

# WHAT IS SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING (SEL) ?

## Self Awareness

*Understanding your emotions, thoughts and values. Children learn to recognise and name their feelings and understand how these influence behaviour.*



## Self-Management

*Managing emotions, behaviour and impulses in different situations. Children develop strategies for regulation, resilience and coping with challenges.*

## Social Awareness

*Understanding others' feelings, perspectives and experiences. Children build empathy and respect diversity within the classroom and beyond.*



## Relationship Skills

*Building positive and supportive relationships. Children learn communication, cooperation and conflict resolution skills.*

## Responsible Decision-Making

*Making thoughtful and ethical choices. Children consider consequences, solve problems and act responsibly in social situations.*



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# CO JE SOCIÁLNÍ A EMOČNÍ UČENÍ (SEL)?

## Sebeuvědomění

*Pochopení vlastních emocí, myšlenek a hodnot. Děti se učí rozpoznávat a pojmenovávat své pocity a chápat, jak tyto pocity ovlivňují chování.*



## Samospráva

*Zvládání emocí, chování a impulzů v různých situacích. Děti si osvojují strategie pro regulaci, odolnost a zvládání výzev.*

## Sociální povědomí

*Porozumění pocitům, perspektivám a zkušenostem ostatních. Děti si budují empatii a respektují rozmanitost ve třídě i mimo ni.*



## Dovednosti v oblasti vztahů

*Budování pozitivních a podpurných vztahů. Děti se učí komunikaci, spolupráci a dovednostem v řešení konfliktů.*

## Zodpovědné rozhodování

*Dělat promyšlená a etická rozhodnutí. Děti zvažují důsledky, řeší problémy a jednají zodpovědně v sociálních situacích.*



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# CORE PRINCIPLES OF SEL

Supporting children to develop emotional awareness, relationships and responsible decision-making in everyday school life.

## What is SEL?

Social Emotional Learning (SEL) is the process through which children develop the knowledge, skills and attitudes to understand emotions, build relationships and make responsible decisions.



## Why SEL Matters

Children's learning, behaviour and relationships are deeply connected to their emotional well-being. SEL supports academic success, mental health and positive engagement in school life.

## The 5 Core SEL Competences

- Self-awareness
- Self-management
- Social awareness
- Relationship skills
- Responsible decision-making

These skills form the foundation for lifelong well-being and success.



## SEL in Practice

SEL is not a separate lesson. It is embedded in everyday interactions, including how teachers respond, guide behaviour and support relationships throughout the school day.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being

# ZÁKLADNÍ PRINCIPY SOCIÁLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ (SEL)

Podpora dětí v rozvoji emocionálního uvědomění, vztahů a zodpovědného rozhodování v každodenním školním životě.

## Co je SEL?

Sociálně-emoční učení (SEL) je proces, jehož prostřednictvím si děti rozvíjejí znalosti, dovednosti a postoje potřebné k porozumění emocím, budování vztahů a zodpovědnému rozhodování.



## Proč je SEL důležitý

Učení, chování a vztahy dětí jsou hluboce spjaty s jejich emocionální pohodou. ŠVL podporuje akademický úspěch, duševní zdraví a pozitivní zapojení do školního života.

## 5 klíčových kompetencí sociálního vzdělávání (SEL)

- Sebeuvědomění
  - Samospráva
  - Sociální povědomí
  - Dovednosti v oblasti vztahů
  - Zodpovědné rozhodování
- Tyto dovednosti tvoří základ celoživotní pohody a úspěchu.



## Sociální emocionální vzdělávání v praxi

SEL není samostatná lekce. Je nedílnou součástí každodenních interakcí, včetně toho, jak učitelé reagují, usměrňují chování a podporují vztahy během celého školního dne.



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by the European Union

www.reallygreatschools.com

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost. O M 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# CORE PRINCIPLES OF SEL

## The Teacher's Role

Teachers create emotionally safe environments where children can:

- Express feelings
- Build trust
- Learn from mistakes
- Develop empathy

Every interaction is an opportunity to model SEL.



## How SEL is Developed

Children learn SEL when they are supported to:

- Recognise and regulate emotions
- Build friendships and resolve conflict
- Develop resilience and motivation

Structured support helps make these skills visible and intentional.

## Impact on Children

SEL leads to:

- Improved academic performance
- Better behaviour
- Stronger relationships
- Increased emotional well-being

Children become more confident, empathetic and ready to learn.



## SEL & Play

Approaches like play therapy can support SEL by helping children to express emotions, explore relationships and practice decision-making in safe ways.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

www.reallygreatschools.eu

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ZÁKLADNÍ PRINCIPY SOCIÁLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ (SEL)

## Role učitele

Učitelé vytvářejí emocionálně bezpečné prostředí, kde děti mohou:

- Vyjádřete pocity
- Budujte důvěru
- Učte se z chyb
- Rozvíjejte empatii

Každá interakce je příležitostí k modelování sociálního vědomí (SEL).



## Jak se vyvíjí SEL

Děti se učí sociálním a emocionálním myšlením (SEL), když jsou podporovány v:

- Rozpoznávejte a regulujte emoce
- Budujte přátelství a řešte konflikty
- Rozvíjejte odolnost a motivaci
- Strukturovaná podpora pomáhá zviditelnit a uvědomit si tyto dovednosti.

## Dopad na děti

- SEL vede k:
  - Zlepšený akademický prospěch
  - Lepší chování
  - Silnější vztahy
- Zvýšená emoční pohoda
- Děti se stávají sebevědomějšími, empatičtějšími a připravenějšími se učit.



## SEL a hra

Přístupy jako terapie hrou mohou podpořit sociální a emocionální rozvoj (SEL) tím, že pomáhají dětem vyjadřovat emoce, zkoumat vztahy a procvičovat si rozhodování bezpečným způsobem.



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

www.reallygreatschools.com

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# SEL 5 CORE COMPETENCES



## SELF AWARENESS

Recognising emotions, thoughts and personal strengths helps students to understand themselves and build confidence in different situations.



## SELF-MANAGEMENT

Students regulate emotions, manage stress and stay motivated when facing challenges or working towards personal goals.



## SOCIAL AWARENESS

Understanding others perspectives, showing empathy and respecting diversity helps students to navigate social situations more effectively.



## RELATIONSHIP SKILLS

Communicating clearly, listening actively and cooperating with others supports positive interactions and conflict resolution.



## RESPONSIBLE DECISION-MAKING

Students consider consequences, evaluate choices and act responsibly in ways that support themselves and others.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# SEL S KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ



## SEBEUVĚDOMĚNÍ

Rozpoznávání emocí, myšlenek a osobních silných stránek pomáhá studentům porozumět sami sobě a budovat si sebevědomí v různých situacích.



## SAMOSPRÁVA

- Studenti regulují emoce, zvládají stres a zůstávají motivovaní, když čelí výzvam nebo pracují na dosažení osobních cílů.



## SOCIÁLNÍ POVĚDOMÍ

Pochopení perspektiv ostatních, projevení empatie a respektování rozmanitosti pomáhá studentům efektivněji se orientovat v sociálních situacích.



## DOVEDNOSTI V OBLASTI VZTAHŮ

Jasná komunikace, aktivní naslouchání a spolupráce s ostatními podporuje pozitivní interakce a řešení konfliktů.



## ZODPOVĚDNÉ ROZHODOVÁNÍ

Studenti zvažují důsledky, hodnotí svá rozhodnutí a jednají zodpovědně způsobem, který podporuje sebe i ostatní.



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# STAGES IN SOCIAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT



01

EARLY CHILDHOOD  
(0-2 YEARS)

*Building trust and emotional bonding. Children begin to express emotions and react to their surroundings.*

02

PRE-SCHOOL YEARS  
(3-5 YEARS)

*Developing identity and first peer interactions. Children learn rules and begin to show empathy.*



03

SCHOOL AGE  
(6-12 YEARS)

*Building self-confidence and social skills. Children learn to cooperate, resolve conflicts and understand others' perspectives.*



04

ADOLESCENCE  
(13-18 YEARS)

*Searching for identity and independence. Forming deep relationships and developing complex decision-making skills.*



05

EARLY ADULTHOOD  
(19+ YEARS)

*Consolidating emotional stability and responsibility. Ability to maintain long-term relationships and face life challenges.*



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# FÁZE SOCIÁLNÍHO A EMOCIONÁLNÍHO VÝVOJE



01

RANÉ DĚTSTVÍ (0–2 ROKY)

*Budování důvěry a citového pouta. Děti začínají projevovat emoce a reagovat na své okolí.*

02

PŘEDŠKOLNÍ ROKY (3–5 LET)

*Rozvíjení identity a prvních interakcí s vrstevníky. Děti se učí pravidlům a začínají projevovat empatii.*



03

ŠKOLNÍ VĚK (6–12 LET)



*Budování sebevědomí a sociálních dovedností. Děti se učí spolupracovat, řešit konflikty a chápat názory ostatních.*

04

DOSPÍVÁNÍ (13–18 LET)

*Hledání identity a nezávislosti. Budování hlubokých vztahů a rozvoj komplexních rozhodovacích dovedností.*



05

RANÁ DOSPĚLOST (19+ LET)



*Upevňování emoční stability a zodpovědnosti. Schopnost udržovat dlouhodobé vztahy a čelit životním výzvám.*



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# THE SEL TREE OF SKILLS

## LEAVES ●

Skills like communication, empathy, managing emotions in school settings and cooperation appear in daily behaviours

## BRANCHES ●

Core competences grow including self awareness, self management, social awareness, relationships and responsible decision making

## TRUNK ●

Consistent routines, guidance and modelling behaviours support students as they build emotional awareness and behavioural regulation

## ROOTS ●

Safe, inclusive environments and supportive relationships provide the foundation for social and emotional learning development



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# STROM DOVEDNOSTÍ SEL

## LISTY ●

Dovednosti jako komunikace, empatie, zvládnání emocí ve školním prostředí a spolupráce se objevují v každodenním chování

## POBOČKY ●

Rozvíjejí se klíčové kompetence, včetně sebeuvědomění, sebeřízení, sociálního uvědomění, vztahů a zodpovědného rozhodování.

## KUFR ●

Konzistentní rutiny, vedení a modelování chování podporují studenty v budování emočního uvědomění a regulace chování.

## KOŘENY ●

Bezpečné a inkluzivní prostředí a podpůrné vztahy tvoří základ pro sociální a emocionální rozvoj učení



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831



# KNOWING OUR EMOTIONS



## Share the Joy

Feel your energy rise! Celebrate what makes you smile and share that positive spark with others.



## Manage Worry

When your mind races, take a slow breath. Focus on one small thing you can handle right now.



## Expect the Unexpected

Pause and process the news before you react to your first impulse.



## Feel Proud

Stand tall and celebrate your hard work. Confidence is built by acknowledging your own achievements.



## Face your Fear

It is okay to feel shaky. Naming your fear and asking for support makes you feel much braver.



## Express Dislike

This feeling protects you. Use your words to explain clearly what feels unfair or wrong to you.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA is liable for any use of the information provided for them. 2024-1-CZ01-KA220-G1-H0000383831



# POZNÁNÍ NAŠICH EMOCÍ



## Sdílejte radost

Vnímejte, jak vám stoupá energie! Oslavujte to, co vám vykouzlí úsměv na tváři, a sdílejte tuto pozitivní jiskru s ostatními.



## Zvládejte starosti

Když vám myšlenky honí hlavou, pomalu se nadechněte. Soustřeďte se na jednu malou věc, kterou zvládnete právě teď.



## Očekávejte neočekávané

Než zareagujete na svůj první impuls, zastavte se a zpracujte zprávu.



## Budte hrdí

Stůjte vzpřímeně a oslavujte svou tvrdou práci. Sebevědomí se buduje uznáním vlastních úspěchů.



## Čel svému strachu

Je v pořádku cítit se nejistě. Pojmenování svého strachu a požádání o podporu vám dodá odvahu.



## Vyjádřit nelibost

Tento pocit vás chrání. Použijte slova, abyste jasně vysvětlili, co se vám zdá nespravedlivé nebo špatné.



# STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Výjádření názorů a stanoviska jsou výhradně názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA) Evropské unie a ani Evropské komise. Za obsah a správnost informací není EACEA zodpovědná.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# SEL WHEEL OF WELL-BEING



## Self-Awareness

Understanding one's emotions, thoughts and values.

Children learn to recognise and name their feelings and understand how these influence behaviour.

## Self-Management

Managing emotions, behaviour and impulses in different situations. Children develop strategies for regulation, resilience and coping with challenges.



## Social Awareness

Understanding others' feelings, perspectives and experiences. Children build empathy and respect diversity within the classroom and beyond.

## Relationship Skills

Building positive and supportive relationships. Children learn communication, cooperation and conflict resolution skills.



## Responsible Decision-Making

Making thoughtful and ethical choices. Children consider consequences, solve problems and act responsibly in social situations.

## How the Wheel Works

These five areas are interconnected. Together, they support children's well-being, learning and positive participation in school life.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# SEL KOLO POHODY



## Sebeuvědomění

Pochopení vlastních emocí, myšlenek a hodnot.

Děti se učí rozpoznávat a pojmenovávat své pocity a chápat, jak tyto pocity ovlivňují jejich chování.

## Samospráva

Zvládání emocí, chování a impulzů v různých situacích.

Děti si rozvíjejí strategie pro regulaci, odolnost a zvládání výzev.



## Sociální povědomí

Pochopení pocitů, perspektiv a zkušeností ostatních.

Děti si budují empatii a respektují rozmanitost ve třídě i mimo ni.

## Dovednosti v oblasti vztahů

Budování pozitivních a podpůrných vztahů.

Děti se učí komunikaci, spolupráci a řešení konfliktů.



## Zodpovědné rozhodování

Dělat promyšlená a etická rozhodnutí.

Děti zvažují důsledky, řeší problémy a jednají zodpovědně v sociálních situacích.

## Jak kolo funguje

Těchto pět oblastí je vzájemně propojeno. Společně podporují blaho dětí, jejich učení a pozitivní účast na školním životě.



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# FINDING MINDFUL MOMENTS



Take a breath.  
Raise your hand.  
Choose calm words.



A smile, a kind word  
or helping a friend  
creates a mindful moment.



Walk calmly.  
Notice your steps.  
Feel your body moving.



Sit quietly.  
Count 1...2...3 breaths.  
Let your body relax.



How do I feel?  
What do I need right now?  
It's okay to ask for help.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# NALEZENÍ VĚDOMÝCH OKAMŽIKŮ



Nadechněte se.  
Zvedněte ruku.  
Volte klidná slova.



Úsměv, laskavé slovo nebo  
pomoc příteli vytváří  
okamžik všímavosti.



Kráčejte klidně.  
Všímejte si svých kroků.  
Vnímejte, jak se vaše tělo  
pohybuje.



Tiše sedte.  
Počítejte 1...2...3 nádechy.  
Nechte své tělo relaxovat.



Jak se cítím?  
Co právě teď potřebuji?  
Je v pořádku požádat o  
pomoc.



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# GRATEFUL FOR GRATITUDE

## Grateful for Learning

Every lesson helps us grow and discover new ideas. Being thankful for learning reminds us that education shapes our future.



## Grateful for Quiet Moments

Quiet reading moments help us focus and reflect. Being thankful for peaceful time strengthens concentration, independence and confidence in our learning journey.

## Grateful for Curiosity

Asking questions and trying new things builds confidence. Gratitude for curiosity encourages growth, creativity and a positive attitude towards learning.



## Grateful for Effort

Progress comes from practice and patience. Being thankful for our effort helps to build resilience and confidence, even when learning feels challenging.



## Grateful for Creativity

Creativity helps us to express thoughts and emotions. Appreciating our imagination strengthens emotional awareness and allows us to share ideas confidently.



## Grateful for Small Moments

Small positive moments like a smile... a story... a kind word, remind us to notice the good in every day.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# VDĚČNÝ ZA VDĚČNOST

## Vděčný za učení

Každá lekce nám pomáhá růst a objevovat nové nápady. Vděčnost za učení nám připomíná, že vzdělání utváří naši budoucnost.



## Vděčný za tiché chvíle

Tiché čtecí chvíle nám pomáhají soustředit se a přemýšlet. Vděčnost za klidný čas posiluje soustředění, samostatnost a sebevědomí při učení.

## Vděčný za zvědavost

Kladení otázek a zkoušení nových věcí buduje sebevědomí. Vděčnost za zvědavost podporuje růst, kreativitu a pozitivní přístup k učení.



## Vděčný za úsilí

Pokrok pramení z praxe a trpělivosti. Vděčnost za naši snahu pomáhá budovat odolnost a sebevědomí, i když se učení zdá být náročné.

## Vděčný za kreativitu

Kreativita nám pomáhá vyjadřovat myšlenky a emoce. Oceňování naší představivosti posiluje emoční uvědomění a umožňuje nám sebevědomě sdílet nápady.



## Vděčný za malé okamžiky

Malé pozitivní okamžiky jako úsměv... příběh... laskavé slovo nám připomínají, abychom si v každém dni všimli toho dobrého.



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# KINDNESS IS KEY!

A simple guide to making the world a better place,  
one moment at a time



## Show gratitude

Say thank you and mean it. Name the specific thing you appreciate. It makes people feel seen.  
*"You made a difference."*

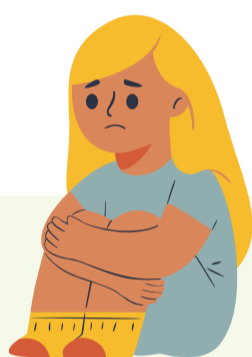
## Help without asking

Don't wait to be asked.  
Notice what someone needs and offer it before they have to ask.  
*"Can I help with that?"*



## Choose to forgive

Forgiveness is for you, not just the other person. Let go of resentment and reclaim your peace.  
*"I choose peace over pain."*



## Be patient

Patience is not passive.  
It's the active choice to stay calm when things go slowly.  
*"Take your time. I'm here."*



## Smile genuinely

A real smile reaches the eyes. It signals safety, warmth and openness to connect.  
*"It's free. Use it often."*



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# LASKAVOST JE KLÍČOVÁ!

Jednoduchý průvodce, jak udělat svět lepším místem, okamžik po okamžiku



## Projevte vděčnost

**Řekněte děkuji a myslete to vážně. Uvedte konkrétní věc, které si vážíte. Díky ní se lidé cítí vidět.**  
"Udělal jsi rozdíl."

## Pomoc bez ptání

Nečekejte, až budete požádáni.

Všimněte si, co někdo potřebuje, a nabídněte to dříve, než se o to bude muset zeptat.

"Můžu s tím nějak pomoci?"



## Rozhodni se odpustit

Odpuštění je pro vás, ne jen pro druhého člověka. Zbavte se zášti a znovu najděte svůj klid.

"Volím si klid před bolestí."



## Budte trpěliví

Trpělivost není pasivní. Je to aktivní volba zůstat klidný, když se věci vyvíjejí pomalu.

"Nespěchej. Jsem tady."



## Upřímně se usmívej

V očích se objevuje opravdový úsměv. Signalizuje bezpečí, teplo a otevřenost ke spojení.

"Je to zdarma. Používejte to často."



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# EMPATHY IN ACTION

## Step into their Shoes

Empathy begins when you imagine the world from another person's perspective. Think about how they might be feeling in their specific situation.

## Active Listening

Give your full attention. Listen not only to what is being said but also to the tone of voice. Small nods show that you are truly present and care.



## Validate Emotions

You don't have to agree with someone to acknowledge their feelings. Using phrases like "I can see why that's hard for you" builds a bridge of trust.

## Read Body Language

Pay attention to facial expressions and posture. Often, someone's eyes or shoulders tell a different story than their words.



## Withhold Judgment

Avoid jumping to conclusions. Everyone has a story that we don't know. Stay curious and open-minded instead of being critical.



## Kindness in Motion

Empathy is a verb! Once you understand someone is struggling, offer help. A simple "Are you okay?" or a small gesture can change their whole day.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# EMPATIE V AKCI

## Vžijte se do jejich bot

Empatie začíná, když si představujete svět z pohledu jiného člověka. Zamyslete se nad tím, jak by se mohl cítit ve své konkrétní situaci.

## Aktivní naslouchání

Věnujte plnou pozornost. Naslouchejte nejen tomu, co se říká, ale také tónu hlasu. Malé přikývnutí ukazuje, že jste skutečně přítomni a záleží vám na něm.



## Ověřte si emoce

Nemusíte s někým souhlasit, abyste uznal/a jeho pocity. Používání frází jako „Chápu, proč je to pro tebe těžké“ buduje most důvěry.

## Čtěte řeč těla

Věnujte pozornost výrazům obličeje a držení těla. Často něčí oči nebo ramena vypovídají jiný příběh než jeho slova.



## Zdržet se úsudku

Vyhnete se ukvapeným závěrům. Každý má příběh, který neznáme. Zůstaňte zvědaví a otevření, místo abyste byli kritičtí.



## Laskavost v pohybu

Empatie je sloveso! Jakmile pochopíte, že se někdo trápí, nabídněte mu pomoc. Jednoduché „Jsi v pořádku?“ nebo malé gesto mu může změnit celý den.



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# COMPROMISE OVER CONFLICT

01

## Focus on interests

Positions are what people say they want. Interests are why they want it. The real path forward lives in the interests. "What matters most to you?"



02

## Create options together

Brainstorm freely without judging. More options on the table means more room for everyone to give and take without feeling cheated. "What if we tried it this way?"



03

## Separate the person and the problem

Attack the problem, never the person. Personal attacks trigger defensiveness and shutdown all dialogue. "The issue is X, not you."



04

## Use objective criteria

Ground your decisions in facts, standards or past precedent, not in who speaks loudest or who is most stubborn. "Let's look at the data."



05

## Listen first

Understand the other side fully before you defend your own view. Most conflicts deepen because no one feels heard. "Tell me more about that."



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# KOMPROMIS KVŮLI KONFLIKTU

01

## Zaměření na zájmy

Pozice jsou to, co lidé říkají, že chtějí.  
Zájmy jsou důvodem, proč to chtějí.  
Skutečná cesta vpřed spočívá v zájmech.  
"Na čem vám nejvíce záleží?"



02

## Vytvořte si možnosti společně

Volně brainstormujte bez odsuzování.  
Více možností na stole znamená více  
prostoru pro každého, aby dal a bral,  
aniž by se cítil podveden.  
„Co kdybychom to zkusili takhle?“



03

## Oddělte člověka a problém

Útočte na problém, nikdy na osobu.  
Osobní útoky vyvolávají defenzivní  
chování a zastavují veškerý dialog.  
"Problém je v X, ne v tobě."



04

## Používejte objektivní kritéria

Svá rozhodnutí zakládejte na faktech,  
standardech nebo minulých  
precedentech, ne na tom, kdo mluví  
nejhlasitěji nebo kdo je nejtvrdohlavější.  
"Podívejme se na data."



05

## Nejdříve poslouchejte

Než začnete obhajovat svůj vlastní  
názor, plně pochopte druhou stranu.  
Většina konfliktů se prohlubuje,  
protože se nikdo necítí slyšet.  
"Pověz mi o tom víc."



## STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody



Co-funded by  
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831