rady a neumí si říci o pomoc. V souvislosti s tím je nutný nácvik vhodných otázek – např. jak si říci o pomoc apod.

Důležitou roli v tomto systému hraje motivace (vždy ji přizpůsobujeme zájmům dítěte – např. obrázky vulkánů, mapy metra, ale i sladkost).

Ve své podstatě se jedná o upravený klasický žetonový systém určený k eliminaci problémového chování.

Na začátku sezení si vždy stanovíme počet možných „selhání“ (např. 5 bodů), které vyznačíme do tabulky. Zapišeme k ní také, čeho se má dítě vyvarovat, aby získalo slíbenou odměnu. Této odměny dosáhne, zůstane-li mu alespoň jeden bod (viz obr. č. 1). Je také velmi důležité, pokud se snažíme snížit dobu, po kterou dítě mluví jen o svém zájmu, nechat mu prostor pro tento projev. Předem ho např. informujeme, že k tomu bude mít prostor posledních pět minut sezení.

Obr. č. 1 – Ukázka žetonového systému ke korekci nežádoucích otázek

Petr nebude celých 50 min mluvit o dinosaurech. Tuto možnost bude mít posledních 5 min sezení.					odměna:
					

Zkušenosti z praxe: Aby bylo cvičení účinné, je třeba jej praktikovat v rámci všech sezení. Odměnu vždy volíme podle toho, co je pro dané dítě motivací. Tento systém se mi osvědčil i u dospělého klienta, kterému bylo 21 let. V jeho případě byla odměna tisk 3 stran z internetu o jeho oblíbeném televizním seriálu. Pomocí žetonového systému se u něj zlepšilo jeho fungování v chráněné dílně, kde pracoval (přestal rušit ostatní svými neustále se opakujícími dotazy apod.).

ČASOMÍRA

Pomůcky: Přesýpací hodiny (45 s, 1 min, ... dle potřeb konkrétního klienta), příp. stopky, mobilní telefon se stopkami apod.; kartičky s různými tématy, mezi kterými budou ta, která jsou klientovi blízká (např. vodovodní potrubí, dopravní prostředky), ale i ta, o kterých klient nerad mluví (rodina, škola, přátelé), protože se v této oblasti cítí nejistý. Cvičení je nutno přizpůsobit nejen jeho individuálním zájmům, ale i věku klienta.

Popis: Vizualizace je jedním z hlavních principů, které jsou využívány při práci s klienty s AS. Klientovi dáme obálku s různými tématy, ze kterých si má vytáhnout tři kartičky. Jeho úkolem je mluvit na uvedené téma po

dobu jednoho otočení přesýpacích hodin. Pokud se klientovi nedaří na zadané téma mluvit, můžeme mu na stůl připravit soubor „pomocných otázek“ (viz obr. č. 2).

Zkušenosti z praxe: Protože pro řadu klientů je velmi těžké mluvit o tématech jako např. přátelství, ale i rodina, škola, prázdniny (často se o těchto tématech vyjadřují pouze v několika slovech), můžeme pro zpestření tohoto cvičení připravit dvě různě barevné obálky, kdy v každé bude stejný počet kartiček s tématy. V první obálce budou témata, která nejsou klientovi příliš blízká (např. rodina, přátelství). Do druhé obálky dáme naopak kartičky s tématy, která jsou jeho oblíbená (např. dinosauři, technika, doprava). Klient tak má jistotu, že bude moci o svém oblíbeném tématu mluvit a „že ho čeká i něco příjemného“.

Obr. č. 2 – Pomocné otázky





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

2. Koherence (D)

Koherence – udržení si souvislostí v komunikaci a na základě toho i přiměřeného reagování (dodržení správného pořadí událostí, které se staly nebo se stanou, při vyprávění přesně vysvětlit, o jakou osobu se jedná na základě jejího popisu).

Cíl:

- nácvik vypravování dle obrázků
- nácvik vypravování událostí, které se staly
- nácvik vypravování o svých plánech
- popis (osoby, místnosti, ...)

VYPRÁVOVÁNÍ PODLE OBRÁZKŮ 1

Pomůcky: Např. pracovní karty Picture Sequencing Test.

Popis: Úkolem klienta je seřadit karty tak, aby pořadí událostí bylo správné. Poté jej požádáme, aby nám příběh na obrázcích vyprávěl.

Zkušenosti z praxe: Pracovní karty je třeba přizpůsobit věku klienta. U starších klientů si můžeme připravit krátký psaný příběh (viz dále cvičení Rozstříhané příběhy), který rozstříháme na několik částí. Úkolem klienta je, aby dal příběh dohromady a poté stručně převyprávěl. Pokud je to pro něj těžké, připravíme mu podpůrnou vizuální osnovu příběhu.

VYPRÁVOVÁNÍ PODLE OBRÁZKŮ 2

Pomůcky: Obrázky s příběhem, kde jsou i části, které by v dané situaci nebyly vhodné (viz obr. č. 3).



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Popis: Úkolem klienta je seřadit karty tak, aby pořadí událostí a řešení dané situace bylo správné. Následně jej požádáme, aby nám příběh vyprávěl, příp. řešíme vhodné a nevhodné způsoby chování hlavních postav příběhu.

Zkušenosti z praxe: Počet obrázků volíme dle věku a úrovně sociálních a komunikačních dovedností klienta. Uvedenou sadu zvládl např. 8-letý chlapec zcela bez problémů a naopak u dospělého jedince bylo třeba redukce počtu obrázků.

Obr. č. 3. - Vypravování podle obrázků





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

ROZSTŘÍHANÉ PŘÍBĚHY

Pomůcky: Krátké příběhy.

Popis: Úkolem klienta je složit jednotlivé části příběhu tak, aby byl příběh kompletní a jednotlivé části na sebe smysluplně navazovaly.

Zkušenosti: Počet a délka jednotlivých částí příběhu je třeba přizpůsobit konkrétnímu klientovi. Pro zpestření a motivaci klienta volíme nejprve příběh, který vychází z jeho zájmu (např. klient, který se zajímá o letadla – krátký článek z encyklopedie o letadlech¹). Postupně můžeme volit příběhy, kde se odehrávají různé sociální situace. Inspirací mohou být dětské knihy, časopisy apod.

VYPRAVOVÁNÍ DLE ZADANÉHO TÉMA

Pomůcky: Kartičky s tématy / hra (hrací pole, figurky, hrací kostka).

Popis: Jedná se o období cvičení Časomíra. Jako témata volíme situace, které pravděpodobně u klienta nastaly (např. mé poslední Vánoce, prázdniny 2007, co jsem dělal o víkendu) a které napíšeme na několik kartiček. Úkolem klienta je vyprávět na zadané téma po určitou dobu.

Zkušenosti z praxe: Pro zpestření tohoto cvičení se mi osvědčilo, připravit si hru, do které jsem otázky tohoto typu zařadila. Funguje jako běžná hra, ve které se hází kostkou a kde je třeba splnit úkol, který je napsán na příslušném poli. Hru jsem si vždy s klientem také zahrála. Je důležité upozornit jej, že cílem hry není být první v cíli, ale zodpovědět všechny otázky! Postupem času jsme si stanovili s klienty pravidlo, že pokud někdo na některou z otázek neodpoví, zdrží se jedno kolo. Při této hře se mi pouze výjimečně stalo, že by některý z klientů na otázku neodpověděl. V tom případě bylo důležité, aby nahlas řekl, že neví, což

¹Inspirovat se můžeme i encyklopedií na internetových stránkách: <http://www.volny.cz/czechairliners/> (on-line 12. 12. 2007)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

bývá pro klienty s AS také obtížné a je třeba u nich na tom důkladně pracovat.

POPIS MÍSTA / OSOB

Pomůcky: Pracovní listy (viz obr. č. 4, 5, 6).

Popis: S klientem si nejprve vysvětlíme, co se od něj očekává – tedy co nejpřesněji popsat pracovní list druhému člověku. Postupně volíme pracovní listy, na kterých jsou i postavy. Dále postupujeme i podle pravidla, kdy nejprve volíme pracovní listy s kresbami a poté přistupujeme k fotografiím.

Zkušenosti z praxe: Toto cvičení jsem nejprve používala pouze pro popis prostředí a různých situací, ale postupem času se mi potvrdilo, že řada klientů má velký problém především s popisem osob, což se projevuje, např. u starších klientů v situaci, kdy si chtějí podat inzerát na seznámení a mají se popsat. Jeden klient se mi popsal slovy „jsem muž, mám IQ 141 a mám normální vlasy“.

Poté, co usoudíme, že je klient schopen zvládnout popis fyzického vzhledu osoby, můžeme přejít na popis charakterových vlastností. Můžeme je např. rozdělit na pozitivní (pilný, pečlivý, srdečný, ... apod.) a negativní (popudlivý, útočný, ... apod.).



evropský
sociální
fond v ČR



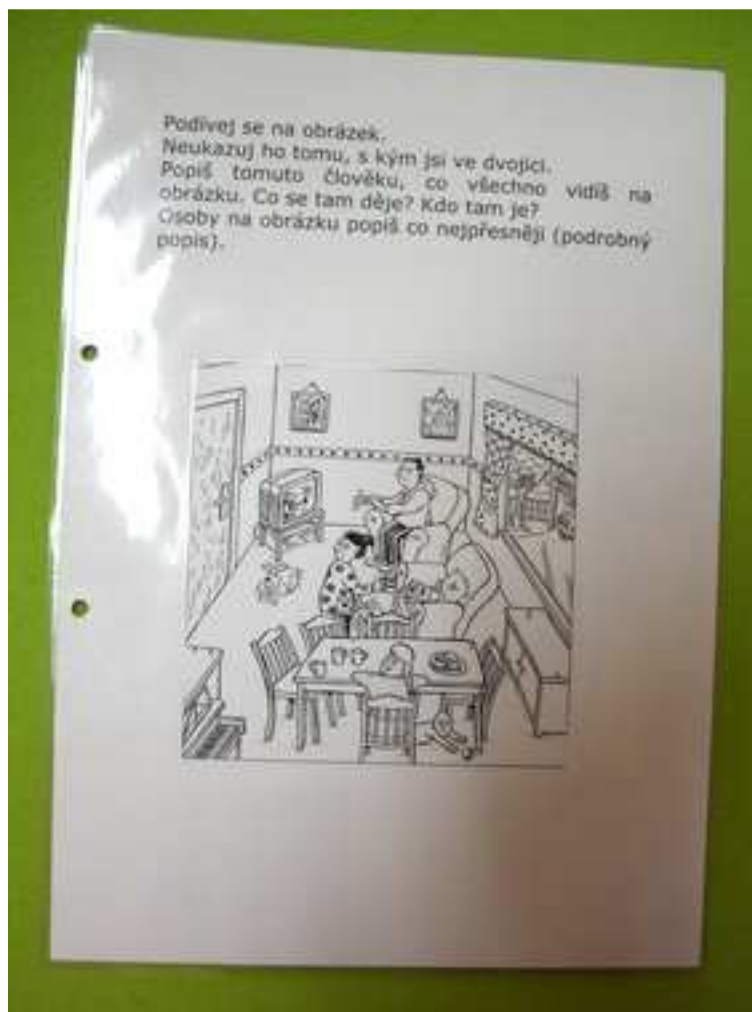
EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

Obr. č. 4 – Popis obrázku - kresba





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Obr. č. 5 – Popis postav - kresba





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Obr. č. 6 – Popis obličeje - fotografie





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

3. Stereotypní řeč (E)

E - Stereotypní řeč – jedná se o kvalitativní narušení komunikace, např. neustálé užívání oblíbených frází nebo delších souvětí, příp. neustálé vztahování rozhovoru směrem k oblíbenému tématu, spíše než by jedinec vyhledával téma, o němž chtějí hovořit druzí.

O lidech s Aspergerovým syndromem se často říká, že nestojí o kontakt s druhými lidmi. Není tomu tak ale ve všech případech. Někteří lidé s Aspergerovým syndromem doslova touží po kontaktu s druhými lidmi. Ten je pro ně ale často velmi těžký. Neví, jakým způsobem rozhovor vhodně zahájit, udržet jej a ukončit. Jeden z klientů mi tento pro něj velmi těžký problém popsal jako puzzle: „měly by do sebe zapadat, ale připadá mi to jako by měly ulámané části a ne a ne je spojit“. V těchto situacích se doslova ztrácí a proto je pro něj výhodnější se jim vyhnout. Okamžitá úleva, kterou mu řešení této situace přenese je pro něj silnější než dlouhodobé následky (nepřijetí okolím). To mu samozřejmě snižuje jeho další odhodlání vstupovat do podobných situací.

V této části jsem popsala několik základních cvičení, která se mi osvědčila při nácviku komunikace s druhými lidmi.

Cíl:

- nácvik zahájení a ukončení rozhovoru,
- nácvik udržení rozhovoru,
- naučit klienty identifikovat různou hlasitost řeči a její intonaci u sebe a u druhých lidí,
- naučit klienty pracovat se svojí intonací a hlasitostí řeči v závislosti na emocích.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

1. STRUKTURA ROZHOVORU

a) Zahájení rozhovoru a ukončení rozhovoru (pozdrav, představení se, rozloučení)

PRAVIDLA POZDRAVŮ

Pomůcky: Pracovní list „Pravidla při pozdravu“ .

Popis: Klientům s AS usnadňuje pochopení jednotlivých cvičení, pokud jim to, co po nich chceme, rozepíšeme tak, aby to pro ně bylo jasné a zřetelné. Pravidla, která jsme předem vytvořili, s nimi postupně projdeme a vysvětlíme si.

Zkušenosti z praxe: Pravidla tohoto typu, která je dobré vyvěsit v místnosti, kde nácviky probíhají, se mi velmi osvědčila – pro klienty jsou dostatečně jasná a zřetelná. Rodiče také často žádají o kopie a poté si sami na základě tohoto příkladu připravují „svá pravidla“, která pomáhají jejich dětem s AS tyto situace lépe ujasnit.

TYPY POZDRAVŮ

Pomůcky: Pracovní list „Typy pozdravů“ (Typy pozdravů – řešení, viz kartičky s jednotlivými typy pozdravů.

Popis: Úkolem klienta je přiřadit správně jednotlivé typy pozdravů do tabulky.

Zkušenosti z praxe: Toto cvičení je vhodné pro klienty mladšího školního věku. Přiřazování je pro ně příjemnější a snazší činností než vypisování.

SEHRÁVÁNÍ ROLÍ – POZDRAVY A PŘEDSTAVENÍ SE

Pomůcky: Vhodná je kamera, aby měl klient zároveň zpětnou vazbu.

Popis: S klientem si sehraje několik možností pozdravů (tykání, vykání, podání ruky), poté si můžete společně projít jednotlivé úspěchy a chyby v



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

kontaktu. Pokud si chyby vysvětlíte, zkuste si sehrát scénky, ve kterých má klient uhodnout, jakou chybu terapeut udělal. Později to můžete zkusit i naopak.

Zkušenosti z praxe: Přehrávání rolí s použitím videozáznamu umožňuje klientovi rychle rozpoznat, co mu jde dobře a na čem je třeba ještě pracovat.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

ROZEPSÁNÍ KONKRÉTNÍCH SITUACÍ Z ŽIVOTA KLIENTA²

Popis: V rámci tohoto cvičení se zaměříme na konkrétní situace ze života klienta, kdy učíme, aby si všímal řady aspektů, které je třeba začít před tím, než začneme s vlastní konverzací. Jedná se o:

- základní informace o druhé osobě,
- co mám v plánu udělat,
- načasování oslovení druhé osoby,
- vhodný pozdrav / oslovení,
- vhodná neverbální komunikace,
- vhodný start pro konverzaci.

S klientem jednotlivé položky projdeme a připravíme ho na tyto situace.

Zkušenosti s z praxe: Toto cvičení je klienty názorné. Začátek konverzace bývá častým problémem a proto je třeba jednotlivé položky důkladně s klientem probrat a připravit. Důraz klademe především na to, aby si klient uvědomil, že pro začátek konverzace s druhou osobou, je dobré najít něco, co s ní má společného a od toho se poté může konverzace dále rozvíjet.

b) Udržení rozhovoru (naslouchání, turn-talking, pokládání otázek, přerušování řeči)

NASLOUCHÁNÍ

Pomůcky: Soubor krátkých instrukcí

Popis: Klientovi přečteme instrukce. Jeho úkolem je zapamatovat si z instrukcí to, co je pro danou situaci podstatné. Tedy v případě první situace v příkladu „Jak se dostanu na Václavské náměstí?“ není důležitá informace o tom, kde mají dobrý medovník.

² McAfee, J. 2002, str. 101



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Zkušenosti z praxe: Je důležité, aby příběhy byly krátké a poutavé. Úroveň a délku textu vždy přizpůsobujeme potřebám klienta. U klientů staršího školního věku se mi osvědčilo použití krátkých detektivních příběhů, kdy je např. úkolem odhalení pachatele nebo jakým způsobem trestní čin spáchal.

TURN-TALKING

Pomůcky: Přesýpací hodiny, kartičky s různými tématy .

Popis: Klientovi vysvětlíme, že konverzaci si může představit jako tenis, který je jen o něco pomalejší. Míček je vlastně téma, které se pohybuje mezi dvěma a více lidmi. Pokud jeden z „hráčů“ chytí míček a drží ho příliš dlouho, je hra pro druhého hráče nepříjemná a většinou ji raději ukončí. Podobně je tomu i při konverzaci, kdy se druhá osoba („druhý hráč“) začne nudit nebo být nervózní. Každý aktér konverzace potřebuje mít stejnou šanci k tomu, aby mohl vyjádřit své názory, myšlenky a pocity. Pokud tuto šanci nemá, může být z rozhovoru s touto osobou zklamáný, což vede k tomu, že konverzaci s ním už raději nevyhledává.

Cílem tohoto cvičení je udržet téma konverzace po určitou dobu a po tuto dobu se pravidelně s druhou osobou střídat.

Zkušenosti z praxe: Toto cvičení je obdobou cvičení Časomíra. Opět je zde velmi důležitá vizualizace – času (přesýpací hodiny, stopky, atd.) a tématu (kartička s tématem na stole, podpůrné otázky, apod.).

PŘERUŠENÍ ŘEČI

Pomůcky: Kartičky, na kterých jsou napsány různé způsoby, kterými je možné přerušit řeč druhých lidí (viz obr. č. 7).

Obr. č. 7 – Přerušení řeči



Popis: Klientovi dáme na výběr kartičky s různými projevy chování (viz výše), kterými je možné přerušit rozhovor mezi dvěma osobami. Nejprve ho požádáme, aby vybral ty kartičky, které označují chování, jež používá v kontaktu s rodiči / vrstevníky (podle toho, na co je třeba se více zaměřit u konkrétního klienta). Následně si s klientem projdeme „vhodný způsob přerušování rozhovoru druhých osob“. Zdůrazníme, co je třeba si předem promyslet, než oslovíme tuto osobu.

Zkušenosti z praxe: Postup „vhodného způsobu přerušování rozhovoru druhých osob“ je vhodný opět klientovi vizualizovat. Buď si můžeme připravit pracovní list nebo vždy klientovi na papír jednotlivé kroky rozepíšeme.

Obr. č. 8 – Pokládání otázek



POKLÁDÁNÍ OTÁZEK

Pomůcky: Kartičky s otázkami (např. viz obr. č. 8).

Popis: Základním princip tohoto cvičení vychází opět z cvičení Časomíra. Nejprve se zaměříme na oblast klientova zájmu (např. doprava, vesmír). Na stůl rozložíme kartičky, které pomáhají klientovi více rozvíjet konverzaci. Stanovíme úkol, aby během konverzace alespoň jednou použil vybrané typy otázek. Znamená to tedy, že nebude jen mluvit on, ale bude muset dát příležitost mluvit i druhé osobě. Postupně přecházíme na témata, která činí klientovi problémy – zaměřujeme se např. na oblast, ve které by chtěl uspět (popovídat si se spolužáky o přestávce, apod.).

Zkušenosti z praxe: Zpočátku je určitě důležité opět využít vizualizace času. Pro lepší znázornění toho, kdo právě může mluvit, je vhodné, aby možnost mluvit měla vždy ta osoba, která drží v ruce míček.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

2. INTONACE, HLASITOST ŘEČI

ROZPOZNÁNÍ EMOCÍ

Pomůcky: Hrací kostka a pracovní list, na kterém bude napsáno šest emocí (radost, smutek, strach, zlost, překvapení, úlek), kdy u každé z nich bude uvedeno číslo (od jedničky do šestky).

Popis: Nejprve poprosíme klienta, aby vymyslel jakoukoli krátkou větu (max. deset slov), např. "Dneska jsme měli k obědu bramborovou kaši s řízkem." Větu je dobré napsat na papír, který bude mít klient před sebou, aby si ji mohl přečíst. Poté se terapeut s klientem střídá v házení kostkou. Úkolem je, aby každý přečetl větu takovým způsobem, aby v ní bylo slyšet emoci, která padla na kostce (např. padne 3 = strach, klient nebo terapeut musí přečíst větu tak, aby v ní byl slyšet strach).

Zkušenosti z praxe: Ještě než začnete s klientem "hrát", je dobré, abyste klientovi na nějaké jiné větě předvedli ukázky vyjádření jednotlivých emocí. Cílem je ukázat mu, že je opravdu možné vyjádřit své emoce pouze intonací hlasu (tedy bez pomoci gest, mimiky apod.). Osvědčilo se mi také, nahrát si věty na diktafon a poté je klientovi přehrát.

Variantou tohoto cvičení může být práce se stejným pracovním listem. V tomto případě však klient hází kostkou a snaží se vymyslet vlastní situaci, kdy prožil danou emoci. Cvičení se mi osvědčilo používat v první části sezení. Klienti jej považují za hru. Snaží se vždy nějaký příklad vymyslet. Na základě informací získaných v rámci této hry, je možné dále vycházet v práci s klientem (např. jakých konkrétních situací se v komunikaci s druhými lidmi obává). Dozvíme se tedy, co mu dělá radost (můžeme tak zjistit vhodnou motivaci pro práci s klientem), z čeho má naopak obavy apod.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

RÁDIO 1

Pomůcky: Papír, pastelky, fixy, patentky.

Popis: Základním principem rádia je opět vizualizace, pomocí které vyjádříme hlasitost řeči, kterou po klientovi požadujeme. Rádio si vyrobíme z papíru (viz obr. č. 9). Na sezení můžeme připravit pomůcky i pro klienta, aby si podobné rádio sám vyrobil. Vlastní práce s rádiem: nejprve klientovi vysvětlíme jednotlivé stupně hlasitosti na rádiu:

0 = bezhlasná řeč

1 = šepot

2 = běžná řeč

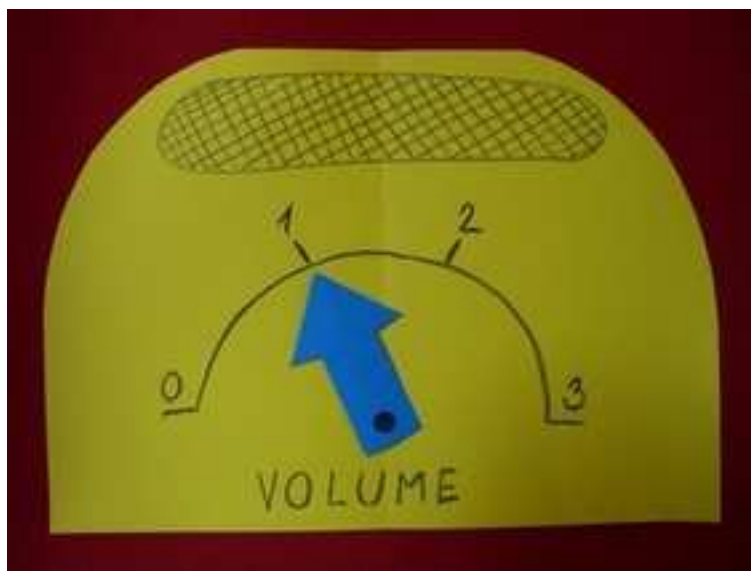
3 = křik

Předvedeme mu příklady jednotlivých stupňů. Poté si klient sám vyzkouší mluvit na „nulu, jedničku, dvojku a trojku“.

Zkušenosti z praxe: Výroba vlastního rádia je pro klienty zábavná. Často vyrábí velmi originální modely.

Pro lidi s AS je často velmi těžké pochopit požadavek druhé osoby jako např. „mluv, prosím, potíšeji“. Pomocí rádia tedy tu samou větu řekneme: „mluv, prosím, na 2“ a klient ihned ztiší svůj hlas. Naopak u klientů, kteří jsou více úzkostní a mluví potichu, je poprosíme, aby mluvili na „dvojku / trojku“. V tomto případě je naopak požádáme, aby mluvili na „trojku“ – jejich hlasitost řeči však zpravidla dosáhne požadované „dvojky“.

Obr. č. 9 - Rádio



RÁDIO 2

Pomůcky: Kartičky s příklady různých situací, ve kterých se mluví různou hlasitostí (např. o přestávce, v kině při promítání, na fotbalovém stadionu) – např. viz obr. č. 10.

Popis: Úkolem klienta je určit hlasitost řeči v situacích, které jsou popsány na kartičkách.

Zkušenosti z praxe: K jednotlivým kartičkám může klient vymyslet i vhodné proslovy, příp. si i pro toto cvičení můžeme připravit pomocnou „neutrální“ větu, kterou má klient s příslušnou hlasitostí přečíst. Opět záleží na individuálních schopnostech daného klienta.

Kartičky je vhodné přizpůsobit tomu, v jakém prostředí se klient nejčastěji vyskytuje a v jakých situacích vzhledem k hlasitosti řeči selhává (např. hodina zeměpisu, cesta tramvají do školy).

Obr. č. 10 – Situace pro různou hlasitost řeči



HLASITOST ŘEČI PODLE OBRÁZKŮ

Pomůcky: Obrázky (např. viz obr. č. 11, 12, 13, 14).

Popis: Úkolem klienta je, aby na základě obrázků přečetl dialogy uvedené v bublinách s příslušnou hlasitostí.

Zkušenosti z praxe: Toto cvičení je obdobou cvičení č. 3 „Rádio 2“. Jedná se o formu, která je prostřednictvím obrázků klientovi lépe vizualizována a je také tedy více oblíbená.

Obr. č. 11 – Hlasitost řeči podle obrázku 1



Obr. č. 12 – Hlasitost řeči podle obrázku 2



Obr. č. 13 – Hlasitost řeči podle obrázku 3



Obr. č. 14 – Hlasitost řeči podle obrázku 4





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

4. Kontext (F)

Kontext = jasný a srozumitelný kontext jednotlivých sdělení (taktní a sociálně vhodné chování, schopnost jasně komunikovat v různých situacích).

Cíl:

- nácvik komunikace v různých situacích, taktní a sociálně vhodné poznámky,
- nácvik oslovení druhých lidí – tykání a vykání,
- porozumění metaforám a idiomům.

SPOLEČENSKÁ VÝZNAMNOST

Pomůcky: Tužka, papír.

Popis: Pro řadu klientů je velmi obtížné zvolit vhodný způsob komunikace s druhými lidmi. Často se v tom ztrácí a proto se raději těmto situacím vyhýbají. V tomto cvičení si s klientem projdeme pravidla v komunikaci dle společenské významnosti³:

1. Více společensky významný je **starší** nežli **mladší**.
2. Více společensky významná je **žena** nežli **muž**.
3. Více společensky významný je **nadřazený** nežli podřazený.
4. Více společensky významná je **známá, populární, zasloužilá** osobnost.
5. **Je vždy na společensky významnější osobě, aby určila ráz a charakter vzájemných styků.**

Zkušenosti z praxe: Klientům vysvětlíme, že tento princip společenské významnosti je hlavním a určujícím pravidlem všech společenských

³ Smejkal, V., Bachrachová, H. 2002, s. 22 - 23



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

vztahů. Ovládne-li jej, bude si prakticky v každé situaci vědět rady. Existují také ale i situace, kdy není rozhodnutí snadné, např. mladší žena – starší muž; starší podřízený – mladší podřízený; podřízená žena – nadřízený muž. Tyto situace si s klientem také projdeme, přičemž se řídíme pravidlem č. 5.

CO JSOU TO KOMPLIMENTY

Pomůcky: Pracovní list s komplimenty

Popis: Klientovi vysvětlíme, k čemu slouží, proč je důležité přijímat a dávat komplimenty a jakého mohou být typu.

Kompliment je projev úcty k druhému člověku. Je dobré ho v komunikaci s druhými lidmi užívat (ne však neustále).

Komplimenty lze rozdělit do čtyř skupin⁴:

- a) osobnostní, charakterové (např. „Moc si vážím tvé pomoci, jsi vážně moc fajn člověk!“)
- b) týkající se nadání, dovedností druhé osoby (např. „Tedy musím říct, že co se týká počítačů, jsi vážně profík!“)
- c) týkající se fyzického vzhledu druhé osoby (např. „Ten nový účes vypadá bezvadně!“)
- d) sekundární (např. „Máš moc hezký pokoj!“, „Tvůj pes je moc chytrý a je s ním legrace!“)

Poté, co si s klientem vysvětlíme všechny kategorie komplimentů, dáme mu pracovní list. Jeho úkolem je vymyslet ke každé osobě, kterou si společně s klientem na pracovním listě stanovíme, kompliment.

Zkušenosti z praxe: Ještě než chceme po klientovi, aby vyplnil pracovní list, je dobré, ukázat mu několik příkladů, z čehož jeden se bude týkat jeho osoby, např. „musím říci, že jsem dosud neměla příležitost setkat se s člověkem, který by toho věděl tolik o bylinách jako ty!“.

⁴ McAfee, J. 2002, str. 178



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

TYKÁNÍ A VYKÁNÍ 1

Pomůcky: Pracovní list (osoby, kterým tykáme a vykáme)

Popis: Úkolem klienta je spojit pomocí čar chlapce s těmi lidmi, se kterými si může tykat.

Zkušenosti z praxe: Cvičení je určeno především klientům mladšího školního věku. Jedná se o zábavnou formu cvičení.

Je důležité naučit klienta, v jakých situacích, jaký pozdrav volíme. Základem je vztah k osobě, jež zdravíme, zda je to dítě nebo dospělý, a pokud se jedná o dospělou osobu, zda je to náš příbuzný nebo někdo cizí, příp. určitá autorita v rámci vzdělávacího či profesního procesu. Tyto vztahy bychom měli probrat s klientem hned na začátku našich sezení.

Obr. č. 15 – Tykání a vykání



TYKÁNÍ A VYKÁNÍ 2

Pomůcky: Kartičky, na kterých jsou napsány různé osoby, které jsou nebo nejsou příbuznými (matka, otec, poštovní doručovatelka, doktor, bratr, ...).

Popis: Úkolem klienta je roztřídit tyto osoby do dvojic podle toho, které si mohou / nemohou tykat / vykat. Pro lepší přehled je dobré také připravit pracovní kartu, na které je předem předepsáno: „mohou si tykat“ / „nemohou si tykat“ (viz obr. č. 15).

Zkušenosti z praxe: Opět vycházíme z konkrétních potřeb klienta, tzn. připravíme mu kartičky s osobami, se kterými se setkává.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

IDIOMY

Pomůcky: Kartičky s idiomy (např. viz obr. č. 16).

Popis: Klientovi předložíme několik kartiček s idiomy. Počet a volba vhodných idiomů závisí na konkrétním klientovi. Úkolem klienta je vysvětlit význam daného idiomu, tzn. v jaké situaci je vhodné tento idiom použít a co je jím míněno.

Zkušenosti z praxe: V rámci své tříleté intenzivní práce jsem měla možnost se přesvědčit, že klienti s Aspergerovým syndromem ve velké většině rozumí idiomům především doslovně. Při objasňování významů jednotlivých idiomů je dobré klientovi danou situaci rozkreslit, tzn. doslovný a správný význam. Správný význam poté barevně zvýrazníme tak, aby se jeho zapamatování u klienta lépe upevnilo.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Obr. č. 16 – Idiomy





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

METAFORY

Pomůcky: Kartičky s metaforami.

Popis: S klientem pracujeme obdobně jako ve cvičení „Idiomy“. Předložíme mu jednotlivé kartičky s metaforami, kdy jeho úkolem je opět přijít na jejich správný význam.

Zkušenosti z praxe: Cvičení je oblíbené. Někteří klienti si poté, co je jim vysvětlen princip metafor, vymýšlejí i vlastní přirovnání, např. „je rychlý jako zajíc na pružinkách“, „je chytrý jako celá školní knihovna“.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

5. Kontakt (G)

Poslední kategorie pragmatické části CCC se zaměřuje na kontakt, jako např. užívání gest a mimiky, dítě se přiměřeně usmívá, když mluví s druhými lidmi atp.

Cíl:

- nácvik vhodné proxemiky pro komunikaci s druhými lidmi,
- nácvik vhodné a přiměřené gestiky pro komunikaci s druhými lidmi,
- nácvik vhodné a přiměřené mimiky pro komunikaci s druhými lidmi,
- nácvik vyjadřování emocí.

OSOBNÍ ZÓNY 1

Pomůcky: Pracovní list se soustřednými kružnicemi popsanými jednotlivými zónami

Popis: Klientovi nejprve vysvětlíme podstatu osobních zón a jejich jednotlivé vymezení⁵: Ještě než začneme s někým hovořit, je důležité si uvědomit, jak blízko nebo jak daleko od dané osoby můžeme stát. Nejvhodnější vzdálenost k člověku, se kterým chceme mluvit, je přibližně na délku paže.

Okolo každého z nás se rozprostírají skutečné, ale neviditelné zóny. Čím lépe někoho známe, tím více mu důvěřujeme a proto si jej pustíme do bližší zóny. Pokud někoho neznáme nebo ho nemáme rádi, naše vzdálenost mezi ním a námi se zvětšuje.

Tyto zóny si můžeme představit jako soustředné kružnice, kde uprostřed jsme my a dále je tzv.:

⁵ Pease, A. 1997, s. 19 - 20



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

- intimní zóna (do 30 cm) - do této zóny mohou vstoupit pouze blízcí příbuzní a přátelé, aniž by to u nás vyvolalo znepokojení (tzn. že do této zóny musíme v určitých situacích pustit např. i lékaře)
- osobní zóna (od 45 – 75 cm až 120 cm) - do této zóny vstupují naši spolužáci, kamarádi, sousedé a další lidé, s nimiž jsme v dobrých, ale nikoli důvěrných vztazích
- společenská zóna (od 1,5 do 3,5 m) - umožňuje formální styk s lidmi, např. pohovor u ředitele.
- veřejná zóna (od 5 – 8 m) - udržuje se mezi cizími lidmi, např. herec na jevišti, přednes referátu před třídou.

Velikost jednotlivých zón je individuální. Závisí na:

- pohlaví – např. narušení osobní zóny ženy mužem lze chápat jako dvoření, ale i jako obtěžování,
- věku – děti mohou narušovat osobní zónu dospělých, aniž by to mělo nějaké společenské dopady,
- osobnosti – extroverti mají menší osobní zónu než introverti,
- kultury, etniku, náboženství – jižní národy mají osobní zónu menší než severní,
- zalidněnosti kraje, v němž člověk žije – lidé na vesnici mají větší osobní zónu než lidé ve městě.

Úkolem klienta je, aby si do pracovního listu do vnitřní kružnice napsal své jméno a poté do každé další kružnice jména alespoň třech lidí, kteří tam dle jeho názoru patří.

Zkušenosti z praxe: Cvičení je pro klienty velmi dobře vizualizované. Osvědčilo se jak u klientů, kteří mají tendenci stát k druhým lidem příliš blízko, tak i u klientů, kteří mají tendenci stát k druhým lidem příliš daleko.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

OSOBNÍ ZÓNY 2

Pomůcky: Pracovní list s tabulkou a příklady lidí, kteří nám vstupují do různých osobních zón

Popis: Toto cvičení je obdobou cvičení Osobní zóny 1. Je však jednodušší v tom, že klient má již předem napsanou nabídku různých lidí, se kterými se může potkat.

Zkušenosti z praxe: Cvičení je vhodné především pro klienty mladšího školního věku.

PROXEMIKA - SITUACE

Pomůcky: Kartičky s jednotlivými situacemi.

Popis: Klient si postupně tahá kartičky z obálky a s terapeutem si poté přehrává situace, které jsou na kartičkách uvedené. Počet kartiček volíme vzhledem ke schopnosti koncentrace každého klienta.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Příklady situací:

- Jsi poprvé na dopravním kroužku. V místnosti je už vedoucí kurzu a dva chlapci, kteří jsou stejně staří jako ty. Pozdrav nejprve vedoucího kroužku a poté ty dva chlapce. Z jaké vzdálenosti to uděláš?
- Jdeš do školní jídelny. Před okénkem, kde se vydává jídlo, je fronta.
- Svému kamarádovi ukazuješ novou hru, kterou máš v mobilním telefonu. Jak daleko budete od sebe stát?
- Kamarád ti chce o přestávce ukázat novou hru na mobilním telefonu. Jak daleko si k němu stoupneš?
- Jdeš nakupovat do samoobsluhy. Máš koupit mouku, ale nemůžeš ji najít. Poprosíš prodavačku, zda by ti to mohla ukázat. Jak daleko budeš od ní stát?
- Jdeš na poštu, abys poslal dopis. Stoupneš si do fronty. Kde budeš stát? Kde budeš stát až před tebou bude jen jeden člověk, který právě bude platit poštovní poukázku? (Klientovi vysvětlíme, že na poště, u bankomatu, v pokladnách na nádraží je vždy upozornění, aby lidé respektovali soukromí druhých).
- Ředitel školy si tě zavolá do své kanceláře. Co uděláš, jakmile vejdeš dovnitř. Jak daleko budeš stát od ředitele?

Zkušenosti z praxe: Zpočátku jsou většinou klienti velmi ostýchaví. Je dobré začínat situacemi, kde je mezi osobami spíše větší vzdálenost.

VÝZNAM GEST 1

Pomůcky: Fotografie s různými gesty (viz obr. č. 17).

Popis: Klienta požádáme, aby nám řekl, jak na něj působí jednotlivé fotografie, které mu postupně předkládáme, přičemž si vždy následně poté objasníme správný význam daného gesta a klienta poučíme o významu gest v komunikaci s druhými lidmi. **Zkušenosti z praxe:** U některých klientů, kteří si nejsou významy jednotlivých gest jistí, je nutné podpořit fotografie vlastním předvedením daného gesta.

VÝZNAM GEST 2

Pomůcky: Kartičky s různými situacemi, ve kterých pomocí gest můžeme např. zdůraznit důležitost této situace

Popis: Klientovi postupně předkládáme kartičky s různými situacemi. Jeho úkolem je vyjádřit danou situaci nejlépe pouze jedním gestem.

Zkušenosti z praxe: Cvičení je zábavné. Jeden klient se dokonce poté zaměřil na to, co všechno jde vyjádřit pouze jedním gestem.

Obr. č. 17 – Gesta





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

MIMICKÁ CVIČENÍ

Pomůcky: Karty Mimická cvičení

Popis: Klientovi předkládáme jednotlivé karty. Jeho úkolem je vyjádřit mimické výrazy, které jsou napsané na kartách.

Zkušenosti z praxe: Cvičení je pro některé klienty velmi náročné (např. přivření jednoho oka). Volíme tedy nejprve ty příklady, které jsou jednodušší a obtížnost poté postupně zvyšujeme. Při znázorňování jednotlivých výrazů obličeje se klienta ptáme na jejich význam. Pokud neví, význam mu objasníme.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

II. EMOCE

Emoce jsou každodenní součástí našeho života. Během dne můžeme prožívat různé typy emocí (např. strach, smutek, radost, vztek). Jedná se o psychologický proces, který v nás vzbuzuje příjemné nebo nepříjemné pocity.

V praxi neexistuje jednotná definice emoce, odborníci se však shodují na několika faktech:

- emoce jsou subjektivní, tzn. že dva stejné podněty mohou u různých jedinců vyvolat různé emoce - např. trojka z testu může u jednoho jedince vyvolat smutek, u druhého naopak vztek,
- obvykle je můžeme popsat jedním slovem,
- jsou podmíněné, tzn. pokud učitel znepříjemní žákovi nějaký předmět, může se prožívání nepříjemných pocitů objevovat v tomto předmětu i poté, kdy ho učí jiný učitel,
- většina emocí je polární (protilehlá) - např. láska X nenávisť, radost x smutek,
- jsou smíšené - např. láska v nás vyvolává pocit radosti a štěstí, ale i strach o milovanou osobu nebo žárlivost,
- vnímáme je ve dvou protipólech - příjemné a nepříjemné.

Tato kapitola má za cíl pomoci lidem s Aspergerovým syndromem rozšířit jejich pojetí o emocích:

- naučit se pojmenovat jednotlivé emoce a vyjádřit je,
- porozumět jejich vztahu k našim myšlenkám,
- porozumět jejich vztahu k tělesným projevům,
- porozumět jejich vztahu k určitému způsobu chování,
- pochopit, proč je důležité kontrolovat své emoce.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Zde je několik cvičení, kterými trénink emocí můžeme zpestřit:

1. "Hádej, jak se cítím 1" - cílem této hry je rozpoznat, zda tělo je v souladu s obsahem řeči. Např. schoulete své tělo, přivřete víčka, sklopte hlavu a řekněte pomalu: *"Už se nemohu dočkat, až pojedu s rodiči k moři, loni to bylo skvělé a užil jsem si tam spoustu legrace."* Klienti by měli nejprve označit, zda je daný způsob projevu odpovídající tomu, co říkáme. Poté mají za úkol zkusit si přehrát danou situaci s projevem (těla, tónem hlasu, hlasitosti řeči), který k dané emoci přísluší.

2. "Kontrola pocitů" – při každém sezení provedte s klienty kontrolu, jak se kdo cítí. Využít k tomu můžete např. teploměru emocí (viz obr. 1), na kterém každý klient ze skupiny označí svou aktuální náladu. Jinou variantou může být využití karet emocí (viz tab. 1) , ze kterých klienti vyberou tu, která označuje jejich náladu. Toto cvičení je vhodné u starších klientů. V obou případech je vhodné doptat se na podrobnosti k dané náladě. V případě, že klient chce mluvit o tom, co ho trápí, situaci rozebereme a pokusíme se ji ošetřit.

3. "Kolekce emocí" - Na flipchart udělejte šest sloupců, do kterých vepište jednotlivé emoce (strach, vztek, radost, smutek, překvapení, nuda). Na stůl položte několik časopisů, novin a magazínů. Úkolem klientů je najít odpovídající obrázky, které vystříhnou a nalepí k daným emocím. Až budete mít sbírku emocí hotovou, zkoumejte, jaký důvod by mohl mít člověk na obrázku k vyjádření dané emoce. Např. *"Co se mohlo stát, když se tato slečna tak moc směje a vypadá, že je velmi šťastná?"*.

tab. 1 - seznam emocí

SMUTEK	RADOST	VZTEK
STRACH	PŘEKVAPENÍ	NERVOZITA
STUD	LÁSKA	NESPOKOJENOST
HRDOST	ZKLAMÁNÍ	NUDA



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

4. „Kolekce emocí 2“ – v příloze této publikace naleznete fotografie různých emocí. Vystříhněte si je a zalaminujte (tak předejdete tomu, aby se vám opotřebovaly a zničily). Využít je můžete např. pro rozdělení na příjemné a nepříjemné pocity nebo pro práci s myšlenkami (viz cvičení „Emoce a myšlenky“). Úkolem je, napsat ke každé fotografii myšlenku, která by právě mohla danému člověku běžet hlavou. Cvičení můžete zjednodušit i tím, že si myšlenky sami dopředu připravíte a klienti kartičky s myšlenkami pouze k fotografiím přiřazují. Tímto způsobem jim lépe přiblížíme, co jsou to emoce a jak je můžeme rozpoznat.

5. "Nehoda nebo náhoda" - pro řadu klientů s Aspergerovým syndromem je těžké kontrolovat své pocity. Často podléhají první emoci a to je jeden z důvodů, proč se dostávají do nepříjemných situací. V rámci tréninku emocí zařazujte pravidelně cvičení, kdy si klienti mohou trénovat expozici nepříjemné situace s pomocí zklidňující techniky (např. počítání, zklidňující dýchání, vizualizace příjemného podnětu, zpívání v duchu, uklidňující fráze). Připravte si seznam situací, které mohou vyvolat u klientů nepříjemné pocity (např. nemohu najít tužku, ztratil jsem knížku, zapomněl jsem domácí úkol).

Řekněte danou situaci: *"Představ si, že začíná hodina a ty jsi zjistil, že nemáš žákovskou knížku. To tě naštve. Co uděláš?"*. Postupně vedeme klienta k jedné z vhodných strategií řešení v kombinaci se zklidňující technikou, je důležité, aby se ji klient naučil používat. Pro zpevnění si danou situaci s klientem přehrajeme.

6. "Jak vypadají naše emoce?" - každá emoce, kterou cítíme, má vliv na naše tělesné prožívání. Např. v situaci, kdy cítíme vztek, můžeme mít pocit napjatých svalů, bušení srdce a horka ve tvářích. Na flipchart udělejte šest sloupců, do každého z nich vepište emoci (strach, smutek, radost, vztek, překvapení, nuda). Ke každé emoci přiřadte jednu nebo více kartiček s tělesným, odpovídajícím projevem (viz tab. 2).

7. "Hádej, jak se cítím 2" - Napište si seznam vět (viz tab. 3) a seznam emocí (můžete využít tab. 1 nebo zvolit jen některé základní emoce). Rozdělte je do dvou sáčků. Klienti si postupně tahají emoci a větu. Jejich úkolem je přečíst danou větu s emoci, kterou mají na druhém lístečku. Ostatní mají za úkol uhodnout, o jakou emoci se jedná. Jejich pozornost se tedy musí soustředit ne na obsah věty, ale na její intonaci.

tab. 2 - seznam tělesných pocitů

zpocené dlaně	vytřeštěné oči	škytání
stažené hrdlo	sucho v puse	zvýšený srdeční tep
zdřevěnělé nohy	pláč	napjaté svaly
zrychlené dýchání	stažený žaludek	husí kůže
knedlík v krku	zčervenání	drkotání zubů
mrkání	bolest hlavy	třaslavý hlas
smích	závrať	zívání

tab. 3 - seznam vět

Jak se máš?	Dnes je pěkně.
To je hezké tričko.	Čokoládu mám rád.
Už aby byly prázdniny.	Na mého kamaráda je vždy spolehnutí.
Děkuji, to je skvělá počítačová hra.	V televizi dávají dobrý film.
V pátek budeme mít místo matematiky češtinu.	Zase mě zlobí internet.
Víkend jsem si opravdu užil.	Ten závěr v knize jsem opravdu nečekal.

8. "Emoce a situace" - v jedné situaci můžeme cítit různé emoce, cílem cvičení je přiblížit klientům tento koncept. Postup je obdobný jako v předchozím cvičení. Do jednoho sáčku dáme kartičky s emocemi, do druhého sáčku dáme kartičky s různými místy (např. v kavárně, na fotbalovém stadionu, doma, ve škole, v práci, v knihovně). Na flipchart napíšeme velkými písmeny větu: "(Místo) se cítím (emoce), protože



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

(důvod)". Úkolem doplnit větu podle kartiček, které si klient vylosuje, např. "V kavárně se cítím naštvaně, protože mi servírka opakovaně zapomněla přinést mléko do kávy."

CO JSOU TO EMOCE

Doplň do následujících vět emoce podle výrazů tváře u jednotlivých osob na obrázcích.



smutek



nuda



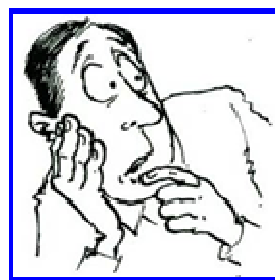
radost



vztek



překvapení



strach

1. Robert má _____, protože mu soused naboural jeho nové auto.
2. Linda je _____, protože její přítel právě odjel na půl roku do zahraničí.
3. Petr se _____, protože ho historie nikdy nezajímala a raději by byl venku než ve škole.
4. Ota má _____, protože venku zaslechl nějaké podivné zvuky.
5. Jana je _____, protože tolik dárků opravdu nečekala.
6. Kryštof má _____, protože se právě dozvěděl, že ho přijali na univerzitu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

CO JSOU TO EMOCE 2

Emoce jsou pocity, které můžeme rozpoznat na základě myšlenek, ale i gest, mimiky a postavení těla před, během nebo poté, co se něco stalo. Můžeš mít i různé pocity, i když se nic neděje. Např. nuda je také emoce!

Většinu času cítíme spoustu emocí v krátkých časových úsecích. Tady je příklad:

Stojíš klidně. Cítíš KLID.



Přijde k tobě spolužák a řekne ti: „Ahoj. Včera se mi moc líbilo, jak jsi zazpíval tu píseň na školní akademii.“



Usměješ se a v tvém těle cítíš dobrý pocit. Cítíš emoci RADOST nebo HRDOST.



Řekneš: „Díky. Tuhle píseň zpívám moc rád. Jsem rád, že se ti líbila.“ Cítíš VDĚČNOST.



Tvůj spolužák se mile usměje, rozloučí se a odejde. Ty cítíš nejenom KLID, ale i ŠTĚSTÍ.

V uvedené situaci někdo řekl něco někomu, co ho udělalo šťastným. Co by ti musel někdo říct, abys cítil následující emoce:

RADOST _____

VZTEK _____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

SMUTEK_____

STRACH_____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

CO JSOU TO EMOCE 3

Emoce se rozdělují do dvou kategorií:

Pozitivní = ty, které máme spojeny s příjemnými pocity (např. radost, hrdost).

Negativní = ty, které máme spojeny s nepříjemnými pocity (např. smutek, strach).

Podívej se na následující věty a napiš plus (+) do okénka k těm, které vyjadřují pozitivní emoce a minus (-) k těm, které vyjadřují negativní emoce. Poté ke každé dopiš název emoce, která by mohla nejlépe vystihovat danou náladu.

- ☐ Ten film mě vůbec nebaví, asi ho ani nedokoukám.

emoce: _____

- ☐ To je moje oblíbená kapela, jsou naprosto úžasní!

emoce: _____

- ☐ Jídlo i obsluha byly skvělé, do téhle restaurace budu chodit častěji.

emoce: _____

- ☐ To je naposledy, co jsem ti to půjčil! To CD je celé poškrábané!

emoce: _____

- ☐ Co když se mu něco stalo, dlouho už se neozval.

emoce: _____

- ☐ No to je skvělé, takový dárek jsem nečekala!

emoce: _____

- ☐ Fuj, pod skříní je pavouk! Okamžitě ho vyhodte!



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

emoce: _____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

CO JSOU TO EMOCE 4

Emoce mohou mít různou intenzitu. Pokud by ses zeptal kamaráda, jak se např. cítí, když prohraje v Člověče, nezlob se, každý to může vnímat jinak. Ty budeš třeba „jen trochu naštvaný“, tvůj kamarád bude „velmi naštvaný“ a jiného kamaráda tato situace může nechat zcela v klidu.

Podívej se na následující obrázek sopky, která symbolizuje VZTEK. Intenzita emoce vzteku je rozdělena do pěti stupňů. Vedle každého stupně si napiš situaci, která se ti v životě přihodila a která mu odpovídá.

Každý z nás má svou osobní „pětku“, tzn. maximální intenzitu vzteku. Napiš si také, jak tvoje „pětku“ vypadá, jak se v dané situaci chováš.



evropský
sociální
fond v ČR

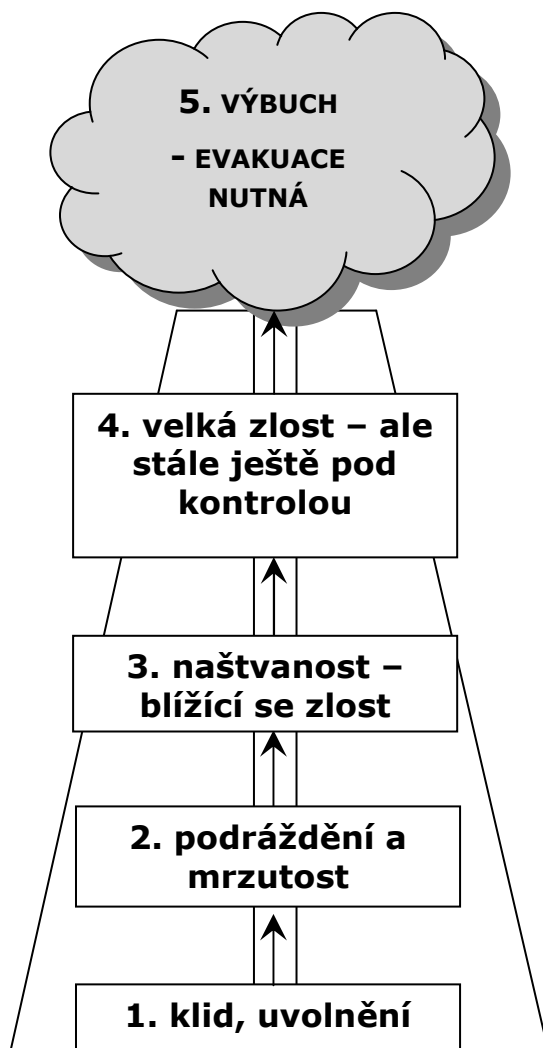


EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

EMOCE A VÝRAZ OBLIČEJE 1

Emoce můžeme rozpoznat při pohledu na druhého člověka. Všímej si jeho výrazu tváře, tzn. co se děje s jeho ústy, zda krčí čelo, jaký má pohled očí – zda jsou hodně otevřené, přivřené apod.

Doplň do každého obrázku odpovídající výraz tváře podle emoce, která je u něj napsaná. Jednotlivé emoce si můžeš vyzkoušet před zrcadlem, všímej si rozdílů v tvém obličeji.

vzteky



hrdost





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE

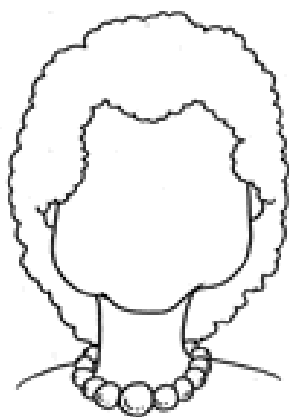


OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz



radost



překvapení



strach



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

EMOCE A MYŠLENKY 1

Kdykoli prožíváme určitou emoci, vždycky s ní souvisejí určité myšlenky. Není to tedy situace, která ovlivňuje to, jak se ve výsledku cítíme, ale naše myšlenka, tedy to, jak danou situaci hodnotíme.

Ukážeme si příklad:

Situace = Jana zaspala.

Pokud si Jana v takové situaci pomyslí:

a) „Ach jo, to zas bude malér, přijdu pozdě.“ ⇒ Jana bude cítit SMUTEK a také STRACH.

b) „No co, tak jsem si taky jednou pospala.“ ⇒ Jana bude cítit POHODU.

c) „Budík jeden pitomej, k čertu s ním.“ ⇒ Jana bude cítit VZTEK.

Přečti si následující myšlenky a přiřaď ke každé z nich emoci, kterou by mohla daná myšlenka vyvolat. Na další řádek dopiš, v jaké situaci se tak mohlo stát.

a) „Proč o mně říkáš takové věci. Myslela jsem, že jsme přátelé.“

emoce: _____

situace: _____

b) „No to je skvělé, to je ten nejlepší vtip, co jsem kdy slyšel!“

emoce: _____

situace: _____

c) „Ty jo, nemohu tomu vůbec uvěřit.“

emoce: _____

situace: _____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

d) „Ne, to snad není pravda. Zase to nefunguje!“

emoce: _____

situace: _____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

EMOCE A MYŠLENKY 2

Emoce můžeme rozpoznat i podle toho, jak druhý člověk danou větu říká, tzn. jaký používá tón řeči.

Spoj čarou emoce s myšlenkami, které jsou v pravém sloupci. Poté přečti každou větu („myšlenku“) tak, aby ostatní slyšeli v tónu tvé řeči právě tu emoci, se kterou jsi větu spojil.

strach	a) „Já první nepůjdu. Je tam tma. Mohlo by tam něco být.“
překvapení	b) „Jestli mě nepřestaneš pošťuchovat, povím to na tebe.“
vzteky	c) „Jé, moc rád tě vidím, nevěděl jsem, že tu také budeš.“

radost	a) „Babička mi hodně chybí, už je to půl roku, co zemřela.“
smutek	b) „Nevím, jestli bych to měl číst před celou třídou, co když se přereknu nebo začnu koktat?“
nervozita	c) „Mami, díky moc za tu pizzu, ta je moje oblíbená!“

hrdost	a) „Není tu nic, co by se tu dalo dělat. Pojdme raději jinam.“
nuda	b) „Nemohu tomu uvěřit, oni to vážně zvládnou a stanou se mistry světa.“
vzrušení	c) „Ano, to jsem maloval já. Dalo mi to docela dost práce. Jsem rád, že se ti to líbí.“



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

EMOCE A MYŠLENKY 3

Aby druzí rozuměli tomu, proč se v různých situacích různým způsobem cítíš, je důležité, abys to uměl pojmenovat. Druzí lidé to nemusí poznat na první pohled, a proto se jim to vždy snaž vysvětlit. Usnadní to řadu situací.

Přečti si následující situace a u každé se zamysli, jak by ses v dané situaci cítil a jaká myšlenka by ti běžela hlavou. Poté si ve dvojici navzájem vysvětlíte, proč byste cítila danou emoci, a to na základě toho, co vám běží hlavou, když si takovou situaci představíte.

1. spolužáci, kteří sedí v lavici před tebou, při testu opisují

emoce: _____

myšlenka: _____

2. náhlá změna vyučujícího – suplování

emoce: _____

myšlenka: _____

3. nový nábytek v tvém pokoji

emoce: _____

myšlenka: _____

4. společný pokoj se spolužákem na škole v přírodě

emoce: _____

myšlenka: _____

5. hraješ PC hru a matka tě požádá, abys hru ukončil a šel večeřet

emoce: _____

myšlenka: _____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

6. učitelka změnila rozvrh pro daný den – prohodila dva předměty

emoce: _____

myšlenka: _____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

EMOCE, MYŠLENKY A CHOVÁNÍ

Jsou to myšlenky, které rozhodují o tom, zda a jakým způsobem změníme své chování.

Ukážeme si příklad:

Situace = Petr prohrál v Člověče, nezlob se.

Pokud si Petr v takové situaci pomyslí:

a) „Jsem k ničemu, nikdy se mi nic nepodaří.“ ⇒ Petr bude cítit SMUTEK a příště už nebude chtít hrát tuto hru.

b) „Ach jo, no ale nevadí, příště to může vyjít mně.“ ⇒ Petr bude možná cítit ZKLAMÁNÍ, že prohrál, příště si ale tuto hru s chutí zahraje znovu.

Jaká myšlenka vedla Honzu a Karolínu k tomu, aby se takto zachovali?
Doplň ke každé situaci myšlenku a odpovídající emoci.

- Situace: Honza šel po ulici, když v tom náhle zahlédl svého spolužáka ze školy, kterého několik let neviděl.

1. Myšlenka: _____

Emoce: _____

Chování: zrychlil tempo, kamaráda dohnal a přátelsky se na uvítanou objali.

2. Myšlenka: _____

Emoce: _____

Chování: zrychlil tempo a přešel raději na druhý chodník, aby se se spolužákem nepotkal.

- Situace: Karolína byla na chalupě u tety, když v tom si všimla, že na stěně je pavouk.

1. Myšlenka: _____

Emoce: _____

Chování: Karolína zaječela a vyskočila na židli.

2. Myšlenka: _____

Emoce: _____

Chování: Karolína vzala pavouka do utěrky a vyhodila ho z okna.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

EMOCE U DRUHÝCH LIDÍ

To, co říkáš druhým lidem, může mít velký vliv na to, jak se poté cítí. Zde jsou dvě pravidla, kterými se můžeš řídit, aby to, co jsi řekl, nemělo na druhé negativní vliv:

- **Pokud to, co chceš říci druhému člověku, mu má ublížit, neříkej to.**
- **Pokud vidíš, že se druhý člověk necítí dobře (např. je rozrušený nebo smutný), řekni mu spíše něco, co by ho mohlo potěšit. Nedělej si z něj legraci.**

1. Je přestávka, Radka sedí nad otevřenou žákovskou knížkou a naříká: „Ach jo, jestli to takhle půjde dál, určitě propadnu. Zase pětka z matematiky.“ Zde jsou komentáře, které bys mohl Radce říct:

a) „Měla by ses více snažit, Radko, jinak opravdu propadneš.“

b) „Tak tu žákovskou někam schovej, aby ji tví rodiče nenašli.“

c) „To je mi líto, Radko, vidím, jak se snažíš.“

Který z komentářů Radce pomůže být méně smutná? _____

Který z komentářů Radku více rozesmutní? _____

Co ještě bys mohl Radce říct? _____

2. Jana zpívala na školní akademii, přičemž v jedné sloce jí vypadl kousek textu. Po skončení ti řekne: „Ach jo, to jsem zvorala, určitě se všichni smáli.“ Zde jsou věty, které bys mohl Janě říct:

a) „Myslím, že si toho moc lidí nevšimlo, jsi moc přecitlivělá.“

b) „Ten kousek textu, z toho si nic nedělej, to se stane. Zpívala jsi skvěle.“

c) „To bylo vtipné s tím zapomenutým textem, všichni se smáli.“

Který z komentářů Janě pomůže být méně zklamaná? _____

Který z komentářů Janu ještě více rozesmutní? _____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

Co ještě bys mohl Janě říct? _____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

POROZUMĚNÍ SVÝM EMOCÍM

Každý z nás může v různých situacích reagovat různě. Dokonce i jedna a ta samá situace nás může v různé dny naštvat různým způsobem. Záleží třeba jen na tom, jak jsme se daný den vyspali a s jakou náladou tedy přicházíme. Podle toho pak také reagujeme.

Jak dobře se znáš? Zodpověz následující otázky.

1. Co ti často vyvolává špatnou náladu? _____

2. Jak často míváš špatnou náladu? Zakroužkuj to na škále:

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

nikdy

neustále

3. Jaké myšlenky tě v takové situaci napadají? _____

4. Jak vypadá tvůj obličej, když máš špatnou náladu? _____

5. Jak se chováš, když máš špatnou náladu? _____

6. Co ti pomáhá ke zlepšení této špatné nálady? _____

7. Když máš špatnou náladu, pomůže ti být raději sám nebo mít kolem sebe nějaké blízké lidi? A pokud jsi raději, když je v tvé blízkosti nějaký další člověk /další lidé, kdo konkrétně by to měl být?



**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

POROZUMĚNÍ SVÝM EMOCÍM

Lidé jednají pod vlivem emocí různě. V průběhu dne se nám naše nálada může několikrát změnit. Někdy je velmi těžké přejít ze špatné nálady k dobré nebo alespoň neutrální náladě. Je proto velmi důležité, porozumět svým emocím.

Doplň ke každé situaci emoci, jak si myslíš, že by ses cítil. Pokus se napsat co nejvíce různých emocí.

1. Jak by ses cítil, kdyby ti paní učitelka oznámila, že na pátek pro celou třídu naplánovala výlet?

Cítil bych se _____

2. Jak by ses cítil, kdyby počítačová hra, kterou sis právě koupil, nefungovala?

Cítil bych se _____

3. Jak by ses cítil, kdyby jsi zpíval píseň na soutěži ve zpěvu a najednou bys zapomněl slova?

Cítil bych se _____

4. Jak by ses cítil, kdyby paní učitelka dala za trest celé třídě písemku za to, že dva z tvých spolužáků nepřestali mluvit, když je o to již poněkolikáté požádala?

Cítil bych se _____

5. Jak by ses cítil, kdyby ses snažil vyřešit příklad z matematiky, ale stále by ti to nevycházelo.

Cítil bych se _____

6. Jak by ses cítil, kdybys byl sám doma a venku řádila obrovská bouřka?

Cítil bych se _____

7. Jak by ses cítil, kdyby ti jedna ze spolužaček řekla, že jsi moc milý?

Cítil bych se _____



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

II. NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

Tvůj postoj těla může druhým lidem říct, jak se právě cítíš nebo nad čím právě přemýšlíš.

Vyzkoušej si následující postoje před zrcadlem. Příp. můžeš požádat někoho druhého, zda by zkoušel jednotlivé postoje uhodnout, co tím chceš vyjádřit. Zaškrtni si na uvedených škálách, na kolik se ti jednotlivé projevy tvého těla povedly (0 = vůbec se mi to nedaří / 5 = nedělá mi to problém).

1. Něco tě velmi naštvalo. Stojíš rovně, ruce máš zkřížené na hrudníku. Díváš se zpříma na druhou osobu a dáváš najevo svou sílu.

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

2. Jsi vyčerpaný. Tvé tělo je zcela bez energie. Ramena jsou povolená, ruce uvolněné. Hlava je sklopená. Pohled směřuje do země. S nikým se ti nechce mluvit.

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

3. Cítíš se spokojeně. Jsi rád, že vidíš svého kamaráda a těšíš se na společnou konverzaci. Stojíš rovně, díváš se přímo na druhého člověka. Usmíváš se. Ruce i nohy jsou v klidu. Ruce můžeš mít i např. v kapsách u kalhot.

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

4. Jsi na sebe hrdý. Právě se ti podařila udělat těžkou zkoušku. Stojíš zpříma. Hrudník máš lehce vypnutý. Brada směřuje lehce vzhůru. Usmíváš se na druhé.

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

5. Nudíš se. Čekáš např. ve frontě na oběd. Tvé tělo je uvolněné. Nohy mohou být překřížené. Ruce jsou volně podél těla. Hlava mírně nakloněná na stranu. Díváš se do prázdna před sebou.

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

VÝRAZ OBLIČEJE

Svým obličejem můžeme druhým lidem vyslat řadu signálů. Pomocí očí, obočí a pusy můžeme dát najevo, jak se právě cítíme.

Každou z následujících emocí si vyzkoušej vyjádřit pomocí tvého obličeje.

Natrénovat si to můžeš i před zrcadlem, aby ses přesvědčil, jak se ti to daří a jak se u jednotlivých emocí tvůj obličej mění.

Kartičky můžeš také vystříhat, rozdat si je s ostatními a zahrát si hru, kdo uhodne nejvíc emocí.

nuda	stud	zklamání
radost	překvapení	hrdost
zlost	znechucení	láska
spokojenost	strach	závist
bezmoc	smutek	nenávist
šťěstí	naštvanost	mrzutost
klid	obavy	vyděšení



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

OČNÍ KONTAKT

Oči a obočí nám mohou naznačit, jak se druhý člověk cítí.

NASLOUCHÁNÍ

Při pohledu na druhého člověka můžeme rozpoznat, zda je připraven nás poslouchat. Pokud tomu tak je, zpravidla:

- **má neutrální nebo šťastný výraz obličeje,**
- **nepovídá si s někým jiným, nepracuje, není zamyšlený nebo nedělá něco jiného,**
- **dívá se na nás,**
- **nevypadá našťavaně nebo rozrušeně.**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE – TRÉNINK

Zopakuj si vše, co ses dozvěděl o neverbální komunikaci – tedy o výrazu tváře, gestech, postoji a jak daleko máme od druhého člověka při rozhovoru stát.

Vystříhni si následující situace, promíchej je a postupně si je s ostatními vytahujte a přehrávejte. Ten, kdo zrovna nepřehrává, hádá, jaká situace se pravděpodobně před ním odehrává.

Zprávy předej bez použití slov.

Kolik je hodin? Nevíte to někdo?
Mám toho teď hodně, neruš mě, prosím!
Nemohu to přečíst, co je tam napsané?
Běž pryč, chci být sám!
Tedy tady je takové vedro!
Nechceš jít se mnou?
Líbí se ti mé nové kalhoty?
Ano, poslouchám tě a rozumím tomu, co chceš říct.
Já mám takový hlad! Nemáš něco k jídlu?
Nemohu najít svůj mobil, neviděl ho někdo?
Z toho testu jsem tedy pěkně nervózní.
Jé, kdo to tady má takový příjemný parfém?
Vrať mi to zpátky, ale hned!
Můžu se podívat? To je hezké.
Dnes je nádherný den, je mi dobře.
Zajímalo by mě, co to ten člověk vedle mě právě čte.

III. VZTAHY S DRUHÝMI LIDMI

Člověk je tvor společenský. Pokud nežijeme na opuštěném ostrově, dostáváme se každý den do kontaktu s druhými lidmi. Zkušenosti z těchto vztahů nás utvářejí. Na základě nich vstupujeme do dalších a dalších vztahů.

Ze zkušenosti víme, že většina dětí s Aspergerovým syndromem o kontakt s druhými lidmi stojí. Za jejich netečností či odtažitostí, kterou se projevují, se často skrývá nejistota nebo neschopnosti kontakt přiměřeně navázat. Chování druhých lidí je pro ně velmi nečitelné. Dostávají se tak do úzkosti, kterou navenek projevují chováním, jež je většinou označováno za „problémové“ a dítě tím i nezřídka dostává nálepkou „problémové“.

Umění vycházet dobře s druhými lidmi není zcela jednoduché. Každý člověk může reagovat v jedné a té samé situaci různě. Abychom byli v této oblasti úspěšní, je nutné zaměřit se vždy na konkrétního člověka v konkrétní situaci.

Tato kapitola má za cíl pomoci lidem s Aspergerovým syndromem v následujících oblastech:

- jak se vcítit do druhého člověka a proč je to tak důležité,
- co vše je podstatné při kontaktu s druhými lidmi,
- co je to kamarádství, jak si je utvářet a především udržet,
- při jednání s druhými lidmi je nutné myslet i na následky svého chování,
- proč jsou dobré kompromisy,
- k čemu jsou komplimenty,
- a kdy je a není vhodné říkat určité myšlenky nahlas.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

EMPATIE 1

Umět vycházet dobře s druhými lidmi není úplně jednoduché. Každý člověk je originál, každý může reagovat různě.

Je proto důležité, zaměřit se u každého člověka zvlášť na to, co mu řekneme. Zamysli se vždy nad tím, co chceš říct druhému člověku a jak by bylo tobě, kdyby ti někdo něco takového řekl:

- o **pokud by ti to bylo nepříjemné ⇒ neříkej to ani druhému člověku a zamysli se nad tím, co jiného bys mohl říci nebo jak bys mohl začít.**
- o **pokud by ses cítil v pohodě ⇒ řekni to.**

Umění vcítit se do druhého člověka nazýváme „EMPATIE“. Pokud se nám to daří, daří se nám i lépe vycházet s druhými lidmi.

Přečti si následující situace a zaškrtni vhodný způsob reakce v takové situaci. Své odpovědi porovnej s ostatními a jednotlivě je zdůvodni. Situace si můžete i přehrát.

1. V rámci občanské výchovy si povídáte o rodině. Spolužák ti ukazuje fotku své rodiny, na které je on, jeho matka a otec a i jeho bratr, který má velké odstávající uši.

- „Tak to je vaše rodina? Aha, pěkné. Ani jsem nevěděl, že máš bratra.“
- „Tedy, takové uši, jaké má tvůj bratr, to jsem ještě neviděl.“

2. Tvoje spolužačka sedí sklesle v lavici. Zeptal ses jí, co se stalo. Řekla ti, že má kočku, která se přes den potuluje venku a vždycky večer přijde domů. Včera ale nepřišla.

- „Neboj, to bude dobré, třeba se jen někde zapomněla. Kočky si často dělají, co chtějí.“
- „Kočky jsou hloupé. No co, tak si pořídíš jinou.“

3. Sedíš ve školní jídelně. Tvůj spolužák najednou rychle vstane od stolu, běží směrem k toaletám, ale cestou se pozvrací.

- „Fuj to je nechutný, co to s tebou je?“
- „Tome, vidím, že ti je špatně, doběhnu pro paní učitelku.“



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

EMPATIE 2

Aby se nám dařilo dobře vycházet s druhými lidmi, měli bychom se vyhnout tomu, abychom jim říkali, co jim může ublížit nebo je rozesmutní.

Přečti si následující situace a doplň vhodné věty, které by mohly v daných situacích těmto lidem pomoci nebo je nějak podpořit. Co bys jim řekl? Své odpovědi porovnej s ostatními.

1. Kamarádovi se dnes bude rozhodovat o výsledné známce na vysvědčení ze zeměpisu. Před hodinou sedí v lavici a narychlo ještě listuje v učebnici. Co bys mu mohl říct?

2. Kamarád přijde do školy v novém tričku.

3. Tvoje spolužačka leží již dlouho v nemocnici. S kamarády jste se rozhodli, že jí každý něco krátce napíšete.

4. Jdeš po ulici a najednou potkáš svého spolužáka se štěňátkem.

5. Jsi pozvaný na narozeninovou párty své spolužačky, která pro vás sama připravila pohoštění.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

EMPATIE 3

Pokud máme dobré přátele, známe je již delší dobu, často o nich už víme, co mají nebo nemají rádi, co je dokáže naštvat a co je dokáže naopak rozveselit.

Zamysli se nad jedním člověkem ze svého okolí, kterého znáš velmi dobře a kterého považuješ za svého kamaráda. Odpověz na následující otázky. Vycházej z konkrétních zkušeností, které jsi s daným člověkem zažil nebo o kterých ti vyprávěl.



Jméno: _____

Odkud tohoto člověka znám? _____

Jak dlouho se už známe? _____

1. Co mu / jí udělá radost a kdy jsem s ním / ní takovou situaci prožil?

2. Co ho / ji opravdu naštve a kdy jsem to u něj / ní takovou situaci zažil?

3. Když je smutný /-á, co ho dokáže rozveselit nebo povzbudit?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

KONTAKT S DRUHÝMI LIDMI

Když potkáme někoho nového a rádi bychom se s ním seznámili, můžeme postupovat takto:

- 1. podíváme se na něj, usmějeme se a pozdravíme,**
- 2. představíme se, např. „Já jsem..... A jak se jmenuješ ty?“,**
- 3. počkáme, až se nám druhý člověk také představí,**
- 4. poté se zeptáme na něco, co máme v daný okamžik společného, např. pokud jsme oba poprvé na nějakém kroužku keramiky, zeptáme se, zda je tu také poprvé nebo zda ho keramika také tak baví.**

Přečti si následující situace a rozhodni, zda první kontakt mezi lidmi v jednotlivých případech dopadl dobře nebo špatně.

Jednotlivé situace si přehrajte. Pokud si vzpomeneš na nějakou vlastní situaci, kdy ses s někým potkal poprvé, sděl ji ostatním a také si ji přehrajte. Jak jsi v této situaci reagoval? Podařilo se ti skamarádit?

1. Hanka je dnes na první hodině výtvarného kroužku. Lektorka si ještě připravuje pomůcky. Do třídy vejde jiná dívka. Usměje se na Hanku, jde k ní, pozdraví ji a řekne: „Ahoj, já jsem Radka, ty jsi tu dnes také poprvé?“. Hanka se na ni podívá a odpoví: „To je přece jasné, když je dnes první hodina, ne?“

Proběhla situace v pořádku? Odpověď vysvětli. ANO x NE

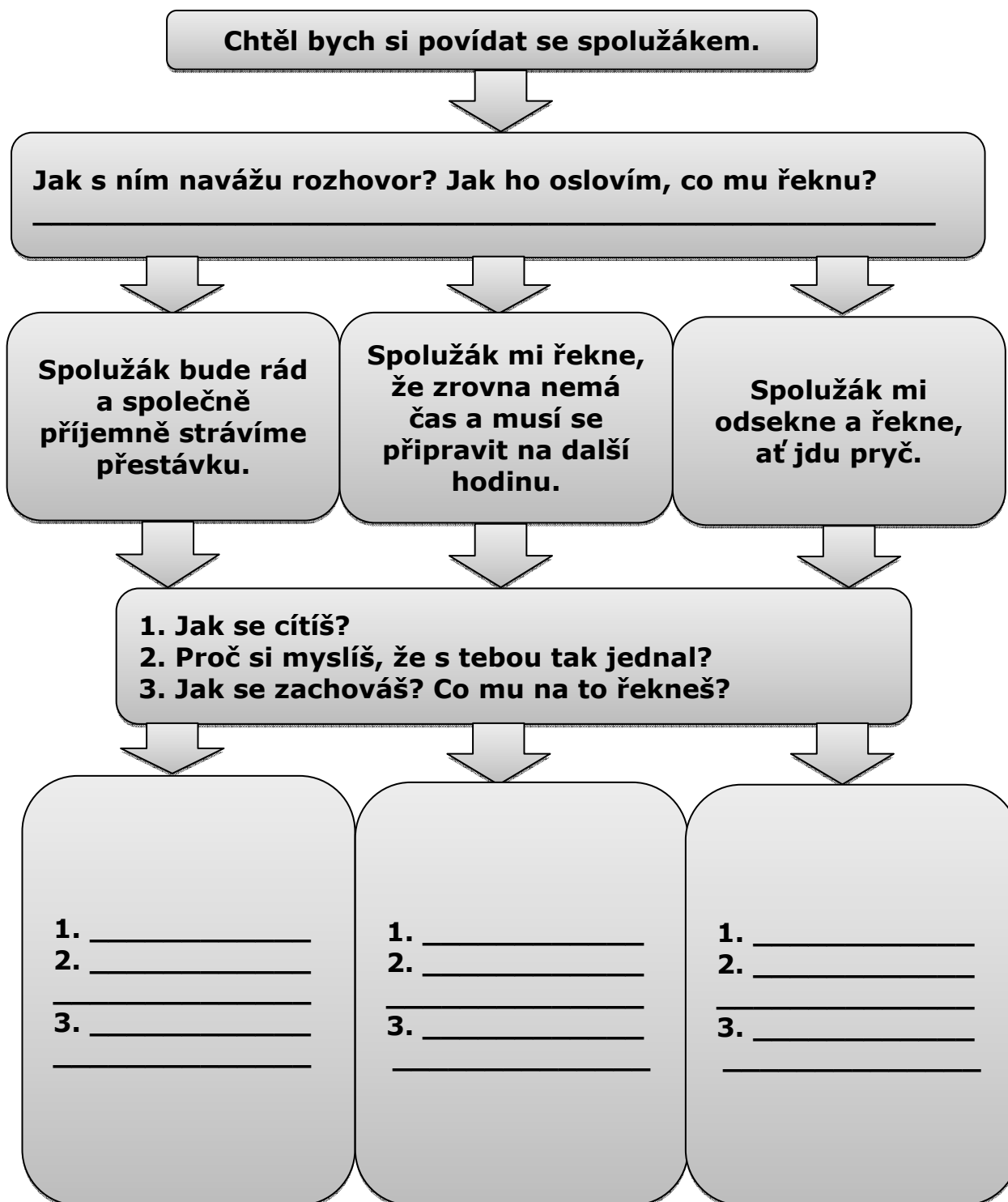
.....

2. Karolína přešla v průběhu školního roku do nové školy. Dnes je zde poprvé. Učitelka ji uvedla do třídy, představila novým spolužákům a usadila do lavice vedle jiné dívky, která se jmenuje Jana. Poté začala paní učitelka vykládat novou látku. Jana se ke Karolíně nahne a pošeptá: „Ahoj, já jsem Jana, jsem ráda, že tě posadila ke mně.“. Karolína také šeptem odpoví: „Ahoj, taky jsem ráda, bála jsem se, že budu sedět vedle nějakého kluka.“

Proběhla situace v pořádku? Odpověď vysvětli. ANO x NE

.....

Doplň následující schéma.





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Zaškrtni křížkem otázky, které je vhodné použít při navazování kontaktu s druhými lidmi. Své odpovědi porovnej s ostatními. Vysvětli u každé, proč si myslíš, že je vhodná nebo nevhodná.

1. „Nesnáším pavouky a ty?“
2. „Jaký máš rád sport?“
3. „Máš doma nějaké zvíře?“
4. „Myslíš, že bude odpoledne pršet?“
5. „Po kom z vaší rodiny máš takovou postavu?“
6. „Taky tak rád chodíš do kina?“
7. „Baví tě matematika? Mě moc ne.“
8. „Proč máš takové divné tričko?“
9. „Kde jsi byl naposledy na prázdninách?“
10. „Co děláš nejraději ve volném čase?“



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

ŠKÁDLENÍ VERSUS ŠIKANA

Přátelé se mezi sebou někdy škádlí. Je to určitý způsob legrace. Je však nutné rozlišovat, zda jde o škádlení nebo o šikanu.

Škádlení je příjemné oběma stranám. O šikaně mluvíme, jestliže jeden člověk nebo více lidí úmyslně opakovaně dělá druhému to, co mu je nepříjemné, co ho ponižuje nebo co ho bolí (např. strkání, bouchání, nadávky, vydírání, schovávání věcí, ale i posmívání, zahanbování, urážení a navádění ostatních k tomu, aby si daného člověka nevšímalí a nemluvili s ním).

Rozhodni u následujících situací, zda se jedná o škádlení nebo o šikanu. Své odpovědi porovnej s ostatními a vysvětli.

1. Petr přišel ráno do třídy a najednou zjistil, že si zapomněl sešit na matematiku. Rozhodnul se, že poprosí spolužačku, zda by mu mohla půjčit papír, aby si alespoň mohl někam psát poznámky. Spolužačka vzala blok, vytrhla z něj několik papírů a podávala mu je. Když je chtěl chytnout, několikrát s nimi ucukla a smála se.

šikana X škádlení

2. Radek si oblékl nové tričko, které dostal od tety k narozeninám. Je pěkné a líbí se mu. Když přišel do školy, řekl mu spolužák, kterého jsem potkal na chodbě: „Hele, pěkné triko. To tedy nevím, jestli se s tebou mohu ještě někde poflakovat, když chodíš takhle dobře oháklej!“

šikana X škádlení

3. Je přestávka. Paní učitelka odešla. Ve třídě je jako vždy velký rámus. Ondra si vyndal svačinu a chtěl se v klidu najíst. Najednou ale k němu přišel jeden spolužák a svačinu mu vzal. Ondra si ji chtěl vzít zpátky, ale spolužák s ní neustále ucukával, takže ji nemohl chytit. Spolužák k tomu navíc říkal: „Podívejte, jak se hladové zvířátko natahuje pro kus žvance!“

šikana X škádlení



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

OMLUVA

Každému z nás se někdy přihodí, že nějakým způsobem (ať už chtěným nebo nechtěným) zraníme city druhého člověka, tzn. že druhému člověku ublížíme (např. mu řekneme něco, co ho poté mrzí, nebo mu můžeme něco zničit). Když se něco takového stane, měli bychom se omluvit.

A jak to udělat?

- **osobně** ⇒ tedy ne prostřednictvím emailu nebo sms apod.),
- **co nejdříve** ⇒ tzn. co nejdříve, jakmile si to uvědomíme,
- **zodpovědně** ⇒ tzn. neříkat jen „promiň“, ale vysvětlit, proč je nám to líto,
- **napravit chybu** ⇒ pokud jsme např. něco rozbili, opravit to nebo koupit novou věc

Přečti si následující situace a napiš ke každé z nich vhodný způsob omluvy nebo nápravy chyby. Své řešení porovnej s ostatními a poté si jednotlivé situace společně přehrajte.

1. Sedíš ve školní jídelně společně se svými spolužáky. Smějete se příhodě, kterou právě vyprávíš. Při vyprávění rozhazuješ rukama, abys lépe dokreslil gesty situaci, kterou popisuješ. V jednom okamžiku se ale rozmáchneš tak, že strčíš do sklenice se šťávou a ta se vylije na kamarádovu novou bílou mikinu. Co uděláš?

2. Během přestávky se přesouváte z jedné třídy do druhé. Běžíš po schodech a loktem strčíš do žáka, který jde proti tobě.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

Zamysli se nad situacemi ze svého života, kdy jsi měl pocit, že jsi někomu ublížil. Jak bys teď takovou situaci řešil?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

KOMPROMISY

Když se lidé nemohou mezi sebou domluvit, je vhodné dospět ke kompromisu, tzn. že situaci vyřeší tak, aby řešení bylo přijatelné pro obě strany.

Např. Radek a Petr jsou bratři. Po škole si oba rádi zahrají nějakou hru na počítači. Ten mají ale jenom jeden. Často se hádají, kdo bude zrovna hrát. Dnes se Radek s Petrem dohodli na kompromisu, že se na počítači budou střídat. Jeden den bude hrát jako první Radek a druhý den Petr.

Zamysli se nad následujícími situacemi. Jaký kompromis by byl vhodný? Svě odpovědi porovnej s ostatními a poté si jednotlivé situace přehrajte.

1. Tereza a Katka mají společný dětský pokoj. Obě ale mají rozdílný názor na to, jak by měl vypadat a jak by měl být udržován. Tereza má ráda, když je vše neustále úhledně urovnané a tak vše neustále urovnává. Katka je toho názoru, že uklízet by se mělo jednou týdně, ale pořádně. Jaký by mohl být kompromis?

.....

.....

2. Libor a jeho otec chodí jednou týdně do restaurace. Dnes má Libor chuť na hamburger, ale jeho otec by si rád dal čínu. Jaký by mohl být kompromis?

.....

.....

3. Rošťa a Vilda jsou bratři. Rošťa hraje v malé kapele na bicí. Zkouší doma v garáži, což ale ruší Vildu, když se učí do školy. Jaký by mohl být kompromis?

.....

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

POJĎME MLUVIT – O TOBĚ

**Jak se jmenuješ?
Máš nějakou
přezdívku?**

**Máš bratra nebo
sestru?
Pověz mi něco o
nich.**

**Kde bydlíš?
Jak jsi sem jel?**

**Kam chodíš do
školy?
Líbí se ti tam?
Proč?**

**Máš nějaké zvíře?
Pokud ano,
povyprávěj o něm.**

**Jaké je tvé
oblíbené jídlo?
Jaký je tvůj
oblíbený nápoj?**

**Jakou máš rád
hudbu? Jaká je tvá
oblíbená kapela,
zpěvák nebo
zpěvačka?**

**Jaké je tvé tel.
číslo /email?
(pouze v případě, že
souhlasí a chce si s
tebou kontakt
vyměnit)**

**Kdy máš
narozeniny?
Jak je obvykle
slavíš?**

**Jaký je tvůj
oblíbený den
v týdnu? Proč?**

**Jaký je tvůj
oblíbený měsíc
v roce? Proč?**

**Jaký je tvůj
oblíbený sport?
Věnuješ se mu
aktivně a pokud
ano, jak často?**

**Co děláš ve
volném čase?**

**Jak většinou trávíš
sobotu?**

**Co většinou děláš
o prázdninách?
Kam nejraději
jezdíš?**

**Jak často jíš
v restauracích?
Jaká je tvá
oblíbená
restaurace?**

**Jak často chodíš
do kina? Jaký je
tvůj oblíbený film?**

**Co většinou děláš
večer? V kolik
hodin chodíš spát?**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

POJĎME MLUVIT – O ŠKOLE

**Do jaké školy
chodíš?
Kde to je?
Jak se tam jede?**

**Jaký je tvůj
oblíbený předmět?
Proč ho máš
nejraději?**

**V kolik hodin
vstáváš do školy?
Kdo tě budí?**

**V kolik hodin
začíná škola?
V kolik hodin
končí?**

**Jak daleko máš
školu od domova?
Jak dlouho tam
jezdíš?**

**V kolik hodin
chodíš spát, když
jdeš druhý den do
školy?**

**Co většinou děláš
o přestávkách?
Jak a s kým je
trávíš?**

**Kolik žáků má asi
tak vaše škola? A
kolik je vás ve vaší
třídě?**

**Jaké předměty
nemáš rád?
Proč?**

**Přišel jsi někdy do
školy pozdě?
Pokud ano, proč?
Byl tvůj učitel
naštvaný?**

**Co ti nejvíc chutná
ve vaší školní
jídelně? A co
naopak nemáš
rád?**

**Kde většinou
během týdne
obědváš? Chodíš
do školní jídelny?**

**Stalo se ti někdy,
že jsi ve škole
usnul? Pokud ano,
povyprávěj o tom.**

**Byl jsi někdy ve
škole za něco
potrestán? Proč? A
jaký trest jsi
dostal?**

**V jakém předmětu
jsi dobrý? V
kterém předmětu
máš naopak
potíže?**

**Znáš nějaká školní
pravidla? Porušil
jsi někdy nějaké?**

**Jak si
poznámáváš
domácí úkoly?**

**Co je nejlepší na
tvé škole? Vysvětli
to!**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

POJĎME MLUVIT – O RODINĚ

Kolik členů má vaše rodina? Kdo tam všechno patří?

Máš bratra nebo sestru? Pověz mi něco o nich.

Kolik máš prarodičů? Jak často se s nimi vídáš?

Čím se živí tví rodiče? Povyprávěj o jejich zaměstnání.

Jak většinou tráví tvá rodina neděli? Povyprávěj o tom.

Kdo je v tvé rodině nejstarší? Kdo je nejmladší? Povyprávěj o nich.

Kolik máš bratranců a sestřenic? Jak většinou společně trávíte čas?

Máš prababičku nebo pradědečka? Pokud ano, kolik jim je let?

Máš někoho v rodině, kdo žije nebo pracuje v cizině? Povyprávěj o něm.

Popiš, jak vypadají tví rodiče. V čem jsi jim podobný?

Jíte jako rodina společně? Co všechno děláte společně?

Jak jsou ve vaší rodině rozděleny domácí práce?

Povyprávěj o některém ze svých příbuzných, kterého máš nejraději a proč.

Chtěl bys žít společně se svými rodiči, až se oženíš? Proč ano nebo proč ne?

Máte v rodině nastavena nějaká pravidla? Jaká? Myslíš, že jsou férová?

Komu z rodiny se můžeš svěřit, když máš nějaké problémy nebo starosti?

Je pro tebe rodina důležitá? Proč?

Míváte často velká rodinná setkání? Baví tě to?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

POJĎME MLUVIT – O POCITECH

**Co tě rozveselí? Co
to bylo naposledy?**

**Z čeho býváš
smutný? Co tě
naposledy
rozesmutnilo?**

**Co tě rozzlobí? A
co tě naposledy
naštvalo?**

**Miluješ někoho
nebo máš někoho
víc rád?**

**Koho si ve svém
okolí vážíš?**

**Je něco, čeho se
bojíš?**

**Co děláš, když máš
pocit, že tě někdo
stále přehlíží?**

**Koho ze svého
okolí máš opravdu
rád?**

**Jak dáváš druhým
lidem najevo, že je
máš rád?**

**Co děláš, když je ti
někdo nepříjemný?**

**Co všechno můžeš
dělat, aby ses
nenudil? Jak se
dokážeš zabavit?**

**Jak můžeš
rozveselit lidi ze
svého okolí – např.
co udělá radost
tvým rodičům?**

**Co dokáže naštvat
tvoje rodiče?**

**Když jsi naštvaný,
jak to dáváš
najevo?**

**Když jsi naštvaný,
co všechno ti
může, aby ses
zklidnil?**

**Komu se můžeš
svěřit, když jsi
kvůli něčemu
smutný?**

**S kým zažíváš
nejvíc legrace? A
jak?**

**Kde se cítíš
nejlépe?**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

POJĎME MLUVIT – O SPORTU

**Jaký je tvůj
oblíbený sport?
Věnuješ se mu i
aktivně? Jak
dlouho?**

**Kolik hodin TV
máte ve škole?
Myslíš, že je to
dostatek?**

**Jaké sporty jsi už
vyzkoušel?
Jakému sportu by
ses rád věnoval?**

**Který sport jsi
nezkoušel a chtěl
bys ho zkusit?**

**Jaký sport je podle
tebe nejvíce
nebezpečný? Co se
může stát?**

**Je někde
v blízkosti tvého
bydliště nějaké
sportovní
centrum?**

**Čemu dáváš
přednost – sportu
nebo hraní PC her?
Proč?**

**Jaký sport je v ČR
podle tebe
nejoblíbenější?
Proč?**

**Díváš se rád na
sport v televizi? Na
který?**

**Byl ses někdy
podívat přímo na
nějakém
sportovním
utkání? Kde?**

**Vyhrál jsi někdy
nějakou medaili
v nějaké sportovní
soutěži? Kdy a za
co?**

**Vyjmenuj alespoň
tři míčové sporty.**

**Máš raději
individuální nebo
týmové sporty? A
které?**

**Máš nějaký
oblíbený sportovní
klub nebo
sportovce? Které?**

**Vyjmenuj alespoň
tři zimní sporty.
Zkusil si už
některý z nich?**

**Vyjmenuj alespoň
tři jména českých
sportovců. Jaký
sport dělají?**

**Vyjmenuj alespoň
tři týmové sporty.**

**Popiš pravidla
nějakého sportu.**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

POJĎME MLUVIT – O JÍDLE

**Jaké je tvé
oblíbené jídlo? Jak
často ho jíš?**

**Jaká je tvá
oblíbená
restaurace? Proč?**

**Jak často jíš
v restauraci?**

**Popiš přípravu
nějakého jídla,
kterou zvládneš.**

**Jaká země má
podle tebe nejlepší
kuchyni?**

**Jaké jídlo
v žádném případě
nejíš? Proč?**

**Chutná ti jídlo v
rychlých
občerstveních?
Proč? Pokud ano,
jaké nejvíc?**

**Jak často jíš jídlo z
rychlých
občerstvení?**

**Jaké je podle tebe
nejoblíbenější
jídlo v tvé zemi?**

**Co mají lidé podle
tebe nejčastěji
k jídlu o Vánocích?**

**Ochutnal jsi někdy
nějaké exotické
jídlo? Jaké a
chutnalo ti to?**

**Kdy jsi byl
naposledy v
restauraci? Co sis
objednal?**

**Kdybys navštívil
zemi, kde jí např.
šneky, hady apod.,
ochutnal bys to?**

**Chodíš do školní
jidelny? Jak vám
tam vaří?**

**Umíš vařit? Co jsi
vařil naposledy?**

**Jaké
nejzvláštnější jídlo
jsi kdy jedl?**

**Jaké jídlo se
obvykle nejčastěji
vaří ve vaší
rodině?**

**Máte doma nějaké
zvíře? Co mu
dáváte k jídlu?**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

POJĎME MLUVIT – O CESTOVÁNÍ

**Byl jsi někdy
v cizině? Kde jsi
byl?**

**Kolik států jsi
navštívil?
Vyjmenuj je a
povyprávěj o nich.**

**Kam většinou
jezdíš na
prázdniny?**

**Jakým dopravním
prostředkem
většinou jezdíte
na prázdniny?**

**Letěl jsi už někdy
letadlem? Jaký jsi
měl pocit?**

**Jaká je tvé
oblíbené místo,
kam jezdíš rád?
Popiš jej.**

**Co je podle tebe
lepší, jet do hor
nebo k moři?
Proč?**

**Jaký je tvůj
oblíbený stát?
Proč?**

**Jaké je tvé
oblíbené město?
Proč? Čím je pro
tebe tak
významné?**

**Už jsi spal někdy
pod stanem? Kde
to bylo? Líbilo se ti
to?**

**Kde většinou
přespáváte, když
jste na
prázdninách?
(hotel apod.)**

**Kde jsi trávil své
poslední
prázdniny?
Povyprávěj o tom.**

**Když jsi někde
v cizí zemi, jakou
řečí se nejčastěji
dorozumíváš?**

**Už máš nějaké
plány nebo přání,
kam by ses rád
podíval o příštích
prázdninách?
Kam?**

**S kým většinou
jezdíš na
prázdniny?**

**Je nějaké místo,
kam už bys nikdy
nechtěl? Proč?**

**Už jsi někdy
cestoval na
prázdniny sám?
Kam a jaké to
bylo?**

**Když jsi v cizině,
zkoušíš tam i
místní jídlo? Jaké
jsi např.
vyzkoušel?**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

POJĎME MLUVIT – O FILMECH

**Jak často chodíš
do kina? S kým
tam nejčastěji
chodíš?**

**Jaký druh filmů
máš nejraději?
Proč?
(Např. akční,
horory, sci-fi, ...)**

**Jaký je tvůj
nejoblíbenější
herec nebo
herečka? Co se ti
na něm / ní líbí?**

**Jak se jmenuje
film, který jsi viděl
naposledy? O čem
byl?**

**Máš rád horory?
Proč?**

**Jaký je nejlepší
film, který jsi kdy
viděl? O čem je?
Vyprávěj!**

**Díváš se na filmy
raději doma nebo
v kině? Co je podle
tebe lepší? Proč?**

**Půjčuješ si DVD?
Kam chodíš do
půjčovny?**

**Sleduješ nějaký
seriál? Jaký? O
čem je? Vyprávěj!**

**Jaký nejhorší film
jsi viděl? Co bylo
na něm tak
špatného?**

**Sledoval jsi někdy
předávání Oskarů?
Víš, který český
film Oscara získal?**

**Sleduješ filmy
v originálním
jazyce s titulky
nebo si je přepínáš
do češtiny?**

**Jaký je tvůj
oblíbený filmový
hrdina? Chtěl bys
být jako on? Proč?**

**Máš rád i
animované filmy?
Pokud ano, jaký
máš nejraději?**

**Jaký český film
máš nejraději? O
čem je?**

**Sledoval jsi někdy
nějakou reality
show? Kterou?**

**Když jdeš do kina,
kupuješ si k filmu
něco dobrého? Co?**

**Chtěl by ses stát
filmovou hvězdou?
Proč?**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

**PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST**
www.esfcr.cz

POJĎME MLUVIT – O PRÁCI

**Už jsi měl někdy
nějakou brigádu?
Jakou?**

**Co dělá tvůj otec?
V kolik hodin
začíná pracovat?**

**Co dělá tvá matka?
V kolik hodin
začíná pracovat?**

**Čím bys chtěl být?
Proč?**

**Jaká zaměstnání
jsou podle tebe
nejlépe placená?
Uved' alespoň tři.**

**V kterých
zaměstnáních se
musí nosit
uniforma? Uved'
alespoň tři.**

**Co je pro tebe
důležitější, dělat
dobře placenou
práci, dělat to, co
tě baví? Proč?**

**Chtěl bys pracovat
v budově nebo
raději někde
venku? Proč?**

**Vyjmenuj tři práce,
kde se pracuje
venku? Je nějaká,
která by se ti
líbila?**

**Jaký bys chtěl mít
plat? Víš, jaký je
průměrný plat?**

**Myslíš, že je práce
zpěváka náročná?
Proč?**

**V které práci se
musí pracovat
v noci a i o
víkendech?**

**Jakou práci bys
nikdy v životě
nechtěl dělat?
Proč?**

**Jaké tři věci jsou
pro tebe
nejdůležitější, až
si budeš hledat
práci?**

**Kdybys měl být
podnikatelem,
v jakém oboru bys
pracoval?**

**Jaké zaměstnání je
podle tebe nejvíce
nudné?**

**Kdo z tvého
blízkého okolí má
podle tebe nejvíce
zajímavou práci?
Popiš ji.**

**Chtěl bys být
profesionálním
sportovcem? Jaký
sport by to byl?
Popiš!**