Metodický list – Jak porozumět svým emocím

Témata: Emoce, vyrovnávání se s náročnými životními situacemi, návrat do vnitřního bezpečí, relaxace

Náročné životní situace jsou takové situace, které v nás vyvolávají pocit stresu, nadměrné zátěže, ohrožení. Výrazně narušují naši duševní i tělesnou pohodu. Pro každého může být náročnou životní situací něco jiného – od odchodu blízkého člověka až po zvládnutí pololetní písemné práce. Mezi NŽS (náročné životní situace) patří i „pozitivní situace“ – přijetí na vysněnou střední školu, přestěhování, počátek vztahu, prázdniny, dovolená.

**Aktivita se zaměřuje na pochopení, co patří do náročných životních situací, a na pochopení odlišností v jejich vnímání (každý vnímá jako NŽS něco jiného, NŽS nás různě ovlivňují. Aktivita je velmi prospěšná i pro učitele – poskytuje mu pohled na NŽS žáků. Aktivita se rovněž zaměřuje na základní strategie, které můžeme při zvládání NŽS používat. Je důležitou součástí osobnostního rozvoje a zároveň může působit i jako prevence volby rizikového chování při náročné životní situaci.**

Aktivita klade vyšší nároky na učitele. Vhodné je, aby znal dobře žáky, věděl o krizových situacích, které mohou zažívat, a adekvátně se rozhodl, zda je technika ve třídě vhodná. „Kontraindikací“ k volbě tématu například je, pokud některý z žáků zažil týrání v rodině, znásilnění, úmrtí blízké osoby v nedávné době, byl svědkem traumatizující situace (hromadná havárie a podobně).

Vhodné je, aby měl učitel zkušenosti s používáním reflektivních a sebereflektivních technik.

**Cíle:**

* Žáci chápou pojem náročné životní situace.
* Žáci si uvědomí různé strategie zvládání náročných životních situací.
* Žáci rozlišují mezi konstruktivními a destruktivními strategiemi při řešení NŽS.
* Žáci si připraví preventivní plán pro řešení náročné životní situace.
* Žáci si uvědomují odlišnost, posiluje se respekt a tolerance k odlišnostem (chápou, že jako náročnou situaci může každý vnímat něco jiného).

**Délka 75 min**

**Pomůcky:** Video (je vhodné, aby si video učitel prošel před výukou, žáky je vhodné upozornit, že video začíná střelbou ve škole, která se nestala doopravdy), 2 pracovní listy (pracovní list Jak porozumět svým emocím a pracovní list Plán do nepohody), tabule/flipchart, fixy.

Úvodní motivace k tématu – krátké uvedení do tématu, představení, co je cílem aktivity.

[Video: Emoce a jejich zpracování](https://edu.ceskatelevize.cz/video/15768-emoce-a-jejich-zpracovani)

Po zhlédnutí videa následuje diskuse. Co se asi stalo? Proč se tak jednotliví protagonisté chovali?

Věnujte pozornost následujícím otázkám:

* Co bylo náročnou životní situací pro hlavní postavy ve videu? Pro Tondu, Nessu, Maju, Lukáše, další postavy?
* Jak na náročnou životní situaci reagovali?

Poté vyzvěte žáky k práci s PL dle otázek.

Po vypracování PL řiďte diskusi ve skupině. Diskutujte o názorech, co tento pojem znamená pro jednotlivé žáky. Jsou názory žáků podobné, nebo se hodně liší? Čím může být odlišnost způsobená? Zdůrazněte význam toho, abychom se vzájemně tolerovali, že každý vnímá situace různě. Zde je důležité poselství i pro učitele – aby si i každý z nás učitelů uvědomil rozdílnost vnímání NŽS ze strany žáků (generační odstup, věk, jiné socioekonomické souvislosti, předchozí životní zkušenosti – například i nedostatek nebo naopak nadbytek zkušeností s působením NŽS).

Po krátké diskusi se žáci vrátí k PL a k dalšímu cvičení – promyšlení strategií, které použili/používají.

Po zpracování vyvolejte opět diskusi ve skupině. Sledujte, jaké strategie se objevují častěji. Jaké jsou spíše ojedinělé? Zapisujte návrhy žáků na tabuli. Žáci si následně zapíšou některé ze strategií do PL.

Pokračujte diskusí o tom, které strategie jsou spíše konstruktivní a které destruktivní. Destruktivní strategie označte (neodstraňujte je z tabule), ale korigujte.

Po diskusi a korekci případných destruktivních strategií vyzvěte žáky, aby si do PL zapsali jednu z konstruktivních strategií k řešení NŽS.

Finální fází práce s NŽS je příprava plánu, jak může žák postupovat. Využijte pro tento plán druhý pracovní list (pracovní list Plán do nepohody). V něm si žáci promyslí, jak mohou v některých náročných životních situacích postupovat, čemu mají věnovat pozornost, na jakou odbornou pomoc se mohou v případě potřeby obrátit.

Práci s plánem věnujte dostatečnou pozornost, na vypracování by mělo stačit 20 minut.

Na konci hodiny se věnujte krátké relaxaci – vhodná je blesková relaxace.

----

*K sestavenému plánu se můžete vrátit po 2 měsících. Byl potřeba, využili ho žáci, poskytl pomoc? Připomeňte žákům možnost využívat „týdeník“ – mozaiku všedního týdne – pro zpracování emocí, myšlenek, cílů k rozvoji.*

 Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

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