**Metodické doporučení Emoce – Zlost**

[Byla jednou jedna koťata - Kočičí kopaná](https://edu.ceskatelevize.cz/video/14672-byla-jednou-jedna-kotata-kocici-kopana)

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

Inspirace pro aktivity k emoci ZLOST

Cílem aktivit zaměřených na emoci zlost 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 zlosti, 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 radost a smutek.

Poté se zeptá, jestli mezi emoce patří také zlost a jak se zlost projevuje.

Zhlédnutí ukázky Kočičí kopaná

Vyučující pustí žákům ukázku Kočičí kopaná.

Po zhlédnutí celé ukázky položí otázku: Kdy během ukázky někdo prožíval zlost? A kdo?

Žáci každou z těchto situací zapíší na samostatný papírek, poté seskupují papírky se stejnou situací. Vyučující společně s žáky vyhodnocuje, jestli se jim podařilo odhalit všechny situace, které se v ukázce objevily.

Diskuze

Vyučující přemýšlí spolu s žáky o tom, co může způsobit pocit zlosti. (Může to být například nespokojenost, špatné zacházení od ostatních lidí nebo něco, co se nám nedaří.)

Dobrovolně nechá žáky popsat, které situace u nich zlost vyvolávají, jak se při nich cítí.

Vysvětlí žákům, že pocit zlosti je přirozený a že ho můžeme zažít v situacích, kdy nás něco zklamalo.

Techniky zvládání zlosti

Vyučující představí dětem jednoduché techniky, které jim mohou pomoci zvládat zlost, navodit uklidnění mysli a snížit úroveň stresu. Žáci si je společně s vyučujícím vyzkoušejí a uvědomí si, že jim některé techniky vyhovují více, jiné méně.

* *Dechová cvičení* – Při této aktivitě by se měli žáci pohodlně posadit (nebo si stoupnout), zavřít oči a snažit se dýchat hluboce a pomalu a představit si, jak se jejich tělo uvolňuje.
* *Fyzická aktivita* – Žáci mohou při fyzické aktivitě uvolnit přebytečnou energii, odreagovat se mohou krátkou chůzí, během, dřepy, jógovým cvičením…
* *Psaní nebo kreslení* – Stačí tužka s papírem a žáci se ze zlosti mohou vypsat, vymalovat. Osvědčené je malování sopky, v níž vře láva, která vybuchne a uvolní ze sebe přebytečnou energii.
* *Vizuální techniky* – Žáci by měli zavřít oči a představovat si klidné a příjemné prostředí, kde se cítí šťastně, například procházku v lese, pláž u moře…
* *Poslech hudby* – Žáci by si měli vybrat klidnou a uklidňující hudbu, která je jim příjemná a snižuje u nich hladinu stresu.

Reflexe

V závěru necháme žákům čas na rozmyšlení a dobrovolnou prezentaci situace, ve které se stává, že dostanou zlost, s návrhem, jakou techniku použijí pro zklidnění.

Na závěr práce s emocí je vhodné dát žákům prostor, aby mohli sdělit, jak se při aktivitách cítili. Měli bychom se dopracovat ke společnému závěru, že zlost je přirozená lidská emoce. Pro každého žáka lze využít připravený pracovní list.

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

