

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

Očekávaný výsledek učení: CSP-OSV-002-ZV5-004

Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

Popis úrovně: Splněno

- V modelových situacích rozpozná a pojmenuje své emoce a vysvětlí možné příčiny toho, proč se tak může cítit.
- V modelových situacích pojmenuje možné emoce druhých lidí a pravděpodobné příčiny toho, proč se tak mohou cítit.
- Na příkladech konkrétních situací spojených se školním i mimoškolním prostředím pojmenuje své potřeby.
- S využitím naučených technik reguluje projevy svých emocí v běžných situacích ve školním prostředí.
- V modelových situacích předvede vhodný a nevhodný způsob a načasování naplňování vlastních potřeb ve školním prostředí.
- Diskutuje o tom, jak lze naplňovat vlastní potřeby a potřeby druhých lidí ve školním i mimoškolním prostředí (co pro to může udělat žák sám a co pro to mohou udělat druzí).
- Popíše, jak konkrétně může přispívat k vytváření bezpečného školního prostředí.
- Zkouší si v modelových situacích empatické naslouchání.

Obraz mého dne

Autor: Šárka Machová

Anotace

Aktivita rozvíjí emoční gramotnost pomocí kreativních technik, podporuje vyjádření prožitků neverbální cestou. Nejprve se žáci pokusí vůbec navnímat, jaké emoce v průběhu dne cítili, poté je vyjádří pomocí barev a následně pozorovat emoční obrazy zbytku třídy.

Zadání pro žáky

Každý z nás prožívá během dne různé emoce – někdy jsme veselí, jindy smutní, našťvaní, unavení nebo nadšení. Každá emoce v sobě ukrývá nějakou potřebu – třeba potřebu klidu, přijetí, bezpečí nebo radosti.

Úkolem každého je zastavit se, soustředit se na jeden nádech a výdech a 2 minuty se soustředit na to, jak se v průběhu dne cítil. Zkuste si vybavit, jestli jste se s nějakým pocitem už probudili...jak jste se cítili ráno, když jste se chystali do školy, po cestě do školy, jaká byla první hodina...přestávka...další vyučování...jestli nějaké momenty hned vystoupí a emoce se vám vybaví.

Zkusíme si udělat takovou barevnou stránku do diáře, která nebude obsahovat slova, ale pomocí barev a tvarů udělá každý takový zápis toho, jak se v průběhu dne cítil. Rozdělíme si den na části a pojmenujeme je. Zkusíme si na příkladech ukázat, jaké nás k emocím napadají různé barvy a tvary.

Vytvořte si na čtvrtku obraz vašeho dne. Až tento svůj barevný záznam dokončíte, uděláme si anonymní galerii a zkusíme si všimat, jaké barvy nám dnes převažují, jaký společný obraz tvoříme. Tyto obrázky nebudeme nijak hodnotit. Sdílení obrázku je dobrovolné.

Reflexe na závěr může obsahovat otázky:

“Jak vám pracovalo na tomto zadání?”

“Jak se vám povedlo dnešní den v obraze vyjádřit?”

“Co jste dnes potřebovali?”

“Dokázali byste říct, co nebo kdo vám v dnešním dni pomohl?”

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
Klíčová kompetence kulturní Kulturní a umělecké se- bevyjádření (KKT-SVJ-000-ZV5-001)	<i>Vyjádřuje své myšlenky a po- citty prostředky různých druhů umění.</i>	- organizují tvůrčí aktivity, ve kterých mají žáci možnost vyjádřit své myšlenky a pocity prostřednictvím malby, kresby, hudby, divadla, tance, filmu a audiovizu nebo psaní literárních textů; tímto způsobem podporují jejich kreativitu a sebevyjádření - pořádám kulturní akce, jako jsou výstavy, divadelní a taneční představení, projekce nebo koncerty, literární čtení, na kterých mají žáci možnost prezentovat svá umělecká díla a sdílet je se spolužáky, učiteli a rodiči

Metodický komentář pro učitele

1. Aktivitu můžeme uvést krátkou relaxací (např. Všechny 5 pohromadě/5 smyslů).
2. Vhodné je použít výtvarnou techniku, která žákům vyhovuje (např. vodové barvy).
3. Výtvarným zpracováním dáváme příležitost k úspěchu žákům, kterým se nedaří vyjádřit verbálně.
4. Zadání umožňuje individuální zapojení každého dítěte podle vlastních schopností a tempa. Povolíme žákům svůj obraz neukazovat ostatním.
5. Na závěr je možné pokusit se udělat koláž na zemi ve třídě pomocí všech obrazů. Vyzkoušet, jestli by bylo možné je nějak propojit.
6. V závěrečné reflexi se zaměřit na sdílení emocí, vcítění se do emocí druhých.

Dle zkušeností a potřeb skupiny, můžu ukázat příklady abstraktních maleb, které zachycují pocit. Či uvést vlastní příklad (např. ráno mi ujel autobus, tak jsem se lekl/a, že nestihnou přijít včas a rychle jsem to začal/a řešit ... takhle situace mi přijde jako několik červených teček).

Aktivitu ani obrázky nesrovnáváme mezi sebou, podporujeme sebevyjádření a autenticitu.

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, vede žáky k:

- vyjádření prožité emoce prostřednictvím výtvarného tvoření
- identifikování související potřeby
- sdílení s ostatními, jak na ně emoce působí
- naslouchání prožitkům druhých a respektování různých pohledů

- respektování pojetí emocí druhých (např. nehodnocení obrázků ostatních)
- uvědomění jaký záměr měli při tvorbě a co jim proces tvoření přinesl (např. uvolnění, radost, nové uvědomění)