

The background features a series of concentric, overlapping circles in light gray, some solid and some dashed, creating a subtle pattern. A dark blue speech bubble shape is centered on the page, containing the text.

Sociálně-emocionální učení

CÍLE

Sebeuvědomování

Seberegulace/sebeřízení

Sociální uvědomování

Vztahové dovednosti

Zodpovědné jednání

KDY?

Předškolní a raný
školní věk

V rámci
výuky/mimo výuku?

JAK?
(NÁSTROJE)

Etická výchova

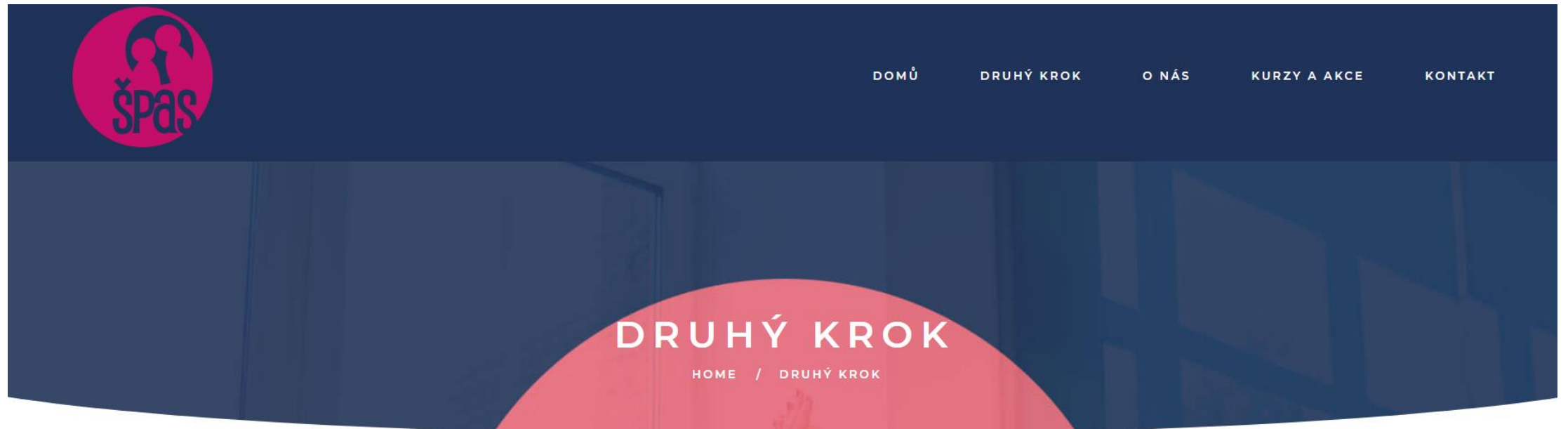
Specifické
programy



DRUHÝ KROK

- **DRUHÝ KROK** (v originále SECOND STEP) je preventivní program pro MŠ a 1. stupeň ZŠ, který vychází z tzv. sociálně-emocionálního učení. V rámci tohoto programu se děti za podpory vyškolených pedagogických pracovníků učí být empatickými, vcítit se do situace druhého, dobře komunikovat s ostatními, řešit konflikty, neubližovat druhým a zvládat agresi a hněv.

<http://spolekspas.cz/druhy-krok/>



EMUŠÁCI

Žárlivost

Moucha Žárlivost nás zlobí svým bzučením, když pozná, že někomu nepřejeme nějakou věc, úspěch, či pozornost. Někdy nám ale moucha pomůže, abychom našli uvnitř sebe sílu a dokázali to, co umí jiní.



Zvědavost

Když chceme poznávat a zkoušet nové věci, většinou nám při tom na rameni sedí moucha Zvědavost. Musíme si však dávat pozor, abychom nebyli zvědaví až příliš.



Smutek

Moucha Smutek se objevuje tehdy, když ztratíme oblíbenou věc, nebo když odejde někdo, koho máme rádi. Přiletí však i když se trápíme, stýská se nám nebo se nám něco nepovede. Pokud jsme smutní, stává se, že pláčeme.



Osamocení

Bzuket mouchy osamocení můžeme slyšet, když se cítíme sami, jsme daleko od těch, které máme rádi. Můžeme se však dostat do situace, kdy se cítíme být sami, přestože je kolem nás hodně lidí, ale my máme pocit, že si nás nevšímají a nepatříme mezi ně.



Strach

V situacích, kterých se bojíme nebo jsou neznámé či nebezpečné, můžeme uslyšet bzučení mouchy Strachu. Někdy nás však chrání, abychom nedělali věci, které by nám mohly ublížit.



Hněv

Moucha hněv přilétne, cítíme-li uvnitř sebe vztek, naštvanost či zlost. Někdy nám při tom vyklouzne z pusy křik a nadávky, které nás pak mrzí. Přilétnout může ale i tehdy, zlobíme-li se na někoho právem.



Důvěra

Moucha Důvěra se objevuje tehdy, když někomu věříme natolik, že mu dokážeme svěřit i nejtajnější věci. Spoléháme, že nám pomůže. Také nám dodává jistotu a víru, že věci zvládneme, že všechno dobře dopadne, že nás má někdo rád.



Radost

Když přiletí moucha Radost, smějeme se, vyskákáme, poskakujeme. Můžeme ji očekávat, když se nám něco povede, dostaneme nějaký dárek nebo uděláme-li radost někomu jinému. Čím déle s námi bude, tím více nás bude hřát na srdíčku.



- <https://www.scio.cz/emusaci/>