**Metodické doporučení Emoce – Osamocení**

[Jak se Mikeš ztratil](https://edu.ceskatelevize.cz/video/14701-o-mikesovi-mikes-se-ztratil)

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

Inspirace pro aktivity k emoci OSAMOCENÍ

Cílem aktivit zaměřených na emoci osamocení je, aby si žáci uvědomili své pocity, pojmenovali je a následně s nimi dokázali pracovat. Osamocení je stav, kdy je jedinec oddělen od sociálního kontaktu i vztahu s ostatními lidmi z důvodu nedostatku porozumění. Díky vzájemnému sdílení prožitků a představ žáci zjišťují, že u každého se osamocení mohlo projevit jiným způsobem, přesto se žáci vzájemně nehodnotí a nesrovnávají. Žáci zjišťují, že některé situace, které u nich vyvolávají pocit osamocení, 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 různých emocích. Informace může zapsat na tabuli, případně z nich rovnou tvořit společnou myšlenkovou mapu.

Zhlédnutí ukázky Jak se Mikeš ztratil

Vyučující pustí žákům ukázku Jak se Mikeš ztratil.

Po zhlédnutí učitel vyzve žáky, aby jedním slovem vyjádřili, jakou nyní cítí emoci.

Následně se zeptá, jaké emoce cítil Mikeš. Tyto emoce zakroužkuje v myšlenkové mapě, případně je do ní dopíše.

Diskuze

Vyučující přemýšlí spolu s žáky o tom, že osamocení může postihnout někdy v životě každého z nás. Je to pocit, kdy se cítíme odloučení od ostatních lidí a nemáme s nimi dostatečné spojení. Často se to stává například o prázdninách. Je důležité o tom společně mluvit a snažit se s tím vypořádat.

Reflexe

Následně učitel žákům rozdá pracovní list, který si samostatně vyplní.

Dobrovolně v bezpečném prostředí necháme žáky sdílet myšlenky. Návrhy, jak pomoci spolužákovi se zvládnutím osamocení, může žák zapsat a při výtvarné výchově vypracovat například informační letáčky.

Důležitou součástí této lekce je i reflektování péče o domácí mazlíčky.

Na závěr práce s emocí je vhodné dát žákům prostor, aby mohli sdělit, jak se při aktivitách cítili, tak, abychom se dopracovali ke společnému závěru, že i pocit osamocení je přirozená lidská emoce.

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].

