



Vytvorili sme:

Karty pocitov bez obrázkov: Zameranie na verbálne vyjadrenie pocitov

Používanie kariet pocitov bez obrázkov môže mať niekoľko výhod, ktoré súvisia s rozvojom emocionálnej inteligencie, komunikácie a schopnosti vyjadrovať svoje vnútorné pocity. Tu sú niektoré výhody:

1. Rozvoj emocionálnej inteligencie

Posilnenie verbálnej komunikácie: Karty bez obrázkov podporujú, aby sme viac zamerali na slová a výrazy, čím si zlepšujeme slovnú zásobu na popisovanie svojich pocitov. Keď nie sme rozptyľované vizuálnymi prvkami, zamýšľame sa nad tým, ako sa cítime a ako to vyjadriť.

Hlbšie sebauvedomenie: Učíme sa rozpoznávať a pomenovať rôzne nuansy pocitov, čo zvyšuje našu schopnosť pochopiť a spracovať rôzne emocionálne stavy a prežívania. Napríklad, namiesto toho, aby sme len povedali, že sme „smutný“, môžeme vyjadriť, čo cítime – sklamanie, osamelosť alebo frustráciu.

2. Podpora kognitívneho vývinu

Zameranie na abstraktné myslenie:

Bez vizuálnej pomoci zapájame viac fantázie a abstraktného myslenia, aby sme si predstavili a pochopili rôzne pocity a potreby. To stimuluje kognitívny vývoj, najmä v oblasti kritického myslenia a porozumenia komplexným pojmom.

Zlepšenie jazykových zručností:

Keď opisujeme svoje pocity a potreby len slovami, zlepšujeme sa v používaní rôznych jazykových prostriedkov, čo vedie k bohatšiemu vyjadrovaniu a lepšej schopnosti vysvetľovať naše myšlienky.

3. Zníženie rozptýlenia

Zameranie sa na obsah: Obrázky môžu niekedy rozptyľovať pozornosť alebo viesť k povrchnému porozumeniu pocitov. Keď nie sú prítomné, sústredíme sa viac na to, čo pociťujeme a ako to pomenovať, než aby sme sa spoliehali na vizuálny dojem z obrázku.

4. Zlepšenie empatie a pochopenia pre druhých

Diskusie o pocitoch iných ľudí: Keď sa pracuje s kartami bez obrázkov, viac rozmýšľame nad tým, ako sa môžu cítiť ostatní. Pomáha to rozvíjať empatiu a schopnosť predvídať pocity a potreby druhých, čo je dôležité pre sociálne zručnosti.

Neutrálny prístup: Karty bez obrázkov znižujú riziko stereotypov alebo subjektívneho vnímania emócií. Chápame, že každý môže rovnakú emóciu prežívať inak a v rôznych situáciách.



5. Podpora individualizovaného učenia

Pocitová sloboda: Keďže karty nie sú spojené s vizuálnym prvkom, nemusíme sa prispôbovať predstave o tom, ako má pocit vyzerieť. Umožňuje nám to slobodne rozvíjať vlastné predstavy a vnemy o pocitoch a potrebách.

Rozvoj osobného vyjadrenia: Používanie slov nám umožňuje hľadať vlastné spôsoby, ako opísať svoje prežívanie, čím sa podporuje naše autentické sebavyjadrenie.



Môžete si ich objednať cez **Ave Prosperita**

<https://aveprosperita.sk/vzdelavanie/karty-odhalovanie-potrieb-pocity-ako-kompas/>

+421 908 866 816

info@denisamorongoova.sk

Karty pocitov bez obrázkov teda ponúkajú jednoduchý, ale účinný nástroj na rozvoj emocionálnej a jazykovej zručnosti. Pomáhajú nám hlbšie porozumieť sebe i druhým, podporujú kognitívne zručnosti a vytvárajú priestor pre slobodné a nezávislé vyjadrovanie emócií.