



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příprava na vyučování oboru Člověk a jeho svět s cíli v oblasti OSV

<p>Název učební jednotky (téma)</p>	<p>Emoce v naší třídě</p>
<p>Stručná anotace učební jednotky</p>	<p>Pomocí tradičních pohádkových příběhů a výtvarné techniky se žáci seznamují se svými emocemi, s převládajícími emocemi ve třídě, sebeovládáním a relaxačními technikami. Pracují samostatně i ve skupině.</p> <p>Vytvoří „obrázek“ 4 základních emocí.</p> <p>Při hodnocení se pracuje se sebehodnocením a se zpětnými vazbami učitele k činnostem žáků – viz hodnocení.</p>
<p>Nutné předpoklady</p> <p>(Již osvojené znalosti a dovednosti žáků, které umožní, aby jednotka efektivně směřovala ke svým cílům).</p>	<p>—</p>
<p>Časový rozsah učební jednotky</p>	<p>2 x 45 minut</p>
<p>Věk žáků (ročník)</p>	<p>4. ročník</p>





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zařazená průřezová témata (včetně čtenářství)	OSV	MKV	MV	VMEGS	VDO	EV	Čtenářství
Ano							
Vyučovací obor(y)	Člověk a jeho svět <i>Očekávané výstupy vzdělávacího oboru (RVP):</i> <ul style="list-style-type: none"> • Žák umí dávat věci do souvislostí, formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory, přispívá k diskusi celé třídy. • Žák popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru. 						
Dlouhodobé cíle (Klíčové kompetence, části profilu absolventa, části výchovné a vzdělávací strategie školy)	—						
Cíle jednotlivých průřezových témat a čtenářství, které chci v dané učební jednotce naplnit	OSV <ul style="list-style-type: none"> • Žák vědomě pracuje se svými emocemi <ul style="list-style-type: none"> - Žák vlastními slovy vysvětlí, co jsou to emoce a jaký mají význam v jeho životě. - Žák popisuje, jaké emoce prožívá - Žák zmapuje, kde a jak se v jeho těle projevují vybrané emoce. - Žák popíše, jaké má důsledky pro něj a pro jeho okolí, když své emoce projeví a když je neprojevív. 						





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

	<ul style="list-style-type: none"> - Žák pojmenovává svoje emoce v různých situacích. - Žák si vyzkouší několik způsobů zpracovávání vlastních emocí a uvede, co si o nich myslí. • Žák provádí relaxační cvičení.
<p>Cíle učební jednotky</p>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žák podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny. • Žák vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů. • Žák popíše rozdělení 4 základních lidských emocí. • Žák uvede, jak se jednotlivé emoce projevují. • Žák odpoví na otázku, zda a jak lze vlastní emoce řídit. • Žák vztáhne probírané téma ke svému životu.
<p>Hodnocení</p> <p>(Z čeho učitel i žáci poznají, že bylo dosaženo cílů a jak to učitel i žáci budou hodnotit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Žáci dostanou popisnou zpětnou vazbu vztahující se k činnostem v průběhu lekce (obhajoba vlastního názoru, akceptace názorů druhých, vzájemná domluva, prezentace práce skupiny) a cílům učební jednotky. V případě potřeby budou položeny korektivní otázky. • Způsob splnění společného úkolu – způsob zpracování emoce do kresby.
<p>Popis učební jednotky</p>	<p>1. Kde jsme (škála dobré třídy)</p> <p>Žáci mají před sebou desetibodovou škálu, kde 0 znamená naše nejhorší vztahy, které jsme kdy ve třídě měli, 10 znamená vztahy ideální. Cílem práce se škálou je dohoda stupně, vnímání vztahů a odůvodnění.</p> <p>Dalším krokem v práci se škálou je diskuze na téma „Co uděláme, abychom se posunuli o stupeň, dva....dopředu.“ Návrhy zapisujeme.</p>





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. Hra na uvolnění emocí – pohádkové kvarteto

Pomocí pohádkového kvarteta nejen rozdělíme žáky do skupin, ale motivujeme je i k povídání o emocích, které prožívaly jednotlivé pohádkové postavy (Červená Karkulka – strach, apod.).

Předpokládáme, že žáci mají ve skupině pohádku poznat a znají její stručný děj včetně systému postav. Žáci si pak mají uvědomovat svoje momentální pocity pro tuto chvíli a zkusit je pojmenovat: jak je mi, co prožívám, je to příjemné, nepříjemné (není to příliš lehké ani pro dospělé).

Krátké sdělení o emocích:

Emoce neboli city prožívá každý z nás. Mají různou hloubku a intenzitu, podléhají aktuální situaci. Rozlišujeme čtyři základní emoce a ostatní se již odvozují. Čtyři základní emoce jsou strach, smutek, vztek a radost. Emoce můžeme prožívat v našem těle. Uvedeme si příklady. Když máme strach, kde v těle ho vnímáme? Například na hrudi, buší nám srdce apod. Postupně probereme všechny emoce. Na tomto místě by se případně dalo zařadit mapování emocí (Příloha A).

Naše emoce nemusíme vždy plně projevit, ale můžeme si s nimi pracovat, mít je pod kontrolou. Není to vždy lehké, ale jde to. Říká se tomu sebeovládání. Emoce jsou i „nakažlivé“, pokud má někdo vedle nás radost, snadno se začneme smát s ním. Pokud někdo pláče, často se jeho smutek přenesení na nás.

3. Kresba emocí ve skupinách

Žáci si vylosují 1 emoci, která je vyjádřená pomocí smajlíku – radost, strach, smutek a agrese (Příloha B). Jejich společným úkolem je na čtvrtku papíru výtvarně zpracovat = nakreslit vylosovanou emoci.

Sledujeme, jakým způsobem děti volí různé strategie společné práce. Poznatky z pozorování využijeme při závěrečné sebereflexi. Způsob práce ve skupině může být využit k další diskuzi.

Prezentace probíhá způsobem představení obrázku třídy, ostatní žáci hádají, o jakou emoci se jedná.





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Reflexivní kolečko

Žáci sedí v kruhu a v řízené reflexi se zamýšlejí nad tím, jak vnímali činnosti při dnešní hodině o lidských emocích.

Návrhy otázek:

- Jaké jste volili postupy při kresbě vylosované emoce?
- Co ses dnes dozvěděl o svých emocích?
- Jaké emoce často prožíváš?
- Jak se emoce projevují v tvém těle?
- Co ti může přinést, když budeš zveřejňovat své emoce?
- V kterých situacích bys chtěl umět své emoce ovládat?
- Co děláš, když chceš své emoce ovládat?
- Co bys chtěl ještě vědět o emocích?
- Už jsi některou z nich prožil? Kdy? Uveď příklad.
- Můžeme emoce ovládat?

4. Relaxace – nácvik zklidnění, pomáhá při praktickém sebeovládání a zvládnutí emocí

Práce s dechem je základem všech relaxačních a uklidňujících technik. Zvykli jsme si dýchat povrchně, dýchání považujeme za samozřejmé. Dechových technik existuje celá škála, často vycházejí z jógové pránájámy. Vědomé pozorování dechu, jeho kvalit a charakteristik, je součástí mnoha meditačních praktik. Samostatně nám poslouží především k prohloubení dechu (tím ke zkvalitnění, což přímo podporuje např. dobrou funkci vnitřních orgánů), vede ke zklidnění, uvolnění. Zaměření pozornosti na dech je výborným pomocníkem ve stresové situaci, před zkoušením nebo po konfliktu. Naladění se na svůj dech nám pomáhá při sebeovládání.

Děti instruujeme krátce, jde o postupný nácvik, který můžeme realizovat i v další výuce.

Všichni se pohodlně posadíme, kdo to zvládne, zavře si oči. Netrváme na zavření očí za každou cenu, pro některé žáky je to





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

	<p>nepříjemné. Zaměříme pozornost dovnitř, k sobě. Vnímáme dech, jen ho klidně sledujeme, neměníme. Ptáme se dětí, jak se jim dýchá: Věnujte dechu pozornost, sledujte, „jak vám to dýchá“, ale nijak dech neměňte. Postupně vnímejte, jak se dech zklidňuje a prohlubuje. Věnujte pozornost místu, kudy dech do těla přichází a kudy naopak proudí ven. Mysl je prázdná a tichá. S takto zaměřenou pozorností setrvejte, dokud je Vám to příjemné a mysl neodvede pozornost k jiným vjemům v těle nebo mimo něj. Na závěr se opět můžete zhluboka nadechnout a protáhnout.</p> <p>Pokud jsou děti hodně neklidné, mohou se koncentrovat na počet dechů za jednu minutu. Položí si ruku na břicho a pozorují, jak se krásně zvedá a prohlubuje.</p> <p>Podmínkou cvičení je dobrá průchodnost dýchacích cest.</p> <p>5. Závěrečná reflexe</p> <p>Použijeme škálu pomocí úsměvů. Podle toho, zda si z hodiny něco odnášejí do svého praktického života, se mohou „zatvářít“ od úsměvu až po mračení. (Úsměv = maximální užitek, mračení = k ničemu mi to nebylo).</p>
<p>Seznam příloh</p>	<p>Příloha A – Mapování emocí Příloha B – Smajlíci emocí</p>
<p>Autor lekce (realizátor učební jednotky), škola</p>	<p>PhDr. Dana Marková, Mgr. Jan Smíšková ZŠ TGM Poděbrady Školní 556/II, 290 38 Poděbrady</p>





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Závěrečná sebereflexe učitele
(následuje po odučení učební jednotky)

<p>Co se mi osvědčilo během vyučování (co fungovalo, mělo úspěch, z čeho jsem měl/a radost).</p>	<p>Žáci se rychle učí popisovat svoje emoce, spojovat je s událostmi. Mám radost když....</p> <p>Jsem smutný, když...</p> <p>Většina žáků je schopna vcítit se do situace druhého žáka, rozlišovat emoce.</p> <p>K nácviku dýchání a uklidnění doporučujeme použít klidnou, relaxační hudbu.</p>
<p>S jakými problémy (obtížemi) jsem se během vyučování setkal/a.</p>	<p>—</p>
<p>Co bych příště udělal/a jinak (jak bych upravil/a tuto přípravu).</p>	<p>Čas – zbytečně dlouho jsme byli u pohádkových postav, není nutné, aby děti reprodukovaly děj pohádky, jde o pocity pohádkových postav. Lépe strukturovat čas.</p>





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Mapování emocí

Jak se emoce projevují v našem těle

Čas

45 min

Cíl:

Žák zmapuje projevy různých emocí ve svém těle a uvede je do souvislosti se situacemi, ve kterých je prožívá.

Pomůcky

Papír alespoň formátu A3 a pět barevných pastelek nebo voskovek (černá, modrá, zelená, hnědá, červená) pro každého účastníka.

Postup

Každý účastník dostane papír a čtyři barvy, z nichž každá slouží ke znázornění jedné ze čtyř základních emocí: strach, vztek, smutek, radost. Na papír nakreslí hrubý obrys postavy černou barvou nebo obyčejnou tužkou. Po té se postaví, zavrou oči a lektor je vede ke vzpomínce na situaci, ve které zažili nejprve strach, potom vztek, smutek a na závěr radost. Po každé vzpomínce si vezmou jednu barvu a zakreslí emoci v těle – kde tam byla, jakou měla intenzitu, směr apod. Na závěr je diskuze o obrázcích a strategiích, jak emoce odžít s vědomím, kde v těle je každý má zakotvené.

Představy emocí můžeme vést např. takto:

„Některé emoce nás aktivizují, jiné ochromují, tlumí, některé aktivizují i spoutávají, záleží na tom, v jaké situaci je prožíváme. Začneme nepříjemnou emoci. Stoupněte si, zavřete oči, soustřeďte se na své tělo. Uvědomíme si svoje tělo a zároveň se pokusíme vybavit si situaci, kdy se něčeho bojíme, máme strach. Zkusíme si vybavit situaci strachu... ten strach možná cítíme někde v těle – na uších, očích, v hrdle – možná máme stažené hrdlo, v hrudníku – možná se nemůžeme nadechnout, možná se nám svírá žaludek, možná máme strach v nohách – podklesávají nám kolena. Náš strach má směr, je nějak intenzivní, tvar, má svoje místo, někde je v našem těle lokalizován. Vezměte si zelenou pastelku a nakreslete svůj strach, svou úzkost. Jak vypadá váš strach? Kde v těle se nachází? Jakou má intenzitu, směr, tvar?“

Podobně uvedeme ostatní tři emoce: vztek znázorníme modrou barvou, smutek hnědou barvou. Na závěr si představujeme radost, kterou pak namalujeme červenou barvou. (Při práci s emocemi nemůžeme nikdy končit negativní emoci, aby si ji někdo neodnesl s sebou. Nikdy nemůžeme přesně vědět, jak intenzivně kdo danou emoci prožívá.)

Zdroj

Seminář *Základy psychoterapie pro pedagogy* vedený PhDr. Miladou Votavovou na katedře pedagogiky FFUK.





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Smajlíci emocí

SMUTEK



STRACH



RADOST



SMUTEK NEBO VZTEK



VZTEK

