

empati karty

Příběhové karty pro rozvoj všímavosti a porozumění

www.empatikarty.cz | info@empatikarty.cz

Držíte v rukách sadu 30 příběhových karet, které dětem pomáhají rozvíjet emoční inteligenci a komunikační dovednosti.

Jak konkrétně?

- Karty interaktivně rozšiřují slovní zásobu a rozvíjí kritické myšlení.
- Učí vědomě vnímat a pojmenovávat pocity a potřeby vlastní i jiných lidí.
- Ukazují, jak efektivně pracovat se svojí myslí a prožíváním.
- Nabízí způsoby řešení náročných situací.
- Pomáhají rozvíjet komunikační dovednosti směrem k respektu a laskavosti.

Karty zachycují běžné situace, se kterými se většina z nás už někdy setkala nebo opakovaně setkává, byť v nejrůznějších obměnách. **Karty jsou určeny dětem školního věku.** Tyto děti zažívají spoustu situací, se kterými si mnohdy neví rady. Možná si dokonce říkají, že „takové prostě jsou“, když situace prožívají stále stejným způsobem a obdobně na ně i reagují. Jako by šlo o něco, co není možné změnit. Nejspíš ale jen nemají potřebné dovednosti.

Hodí se zdůraznit, že dospívající a dospělí také často zažívají náročné situace, které svojí podstatou odpovídají situacím na kartách. A stejně jako děti někdy neví, jak se zachovat. Proto mohou být karty inspirací i pro ně.

Situace na kartách jsou rozdělené do tří kategorií, podle toho, „kdo má problém“ a kdo ho má tedy řešit. Je užitečné naučit se vnímat situace z tohoto pohledu. Lze pak snadněji určit, kdo má primární zodpovědnost za řešení situace a kdo může být v roli pomocníka.

- **řeším** – Martinovi se něco děje a musí se s tím vypořádat. („Já mám problém, pomůžu si sám.“)
- **řeší** – Něco se děje někomu jinému a Martin je poblíž, může reagovat. („Někdo má problém, ale já mu můžu pomoci.“)
- **řešíme** – Martin s někým něco řeší. („Máme společný problém, pomáhám sobě, případně i druhému.“)

empati karty

Příběhové karty pro rozvoj všímavosti a porozumění

www.empatikarty.cz | info@empatikarty.cz

Jak se karty používají?

Především intuitivně, nenásilně a kreativně. **V zásadě jsou možné dva způsoby práce s kartami – individuální, či ve větším počtu osob.**

Při práci s kartami postupně procházíme příběhy a vždy na dvou místech nás Martin vyzývá, abychom se vcítili, zamysleli a poradili.

V případě, kdy karty využívá zároveň více osob, třeba dospělý spolu s dítětem nebo skupina dětí, potenciál karet se násobí. **Každá z karet nám otevírá možnost sdílet společně své příběhy, které se nám při čtení a přemýšlení vybaví. Je to jedinečná cesta nejen pro učení se vzorem, ale také ke vzájemnému sblížování.**

Na kartách jsou zvýrazněné rámečky s otázkami. Odpovědi na ně plynule navazují. **Vždy jde však pouze o nabídku, o jednu z variant možných odpovědí či řešení.** Ve stejné situaci mohou lidé prožívat různé pocity, mít různé potřeby a zkušenosti, a je tedy pochopitelné, že i různé reaguji. Při práci s kartami na to tedy myslíme a dejme prostor všem nápadům a vhlédům, které nám dospělým či dětem budou přicházet. **Když jde o prožívání, neexistuje dobrý nebo špatný pocit, a proto nejsou ani správné nebo špatné odpovědi či řešení.** Snad jen více či méně obratné a efektivní.

Obzvlášť pro mladší děti může být náročné vymýšlet vhodné reakce nebo řešení některých situací. To je v pořádku. **Karty je možné používat i zjednodušeně nebo zacházet s kartami a příběhy kreativně – třeba si situaci sehrát jako scénku.** Tím lze proces učení ještě více prohloubit. Empatii, porozumění a laskavosti se člověk učí celý život, krok za krokem. Empati karty představují jednu z možností, jak podpořit své děti na této cestě. Tak, aby se z nich jednou stali uvědomělí a laskaví dospělí se schopností vytvářet a udržovat naplňující vztahy.