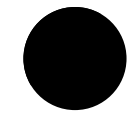
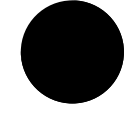


RADOSTNOST

OTÁZKY K TUTORINGU



mrzutost



euforie

ŠKOLKA

- Co Ti dělá radost (záliby, aktivity, skutečnosti)?
- Našel bys 3 věci, které Ti dneska udělaly radost?
- Komu jsi v poslední době udělal radost? Jak ses potom cítil?

1.-3. TŘÍDA

- Co Ti dělá radost (záliby, aktivity, skutečnosti)?
- Našel bys 3 věci, které Ti dneska udělaly radost?
- Komu jsi v poslední době udělal radost? Jak ses potom cítil?
- Jak projevuješ radost? Jak druzí poznají, že máš radost?
- Co dělám, když z něčeho nemám radost?

4.-6.TŘÍDA

- Jak projevuješ radost? Jak druzí poznají, že máš radost?
- Co dělám, když z něčeho nemám radost?
- Co radostného prožíváš s kamarády? Co s rodinou?
- Z čeho mají radost konkrétní lidé kolem tebe (rodiče, sourozenci, kamarádi, učitelé)?
- Co pro tebe znamená úspěch? Kdy se cítíš úspěšný (ve škole, ve společnosti, mezi kamarády)?

GYMNÁZIUM

- Jaký vnímáš rozdíl mezi radostí a radostností?
- Jak poznáš, že Ty nebo někdo ve Tvém okolí prožívá stav deprese?
- Kdy se Ti stalo, že jsi kvůli přemíře radosti zapomněl na lidi kolem sebe nebo své povinnosti?
- V čem může být škodlivé dlouhodobě a uměle (vapování, alkohol, kofein, scrollování, sjíždění seriálů) si navozovat pocit radosti?

7.-9.TŘÍDA

- Z čeho mají radost konkrétní lidé kolem tebe (rodiče, sourozenci, kamarádi, učitelé)?
- Co pro tebe znamená úspěch? Kdy se cítíš úspěšný (ve škole, ve společnosti, mezi kamarády)?
- Tip na vyzkoušení – každý večer si řekni, z čeho jsi měl/a radost/za co jsi byl vděčný/á.

RODIČE A UČITELÉ

- Dokážeš najít něco pozitivního na těžké situaci/na situaci, která se Ti nepovedla?
- V jakých situacích je pro Tebe náročné prožívat radost a co Tě dokáže k radosti vrátit?
- Jaký vnímáš rozdíl mezi radostí a radostností?