

Reflektuje své emoce a emoční prožívání druhých a využívá seberegulaci v interakci s druhými.

CSP-OSV-002-ZV9-010

Název: Barvy emocí

OVU oboru: OSV

Fáze: Na cestě

Anotace	Žáci se prostřednictvím relaxace, diskuse a výtvarných aktivit rozvíjejí vnímání vlastní emocí a emocí druhých. Pojmenovávají svoje prožívání spojené s emocemi, reflektují své zkušenosti. Celý proces podporuje rozvoj emoční inteligence, respekt k odlišným názorům a spolupráci.
Vazba na KK	Klíčová kompetence osobnostní a sociální Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-WEL-000-ZV9-001
Vzdělávací strategie	• vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas • naplňuji základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry • komunikuji se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně; projevuji zájem o každého žáka • vytvářím situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflektivní aktivity, deníky, přehledy, diskuse o emocích aj.) • vytvářím situace, při nichž se žáci mohou aktivně podílet na svém vlastním učení a rozhodování • efektivně využívám různé možnosti přizpůsobení prostorového uspořádání třídy • využívám relaxační techniky • využívám sebereflexe • poskytuji uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy • podporuji a rozvíjím spolupráci a respekt k odlišnostem
Pokyny pro učitele	Může být zde nebo níže, pod zadáním pro žáky, jako metodický komentář
Zadání pro žáky – úloha	
1. Začínáme krátkou řízenou relaxací. Žáci si najdou klidné místo ve třídě. Ideálně si lehnou na rovnou podložku, ruce i nohy mají volně vedle sebe. Případně sedí na židli, chodidla na podlaze. Sedí rovně s rukama volně v klíně, nebo jsou ruce na desce stolu, dlaněmi dolů a hlava leží na nich. Důležité je, aby tělo bylo v pohodlné a uvolněné poloze. Pokud je to pro některé možné, postupně je navedeme k tomu, aby zavřely oči. Učitel provede třemi	

hlubokými nádechy. Dále dýchají v klidném tempu. Nádech i výdech nosem. Zkouší si vnímat, jakými částmi těla se dotýkají podložky. "Uvědomte si, jak se dnes vaše tělo cítí. Bolí vás něco v těle? Tlačí? Pokuste se to s dalším výdechem uvolnit. S dalším nádechem si zkuste uvědomit, jak se dnes cítíte. Zkuste si uvědomit, jakou barvu byste přiřadily k tomu, jak se dnes cítíte. Až budete mít barvu vašeho pocitu, nechte stále zavřené oči. Zahýbejte pomalu prsty u rukou i u nohou. Můžete se protáhnout. Pomalu se přes bok zvedněte, otevřete oči." Každý se svým tempem připojí do kruhu, nebo se vrátí na své místo (dle prostorových možností).

2. Nyní začínáme se samotnou diskuzí ideálně v kruhu (na koberci, kruh ze židlí). Učitel postupně pokládá otázky. Otázky: Co vás potěšilo nebo zaujalo při relaxaci? Jaké emoce jste u sebe vnímali? A měli jste představu o barvě nějaké své emoce?
3. Můžeme doplnit diskuzi: Co jsou to emoce? K čemu nám slouží? Jak je vyjadřujeme? Jak je poznáme? Jak je vnímáme? Kdy nám slouží? Neslouží? Jaké emoce známe? Jaký může být vztah emocí a barev?)
4. Žáci se rozdělí (nebo jsou rozděleni) do dvojic. Zadáním je ztvárnění emoce pomocí vybrané barvy. Dvojice si vybere kartičku s jednou barvou a čtvrtku ve formátu A4. Zadáním je ztvárnění emoce pomocí vybrané barvy. "Přemýšlejte, jak barva dokáže vyprávět o pocitech. Jak na vás barva působí. Jaký tvar barva může mít. Je to linka, vzor, obrazec aj." Dvojice si po skončení své práce připraví sdílení pro celou skupinu.
5. Závěrečná reflexe - dvojice představí zbytku skupiny svůj obrázek. Popíše, jak se jí pracovalo, jaké měla strategie při tvoření, rozdělení rolí. Ostatní se mohou vyjádřit, jak na ně výtvar působí.

Metodický komentář

Žáci se během aktivity učí rozpoznat a pojmenovat emoce. Zkoumají rozdíly v prožívání a projevu emocí u druhých lidí. Učí se respektovat rozdíly. Vyjadřují svoje představy pomocí kresby nebo malby. Rozvíjejí vyjadřování beze slov.

1. Relaxace je vstupem do tématu. Během ní mluvíme tlumeným klidným hlasem. Důležité je, aby tělo bylo v pohodlné a uvolněné poloze. V maximální délce 5 minut.
2. Vhodné je, aby každá dostala svůj prostor k reflexi, nemusí ho využít, každé vyjádření zážitku je v pořádku.
3. Uprostřed kruhu můžeme mít rozložené barevné karty (např. nastříhané barevné papíry) a také obrázky lidí v emocích. Nebo lze doplnit o karty emocí, apod.
4. Tato aktivita podporuje a rozvíjí spolupráci a respekt k odlišnostem. na aktivitu: čtvrtky A4, vodové nebo temperové barvy, kelímky na vodu, štětce, hadr.
5. Reflexe nejdříve práce dvojice. Poté reflexe celé skupiny k celému programu.

Popis ověřování: učitel vede žáky k...

- prezentace výtvarů - učitel sleduje, jak se děti vyjadřují k tématu.
- vyjadřování vlastních myšlenek a nápadů při společné závěrečné reflexi.
- Uvědomění emocí svých a emocí druhých
- Porozumění emocí druhých
- Respekt k odlišnostem v prožívání emocí

Ukázka zpracování (dle potřeby)