**Metodické doporučení Emoce – Zklamání**

Video: [Káťa a Škubánek: Emoce zklamání](https://edu.ceskatelevize.cz/video/16002-kata-a-skubanek-emoce-zklamani)

[Káťa a Škubánek: Narozeniny](https://edu.ceskatelevize.cz/video/16003-kata-a-skubanek-narozeniny)

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

Inspirace pro aktivity k emoci ZKLAMÁNÍ

Cílem aktivit zaměřených na emoci zklamání 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 některé situace, které u nich vyvolávají pocit zklamání, nemusejí vyvolávat stejný pocit u všech ostatních. Během aktivit se učí vzájemnému respektování, ale i naslouchání.

EVOKACE

Vyučující vyzve žáky, aby se zamysleli, co se už v minulých hodinách dozvěděli o emocích.

Poté se zeptá, jestli mezi emoce patří také zklamání, jak se zklamání projevuje a kdy naposledy tuto emoci prožili.

Zhlédnutí ukázek Káťa a Škubánek

Vyučující pustí žákům obě ukázky Káťa a Škubánek Cvičení, Káťa a Škubánek Narozeniny.

Po zhlédnutí ukázek položí otázku: Kdy během ukázek někdo prožíval zklamání? A kdo?

Žáci každou z těchto situací zapíší, poté o všech situacích společně s vyučujícím diskutují.

Úkol č. 1 Diskuze

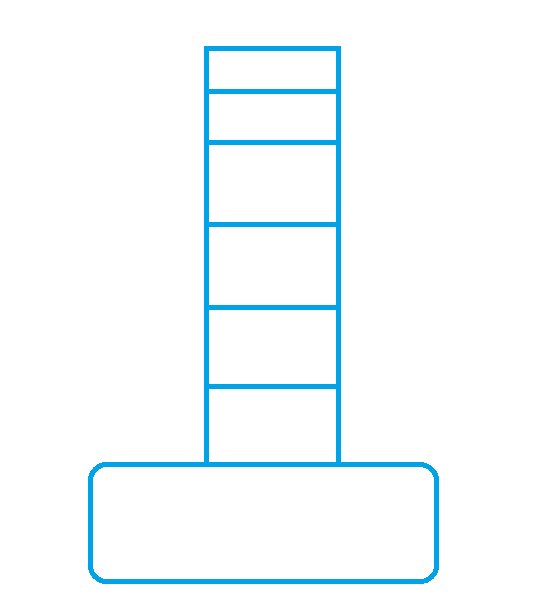
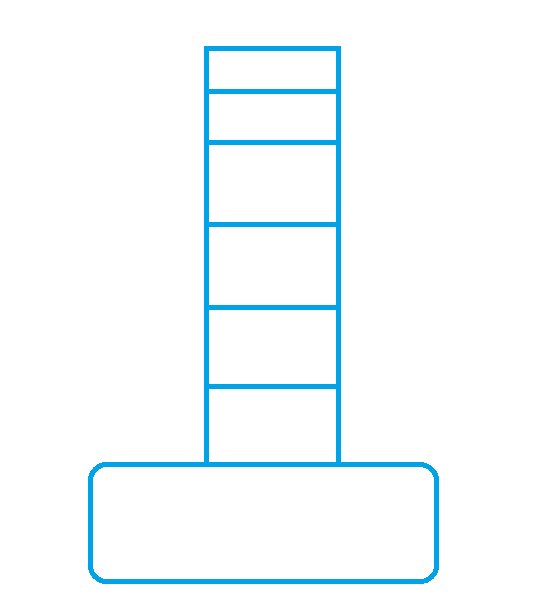
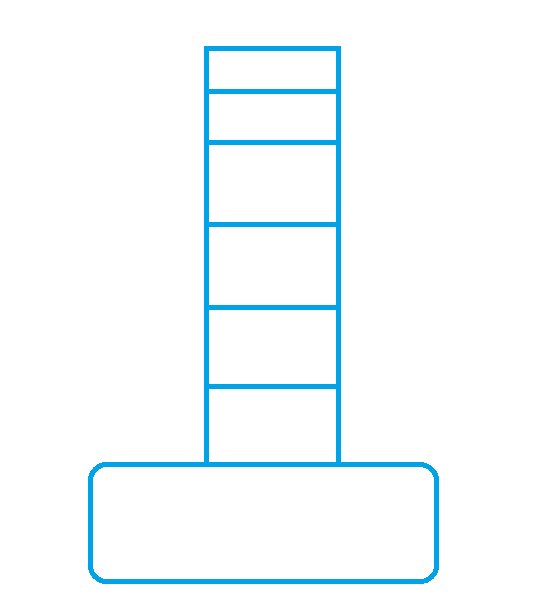
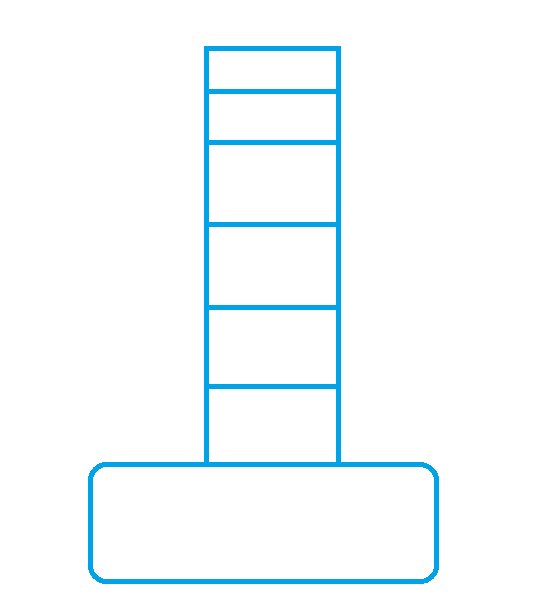
Diskuze nad rozebráním situace pocitu zklamání, který prožil Škubánek při rozbalování dárku. Co by si měl Škubánek rozbalit, aby emoci zklamání neprožil, proč k prožitku došlo? Dobrovolně nechá žáky popsat, které situace u nich zklamání vyvolávají, jak se při nich cítí.

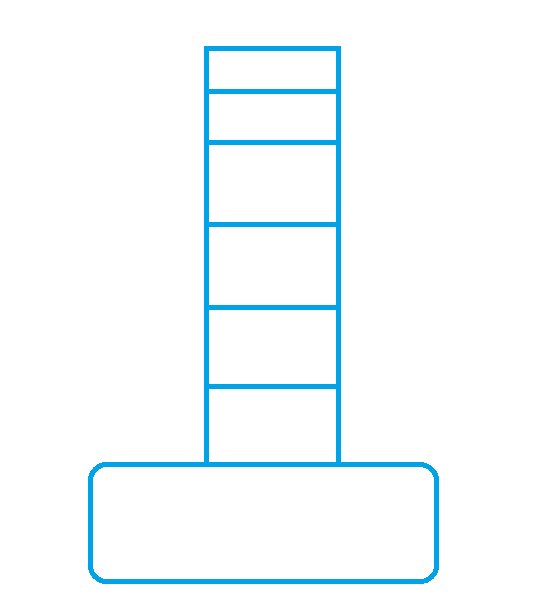
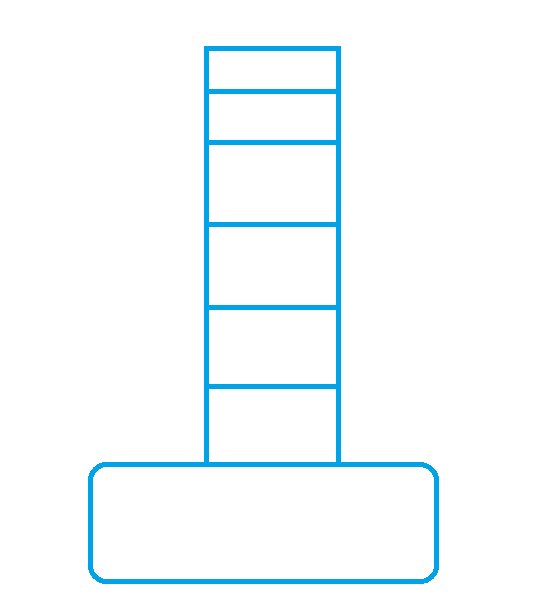
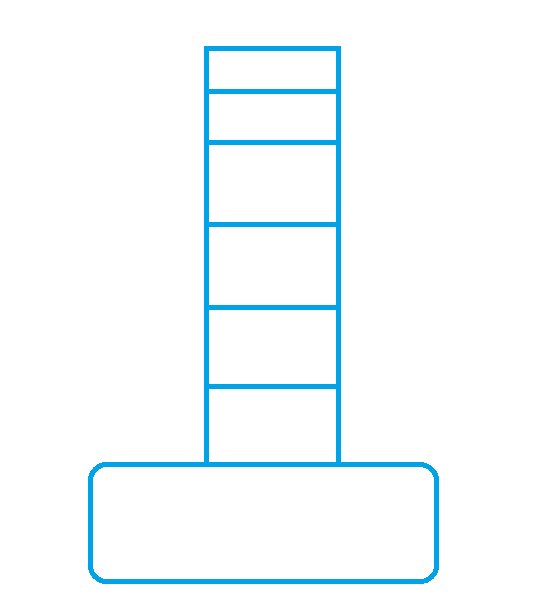
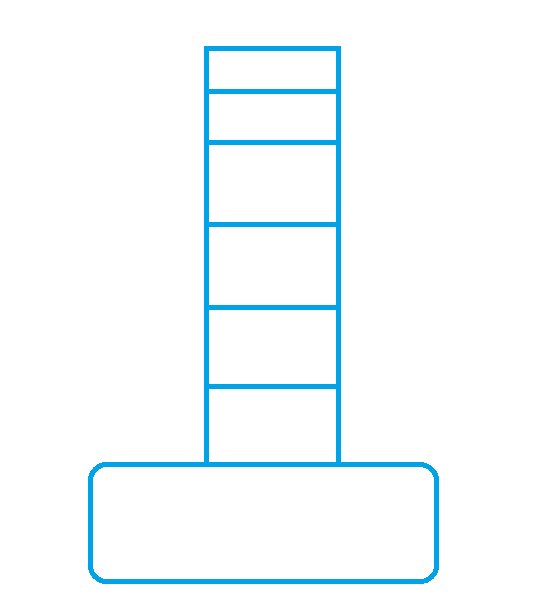
Úkol č. 2 Modelace

Použij modelínu, a vymodeluj (domodeluj) obličeje z Přílohy č. 1, jak vypadá, tváří se, zklamaný člověk? Žáci mohou modelovat (nebo pantomimou předvést) postoj zklamaného člověka.

Úkol č. 3 Míra zklamání

Žáci dle svého pocitu zakreslují míru zklamání.





Jakou míru zklamání cítím?

* Když nevyhraji v běhu.
* Když nezvládnu splnit zadání testu.
* Když se ušpiním při jídle.
* Když dostanu dárek, který si nepřeji.
* Když kamarád prozradí tajemství.

Vymyslíme další 3 modelové situace, zakreslíme míru zklamání, pak vedeme nad jednotlivými situacemi diskuzi.

Reflexe

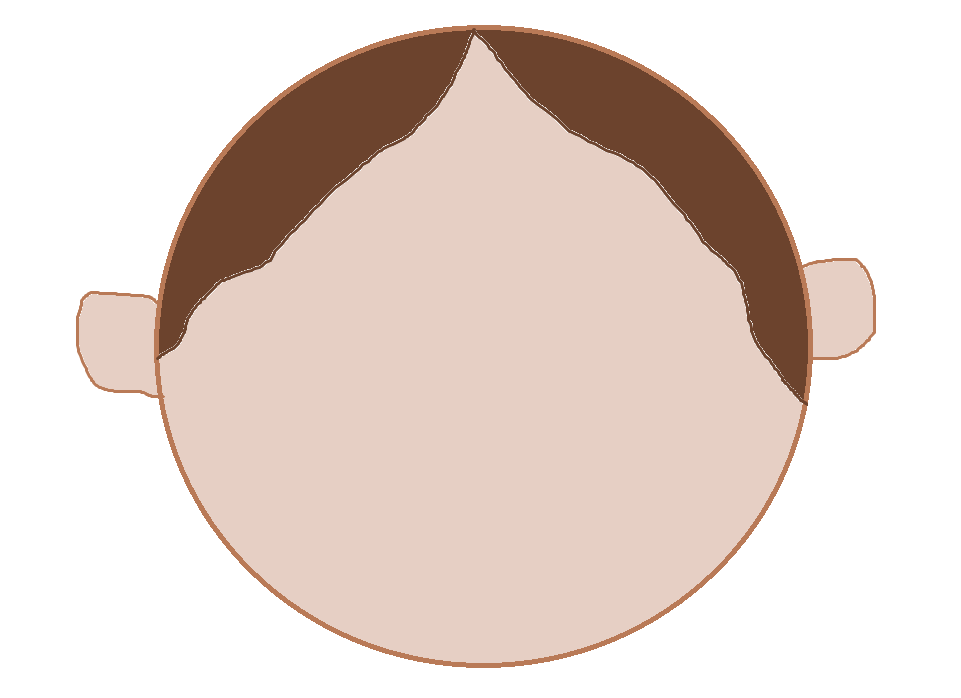
Vysvětlí žákům, že pocit zklamání je přirozený a že ho můžeme zažít v situacích, kdy to ani nečekáme. V závěru necháme žákům čas na přemýšlení a díky společným nápadům žáci vytváří myšlenkovou mapu. *Co mohu dělat, když cítím zklamání?*

*Např. Když cítím zklamání: Vše zlé je k něčemu dobré, každé zklamání přináší něco dobrého. O své zklamání se podělím s mým plyšovým kamarádem, Smířím se s tím, z čeho jsem zklamaný/á.*

Závěr

Na závěr práce s emocí je vhodné dát žákům prostor, aby mohli sdělit, jak se při aktivitách cítili.

 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].

Příloha č. 1



