

empati karty

Příběhové karty pro rozvoj všímavosti a porozumění

Karty umožňují rozvíjet vnímání emocí a potřeb (svých i cizích), jejich porozumění a dovednost efektivního a zároveň laskavého způsobu jednání.

Předmluva k testovacímu vydání

Připravili jsme pro vás tři testovací příběhové karty. Chceme, aby karty byly přínosné, líbily se vám a dobře se používaly. Proto bychom vás nyní rádi poprosili o pomoc. Zapijte se také do testování?

Zajímá nás, jak se vám líbí vzhled karet, jestli je pro vás a vaše děti text srozumitelný, jak se vám pracuje s otázkami na kartách. Jsou pro vás „řešení“ příběhů na kartách inspirativní? Daří se vám sdílet své vlastní příběhy? Plní karty svůj záměr? Přáli byste si na kartách něco jinak či navíc?

Uvítáme veškeré vaše nápady, dotazy, připomínky či reakce. Neváhejte nám dát vědět pomocí kontaktního formuláře na našem webu, emailem nebo prostřednictvím facebooku.

www.empatikarty.cz | info@empatikarty.cz | facebook.com/empatikarty

Děkuji.

Eva Lorencová, autorka

Instrukce

Držte v rukách sadu příběhových karet. Karty zachycují situace, se kterými se většina z nás už někdy setkala nebo opakovaně setkává, byť v nejrůznějších obměnách. **Karty jsou určeny dětem školního věku, ale využijí je i dospívající a dospělí.** I dospělí totiž prožívají spoustu situací, se kterými si mnohdy neví rady, stejně jako děti. Jen si už na to tak nějak zvykli a není na nich tolik poznat, že se v nich ztrácí. Možná si dokonce říkají, že „takoví prostě jsou“, když určité situace pořád stejně prožívají a stejně na ně reagují. A přitom třeba jen nemají potřebné zkušenosti a dovednosti.

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, 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 sblížení.**

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

Obzvlášť pro mladší děti může být náročné vymýšlet vhodné reakce či řešení některých situací. To je v pořádku. **Je možné využívat z počátku pouze přední stranu 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.

Situace v kartách jsou rozdělené do tří kategorií, podle toho, „kdo má problém“ a komu primárně přísluší jeho řešení.

- **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.“)

Smutek utek



Tenhle závod mě nic nemůže zastavit. Odhodlaně vyběhám a hned se řadím jako první. Když se v dálce objeví cílová rovinka, dám do běhu zbytky energie. Začínám silně cítit únavu v nohách. Jen vydržet! V tu samou chvíli kolem mě proběhne jiný závodník a další mi je v patách! To snad ne! Začnu se soustředit, musím zafinišovat. Do cíle ale nakonec doběhám jako třetí a hned po předání cen mizím. Na vítěze se nemůžu ani podívat.

**Co myslíš, jak se teď cítím?
Je něco, co bych teď potřeboval?**

Jsem tak zklamaný a zároveň překvapený. Věřil jsem, že zvítězím. Jsem taky naštvaný. Na ty dva, co mě předběhli, i na sebe. Mám pocit, že jsem selhal. Stydím se a chtěl bych se vypařit. A hned potom bych potřeboval obejmout.

Poradíš mi, jak si teď můžu pomoci?

Sednu si na trávu. Pohled mi trochu zamlžují slzy. Všimám si, že srdce mi už nebije tak zběsile. O to víc ale cítím, jak se mi v hrudniku všechno stahuje. Zavírám oči, jenom dýchám a pozoruju, co se ve mně děje.

Po chvíli zřetelně vnímám všechny své pocity. V duchu se pozdravím se svojí lítostí. „Dneska jsem nečekal, že se potkáme, smutku. Ale co už. Nějak to s tebou zvládnou, než zase odejdeš.“ Dlouze vydechnu a jen sleduju, jak se lítost postupně přestává dožadovat pozornosti. Sám sebe pak potichu ujistím: „To bude dobrý, Martine, to přežiješ. Udělal jsi všechno, co šlo.“ Ještě chvíli sedím a sleduju všechno to závodní dění okolo.

Nedaleko zahlédnu vítěze závodu a najednou si uvědomuju, že všechna zášť je pryč. Zamávám na něj a zavolám: „Dík za závod, těším se na další!“ A vážně to tak myslím. Vlastně jsem i docela spokojený. Víím, že jsem do závodu dal všechno a byl to fakt super napínavý zážitek. A to není málo.

Hrdinou i offline



Julča už nějakou dobu kouká zvědavě Ondrovi přes rameno. Ten zrovna hraje s velkým zaujetím napínavou online hru na počítači. Juli všechno neúnavně komentuje a začíná se dožadovat, že si to taky vyzkouší. Když už nějakou dobu naléhá, Ondra začíná být nervózní. Nakonec po ní štěkne: „Už mě neotravuj a přestaň mi konečně kazit hru!“ Julinka se zakaboní. Poodejde tiše stranou, ale uvnitř se to v ní všechno mele.

**Co myslíš, co všechno teď Julinka prožívá?
Je něco, co by potřebovala?**

Juli se nejspíš vylekala, když ji Ondra okřikl. Myslím, že teď je smutná, stydí se a zároveň se zlobí. Asi by si přála, aby Ondra pochopil, proč s ním chtěla být. Možná by potřebovala ujistit, že není ta špatná a Ondrovi na ní záleží.

**Je něco, co by Julince mohlo pomoci?
Co navrhuješ, abych udělal?**

Juli sebou plácne do postele, obličej zaboří do polštáře. „Zbylo mi tu kousek čokolády, nechceš?“ nabízím Julince. „Nech mě napokoji!“ okřikne mě nečekaně. Její výkřik upoutá Ondrovu pozornost. „Co s ní je?“ diví se, myšlenkami napůl v online světě.

„Hele Ondro, přijde mi, že ji dost vzalo, cos jí řekl. Je mi jí líto,“ řeknu upřímně. Ondra se na mě oboří: „Proč líto, viděls, jak se mi tu naschvál pletla?“ Zdá se, že se Ondry dotklo, co jsem řekl. Možná mi dobře nerozuměl. „Však já ti nic nevyčítám. Je mi jasný, že ses chtěl soustředit.“

„To si piš,“ vyhrkne zprudka Ondra. „Fakt jsem se ji snažil ignorovat, ale pak to ze mě prostě vylitlo.“ „Myslíš, že jsem to přehnal?“ ptá se Ondra už mnohem mírněji. Oba tiše nakoukneme do Julinčina pokoje. „Asi mi tu hru nechtěla naschvál kazit, co?“ povzdechne si Ondra nakonec. „Tak já jdu za ní.“

Světlo slétlo



A jejej, lustr to má spočítaný. A já asi taky, jak tak koukám na tátu. Nasupeně ke mně míří, očima přechází mezi mnou, střepy a míčem. Svůj rozlíčený výraz doplňuje slovy: „To si snad ze mě děláš srandu?!“ Každý sval v těle mě vybízí k úprku, ale já vím, že to stejně nemá smysl. Rozbité sklo na zemi moje rozhodnutí podporuje. „Můžeš mi laskavě vysvětlit, co se tady stalo?“ Sevře se mi v krku.

**Jak se teď cítím? Co bych potřeboval?
A co asi prožívá táta?**

Jsem docela vylekaný. Z toho, co se stalo, i z táty. Cítím se provinile a taky jsem na sebe naštvaný. Tohle se mi fakt nepovedlo. Chtěl bych to nějak napravit, ale mám strach, co se bude dít dál. Myslím, že i tátu to vylekalo. Nejspíš se bál i o mě, nevěděl, co se stalo. A teď se na mě zlobí. Možná je i rozmrzelý, že bude muset koupit nový lustr.

**Co teď můžu tátovi povědět,
abychom situaci vyřešili laskavě?**

Zhluboka se nadechnu, ujistím se, že mám pevnou půdu pod nohama a spustím. „Tati, moc se omlouvám! Mrzí mě, že jsem to rozbil. Asi ses lekl kvůli té ráně, co? Já teda jo. Nečekal jsem to, myslel jsem, že s míčem umím házet líp. Chci to nějak napravit... Nevíš, kde je koště?“

Táta na mě chvíli kouká jak zkoprnělý a já stojím dál na místě, teď už o trochu klidnější. Pak se táta zhluboka nadechne a usměje se. „Tys mi teda dal. Opravdu jsem se lekl. Co se dá dělat, příště už budeš vědět, proč míč patří ven. Koště je za dveřmi, buď opatrný. Já přinesu smetáček a lopatku.“

No a bylo to. Tolik se mi ulevilo. Střep jsem nakonec našel i v hustém kožichu naší kočky Bětky. Ta našťěstí nijak pohoršená nebyla.