

Vzdělávací obor: **Anglický jazyk**

Očekávaný výsledek učení: JJK-AJA-003-ZV9-017

Vyjádří své pocity a na vyjádřené pocity ostatních adekvátně reaguje.

Popis úrovně NA CESTĚ

- Učí se zklidnit, soustředit se na přítomný okamžik a vnímat své myšlenky, pocity i tělesné prožitky.
- Učí se popsat své pocity s ohledem na daný kontext a partnera.
- Zkouší naslouchat pocitům jiných a adekvátně na ně reagovat.
- Zkouší rozpoznat, co v rozhovoru fungovalo a co by se mohlo příště zlepšit.
- Postupně si uvědomuje, jaký vliv mají jeho slova a tón na druhé.

Share, Listen, Respond: Talking About Feelings

Tato ilustrace složená ze tří na sebe navazujících aktivit je zaměřena na rozvoj dovednosti vyjádřit vlastní pocity a vhodně reagovat na pocity druhých v každodenních situacích. Žáci si procvičí popis vlastních pocitů, aktivní naslouchání, empatii i volbu vhodných jazykových prostředků podle kontextu. Aktivity rozvíjejí zejména komunikativní klíčovou kompetenci, neboť žáci přizpůsobují svůj projev partnerovi a situaci, přispívají ke kultivované a bezpečné komunikaci a učí se citlivě reagovat v běžných interakcích.

Zadání pro žáky

- 1) Your teacher will take you through a short meditation: "Close your eyes for a moment. Take a deep breath in... and out... Think of a moment today when you felt something – happy, sad, stressed, nervous, or excited. This will help you focus before we start talking."
- 2) Work in pairs. Your teacher will give you a card with a situation. You'll have a few minutes to practice your conversation. One of you will talk about how you feel in the situation. The other will listen and give a kind, helpful or friendly response.
 - When talking about your feelings, you can use expressions like:
 - I feel... because....
 - I am... because...
 - When responding to your partner, you can use expressions like:
 - That sounds hard.
 - I understand.
 - That's great!
 - Maybe you can...
 - I think you should...
- 3) After each conversation, discuss the situation. When discussing, you can use these questions:
 - What was the situation?
 - How did the person feel and why?
 - Was it easy for the person to share his/her feelings?
 - Was the tone and intonation appropriate?
 - What was the reaction to the person's feelings?
 - Was it a good reaction? Why or why not?
 - What can we do better next time?

Vazba na klíčové kompetence

| Název KK Složka KK Kód OVU | Znění OVU | Vzdělávací strategie |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KK Komunikační Aktivní naslouchání KKK-AKN-000-ZV9-001 | <i>Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace.</i> | <ul style="list-style-type: none"> - na začátek hodiny čas od času zařadím krátké dýchací či meditační cvičení, které pomáhá žákům uklidnit mysl a soustředit se na daný okamžik - zařazuji do výuky prvky dramatické výchovy a role-play, v rámci kterých žáci přebírají různé role v simulovaných komunikačních situacích a experimentují s různými způsoby vyjadřování reakcí na verbální i neverbální jednání komunikačních partnerů - nechávám žáky shrnovat obsah právě ukončených párových či skupinových diskusí - nechávám žáky reflektovat prožité komunikační situace a s nimi spojené úspěchy a neúspěchy; prostřednictvím různých nástrojů (např. deníky a reflexivní záznamy, společné diskuse) nechávám žáky vcítit se do spolužáků, identifikovat komunikační fauly, zaznamenávat vlastní pokroky v komunikačních dovednostech apod. |

Metodický komentář pro učitele

Vazba na klíčovou kompetenci komunikativní:

Aktivity rozvíjejí schopnost žáků vyjadřovat své pocity, naslouchat druhým a reagovat na jejich projev přiměřeným způsobem. Učí se volit jazyk i tón podle situace a partnera v dialogu.

Vazba na další klíčové kompetence:

Meditace rozvíjí především kompetenci k učení, protože podporuje soustředění, sebereflexi a vědomou práci s vlastním duševním rozpoložením, a zároveň přispívá ke kompetenci sociální a personální skrze posílení vnímavosti k sobě i druhým. Žáci rozvíjejí sociální kompetenci také tím, že reagují empaticky. Možnost vazby na digitální kompetenci při reflektivních aktivitách, pokud jsou vedeny online.

Cíl aktivit:

Cílem je podpořit u žáků citlivou komunikaci v každodenních situacích, naučit je rozpoznávat a vhodně vyjadřovat emoce a reflektovat účinnost vlastní komunikace.

Popis ověřování

Co učitel sleduje:

- Zda žáci rozpoznají a pojmenují své pocity.
- Jak reagují na pocity druhých – zda adekvátně, empaticky a s respektem.
- Používání vhodných jazykových prostředků k vyjádření emocí.
- Míru zapojení, otevřenosti a ochoty žáků sdílet a reagovat.

Jak žáky vede:

- Vede krátké meditační cvičení, které pomáhá žákům zklidnit se, naladit na přítomný okamžik a lépe se soustředit na následnou práci s emocemi.
- Distribuuje kartičky se situacemi (viz str. 4).
- Povzbuzuje je k vyjadřování emocí a otevřené komunikaci.
- Ukazuje příklady aktivního naslouchání a empatické reakce.
- Podporuje bezpečné prostředí pro sdílení.
- Pomáhá žákům s jazykovým vyjádřením a nabízí oporu při hledání vhodných formulací.
- Umožňuje reflexi – vede žáky k zamyšlení nad tím, co se jim dařilo a co mohou zlepšit.

Ukázka řešení

Ukázka k 2. části ilustrace:

Student 1 gets a card with this situation: You saw someone being unkind to another student – you're upset about it.

Student 1: "I saw something really upsetting today. I was walking in the hall when I saw one of the students being rude to another student. It made me feel so uncomfortable and upset. I don't think anyone should be treated that way. What should I do about it?"

Student 2: "I understand how upsetting that must have been to see. It's good that you're speaking up about it. Maybe you could talk to the teacher or the school counselor about what happened. It's important to stand up against bullying, and I'm sure they'll help make sure the situation is addressed."

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <p>You lost your favourite pen, and you're really upset about it.</p> | <p>Your friend didn't invite you to their birthday party. You feel left out.</p> | <p>You got a bad mark on a test you studied hard for.</p> |
| <p>You're nervous because tomorrow you have to present in front of the class.</p> | <p>You had an argument with your sibling this morning.</p> | <p>You helped a new student and they thanked you – you feel proud.</p> |
| <p>You were late to school because you missed the bus – you're frustrated.</p> | <p>You forgot your homework and the teacher was disappointed.</p> | <p>You won a small art or sports competition – you feel excited.</p> |
| <p>You found out your friend is moving away next month.</p> | <p>You're worried because your pet is sick.</p> | <p>You feel embarrassed because you said something silly in class.</p> |
| <p>You feel happy because your friend helped you with a difficult task.</p> | <p>You feel confused about something that happened in school.</p> | <p>You saw someone being unkind to another student – you're upset about it.</p> |