

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: Na cestě

- v modelových situacích rozpozná a pojmenuje své emoce a vysvětlí možné příčiny toho, proč se tak může cítit
- v modelových situacích popíše, jaké emoce mohou jejich aktéři pociťovat
- navrhuje příklady toho, co přispívá k naplňování jeho základních potřeb ve školním a mimoškolním prostředí (co může udělat žák a co mohou udělat druzí)
- poznává různé techniky regulace projevů emocí

Kufřík emocí a potřeb

Autor: Šárka Machová

Anotace

Žáci si formou reflexe osvojují základní emoční slovník a propojují jej s konkrétními potřebami. Na příkladech zároveň trénují empatii. V diskuzi přichází na to, jak poznat, že někdo může potřebovat pomoc.

Zadání pro žáky

Představte si, že každý člověk nosí neviditelný kufřík, ve kterém jsou jeho emoce a potřeby. Někdy se nám kufřík nese lehce, protože jsme spokojení a máme, co potřebujeme. Jindy nám přijde těžký – to když nám v něm něco chybí nebo jsme smutní, rozzlobení nebo unavení.

Každá dostane vlastní pracovní list s obrázkem kufříku. Do části “emoce” napíšete nebo nakreslete 2-3 emoce, které jste dnes cítili. Do části “potřeby” nakreslíte nebo napíšete, co vám pomohlo, abyste se cítili lépe, nebo co by vám mohlo pomoci v budoucnu. Pokud by někdo zaznamenal pouze příjemné emoce, vymyslí, co pomohlo k tomu, aby tyto emoce cítil/a.

Následně uděláme krátkou reflexi, kdo bude chtít, bude moci se zbytkem skupiny sdílet, co vytvořil/a.

Nyní jsme slyšeli příklady různých emocí a potřeb. Po třídě je rozmístěno 5 kartiček s obrázkem situace/popisem situace. Vaším úkolem je na papír zapsat číslo situace, napsat emoci, kterou podle vás postavy cítí a navrhnout, co by potřebovaly, tedy co by jim pomohlo.

Na závěr budete moci sdílet své postřehy a náměty na pomoc.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
Klíčová kompetence osobnostní a sociální Empatie a porozumění druhým KOS-EMP-000-ZV5-001	<i>Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně</i>	- podporuji sdělování citů a pocitů ve třídě - diskutuji se žáky o emocích, používám vizuální pomůcky zaměřené na výuku empatie (videa, karty, obrázky, interaktivní materiály, třídní plakáty, příběhy, divadlo, výtvarné, pohybové a hudební aktivity o rozpoznávání emocí, jejich spouštěčů, posilování pozitivních emocí a zvládání negativních emocí) - podporuji aktivity a diskusi o strategiích vzájemné podpory žáků (hry, výměna rolí, karty, vizuální materiály, myšlenkové mapy, nástěnky, pantomima, různé scénáře apod.) - při diskusích poukazuji na možnost vidět danou situaci z různého pohledu

Metodický komentář pro učitele

1. Učitel dbá na podporu bezpečného prostředí a možnost soukromí. Možnost sdílení je dobrovolná, pokud by někdo chtěl sedět sám nebo pracovat stranou, dopomáháme vytvořit individualizované pracovní prostředí.
2. Dle času volíme zda využít pracovní list či si může každý svůj kufr nakreslit.
3. V modelových situacích použijeme jména, která se ve třídě nevyskytují. Příklady modelové situace: „Tomáš zapomněl svačinu a je smutný.“, „Anežka se bojí odpovídat před třídou.“, „Kája si nemá s kým hrát.“
4. Pokud někdo tápe v pojmenování své emoce, můžeme promítnout nebo vystavit volně dostupné kruhy či seznamy emocí. Lze využít i různých emočních karet.
5. V závěrečné reflexi použijeme otázky:
„Kdy jsem někomu pomohl?“ „Kdy mi někdo pomohl?“
„Jak poznám, že někdo potřebuje pomoc?“

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, žáky vede k:

- pojmenování svých emocí
- rozpoznání emocí druhých (v příběhu, na obrázku, u spolužáků)
- pojmenování na emoce navázaných potřeb
- navrhování vhodných způsobů, jak reagovat na potřeby druhých (např. pomoc, nabídka hry, povzbuzující slova)
- propojování chování s jeho dopadem na ostatní (např. „Když někoho přeruším, může se cítit...“)
- respektování rozmanitosti prožívání emocí

Příloha



Pracovní list „Kufřík“