**Metodické doporučení: Emoce – Láska**

[Arabela: Petr a princezna](https://edu.ceskatelevize.cz/video/14697-petr-a-princezna)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Inspirace pro aktivity k emoci LÁSKA

Cílem aktivit zaměřených na emoci láska je, aby si žáci uvědomili své pocity, pojmenovali je a následně s nimi dokázali pracovat. Díky vzájemnému sdílení prožitků a představ zjišťují, že u každého se tato emoce projevuje jiným způsobem, přesto se žáci vzájemně nehodnotí a nesrovnávají. Žáci zjišťují, že pro někoho je obtížné popsat lásku a pocity s ní spojené. Během aktivit se učí vzájemnému respektu, ale i naslouchání.

Co se ti vybaví, co vidíš, když se řekne láska

Diskuze na téma láska. Co si představíš, když se řekne láska? Vyučující pomáhá žákům návodnými otázkami představit si a uvědomit si, kdy se v životě setkali s láskou. Žáci zmiňují určité situace a obrazy, například mateřská láska, láska ke zvířeti, maminka s tatínkem, rodina, symbol srdce a podobně. Společně mohou jako kolektiv vytvořit myšlenkovou mapu na téma láska. Cílem je, aby si každý udělal co nejrozšířenější představu o lásce.

Zhlédnutí ukázky Petr a princezna

Vyučující pustí žákům ukázku Petr a princezna. Po zhlédnutí celé ukázky položí otázku: Kde (mezi kým) jsme během ukázky mohli pozorovat lásku? Dále pokračujeme otázkami, jaké situace spolu postavy prožily, zda láska mezi Petrem a princeznou byla vidět od úplného začátku jejich společného působení v ukázce, z čeho lze usuzovat, že se do sebe zamilovali. Vyučující společně s žáky vyhodnocuje, jestli se jim podařilo odhalit všechny situace, které se v ukázce objevily.

Zamysli se, dokážeš odpovědět na následující otázky?

* Co mají společného lidé, které máte rádi?
* Kdo je kamarád nebo kamarádka?
* Co dělá kamarádka nebo kamarád? Co dobří kamarádi nedělají?
* Mají si lidé pomáhat? Proč?
* Co znamená nezištnost?
* Co je to přátelství?
* Co je to láska?
* Víš, že lásky existuje více druhů?
* Pomáháš někdy kamarádům?
* Jsou lidé, kteří nemají kamarády a přátele?
* Potřebují děti kamarády?
* Potřebují děti lásku?
* Kteří lidé jsou pro tebe nejbližší? Vyjmenuj lidi, kteří byli nebo jsou pro tebe důležití.
* Stalo se ti někdy, že jsi dělal/a něco a nebral/a při tom ohled na druhé? Co to bylo?

Sebeláska

Zdravé sebevědomí se dá označit za lásku k sobě samému. Znamená to mít zdravé povědomí o svých silných i slabších stránkách, radovat se z těch silných a pracovat s těmi slabšími. Každý žák vytvoří seznam svých deseti silných stránek – věcí, kterých si na sobě váží.

Co cítím, když mám někoho rád/a

Žáci si uvědomují, jak ve svém těle pociťují lásku a jaké jsou v jejím vnímání rozdíly. Každý nakreslí obrázek osoby, kterou má velmi rád. Poté obrázek otočí, položí na něj ruce a vnímá své pocity. Jaký je to pocit, když si uvědomuješ, jak moc máš rád/a člověka, kterého jsi nakreslil/a? Pociťuješ ten pocit na jednom místě, nebo všude po těle? Učitel má možnost žákům mezi otázkami vyprávět. Dává prostor různým zkušenostem a zdůrazňuje, že každý člověk cítí lásku svým způsobem, že každý může objevit svůj vlastní způsob, jak lásku cítit. V druhé části cvičení si žáci představují další osobu, kterou mají rády. Potom se učitel ptá, jaký pocit mají při vzpomínce na tuto druhou milovanou osobu a jak se liší od pocitu, který měly u osoby, kterou předtím namalovaly. U kamaráda nebo kamarádky je to jiný pocit, nebo je to úplně stejné? Co je stejné a co jiné? Někteří žáci své city pojmenují. Pro jiné, kteří mají méně zkušeností s nasloucháním vlastnímu nitru a s vyjadřováním citu slovy, to bude obtížné. Smyslem cvičení je obrátit pozornost k vnímání sebe samých, uvědomování si vlastních tělesných a duševních pocitů a rozvoj jejich vnímání.

 Autorka: Dominika Slunečko
Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].

https://cdn.albatrosmedia.cz/Files/Sample/16879532/?name=Uk%C3%A1zka.pdf

