**EMOCE A PROŽITKY**

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

Metodické doporučení pro práci s kartami emocí a prožitků

Pojmenování vlastních pocitů, prožitků a zvládání emocí je pro žáky mladšího školního věku obtížné. Cílem kolekce zaměřené na emoce je, aby se žáci naučili uvědomit si své pocity (emoce), pojmenovat je a následně s nimi i pracovat ve smyslu jejich zvládání. Při vzájemném sdílení vlastních nálad a pocitů se žáci učí vzájemně si naslouchat. Zjišťují, že stejná situace může vyvolat u různých lidí různé pocity, které jsou stejně cenné a nezpochybnitelné. Každý z nás projevuje svoje emoce nějakým způsobem, například mimikou nebo gestikulací. Žáci se učí nehodnotit, nesrovnávat, ale prostě přijmout to, že někdo může mít úplně jiný pocit než on sám. Proto činnosti vztahující se k emocím nijak nehodnotíme.

Zároveň práce s emocemi může učiteli poskytnout o žácích cenné informace, pomoci mu s utvářením pozitivního klimatu třídy, s navozením pocitu důvěry.

Pro každý měsíc školního roku je určena jedna karta, tedy jedna emoce. Karty budou publikovány postupně po jednotlivých měsících. Následně je vyučující může zařazovat v libovolném pořadí a podle potřeby svých žáků. Lze pracovat pouze s jednou konkrétní kartou nebo s celou sadou, záleží na cíli, který si vyučující naplánuje. Jednotlivé karty jsou navázány na konkrétní videa, na nichž vyučující může emoci představit. Samozřejmě lze využít vlastní zkušenosti žáků a navázat emoce na konkrétní situace. V tomto případě je třeba postupovat obezřetně se znalostí konkrétních žáků a vztahů dané skupiny, protože se mohou otevřít i citlivá témata. Je třeba respektovat, pokud se některý žák nechce do činnosti zapojit nebo nechce svoje pocity sdělovat ostatním.

Žáci si z karet emocí a prožitků, pracovních listů a dalších artefaktů mohou vytvářet vlastní portfolio[[1]](#footnote-1), které postupně doplňují a k jednotlivým emocím se podle potřeby vracejí.

Pro evokaci nebo reflexi lze využít některé metody RWCT[[2]](#footnote-2). Vyučující je volí podle věku žáků a jejich zkušeností s konkrétní metodou.

*Myšlenková mapa (v papírové nebo online podobě)*

Žáci po určenou dobu na samostatné lístečky zapisují slova nebo slovní spojení, která se pojí s konkrétní emocí. Poté si je ve skupinách (dvojicích) vzájemně představí a uspořádají je podle vlastního uvážení. Při představování zdůvodňují, proč konkrétní slovo nebo slovní spojení napsali. Při tvorbě myšlenkové mapy je podstatné, že žádný námět není „špatný“ a neměl by být vyřazen. Následně prezentují všem ve třídě. Cílem je, aby si žáci uvědomili různost prožívání konkrétní emoce u různých lidí.

*Volné psaní*

Vyučující zadá volné psaní k vybrané emoci úvodní větou, která může znít například: „Radost mám, když…“ „Když jsem smutný…“, anebo jen názvem: „Radost“. Tuto úvodní větu napíše na viditelné místo, aby je žáci měli stále na očích. Poté zahájí volné psaní větou: „Začněte psát, teď!“ Žáci po určenou dobu (obvykle 3–5 minut, v praxi se osvědčily malé přesýpací hodiny) zapisují na volný list papíru všechny myšlenky, které je k zadanému tématu napadají. Po celou dobu by měli soustředěně psát, nevracet se, neopravovat možné chyby. Jakmile čas uplyne, ukončí vyučující činnost pokynem: „Dokončete rozepsanou větu.“ Žáci, kteří chtějí, mohou ostatním svůj text přečíst. Je vhodné, aby vyučující psal společně se žáky, a tím jim modeloval správný postup. Může také svůj text s žáky sdílet. Pokud je to nutné, lze domluvit pravidlo, že žáci píší pouze to, co mohou následně zveřejnit (například vyučující si může všechna volná psaní přečíst, volná psaní jsou součástí kolekce – portfolia emocí žáka). Cílem je, aby si každý žák mohl uvědomit, v jakých situacích konkrétní pocit/náladu prožívá.

*Náladometr*

Z jednotlivých karet lze vytvořit náladometr, na nějž si žáci například při vstupu do třídy nebo při ranním kruhu připnou kolíček se svým jménem podle svojí aktuální nálady. Lze jej využít i při výuce angličtiny při odpovědi na otázku: „How are you?“ Variantou je rozmístění karet po třídě a žáci se postaví k emoci podle toho, jak se v daném okamžiku cítí. Cílem je, aby si každý žák mohl uvědomit svoji momentální náladu a ostatní na ni případně mohli reagovat.

Náměty na činnosti

*Barevná emoce*

Vyjádření emoce pomocí barvy je jednoduchou a časově nenáročnou aktivitou. Žáci mohou volit barvu například z barevného vzorníku, který nabízejí prodejny interiérových barev. Jeho využití poskytuje žákům příležitost zvolit si i konkrétní odstín barvy. Cílem je, aby si žáci uvědomili různost prožívání konkrétní emoce u různých lidí.

*Proměněná emoce*

Emoci můžeme proměnit také ve zvíře nebo v určitou věc, případně abstraktní obraz. Mladší žáci mohou vybírat z nabídky připravené učitelem, starší si zvolí libovolně nebo samostatně výtvarně ztvární. Vyučující poskytne žákům prostor, aby vysvětlili, proč dané zvíře nebo předmět vybrali/zvolili. Cílem je, aby si žáci uvědomili různost prožívání konkrétní emoce u různých lidí.

*Pantomima*

Dvojice žáků beze slov předvádějí situaci, kterou ztvárňují danou emoci. Ostatní hádají, o jakou se jedná a zdůvodňují, podle čeho se pro ni rozhodli, například „Mračí se a hrozí prstem, tak to je zlost/vztek.“ Cílem je, aby si žáci uvědomili, jak prožívání konkrétní emoce promění naše gesta a výraz v obličeji.

*Zkamenělá emoce*

Jedná se o obměnu hry „Na sochy“. Dva žáci mají roli detektivů. Stojí na libovolném místě v prostoru, z něhož dobře vidí na všechny žáky. Ostatní žáci se pohybují v prostoru (lze i na hudbu) a na smluvené znamení (zastavení hudby) „zkamení“ a mimikou v obličeji, gestem rukou, postavením těla vyjádří určitou emoci. Detektivové se střídají a pojmenovávají u jednotlivých žáků emoce. Pokud detektiv vyjádřenou emoci odhalí, žák který ji vyjadřoval, si stoupne k němu. Při menším počtu žáků nemusí být role detektivů odděleny, ale všichni si prohlédnou po „zkamenění“ ostatní a mohou určovat, kdo vyjadřuje stejnou emoci jako oni a vytvářet „emoční“ skupiny. Cílem je, aby si žáci uvědomili, jak prožívání konkrétní emoce promění naše gesta a výraz v obličeji.

*Portrét*

Pro zachycení a vyjádření emoce mohou žáci využít digitální technologie (mobilní telefon, tablet). V určeném prostoru (například venku) se snaží najít a vyfotit něco, co vyjadřuje danou emoci. Fotografie sami nebo s pomocí vytisknou a představí ostatním. Cílem je, aby si žáci uvědomili různost prožívání konkrétní emoce u různých lidí a že jedna situace (obraz) může vyvolat u různých lidí různé pocity.

Vhodná úvodní videa

[Emoce](https://edu.ceskatelevize.cz/video/2220-emoce?vsrc=porad&vsrcid=slovicka)

[**Cloumají s námi emoce**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/4741-cloumaji-s-nami-emoce?vsrc=vyhledavani&vsrcid=radost)

[**Brďo a pocity**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/4468-brdo-a-pocity?vsrc=vyhledavani&vsrcid=radost)

 [Hudba hraje vesele nebo smutně](https://edu.ceskatelevize.cz/video/9146-hudba-hraje-vesele-nebo-smutne?vsrc=vyhledavani&vsrcid=pocity)

Návaznost na RVP ZV (aneb proč věnovat emocím pozornost)

Naplňování kompetence sociální a personální

*Žák:*

* podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání sdruhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
* vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

Naplňování průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova v oblasti porozumění sobě samému a druhým, zvládání vlastního chování, utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým

Naplňování očekávaných výstupů doplňujícího vzdělávacího oboru Etická výchova

*Žák:*

* vyjadřuje city v jednoduchých situacích
* identifikuje základní city, vede rozhovor s druhými o jejich prožitcích, na základě empatického vnímání přemýšlí nad konkrétní pomocí

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

Zdroj fotografií: Hana Havlínová, vlastní archiv.

1. https://zapojmevsechny.cz/landing-pages/detail/portfolio-zaka-jako-nastroj-formativniho-hodnoceni [↑](#footnote-ref-1)
2. https://kritickemysleni.cz [↑](#footnote-ref-2)