



Rozvíjení emoční inteligence u žáků 1. stupně ZŠ

Diplomová práce

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Martina Grycová

Vedoucí práce:

PhDr. Radka Harazinová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání diplomové práce

Rozvíjení emoční inteligence u žáků 1. stupně ZŠ

Jméno a příjmení: **Martina Grycová**
Osobní číslo: P15000050
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Zadávací katedra: Katedra primárního vzdělávání
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

Možnosti formulování cílů:

Hlavním cílem práce bude vytvořit a zrealizovat na základní škole program, který bude obsahovat konkrétní činnosti (soubor příběhů, pracovních listů a her) pro rozvíjení emoční inteligence žáků na 1. stupni ZŠ.

Podmínky splnění cíle:

- * studium doporučené literatury
- * pravidelné konzultace s vedoucí práce
- * vytvoření souboru příběhů, pracovních listů a her
- * realizace programu na ZŠ

Použité metody:

- * pozorování
- * rozhovor
- * analýza žakovských prací

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- GOLEMAN, Daniel. Emoční inteligence: [proč může být emoční inteligence důležitější než IQ]. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.
- GOLEMAN, Daniel. Práce s emoční inteligencí: jak odstartovat úspěšnou kariéru. Praha: Columbus, 2000. ISBN 80-7249-017-6.
- SHAPIRO, Lawrence E. Emoční inteligence dítěte a její rozvoj. Praha: Portál, 1998. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-238-6.
- PROKEŠOVÁ, Ludmila, STUHLÍKOVÁ, Iva, ed. Zvládání emočních problémů školáků. Praha: Portál, 2005. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-534-2.

Vedoucí práce:

PhDr. Radka Harazinová, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

1. prosince 2018

Předpokládaný termín odevzdání:

30. dubna 2020

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

1. května 2020

Martina Grycová

Poděkování

Mé poděkování patří PhDr. Radce Harazinové, Ph.D., za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování diplomové práce věnovala.

Ráda bych poděkovala také své rodině, přátelům, svým žákům a jejich rodičům, kteří mě při vytváření této práce podpořili, a bez jejichž pomoci by nebylo možné práci dokončit.

Anotace

Diplomová práce se zabývá problematikou rozvíjení emoční inteligence na 1. stupni základní školy a klade si za cíl vytvořit ucelený program, jež bude skýtat možnosti, jak pracovat s dětmi mladšího školního věku a rozvíjet tak u nich emoční inteligenci. Program obsahuje příběhy, pracovní listy a vhodné aktivity. Práce je členěna na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část vymezuje pojmy, které s tématem práce souvisí. Jedná se o emoce, emoční inteligenci a její klíčové složky, charakteristiku vývojových etap dítěte, výchovu k rozvoji emoční inteligence, možnosti začlenění rozvoje emoční inteligence do vzdělávání a klima třídy.

V praktické části jsou přiblíženy aktivity, jejichž výběr byl motivován pozorováním třídy, komunikací s rodiči a studiem uvedených publikací a další odborné literatury. Ověřování probíhalo na malotřídní škole ve 2. a 3. ročníku. Praktická část je uzavřena hodnocením získaných poznatků.

Klíčová slova:

Emoce, emoční inteligence, emoční dovednosti, emoční vývoj, základní emoce

Annotation

The diploma thesis deals with the issue of developing emotional intelligence at the first stage of primary school and aims to create a comprehensive program that will provide opportunities to work with children of younger school age and thus develop emotional intelligence in them. The program contains stories, worksheets and relevant activities. The work is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part defines the terms that are related to the topic of the work. These are emotions, emotional intelligence and its key components, characteristics of the child's developmental stages, education for the development of emotional intelligence, the possibility of integrating the development of emotional intelligence into education and the classroom climate.

In the practical part, activities are presented, the selection of which was motivated by class observation, communication with parents and the study of these publications and other professional literature. The verification took place at a small school in the 2nd and 3rd year. The practical part is concluded by the evaluation of the acquired knowledge

Keywords:

Emotions, emotional intelligence, emotional skills, emotional development, basic emotions

Obsah

Úvod	11
1 Emoce a emoční inteligence	12
1.1 Inteligence	12
1.2 Emoce	14
1.2.1 Charakteristické rysy emocí	15
1.2.2 Členění emocí	15
1.2.3 Funkce emocí v našem životě	18
1.2.4 Charakteristika vybraných emocí	19
1.3 Emoční inteligence	21
1.3.1 Oblasti emoční inteligence	23
1.4 EQ versus IQ	26
2 Vývojové etapy dítěte	28
2.1 Vývoj emoční inteligence u školních dětí	31
3 Rozvoj emoční inteligence	33
3.1 Rozvoj emoční inteligence v rodině	33
3.2 Rozvoj emoční inteligence ve škole	35
3.3 Možnosti začlenění rozvoje emoční inteligence do vzdělávání	37
3.3.1 Klíčové kompetence	38
3.3.2 Průřezová témata	39
3.3.3 Mezipředmětová vazba	40
4 Klima třídy	42
4.1 Základní terminologie školní třídy	42
4.2 Klima školní třídy, osobnost učitele a žáka	43
5 Praktická část	46
5.1 Cíl a metody	46
5.2 Charakteristika školy	47

5.3 Charakteristika třídy	48
5.4 Aktivity	49
5.5 Vyhodnocení programu a diskuse	157
Závěr	159
Použitá literatura a zdroje	161
Přílohy	164

Seznam obrázků

Obrázek 1: Základní emoce podle různých odborníků	18
Obrázek 2: Pyramida IQ a EQ – vzájemná souvislost mezi kognitivní a emoční inteligencí	29
Obrázek 3: Tři důležité odborné pojmy týkající se školní třídy	45
Obrázek 4: Vzpomínky na prázdniny	57
Obrázek 5: Náš vesmírný kamarád	62
Obrázek 6: Navrhovaná třídní pravidla	69
Obrázek 7: Píseň Rozpustilý Opičák	91
Obrázek 8: Náhled obrázků obličejů	100
Obrázek 9: Plyšák Matýsek	100
Obrázek 10: Náhled pracovního listu č. 1	101
Obrázek 11: Náhled pracovního listu č. 2	101
Obrázek 12: Vyhodnocení pracovního listu č. 1 (obličej)	103
Obrázek 13: Vyhodnocení pracovního listu č. 2 (obličej)	105
Obrázek 14: Návodné otázky k aktivitě DIXIT	108
Obrázek 15: Ukázka karet DIXIT	108
Obrázek 16: Mucholapka ve třídě	109
Obrázek 17: Náhled vět	123
Obrázek 18: Náhled slov	123
Obrázek 19: Náhled fotografií	124
Obrázek 20: Náhled obrázků	124
Obrázek 21: Přiřazování vět	127
Obrázek 22: Zlost a hněv	130
Obrázek 23: Strach	130

Obrázek 24: Radost	130
Obrázek 25: Smutek	130
Obrázek 26: Nehodí se a Nevím, co to znamená	131
Obrázek 27: Morseovka – šifrovací tabulka pro děti	139
Obrázek 28: Ukázka práce dětí se šifrou	143
Obrázek 29: Vlajka „Třída plná pohody“	155
Obrázek 30: Ksichtíky – vyhodnocení	156

Seznam tabulek

Tabulka 1: Obecné a dílčí cíle	52
Tabulka 2: Vyhodnocení pracovního listu č. 1 (odpovědi na otázku)	102
Tabulka 3: Vyhodnocení pracovního listu č. 2 (odpovědi na otázku)	104
Tabulka 4: Ksichtíky – vyhodnocení.....	156

Seznam zkratk

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací plán

IVP – Individuální vzdělávací plán

Úvod

Během mé učitelské praxe jsem se začala stále častěji u žáků setkávat s problémy v oblasti sociální, konkrétně vzájemné komunikace a spolupráce. Pokoušela jsem se vyhledávat a zařazovat do hodin různé hry na rozvoj komunikace, důvěry i na podporu spolupráce, ale stále nedocházelo k výraznému zlepšení. Na nápad vytvořit ucelený program na rozvíjení emoční inteligence pro mé žáky mne přivedla až teprve četba dvou knih: *Ferda a jeho mouchy* a *Třída plná pohody*. Název druhé zmiňované knihy se mi zalíbil natolik, že jsem jej použila pro název mého programu. Mít třídu plnou pohody, kam by každé dítě chodilo rádo, beze strachu, a cítilo se bezpečně, je přesně to, čeho chci dosáhnout.

Na základě tohoto programu jsem si zvolila téma své diplomové práce *Rozvíjení emoční inteligence u žáků 1. stupně ZŠ*. Tento program jsem připravovala pro žáky 2. a 3. ročníku a zároveň jej s nimi i zrealizovala.

Domnívám se, že rozvoj emoční inteligence nelze oddělit od výchovy a vzdělávání. Celé sociální prostředí, hlavně škola a rodina, má velkou a nezastupitelnou roli v rozvoji osobnosti žáka. Z těchto důvodů jsem využila také spolupráce rodičů, kteří jsou velkým zdrojem emoční opory u dětí a bez nichž by byl celý proces velmi obtížný. Doufám, že se mi podaří přispět k rozvoji emocí u dětí nejen ve škole, ale motivovat i samotné rodiče, aby se tímto tématem více zabývali.

Teoretická část

1 Emoce a emoční inteligence

Emoce a emoční inteligence jsou slova, s kterými se v poslední době setkáváme stále častěji. Ale umíme definovat, co se pod těmito výrazy skrývá? Nejen na tuto otázku ale i na spoustu dalších se pokusím odpovědět prostřednictvím této kapitoly. Praktická část se zabývá rozvíjením emoční inteligence, a proto prvním pojmem, kterým se budu zabírat je inteligence, následuje kapitola na téma emoce, emoční inteligence a EQ versus IQ.

1.1 Inteligence

Výraz inteligence, ve vztahu k rozumové aktivitě, poprvé použil anglický vědec Francis Galton. Tento pojem tak nahradil starší výraz *habilité*, který se užíval pro schopnost, dovednost či chytrost. Tento původní výraz zavedl průkopník psychologických testů Alfred Binet.

Joy Paul Guilford vyjádřil inteligenci jako schopnost zpracovávat informace, ty jsou chápány jako všechny dojmy, které člověk vnímá. Tvůrce testu inteligence pro dospělé (zkratkou WAIS) David Wechsler podal inteligenci jako vnitřně členitou celkovou schopnost jedince účelně jednat, rozumně myslet a efektivně se vyrovnávat se svým okolím. Dalším z uznávaných světových psychologů byl W. Stern, jehož definice obsahovala nejen všeobecnou schopnost jedince vědomě orientovat vlastní myšlení na nové požadavky, ale zahrnovala i všeobecnou duchovní schopnost přizpůsobit se novým životním úkolům a podmínkám (Praus, 2008).

V Hartlově Stručném psychologickém slovníku (2004) je inteligence definována jako „*schopnost chápat, zobecňovat, usuzovat, používat symboly, učit se ze zkušenosti, řešit problémy, hodnotit a orientovat se v nových situacích; dělí se na fluidní a krystalizovanou, dále na jazykovou, pohybovou, hudební a jiné*“.

Inteligenci lze rozdělit do několika typů. **Abstraktní inteligence** se projevuje jako schopnost řešit dobře definované problémy s jasnou odpovědí a lze ji měřit testy IQ. **Praktická inteligence** umožňuje řešit problémy každodenního života. Schopnost pohybovat se v sociálním prostředí, umět například jednat s lidmi a pohotově reagovat na

jejich podněty se nazývá **sociální inteligence**. Posledním typem je **emoční inteligence**, která není závislá na IQ a podstatným způsobem ovlivňuje úspěšnost jedince v jeho životě (Praus, 2008).

Gardner ve své knize *Frames of Mind* dokazuje, že neexistuje pouze jeden typ inteligence, který zajišťuje úspěch v životě, ale jde spíše o širší škálu se sedmi klíčovými schopnostmi. Mezi tyto dovednosti zařadil verbálně a matematicky logické myšlení, prostorovou představivost, pohybově estetické nadání, hudební nadání a dvě formy tzv. „personální inteligence“, kam zařadil nadání pro pochopení mezilidských vztahů a schopnost rozumět vlastnímu nitru nebo vnitřní spokojenosti. Později Gardner seznam rozšířil na 20 různých typů inteligence (Goleman, 2011).

Problematikou kognitivního vývoje se zabýval Jean Piaget. Piaget rozeznává čtyři hlavní stadia: senzomotorické stadium, předoperační stadium, stadium konkrétních operací a stadium formálních operací. Druhou a třetí úroveň uvedu podrobněji, protože to jsou období, do kterých spadají děti, které učím.

1. **Senzomotorické stadium** (od narození do 18-24 měsíců)
2. **Předoperační stadium** (2-7 let) – tuto úroveň dělí ještě na dvě substadia: první je substadium symbolického a předpojmového myšlení (od 2 do 4 let) a druhé je substadium předoperačního názorného a egocentrického myšlení (od 4 do 7 let). Ve druhé fázi se vývoj inteligence dostává na vyšší úroveň názorného, intuitivního myšlení, ale stále ještě nerespektuje zcela zákony logiky a všechny podstatné znaky reality, která bývá například emočně zbarvena dle potřeby. Nyní již dítě uvažuje v celostních pojmech. Myšlení je neustále vázáno na názor a pokusy dokázaly, že dítě je schopno sledovat pouze jeden faktor.
3. **Stadium konkrétních operací** (7-12 let) – v tomto období dítě již respektuje základní zákony logiky a realitu. Logicky chápe stálost počtu, množství a hmotnosti. Myšlení je provázáno na konkrétní obsah. Dítě je již schopno respektovat více faktorů najednou. Je schopno lépe pojmenovat vnější příčiny jevů, lépe uvažuje i tom, jak prožívají a přemýšlejí ostatní lidé. V tomto období však ještě není schopno abstrakce.
4. **Stadium formálních operací** (12 let a výše) (Vágnerová, 2014)

1.2 Emoce

„Emoce jsou barvami duše; jsou velkolepé a neuvěřitelné. Když je necítíš, svět se stává mdlým a bezbarvým.“

William Paul Young

Pojem emoce je obsahově běžně ztotožňován s pojmem cit a pojmenovává se jím prožívání takových stavů, jako jsou například radost, smutek, strach, hněv atd. Z psychologického hlediska je vymezení tohoto pojmu nesnadné a jeho jednoduché definování téměř nemožné (Nakonečný, 2012).

Stuchlíková (2002) se svými kolegy Carlsonem a Hatfieldovou definovali emoci jako zčásti dědičnou a zčásti získanou predispozici reagovat prožitkově, fyziologicky a behaviorálně na změny určitých vnitřních a vnějších proměnných. Ve stejném duchu nahlíží na emoce i Levenson (1994; in Stuchlíková, 2002) *„Z evolučního hlediska emoce – podobně jako řada našich fyzických vlastností a psychických procesů – reprezentují v čase ověřené řešení problémů adaptace. Emoce patrně vznikly proto, že efektivně koordinují odlišné systémy reakce (fyziologický, prožitkový, výrazový) a tak nám pomáhají reagovat na důležité výzvy nebo příležitosti v prostředí.“*

V Hartlově Stručném psychologickém slovníku (2004) jsou emoce popsány takto: *„biologicky účelné adaptace, evolučně starší a proto silnější a hůře ovlivnitelné než rozumové procesy; spojovány s činností limbického systému; v zásadě jde o hodnotící reakce na podnět; zahrnují: fyziologické změny, prožitky libosti a nelibosti, motorické projevy, zaměřenost a vyšší či nižší pohotovost k jednání; podle mohutnosti jsou rozlišovány afekty, nálady a vášně; jako základní se označuje osm typů emocí, které provázení základní životní situace: radost, důvěra, překvapení, očekávání, strach, vztek, smutek, znechucení; předpokládá se, že platí nejen ve všech kulturách, ale se vši pravděpodobností též u vyšších živočichů“.*

Goleman (2011) slovem emoce označuje pocity a s nimi spojené myšlenky, fyzické a psychické stavy, a řady pohnutek, které vedou k určitému jednání. Počet emocí nelze vyčíslit. Kromě základních emocí existuje i spousta jejich variací, mutací a kombinací, takže se dá hovořit o stovkách emocí. Ještě více jemných citových odstínů než pojmenovat slovy, dokážeme rozlišit intuitivně.

Veškeré naše chování je doprovázeno emočním prožíváním. Situace, které neprožíváme intenzivně, můžeme vyhodnotit jako emočně neutrální. I pocity klidu, jistoty, bezpečí a spokojenosti jsou emočními stavy. Signalizují, že tato činnost probíhá bez obtíží, ve shodě s našimi navyklými způsoby nebo očekáváním. Naopak hodně emotivní lidé mají často tendence své emoce skrývat a nahrazují prožívanou emoci tzv. „fasádovou“ emoci, například když strach maskují hněvem. Někdy se stává, že i lidé, kteří mají dobrou schopnost racionálního jednání a rozhodování, mohou být nějakou událostí tak emočně rozhozeni, že se nevhodnými emocemi nechají zcela pohltit. Intenzita emocí a jejich prožívání tak má přímou souvislost se subjektivním hodnocením situace každého jedince (Slaměnik, 2011).

„Emoce, to jsou citové procesy, stavy i déletrvající vlastnosti (citové vztahy k osobám, věcem, idejím).“ (Čáp, 1980).

1.2.1 Charakteristické rysy emocí

Pro rozvíjení emoční inteligence je třeba hlubší pochopení emocí, jejich charakteristických rysů, které mají vztahy k dalším psychickým jevům.

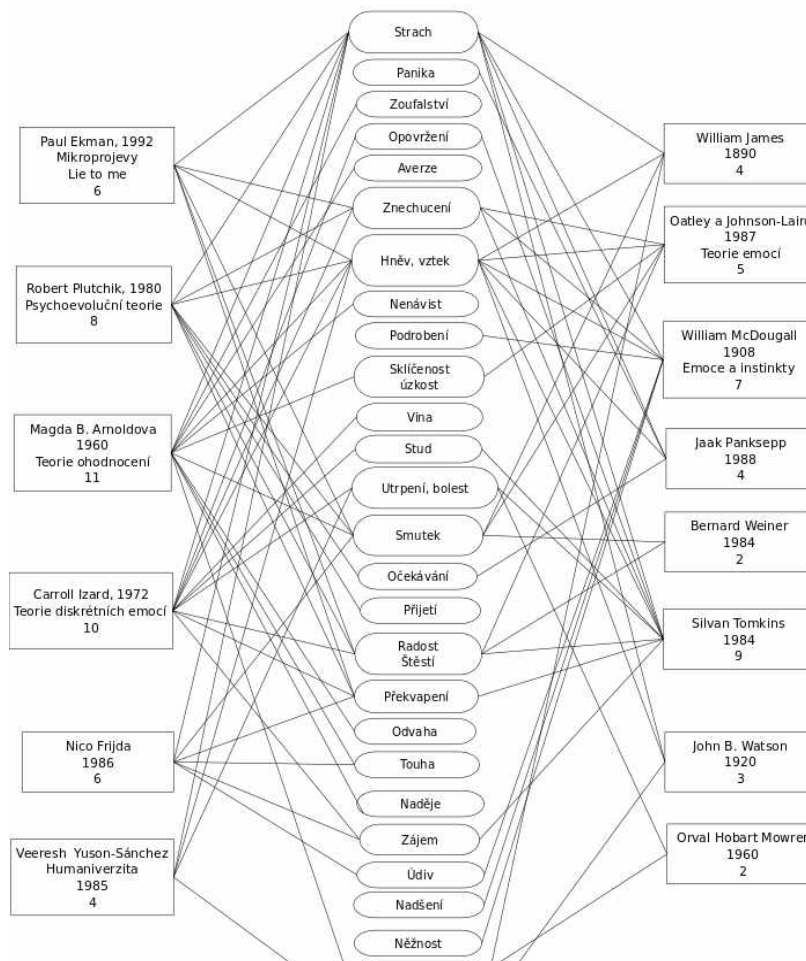
Základním rysem emocí je jejich **komplexnost**. Emoce, ve srovnání s ostatními jednotlivými psychickými funkcemi, jsou nejvýrazněji spojeny s fyziologií organismu. Mají také prvořadě funkce v psychické regulaci činnosti. Dalším rysem je **subjektivita**. Na stejnou situaci lidé mohou reagovat různě, a i s odlišnou intenzitou. Jejich **spontánnost** charakterizuje samovolné spouštění, které se dá špatně ovlivňovat rozumem. S tímto souvisí i **aktuálnost**. Emoce přicházejí bezprostředně po nějaké situaci či vzpomínce na ni. Jsou **předmětné**, vztahují se ke konkrétnímu zážitku, vzpomínce i situaci. Zpravidla se rozdělují na libost – nelibost, což značí jejich **polaritu**, málokdy bývají ambivalentní. **Emociogenní selektivita** se týká vnímání, zapamatování i myšlení. (Nakonečný, 2012)

1.2.2 Členění emocí

Odborníci na toto téma přistupují k emocím různými způsoby. Na základě dvou systémů mozku pro zpracování emočních podnětů se můžeme setkat s rozlišením emocí na **primární** (základní) a **sekundární** (druhotné):

- **Primární emoce** – vrozené, předem naprogramované reakce na určité typické podněty vnějšího nebo vnitřního světa. Závisí na limbickém systému mozku, zvláště v amygdale.
- **Sekundární emoce** – jsou vázané na emoční zkušenost. Vznikají tak na základě spojení mezi skupinou objektů, situací na straně jedné a základními emocemi na straně druhé. K neutrálním okruhům zde přibude ještě činnost předních částí čelních laloků a somatosenzorických korových oblastí. (Stuchlíková, 2002)

Dodnes se vědci neshodli, které emoce lze považovat za jakési základní spektrum citů, tzv. primární emoce. Rozcházejí se v kritériích (výraz obličeje, systémy mozku aj.), podle kterých tyto emoce rozlišují. Rozdílné názory odborníků lze vidět na obrázku Nishkama Januševského, jež sjednotil do jednoho schématu seznamy základních emocí čtrnácti psychologů, kteří se výzkumem emocí zabývali.



Obrázek 1: Základní emoce podle různých odborníků

Slaměník (2011) ve své knize člení emoce na nižší a vyšší.

Nižší emoce se vyskytují u člověka i zvířat a bývají spojovány s instinkty a pudy. Mezi tyto emoce patří tzv. jednoduché (základní) emoce, afekty a nálady.

- **Jednoduché (základní) emoce**

- výčet jednoduchých emocí se různí, ale pro výzkum druhé poloviny 20. století mělo zásadní význam Tomkinsonovo stanovení šesti emocí: hněv, znechucení, strach, štěstí, smutek a překvapení, později ještě rozšířené o opovržení a radost. Těmto emocím je věnována asi největší pozornost. Zkoumají se z hlediska neurofyziologického, obecněpsychologického, sociálněpsychologického i klinického. Vyznačují se vztahem k nějakému objektu. Mezi vědci není shoda, zda těchto několik základních emocí je vrozených a mezikulturně univerzálních či nikoli. Oponenti namítají, že chybí jasně daná kritéria pro jejich určení a je zde i mezikulturní odlišnost. Jako příklad je zde uváděn smutek, který Tahitáané neznají, ale v západních kulturách patří mezi základní emoce (Slaměník, 2011).

- **Afekt**

- v zahraniční literatuře je slovo afekt někdy používáno jako synonymum ke slovu emoce. U nás jsou afekty chápány jako silné až bouřlivé emoční reakce doprovázené fyziologickými změnami. Často také mají negativní dopad na sociální okolí. Nejsou příliš zkoumané a často jsou považovány za jednoduché emoce vysoké intenzity (Slaměník, 2011).

- nepřiměřenou intenzitu projevu značí poruchy afektů. Mezi nejznámější patří fobie, které se vyznačují vtíravým nutkavým strachem. Známe mnoho podob, například arachnofobii, strach z pavouků, nebo klaustrofobii, strach z uzavřených prostorů. Mezi další poruchy patří nezvládnutý či vystupňovaný afekt (surové reakce), patický afekt (bouřlivá reakce vyústěná v poruchu vědomí), afektivní útlum (navenek vypadající klid po panické hrůze) či afektivní stupor (neschopnost pohybu, řeči atd. po panické hrůze) (Studium psychologie, 2016).

- **Nálady**

- mívají slabší intenzitu a dlouhodobé trvání. Tento celkový emoční stav má tendence zaplavovat a ovládat chování jedince, aniž by si plně uvědomoval

příčiny. Nálady a emoce se mohou vzájemně ovlivňovat a proměňovat. Smutná nálada může například stupňovat žárlivost... Psychologie se nejvíce zabývá vlivem nálad na průběh poznávacích procesů (Slaměník, 2011).

- hlavní charakteristikou poruch nálad je nepřiměřená délka a intenzita projevu. Mezi tyto poruchy řadíme depresivní náladu (projevuje se smutkem, bezútěšností, strachem, celkovým zpomalením), apatické náladu (lhostejnost, pasivita), extatické náladu (jednostranné zaměření na nějakou aktivitu), manickou náladu (veselost, bujarost, zvýšená bystrost a postřeh), expanzivní náladu (lehčí stupeň euforie) (Studium psychologie, 2016).

Vyšší emoce, též nazývané sociální, se vyskytují pouze u člověka a souvisí s jeho sociálními potřebami, hodnotami a normami. Mezi vyšší emoce patří například rozpaky, stud, vina, žárlivost, závist, hrdost nebo láska. Základní odlišností sociálních emocí od emocí jednoduchých je jejich nezbytná úloha poznání a jejich dopad v interpersonálních vztazích. Nesmíme však zapomínat, že mezi jednoduchými a složitějšími emocemi jsou oboustranné přechody. Například opakovaná radost ze setkání může přerůst v lásku, a naopak i láska se může snadno proměnit v nenávisť.

Nakonečný (2012) ve své knize uvádí vyšší city jako city naučené, které se obvykle ještě dělí na etické, estetické a intelektuální.

Mezi poruchy vyšších citů patří sociální tupost, která se projevuje neschopností navázat citový kontakt či vztah a morální tupost, kdy je jedinec egocentrický, bezohledný a bezcitný. Další poruchou projevující se nedostatkem soucitu, vřelostí a pochopení je anetická osobnost (Studium psychologie, 2016).

1.2.3 Funkce emocí v našem životě

V posledních letech se psychologie nezabývá pouze otázkou „co“ jsou to emoce, ale snaží se nalézt také odpovědi na to „jak“ a „čemu“ emoce slouží. Stuchlíková (2002) ve své knize vychází ze tří pohledů na funkce emocí, osobního, sociálního a vývojového.

- **Interpersonální funkce emocí**

- emoce zde představují efektivní způsob přizpůsobení na měnící se požadavky prostředí

- **Sociální funkce emocí**

- emoce jsou zde vnímány jako prostředky koordinace sociálních interakcí a vztahů potřebných pro řešení problémů přežití

- **Vývojové funkce emocí**

- ve všech životních etapách hraje emoční systém hlavní roli k napomáhání dosažení určitých vývojových mezníků

Dle Kopřivy, Nováčkové, Nevolové a Kopřivové (2008) mají emoce v našem životě tři základní, vzájemně se prolínající, funkce:

- **Ochrannou** – tuto funkci plní především strach, stud a hněv

- **Motivační** – související s uspokojováním základních lidských potřeb. Motivovat nás mohou nejen pozitivní emoce jako například zájem, zvědavost a láska, ale i negativní pocity hladu, žízně, nudy, nespravedlnosti, nedostatečného uplatnění či hněvu.

- **Informační** – jakákoliv emoce, kladná či záporná, vlastní či druhých, je pro nás také informací, z níž se můžeme učit, s jakým úspěchem jsme danou situaci zvládli a jak se zachovat příště.

1.2.4 Charakteristika vybraných emocí

Do této podkapitoly jsem vybrala emoce, kterými jsem se v praktické části diplomové práce zabývala nejčastěji.

- **Radost** – Ulich a Mayring (Nakonečný, 2012, s. 320) charakterizovali radost následovně: „*Radost je obecnější a situačně specifitější pocit blaha než slast; radovat se lze kdykoli a z čehokoli a radost může vystupovat i na pozadí prožívání, může provázet i jednání, je spojena s vitalitou, může se kombinovat*

s pocity štěstí a slasti, je vázána na všechny pozitivní zážitky.“ Radost vnímáme jako velmi příjemný cit, spojený s celkovým oživením. Aktivní radost bývá často doprovázena četnými pohyby, například mnutím rukou nebo u dětí radostným poskakováním či hlasitým projevem. Radostí reagujeme na úspěch a zisk. Pasivní radost vyjadřuje dojetí, je prožívána klidně, tiše a mohou ji doprovázet i slzy. Nejsilnější formu radosti cítíme jako pocit štěstí, slabší formou je spokojenost. Výraz radosti je lehce rozpoznatelný. Charakteristický je úsměv, lesknoucí se oči a smích.

- **Smutek** – je stav jakési trpné odevzdanosti, prolínající zoufalství s okamžikou vzdoru a dalšími pocity. Nejlehčí formou smutku je zarmoucení, silnější žal a extrémní podobou je hoře, které se vyznačuje motorickými i verbálními reakcemi. Blízký smutku je pocit sklíčenosti, pramenící z bezmocnosti. Smutek je reakcí na ztrátu něčeho významného, ať již věci, blízké osoby nebo životní hodnoty. Rozdílné je prožívání smutku u dětí a dospělých. Dětské emoce jsou velmi expresivní. V různých kulturách bývá odlišná tolerance vůči podnětům vyvolávajícím smutek a pláč. Hlavně u mužů je považován za projev slabosti. Pro smutek je charakteristická mimika, lkaní a produkce slz. Pláč uvolňuje vnitřní napětí a má signální funkci, která vyvolává v okolí soucit a lítost (Nakonečný, 2012).

- **Strach** – je primární, vrozenou, reakcí na hrozbu bolesti a ztrátu života. Tato emoce je spojena s výraznou mobilizací energie, zvyšuje se svalová síla, projevuje se tendencí k útěku. Strach je nejsložitější emocí, intenzivní strach může i zabít a někdy bývá spojen s útlumem, strnutím. Je velmi nakažlivý. Díky alarmujícím zprávám se rychle šíří, a když pozorujeme utíkat druhé, máme tendence se přidávat. Strach slouží jako varovný signál, usměrňuje myšlení a jednání k novým možnostem záchran. Signalizuje volání o pomoc, podněcuje k obrannému slučování a vyhledávání bezpečí. Rozvojem společnosti vznikly symbolické formy strachu. Lidé začali mít strach například ze ztráty společenské prestiže nebo zaměstnání. Mírnější podobou strachu je obava a extrémní formou strachu jsou pocity zděšení a hrůzy (Nakonečný, 2012).

- **Hněv** – je původně vrozenou reakcí na překážku v cestě při dosahování nějakého cíle a brání rozvíjení cílevědomé činnosti. Někdy bývá vyvolán napadením pro nás velmi cenné nebo významné hodnoty a frustrací životně významných potřeb. Slabší formou hněvu je pocit rozzlobení, silnější potom vztek, resp. stav zuřivosti. Typicky lidskou formou hněvu je pobouření. Charakteristickými znaky hněvu bývají vytřeštěné oči, přeskakující hlas, zuřivý křik a rudnutí. Dále sem patří výhružný postoj, mračení se a zatínání pěstí a zubů. Znakem těchto nápadných prvků je příprava na útok. Projevem výhružného postoje můžeme signalizovat varování nebo demonstrovat sílu. Hněv zasahuje celé tělo a osoba v tomto stavu se těžko koncentruje a kontroluje. Její myšlení a vyjadřování názorů je nesouvislé a regresivní. Celkově je usuzování a vyjadřování primitivní (Nakonečný, 2012).

1.3 Emoční inteligence

„Je lehké se rozvášnit – to svede každý – avšak hněvat se s tou pravou osobou, do správné míry, ve správný čas, kvůli správné věci, správným způsobem – to lehké není a každý to neumí.“

Aristoteles

Pojem „emoční inteligence“ byl použit poprvé v roce 1990 psychology Peterem Saloveyem a Johnem Mayerem. Ti definovali emoční inteligenci ve dvou rovinách. Za prvé jako obecné zpracování emocionální informace a za druhé, jako výčet dovedností, které takové zpracování zahrnuje. Mezi vlastnosti, které jsou nezbytné k docílení úspěchu, zařadili:

- vcítění
- vyjadřování a chápání pocitů
- ovládání nálady
- nezávislost

- přizpůsobivost
- oblíbenost
- schopnost řešení mezilidských problémů
- vytrvalost
- přátelskost
- laskavost
- úcta

(Shapiro, 2004, s. 14)

Díky vydání Golemanovy knihy Emoční inteligence v roce 1995 se termín „emoční inteligence“ stal velmi populární. Kniha s tematikou emocí a jejich vlivů na nás, se stala bestsellerem. Toto téma se začalo probírat na všech úrovních, od škol až po správní orgány.

Stručně definovat tento termín jde velice obtížně. Do emoční inteligence patří nejen schopnost vnímat své emoce a umět s nimi zacházet, ale vnímat i pocity druhých a umět se do nich vcítit. Neméně důležitou součástí je i umění o pocitech hovořit. Dalšími složkami jsou dle Shapira oblíbenost, schopnost řešení mezilidských problémů, ovládání nálady, laskavost, úcta, vytrvalost a nezávislost (Shapiro, 2004).

V Hartlově Stručném psychologickém slovníku (2004) je emoční inteligence popsána následovně: „*schopnost vhodně uplatňovat vlastní city i rozpoznat a brát v úvahu city druhých při zvládnutí osobních i pracovních situací; citová vyzrálost; míra radostného prožívání života*“.

Dle Stuchlíkové (2002) je emocionální inteligence schopnost určit, používat a zvládat emoce a také jim rozumět.

V současném školství, a i celé společnosti, je velký důraz dáván na výkon a vědomosti, a tím roste význam kognitivní inteligence. Ovšem dle zjištění psychologů, pouze rozumové schopnosti a souhrn poznatků k úspěšnému životu nestačí. Je proto důležité zaměřit se také na rozvoj sociálních a emočních dovedností (Shapiro, 2004).

Pojem emoční inteligence bývá někdy zaměňován s pojmem emoční gramotnost. Emoční gramotnost tvoří základní vědomosti o emocích a dovednosti je rozpoznávat, usměrňovat a používat. Představuje základ emoční odolnosti a pomáhá nám zvládat zátěž (Stuchlíková, 2002).

Podle Golemana (2011) se do emočních dovedností řadí sebeuvědomění, rozpoznání, projevování a ovládání citů, ovládání impulsů i schopnost vyrovnat se se stresem nebo odložením uspokojení na pozdější dobu. Z oblasti mezilidských vztahů sem zařazuje rozpoznávání sociálních a emočních signálů, schopnost odolávat negativním vlivům, umění naslouchat a chápání stanoviska druhé osoby.

1.3.1 Oblasti emoční inteligence

Nyní se zaměřím na oblasti emoční inteligence. Uvádím je z důvodu souvislosti s mými cíli praktické části diplomové práce, kterými jsou uvědomování si svých vlastních pocitů, rozpoznávání, popsání a jejich vyjádření přiměřeným způsobem, prohloubení empatie, podpoření přátelské vazby, spolupráce a sounáležitosti nejen u dětí, ale i mezi dítětem, učitelem a rodiči. Tyto oblasti považuji za základní k dosažení těchto cílů.

David Goleman (2011), na základě výzkumů psychologů Howarda Gardenera a Petera Saloveye, ve své knize vymezil pět základních oblastí emoční inteligence.

- **Znalost vlastních emocí – sebeuvědomění**

- tuto oblast bychom mohli popsat jako schopnost uvědomit si city v okamžiku jeho vzniku. Jedním z primárních stavebních kamenů emoční inteligence je vědomé rozpoznání citu. Schopnost monitorovat a uvědomovat si své city je velice důležitá pro sebeporozumění. Neuvědomujeme-li si naše skutečné emoce, stáváme se vůči nim bezbranní. Lidé s touto schopností jsou si více jistí a dokáží se lépe rozhodovat (Golemn, 2011).

- **Zvládání emocí**

- tato schopnost má základ v rozvinutém sebeuvědomění. Pomáhá nám zacházet se svými city tak, aby odpovídaly situaci a dokázaly odolávat citovým výkyvům. Patří sem například umění zklidnit vlastní rozčílení, setřást ze sebe pocity úzkosti nebo podrážděnosti. Již v době Platona byla seberegulace, nepodléhání svým

vášním, považována za velkou ctnost. Měli pro tuto ctnost výraz sophrosyne – inteligence pro život, umírněná rovnováha a moudrost. Dá se říci, že až tehdy, když známe sami sebe, je možné se rozhodnout, co chceme ovládat a měnit (Golemn, 2011).

- **Schopnost motivovat sám sebe**

- zapojení emocí do našeho snažení je nezbytné, bez pocitů nadšení, upřímné snahy, sebevědomí a schopnosti dlouhodobého soustředění, bychom motivaci ztratili. Zdrojem motivace je i optimistický postoj. Z hlediska emoční inteligence zvyšuje naši odolnost vůči apatii, beznaději nebo depresi v nelehkých situacích. Je důležité naučit se zvládat své emoce, abychom byli schopni sami sebe motivovat. Negativní emoce obracejí pozornost na nás samotné, nejsme schopni se soustředit a emoční stres dokáže velice narušit naše myšlenkové procesy. Dosažením dovednosti sebmotivace se stáváme produktivnější a výkonnější téměř ve všem, do čeho se pustíme. Jsme schopni jít po cestě k naplňování svých cílů i přes nepohodlí a překážky (Golemn, 2011).

- **Vnímavost k emocím jiných lidí**

- této schopnosti říkáme empatie. Empatie pramení ze sebeuvědomění a s rostoucím emočním sebeuvědoměním se prohlubuje. Čím více jsme otevřenější k vlastním emocím, tím lépe chápeme a rozeznáváme city druhých. Empatičtí lidé vynikají v profesích, jako je povolání učitele či manažerství. Lidé, kteří nevědí o svých citech nic, nebo jen velmi málo, nedokáží, i přes sebevětší snahu, odhalit city ostatních. Pro tuto neschopnost vnímat druhé existuje pojem „emoční hluchota“. Výzkumy ukázaly, že lidem, kteří páchají ty nejkrutější zločiny, empatie bohužel obvykle chybí (Golemn, 2011).

- **Umění mezilidských vztahů**

- uspokojivé mezilidské vztahy záleží do značné míry na schopnosti vcítění se do emocí druhých a uzpůsobení svého jednání. Jednou z klíčových součástí emoční inteligence je i umění vhodně dát najevo vlastní pocity. V různých kulturách platí odlišná pravidla projevu, znamená to, kdy a kde mohou být které city projeveny. Lidé se v těchto schopnostech velice liší, zčásti je to dáno tím, jak byla pravidla projevování citů formována vzory v dětství. Umělci emočních projevů bývají

herci. Hatch a Gardner definovali čtyři schopnosti jako součásti interpersonální inteligence: organizace skupiny, dojednávání řešení a závěrů, osobní spojení a sociální analýza. Tyto dovednosti jsou nutnou součástí taktu, společenského úspěchu a osobní přitažlivosti. Tito lidé vynikají v profesích, kde je třeba úzce spolupracovat s ostatními a nezřídka jsou označováni za společenské hvězdy (Golemn, 2011).

Těchto pět hlavních oblastí na sebe vzájemně navazuje. Je pochopitelné, že málokdo z nás vyniká ve všech těchto oblastech a lidé se ve svých schopnostech v každé z této oblasti různí. Někteří například excelentně zvládají zkrotit své emoce, ale zároveň nejsou schopni zklidnit někoho jiného. Musíme mít na mysli, že mozek je neobyčejně tvárný a my svoje mezery v emočních dovednostech můžeme odstranit. Pokud vyvineme úsilí, můžeme svoje reakce změnit k lepšímu.

Podle Pletzera (2009) se jádro emoční inteligence skládá ze tří stěžejních složek:

- **Vnímání vlastních pocitů**

- toto vnímá jako velice důležité, protože se domnívá, že mnoho lidí v naší společnosti bylo vychovááno v emočně chudém prostředí a své pocity se mnozí naučili potlačovat. Podle jeho teorie mají kojenci a malé děti velmi rozvinutou emoční inteligenci, která vlivem výchovy může být nadále rozvíjena, anebo naopak potlačována. Uvádí, že emoční inteligence se od rozumové zásadně liší tím, že u emoční inteligence si lze jednoduše rozpomenout na schopnosti, které máme již od raného dětství (Pletzer, 2009).

- **Vnímání pocitů druhých**

- jež se také označuje jako empatie. Schopnost rozpoznat pocity druhého a tzv. si je přesunout do svého pocitového systému a vhodně na ně zareagovat. Tuto schopnost vidí v sociálních systémech jako životně důležitou. Lidé s určitou mírou empatie lépe pracují v týmu a dosahují společně mimořádných výsledků (Pletzer, 2009).

- **Zacházení s emocemi obojího druhu**

- velice důležité je nejen umět vnímat své pocity a pocity druhých, ale umět s nimi vhodně zacházet. Jako nejdůležitější vidí schopnost dokázat se naladit na situace při kontaktu s druhými a adekvátně si s nimi dokázat poradit (Pletzer, 2009).

1.4 EQ versus IQ

„Intelligenční kvocient je souhrnný číselný údaj vyjadřující úroveň intelektových schopností jedince vzhledem k jeho věku. Označuje se známou zkratkou IQ.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 109).

Co přesně tvoří IQ člověka se sociologové stále dohadují, ale na tom, že ho lze měřit se většina odborníků shoduje. IQ lze měřit standardními intelligenčními testy, jako je například Wechslerův test, jehož výsledek, po šestém věku dítěte, se bere za velmi stabilní a většinou je i potvrzen dalšími testy na měření schopností. Tento test zjišťuje verbální i neverbální schopnosti včetně paměti, slovní zásoby, chápání, zpracování informací, vnímání, řešení problémů, abstraktního myšlení a vizuálně motorických dovedností.

Salovey a Mayer nesouhlasí s užíváním označení EQ jako synonyma pro emoční inteligenci. Obávají se, že lidé pak EQ mohou chápat jako nějakou měřitelnou veličinu. Většinu osobnostních a sociálních rysů nelze snadno měřit, ale lze je rozpoznat (Shapiro, 2014).

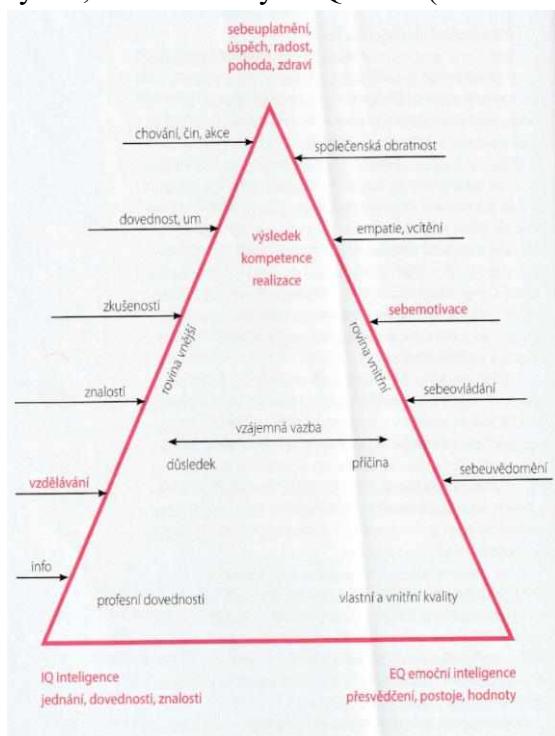
I když na určování výšky emoční inteligence neexistuje doposud žádný písemný test a možná ani nikdy nebude, lze některé součásti emoční inteligence, jako například empatii, testovat zjišťováním praktických schopností člověka, rozeznáváním citových stavů z výrazu tváře (Goleman, 2011).

Emoční dovednosti nemůžeme považovat za protiklad intelligenčních nebo rozumových schopností. Ve skutečném světě i na pojmové úrovni se navzájem dynamicky doplňují. Nejpodstatnější rozdíl mezi IQ a EQ je mnohem menší genetické zatížení emoční inteligence. To skýtá rodičům a vychovatelům větší příležitost na rozvíjení těchto schopností a zvýšit tak dítěti šance na úspěch v této oblasti (Shapiro, 2014).

Do poloviny devadesátých let 20. století se emoce přehlížely. Tolerovány byly pouze u holčiček. Více emocionálně založené ženy měly označení „hysterka“. Logika a racionalita byly výsadou mužů. Být úspěšný znamenalo, ponechat své city stranou. Chlapci slýchávali „Nebreč, to jsi chlap?“, „Kluci nepláčou.“, „Nebud’ baba!“ a podobně.

Na začátku 21. století se opět dostal do popředí zájmu inteligenční kvocient. Dětem i rodičům byl často měřen a podle něj byla posuzována zralost, nezralost či přizpůsobivost kolektivu. Přesto se některým velmi chytrým lidem nebo i dětem v životě příliš nedaří, a naopak jiní i přes slabší schopnosti intelektu jsou úspěšní a oblíbení. Vysoké IQ nemusí být pro vytváření dobrých mezilidských vztahů při absenci emoční inteligence žádnou výhodou. Testy IQ změří vybavenost našeho mozku v oblastech logického a analytického myšlení, jazykových schopností nebo prostorové orientace, ale nic nám neřeknou o schopnosti radovat se ze života, spokojenosti, empatii, kreativitě a podobně. Inteligenční kvocient je tedy sice věcný ukazatel stavu schopnosti našeho mozku, ale k úspěchu a spokojenosti v životě a v profesi nestačí. V dnešní době se dostávají do popředí dovednosti učit se plnému soustředění bez únavy, umět se uvolnit, rozeznávat zdravý a škodlivý stres, ovládat emoce nebo udržovat dobré styky s lidmi, které v našem životě chceme a potřebujeme je.

IQ a EQ nejsou soupeři, jsou to jen dvě rozdílné inteligence, které se někdy doplňují. Tudíž předpovídat v životě úspěch, v širším slova smyslu než jen intelektuální výkon, na základě výše IQ nelze (Procházková, Ševčíková, Tilton, 2015).



(zdroj Procházková, Ševčíková, Tilton, 2015, s. 20)

Obrázek 2: Pyramida IQ a EQ – vzájemná souvislost mezi kognitivní a emoční inteligencí

2 Vývojové etapy dítěte

Vývojové změny u dítěte přitahují pozornost psychologů již delší dobu. Největší zájem je v současné době věnován nejčastějšímu stadiu postnatálního vývoje. Zkoumají se vrozené vývojové dispozice a možnosti jejich optimálního rozvoje. Vývoj lidské psychiky je mnohem složitější než u kteréhokoliv jiného živého tvora, a proto žádná současná teorie stále ještě nemůže vysvětlit celý vývoj v jeho složitosti a komplexní podmíněnosti. Existují jen teorie, které představují částečné vysvětlení, jež pomáhá pochopit různé oblasti vývoje. Často se pak tyto teorie doplňují nebo překrývají a stávají se velmi užitečným vodítkem nejen pro další výzkumy, ale i pro klinickou praxi.

Životní běh člověka nezačíná až jeho narozením. Základy vývoje člověka musíme hledat již v období před porodem. Toto období nazýváme prenatalní. Plod v průběhu těhotenství zažívá řadu pocitů a aktivně reaguje na podněty. O psychice dítěte před narozením víme zatím málo, přece však můžeme vyvodit závěr, že dobrý psychický stav matky je pro základy psychiky dítěte velmi významný (Langmeier, 2006).

Pro rozvoj plodu je spojení s mateřským organismem velmi důležité. Mezi matkou a plodem se vytváří určitý komunikační systém. Verny (1993) uvádí tři druhy komunikace: fyziologickou komunikaci, smyslovou komunikaci a emoční a racionální postoj matky k plodu. Komunikační význam v emočním a racionálním postoji matky k plodu spočívá v tom, že matka se na plod soustředí a uvažuje o něm, prožívá jeho existenci (Vágnerová, 2014).

Všechny hlavní znaky, které charakterizují psychický vývoj v prenatalním období, se uplatňují hned po narození na vyšší úrovni. U novorozence roste velmi rychle schopnost aktivně ovládat prostředí a zapojit se po stránce sociální. Má vyvinuty všechny základní nepodmíněné reflexy, které mu umožňují vyrovnávat se s požadavky nového životního prostředí. Velmi důležité je, aby byly projevy dospělých přizpůsobeny možnostem poznávání dítěte. Je nezbytné, aby si všechny interakce dlouhodobě zachovávaly svůj stabilní styl, což je možné jen v případě, kdy o dítě pečují trvale nebo převážně jedna nebo několik málo nejbližších osob. Významné nejsou jen izolované reakce na jednotlivé projevy dítěte, ale i synchronizovanost interakčních řetězců a emoční vyladění. Nejbližší osoba sdílí pocity dítěte a zrcadlí jej zpět prostřednictvím své mimiky, způsobem řeči i celým svým chováním. Dítě tak zažívá zkušenost, že mu jeho okolí

rozumí, a dokonce dokáže emočně reagovat, prožívat a vyjadřovat svoje pocity a signalizovat tak míru uspokojení či neuspokojení (Langmeier, 2006).

Kojenecké období trvá od jednoho měsíce do jednoho roku. V tomto období se začínají ve větší míře projevovat individuální rozdíly v prožívání, chování i v celkovém vývoji. Průběh vývoje ovlivňuje hned několik činitelů jako např. aktivační úroveň, adaptabilita, vegetativní stabilita, intenzita citových prožitků a další. Emoce v tomto období představují jeden ze základních faktorů ovlivňujících další vývoj psychiky. Stimulují rozvoj různých psychických funkcí. Základní pocity libosti a nelibosti se postupně rozvíjejí a diferencují. Projevy se během vývoje v tomto období stávají jednoznačnější. Mezi 6. a 9. měsíci dochází k dalšímu posunu, při němž dochází k diferenciaci strachu a úzkosti. Podobný základ má i strach z opuštění matkou nebo osobou o dítě pečující, který nazýváme separační úzkost. Pro dítě v tomto raném věku jsou emoční projevy jedním z prostředků primární komunikace (Vágnerová, 2014).

V batolecím věku (od 1 do 3 let) dochází k rozvoji mnoha schopností, dovedností a celé dětské osobnosti. Dítě si uvědomuje svou vlastní existenci a své možnosti. Postupně se osamostatňuje. Uvolnění z vázanosti na prostředí umožňuje dítěti samostatná lokomoce, která má i sociální význam. Důležitou aktivitou v životě dítěte se stává symbolická hra, která má v tomto období i emotivní hodnotu. Dítě dokáže rozlišit různé situace a také diferencovaněji reagovat. Různorodost emočních prožitků vede k porozumění sobě samému, posiluje uvědomění vlastní bytosti. Batolata snadno reagují vztekem a hněvem na překážku, která jim brání dosáhnout toho, co chtějí. Můžeme u dětí objevit také pocity studu, projev lítosti, strach, pocit zahanbení, radost z kontaktu, žárlivost, soucit. Separační úzkost během batolecího věku postupně mizí. Emoční projevy jiných lidí slouží dětem v batolecím věku jako významné signály, které přispívají k orientaci v určitých situacích (Vágnerová, 2014).

Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Konec tohoto období je určen především sociálně, a to nástupem do školy. V tomto období dítě nabývá nových poznatků, což usnadňuje vývoj řeči. Dítě užívá řeči i k regulaci svého chování. Koncem tohoto období se začíná v náznacích ozývat potřeba specifické lidské činnosti – práce. Rodina stále zůstává nejvýznamnějším prostředím, zajišťuje primární socializaci. Dítě je uváděno do společenství lidí. Vyvíjí se sociální reaktivita, což je vývoj bohatě diferencovaných emočních vztahů k lidem v bližším i vzdálenějším společenském okolí. Také dochází k rozvoji norem a osvojování si sociálních rolí. Socializace není jen socializací vnějších

projevů chování, ale především socializací vnitřního prožívání dítěte, což považujeme za základ pro celý emoční vývoj (Langmeier, 2006).

Za školní věk považujeme zpravidla dobu, kdy dítě chodí do základní školy.

Vágnerová (2014) školní věk rozděluje na tři období:

- Raný školní věk – trvající od nástupu do školy až zhruba do 9 let. Pro toto období bývají charakteristické změny sociálního postavení, které ovlivňují další vývoj dětské osobnosti i jeho schopností a dovedností. Významnými osobami, podle kterých se dítě učí modelovat své vlastní způsoby chování, nejsou už jen rodiče, ale objevují se učitelé a spolužáci. Dítě se učí zvládat novou sociální roli a základy vzdělanosti jako je čtení, psaní a počítání. Vztah malého školáka k učiteli má určitý citový rozměr, vazba upevňuje jeho pocit jistoty a bezpečí. Dítě začíná jinak uvažovat o druhých lidech a uvědomuje si, že každý má více rolí, které mají vliv i na chování, mají různé motivy. Dokáže již odhadnout, jak se jeho chování jeví jiným lidem a je schopno si uvědomovat odlišné potřeby lidí. Dítě se učí nápodobou, napodobuje řešení, které se jiným osvědčilo a rozvíjí se u něj strategie uvažování, hledání způsobu (Vágnerová, 2014).

Hra, nápodoba a příběhy jsou v tomto období pro dítě stále nejpřirozenější formy učení, proto je praktická část mé diplomové práce tvořena hlavně z těchto aktivit.

- Střední školní věk – trvající od 9 do 11-12 let. Dítě si ve škole utváří určitou pozici. Tato pozice předurčuje jeho budoucí sociální postavení. Jsou zde patrné různé méně nápadné změny, jež lze považovat za přípravu na dospívání. Nejedná se o žádný významný mezník, biologický ani sociální (Vágnerová, 2014).
- Starší školní věk – období 2. stupně, trvá až do ukončení povinné školní docházky (do 15 let). Můžeme zde hovořit o první fázi dospívání. Toto období nazýváme také pubescence a mění se zde způsob prožívání a uvažování, postupným osamostatňováním i odpoutáváním od rodiny.

Zatímco se první etapa vyznačuje pozvolnou adaptací na školu, ve druhé etapě se sociální vazby dostávají na vyšší úroveň, struktura zájmů se krystalizuje a formují se postoje důležité pro život. V období staršího školního věku probíhá fáze osamostatňování a rozrůžňování sociálních vztahů více než kdykoliv předtím. Období dospívání je klíčové a rozhodující pro uspokojivé převzetí pozdějších základních rolí (Vágnerová, 2014).

2.1 Vývoj emoční inteligence u školních dětí

„Emoční vývoj zahrnuje proměny způsobu prožívání. Vývoj emocí se projevuje, celkově nahlíženo, určitým zráním emocionality, tj. dispozic k emocionálnímu reagování a jejich vlastnostmi.“ (Wendlichová, 2010, s. 8).

Emoční vývoj je proces zrání. Tak, jak zraje a vyvíjí se jedinec, vyvíjí se i emoce. Teorie emočního vývoje, resp. rozvoje emočního prožívání, způsobu jeho chápání a využívání se liší v tom, zda se autoři přiklánějí k předpokladu, že jde hlavně o důsledek zrání specifických oblastí mozku, mírně ovlivněný vnějšími podněty, anebo zda se přiklánějí k tvrzení, že vnější podněty zásadním způsobem modifikují zkušenosti získané během předchozího vývoje. Rozdíly bývají převážně v míře důrazu na vliv různých, osobnostně významných zkušeností. Všichni se však shodují v tom, že se emoční prožívání v rámci procesu učení diferencuje.

Vývoj emoční inteligence

Postupné zrání dětského organismu se projevuje zvýšením emoční stability a odolnosti vůči zátěži. Dochází k rozvoji emoční inteligence. Její rozvoj závisí na zráním prefrontální mozkové kůry, ale také zčásti na konkrétních sociálních zkušenostech. Opoždění vývoje emočního porozumění je prokázáno u dětí zanedbávaných i u dětí hyperprotektivních rodičů, kteří nejsou schopni svým dětem poskytovat adekvátní zpětnou vazbu v dostatečné míře.

Ve školním věku dochází k většímu propojení emočního hodnocení. Dítě také začíná uvažovat racionálněji a lépe rozumí svým pocitům. Kolem 10 let věku si poprvé uvědomí, že lidé mohou mít smíšené či dokonce protikladné pocity. Začíná chápat emoční ambivalenci. Ve školním věku se zlepšuje schopnost rozpoznat a pochopit emoce jiných lidí. Často emoce bývají spojené s představou, že by něco mohlo být horší, než ve skutečnosti je (pocit úlevy), nebo lepší (zklamání a lítost). Dochází k rozvoji schopnosti mluvit o emocích jiných lidí. Emoční paměť se projevuje stabilizací očekávání. Příznivé zkušenosti přispívají k pozitivnímu očekávání, negativní zážitky přináší obavy, např. Strach ze školy či z vrstevníků. Takovýto problém může ovlivnit vztah ke školní práci i soužití s třídou (Vágnerová, 2014).

Školáci zvládají své emoce lépe regulovat, a dokonce umějí i emoce předstírat, pokud to je z nějakého důvodu žádoucí. Potřeba, aby dítě bylo kladně hodnoceno a přijatelně akceptováno prostředím ve kterém žije, stimuluje rozvoj regulace rušivých či

neimponujících emocí jako je zlost, strach či úzkost. Schopnost odhadnout, jaké emoce lze dát najevo a při jaké příležitosti, je důležitým předpokladem emoční komunikace a také přijatelné adaptace.

Ovládat emoce lze až v pozdějším školním věku a tato schopnost se rozvíjí pozvolně. Potlačovat zlost umí již osmileté děti, ale na potlačení projevů strachu anebo smutku společnost neklade takový důraz, a tak se rozvíjí později. Rozvoj emoční regulace se projevuje hlavně v interakci s vrstevnickou skupinou. Dítě v tomto věku převážně dává přednost vrstevníkům, kteří jsou dobře naladěni a je s nimi zábava. Specifickým projevem vyvolávajícím emoční reakce je pošťuchování, které lze považovat za zkoušku tolerance a sebeovládání. Emoční zralost usnadňuje adaptaci na školu. V tomto prostředí je pro dítě velmi důležitá zkušenost jistota pozitivní naděje. Mělo by vědět, že neúspěch lze vždycky nějak napravit (Vágnerová, 2014)

Ve vrstevnické skupině školní třídy se dítě učí porozumět názorům, přáním i potřebám různých lidí. Schopnost sociálního porozumění se stále více diferencuje. Současně s touto diferenciací narůstá i schopnost volního sebeřízení či seberegulace. Školní děti s dobrou emoční kompetencí si velmi dobře uvědomují své vlastní pocity i emoce druhých lidí. Umí vyjádřit své prožitky přiměřeným způsobem a jsou schopny své pocity kontrolovat a regulovat podle okamžité situace.

3 Rozvoj emoční inteligence

3.1 Rozvoj emoční inteligence v rodině

„Rodinný život je naší první školou emocí, výchova rodičů ovlivňuje citové schopnosti dítěte doslova už od kolébky. V tomto intimním prostředí se učíme, co máme cítit sami k sobě a co k ostatním; co si máme o těchto pocitech myslet a jak na ně můžeme reagovat; jak máme projevovat strach či naději a jak lze tyto emoce rozeznat v tvářích našich blízkých. Toto citové vzdělávání nezahrnuje zdaleka jen to, jak se rodiče chovají k dětem, nebo co jim přímo řeknou. Děti také pozorně sledují, jak se jejich rodiče staví k vlastním citům a k citům svého partnera. Někteří rodiče jsou nadanými učiteli, jiní jsou spíše bezohlední.“ (Wedlichová, 2011, s. 47).

Funkce emocionální je jednou ze základních funkcí rodiny. Tvoří nutný mezičlánek mezi společností jakožto celkem a jedincem. Funkční rodina uspokojuje potřeby zázemí, bezvýhradného přijímání, podpory a pomoci, klidu a uvolnění, sdílení společných zážitků a historie. Tvoří si společné rituály, známosti, perspektivy a plány. V dysfunkční rodině je tomu naopak. Je to právě tato emoční oblast, která je nejvíce postižena a nejvíce zraňována (Wedlichová, 2011).

Za nejdůležitější faktor pro rozvoj emocí považuje Líšková (2014) pozitivní vztahy v rodině, hlavně mezi matkou a dítětem. Nevznikne-li od počátku mezi matkou a dítětem citová vazba, tzv. rané citové připoutání, vzniká citové strádání, které později zapříčiní neschopnost empatie. Může dojít například k neporozumění vlastním citům i neschopnosti lásky, které mohou mít za následek komplikované přátelské a partnerské vztahy. Za další důležité faktory považuje i klima rodiny a její výchovný styl, ve kterém se zrcadlí vzájemný vztah rodičů a dětí i vztah mezi rodiči. V současnosti již nestačí, aby rodiče měli své děti rádi, ale aby je i připravovali na náročné životní situace. Výchova se tak stává velmi obtížným procesem.

Rodiče by měli jít příkladem. Děti si berou vzor z jejich chování. Kritizováním a napomínáním ovlivňujeme skutečnost, jak se budou dívat na svět, jestli optimisticky nebo pesimisticky. Pokud jsou rodiče pesimisté, jejich děti mohou uvažovat stejně. Pesimistické myšlení je zvyk, není snadné tento způsob myšlení změnit, ale jde to (Shapiro, 2004).

Další „nástrahou“ pro naše děti jsou počítače. Ty již běžně patří do našich životů. Máme tendence dávat jim vinu za nevypěstlost a nevychovanost dětí. Ale jsou to

především rodiče, kteří stanovují dětem hranice. A pak je na nich, kolik času a co jim povolí na počítačích dělat. Bohužel se občas z počítačů v dnešní uspěchané době stávají moderní chůvy. Nelze však hledat jen negativa. U některých počítačových programů se prokázalo, že dokáží emoční dovednosti zlepšit. Navyšuje se i množství programů, které stimulují tvořivost, realistické myšlení a učí děti hodnotám, které jim mohou pomoci vyrovnávat se s problémy. Světoznámý filmový producent Stephen Spielberg a vojenský velitel Norman Schwarzkopf založili společně počítačovou síť „Svět plný hvězd“, která propojuje dětská oddělení nemocnic a umožňuje tak vážně nemocným dětem spolu komunikovat. Díky programu se mohou přenést do jeskynního, nebeského nebo tropického světa, kde se z nich stávají postavičky avatarů. Postavy si zde mohou společně hrát nebo si povídat. Tím, že si konečně mohou promluvit s někým, kdo opravdu chápe, čím procházejí, se snížila u těchto dětí bolest, stres i úzkost. Velkými pomocníky jsou i při vyhledávání informací a materiálů pro studium. Někteří rodiče díky počítačům tráví se svými dětmi při vzdělávání více času. Nejčastěji je to právě otec, který přinese do rodiny počítač a společně tak s dětmi prozkoumává způsoby jeho využití. Klasickému prohlubování vzdělání se věnují spíše matky, otcové takto tráví s dětmi pouze zlomek doby. Počítače tak mohou odstartovat trend vyrovnávání se rolí a zejména pro chlapce to může být příležitost všimnout si při učení emočním dovednostem modelu mužské role. Kybernetický prostor otevřel dětem nové způsoby učení a komunikace, jeho pozitivní význam je zřejmý, ale přesto jsou věci, na něž by si rodiče měli dávat pozor a mít přehled o aktivitách svých potomků (Shapiro, 2004).

Děti se dnes více potýkají s problémy, jako jsou například obezita, šikana nebo stres z rozvodu rodičů. Shapiro (2004) radí vymýšlet dětem tzv. pozitivní modelový příběh. Postava se v něm bude potýkat s podobným problémem a dojde k pozitivnímu řešení problému. Kromě nalezení pozitivního řešení rozvíjíme touto metodou u dětí i realistické myšlení. Dítě pak nemá tendence samo sebe obelhávat. Upřímností a pravdou, i bolestivou, můžeme dětem pomoci. Samozřejmě tyto informace musíme dětem podávat citlivě a úměrně jejich věku.

3.2 Rozvoj emoční inteligence ve škole

„Zoufám si nad tím, jak je dítě od raného věku vzděláváním rozdělováno: mysl je ve škole vítána, tělo může, jaksi mimochodem, vzít s sebou, ale pocity a emoce mohou být volně používány a vyjadřovány pouze za školní branou.“ (Rogers, 2014, s. 255).

Osobnost žáka silně zasahuje emocionální náboj učení, jehož významným nositelem je právě vztah mezi učitelem a žákem (Rogers, 2014).

Přeměna společnosti klade stále nové požadavky i na školu. Moderní život s sebou přináší narůstající stresy, změny struktury rodin, přibývajícím vliv masmédií, absenci autorit a mnoho dalšího. Dnešní děti se s tím musí naučit žít. Škola se tak nestává pouhým poskytovatelem informací, ale zastává hned druhou, po rodině nejvýznamnější roli ve výchovném působení (Shapiro, 2004).

Současné školství si je plně vědomo toho, že již nestačí učit žáky pouze pravidlům slušného chování, ale že je potřeba věnovat se i lásce a zájmu o druhé (Líšková, 2014).

Emoční inteligence je tak jednou z důležitých dovedností, kterou nelze opomíjet a je třeba na ní začít soustavně pracovat už ve škole. Tuto skutečnost podporují i neurologické výzkumy, které potvrzují, že emoční a sociální dovednosti se dají naučit. Stálého výsledku lze docílit učením v tzv. citlivém období jedince. Sice se učíme emoční inteligenci již od raného dětství, ale předškolní a školní věk je pro dosažení trvalého výsledku nejvhodnější. A proto by se měl v mateřské a základní škole věnovat určitý prostor na rozvíjení emoční inteligence (Pfeffer, 2003).

Rozvíjení emoční gramotnosti by mělo optimálně začínat v raném dětství a mělo by probíhat během celé školní docházky. Samozřejmě s přizpůsobením věku dítěte. Tato výchova by měla být zařazena do běžné výuky, ale to bez změn ve školních osnovách nelze. Změny by mohly způsobit nelibost u rodičů nebo neochotu učitelů věnovat část výuky tomuto tématu. Další překážku vidí Goleman (1997) v potřebném speciálním vzdělání pedagogů.

Výuka emočních dovedností by měla být přizpůsobena vývojovému stádiu dítěte a jeho chápání. Emočně inteligentním tvorem se nerodíme, tím se člověk stává během života. Díky škole si žáci upevňují zásady slušného chování a učí se ovládat své emoce a řešit konfliktní situace, které vyvstanou mezi spolužáky. Ve fungujícím kolektivu se

spontánně rozvíjí zájem o spolužáky a žáci se učí empatii a toleranci vůči druhým. Vše probíhá přiměřeně k jejich věku a schopnostem (Wedlichová, 2011).

Škola je pro dítě významným místem socializace, kde nabývá nové a mnohdy rozdílné zkušenosti než v rodině. Podstatným způsobem i předurčuje jeho budoucí sociální roli. U malých školáků musí mít vztah k učiteli i citovou dimenzi. Vazba tak posiluje jeho pocit jistoty a bezpečí (Vágnerová, 2014).

Ve škole se bohužel setkáváme s různými podstatnými problémy v přístupech učitelů k žákům. Ty se pak stávají důvodem kritiky současného školství. Výzkum H. Walberga potvrdil, že za určitých okolností může žákovo prožívání školy na jeho výkony působit více než například inteligence nebo píle. Další výzkumy zaměřující se na téma školní úzkosti a jejího dopadu na výkon, prospěch, motivaci a vzdělanostní vývoj, potvrzují, že až třetina dětí během školní docházky zažívá znatelné úzkosti, které mají dlouhodobé negativní důsledky. Nejenže se tvoří záporný postoj k učení, ale zhoršuje se i jeho celkový stav (Helus, 2009).

Helus (2009, s. 120-121) uvádí 7 největších prohřešků školy:

- **Syndrom neúspěšné osobnosti.** Vytváří se u žáků, kteří zažívají opakované neúspěchy utvrzované častým negativním známkováním.
- **Tlak na dobré známky není soustavně provázen prožitkem aktuálního a výhledového smyslu kladených požadavků.**
- **Redukce některých závažných hodnot mezilidského soužití ve prospěch méně hodnotných cílů.** Například redukce potřeb žáků navzájem si ve třídě pomáhat, kooperovat nebo realizovat dialogické formy práce.
- **Nevyváženost v interakcích mezi učitelem a žáky.** Učitel mnohdy působí jednosměrně, a to může dětem bránit mimo jiné i v rozvoji diskuse, dotazování nebo vyjadřování vlastních zkušeností.
- **Spoutávání tvořivé invence žáků.** V dětech způsobuje pocit, že smí vždy reagovat jen tak, jak to učitel očekává, podle určitých zažitých schémat. Žáci pak mohou zažívat strach z vlastní myšlenkové iniciativy a samostatnosti.
- **Netolerance vůči odchylkám, individuálním zvláštnostem.** Projevuje se jako tlak učitele ke zprůměrování, schematizování a stereotypizování. Mnozí

jedinci tak nemají šanci prosadit se takoví, jací jsou a být akceptováni jako individuality.

- **Přecenění vnější disciplíny na úkor vnitřní, vědomé autoregulace.** Nedostačující poskytování hodnotných příležitostí k „naučení se učit se“ a zvládnutí strategie „poznávat, jak poznávat“.

Učitel by si měl uvědomit, že dítě je na začátku svého vývoje osobnosti a on je jedním z těch, kteří mu na této cestě pomáhají (Helus, 2009).

3.3 Možnosti začlenění rozvoje emoční inteligence do vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní školy (dále jen RVP ZV) není pro školy závazný, pouze doporučuje oblasti vzdělávání, podle kterého školy vytváří svůj Školní vzdělávací program (dále jen ŠVP). RVP ZV možnosti začlenění rozvoje emoční inteligence do vzdělávání nabízí, ale záleží pak již na konkrétní škole, zda této problematice věnuje v ŠVP dostatečný prostor. Místo pro tento rozvoj lze najít v klíčových kompetencích, průřezových tématech, v mezipředmětových vztazích nebo i v samostatných vzdělávacích oborech (dramatická výchova, etická výchova).

Mezi tendence ve vzdělávání, které navozuje a podporuje RVP ZV patří vytváření příznivého sociálního emocionálního i pracovního klimatu založeného na účinné motivaci, spolupráci a aktivizujících metodách výuky (RVP ZV, 2017, s. 6).

Cíle základního vzdělávání mají žákům pomoci rozvíjet klíčové kompetence a dávat jim základ všeobecného vzdělání cíleného na situace z běžného života a na praktické jednání.

V základním vzdělávání se usiluje o naplňování těchto cílů:

- umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení
- podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémům
- vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci
- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých

- připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti
- vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě
- učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný

(RVP ZV, 2017, s. 8-9)

3.3.1 Klíčové kompetence

Uvedený souhrn získaných kompetencí se vztahuje k ukončení základního vzdělávání. Realizovaný program „Třída plná pohody“ zahrnoval všechny uvedené klíčové kompetence a tím přispíval k jejich postupnému získávání.

Dle RVP ZV (2017, s. 10) jsou klíčové kompetence definovány jako „*souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.*“ Jejich smyslem a cílem je vzdělat každého žáka na úroveň jeho možností a připravit ho tak na následující vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Osvojování těchto kompetencí je dlouhodobý a komplikovaný proces.

Klíčové kompetence se různými způsoby prolínají, jsou multifunkční a mají nadpředmětovou podobu, proto by k jejich rozvíjení měly ve škole směřovat všechny aktivity, činnosti i vzdělávací obsahy, protože je lze získat pouze jen jako výsledek souhrnného vzdělávacího procesu. V průběhu základního vzdělávání se za klíčové pokládají kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní (RVP ZV, 2017, s. 10).

Pro rozvoj emočních dovedností je nejdůležitější kompetencí **kompetence sociální a personální**, podle které by měl být žák na konci základního vzdělávání schopen účinně spolupracovat ve skupině při řešení úkolů, respektovat různá hlediska, přispívat k utváření příjemné atmosféry a k upevňování dobrých mezilidských vztahů, umět poskytnout pomoc nebo o ni umět požádat a vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, ovládat a řídit svoje jednání a chování k dosažení pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

Mezi osvojení **kompetencí občanských** patří respektování přesvědčení druhých, uznávání jejich vnitřních hodnot, vcítění se do druhých, odmítání hrubého zacházení, uvědomění si povinnosti postavit se proti fyzickému i psychickému násilí, zodpovědné rozhodování dle aktuální situace a dle svých možností poskytnutí účinné pomoci, chování se v krizových situacích a v situacích ohrožujících život a zdraví člověka zodpovědně.

Kompetence k řešení problémů, kdy žák vnímá problémové situace a na základě rozpoznání, pochopení a přemýšlení o nesrovnalostech a jejich příčinách naplánuje způsob řešení, ke kterému využívá vlastního úsudku a zkušeností. Také kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí a je schopen je obhájit. Uvědomuje si zodpovědnost za své rozhodnutí.

Mezi **kompetence komunikativní** patří naslouchání druhým lidem, porozumění, vhodné reagování, účinné zapojování do diskuse a obhajování svého názoru vhodnou argumentací (RVP ZV, 2017).

Z tohoto vyplývá, že získávání klíčových kompetencí je rozhodujícím krokem při formování osobnosti, při výchově jedince v zodpovědnou samostatnou bytost, vnímavou k druhým, flexibilní, s uvědoměním si vlastního chování a mimo jiné i se smyslem odpovědnosti za vlastní činy.

3.3.2 Průřezová témata

Průřezová témata představují v RVP ZV oblasti aktuálních problémů moderního světa. Jsou důležitou složkou základního vzdělávání, vytvářející možnosti pro individuální uplatnění, ale i vzájemné spolupráce a pomáhají rozvíjet osobnost žáka hlavně v oblasti postojů a hodnot. Okruhy průřezových témat prostupují napříč vzdělávacími oblastmi, a tím umožňují propojit obsahy různých oborů. Přispívají tak ke komplexnosti vzdělávání, pozitivnímu utváření a rozvoji klíčových kompetencí žáků. Průřezová témata tvoří povinnou součást základního vzdělávání (Pastorová a spol., 2011).

Pro základní vzdělávání jsou vymezena tato průřezová témata: Osobností a sociální výchova, Výchova demokratického občana, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní výchova, Environmentální výchova a Mediální výchova.

Emočního rozvoje se nejvíce týká **osobností a sociální výchova**. Tematické okruhy této výchovy jsou rozčleněny do tří částí, které jsou zaměřeny na osobnostní, sociální a morální rozvoj. Všechny okruhy osobností a sociální výchovy by se měly uskutečňovat prakticky, prostřednictvím vhodných aktivit, her, cvičení, modelových situací a diskusí. Učitel by měl primárně vybírat ta témata, která jsou v daném čase pro konkrétní žáky, skupiny, nejprínosnější (Pasterová a spol., 2011).

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností vedou průřezová témata k porozumění sobě samému i druhým, napomáhá ke zvládnutí vlastního chování, rozvíjí a utváří základy dobré komunikace, sociální dovednosti pro řešení složitých situací i spolupráci, a přispívá tak k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni. V oblasti postojů a hodnot pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým, vede k uvědomování si různých hodnot i mravních rozměrů odlišných způsobů lidského chování (RVP ZV, 2017).

3.3.3 Mezipředmětová vazba

Rozvíjení emoční inteligence lze zařadit i do klasické výuky. Jedním z velmi vhodných okruhů je vzdělávací oblast **Člověk a jeho svět**. „*Při osvojování poznatků a dovedností ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět se žáci učí vyjadřovat své myšlenky, poznatky a dojmy, reagovat na myšlenky, názory a podněty jiných.*“ Žáci se učí pozorovat a pojmenovávat věci, jevy a děje, jejich vzájemné vztahy a souvislosti, učí se vnímat lidi a vztahy mezi nimi (RVP ZV, 2017, s. 42).

Další oblastí je **Umění a kultura**, která je zastoupena vzdělávacími obory Hudební výchova a Výtvarná výchova. Cílem této vzdělávací oblasti je mimo jiné i uvědomování si sebe samého jako svobodného jedince skrze umění, chápání procesu tvorby jako nalézání a vyjadřování vlastních prožitků i postojů k úkazům i vztahům v našem různorodém světě a tím i obohacování svého emocionálního života (RVP ZV, 2017, s. 82-83).

V RVP ZV jsou zařazeny i **Doplňující vzdělávací obory**, které vzdělávací obsah jen doplňují a rozšiřují, a nejsou tak povinnou složkou základního vzdělávání. Mezi tyto obory patří například Dramatická výchova a Etická výchova (RVP ZV, 2017, s. 113-117).

Dramatická výchova učí žáky například rozlišovat herní a reálné situace, vyjadřovat své vnitřní stavy a emoce pomocí psychosomatických dovedností, vžít se pocitově do různých postav nebo rozpoznávat náměty a konflikty v situacích či příbězích.

Zásadní důvod pro zařazení **Etické výchovy** do RVP ZV je fakt, že v našem vzdělávání chybí předmět, který by soustavně rozvíjel mravní stránku osobnosti žáků. Vzdělávací obor obsahuje deset základních témat (1. Mezilidské vztahy a komunikace. 2. Důstojnost lidské osoby. Pozitivní hodnocení sebe. 3. Pozitivní hodnocení druhých. 4. Kreativita a iniciativa. Řešení problémů a úkolů. Přijetí vlastního a společného rozhodnutí. 5. Komunikace citů. 6. Interpersonální a sociální empatie. 7. Asertivita. Zvládnutí agresivity a soutěživosti. Sebeovládání. Řešení konfliktů. 8. Reálné a zobrazené vzory. 9. Prosociální chování v osobních vztazích. Pomoc, darování, dělení se, spolupráce, přátelství. 10. Prosociální chování ve veřejném životě. Solidarita a sociální problémy. Na tato témata ještě navazuje dalších šest aplikačních.

„Etická výchova žáka vede především: k navázání a udržování uspokojivých vztahů, k vytvoření si pravdivé představy o sobě samém, k tvořivému řešení každodenních problémů, k formulaci svých názorů a postojů na základě vlastního úsudku s využitím poznatků z diskuse s druhými, ke kritickému vnímání vlivu vzorů při vytváření vlastního světonázoru, k pochopení základních environmentálních a ekologických problémů a souvislostí moderního světa.“ (RVP ZV, 2017, s. 116).

Z obsahu je patrné, že tento obor rozvíjí především prosociální chování, ale dotýká se i emoční inteligence. Rozvíjí tak kromě osobnostní a mravní oblasti i žáka po stránce emoční.

4 Klima třídy

Tento termín je úzce spjat s rozvíjením emoční inteligence. Pozitivní třídní klima má vliv nejen na efektivnější osvojování učiva, ale i na mezilidské vztahy.

Školní třída je uměle vytvořená skupina žáků. Při tvorbě klimatu školní třídy se zde setkávají různé osobnosti, individuality. V každé třídě tak vzniká, díky vzájemným vztahům všech žáků a učitelů, neopakovatelné klima.

Při setkávání učitele s žáky se buduje vzájemný vztah, který může buď spolupráci napomáhat, anebo ji naopak komplikovat. Vzniká tak neviditelný, ale fungující sociálně-psychologický jev, označován za klima. Negativní klima pak má vliv na všechny žáky.

4.1 Základní terminologie školní třídy

Školní třídou se neoznačuje pouze místo, kde probíhá výuka, ale i společenství žáků, kteří ji navštěvují. Mareš a Ježek (2012, str. 6-7) vymezili tři důležité pojmy týkající se školní třídy.

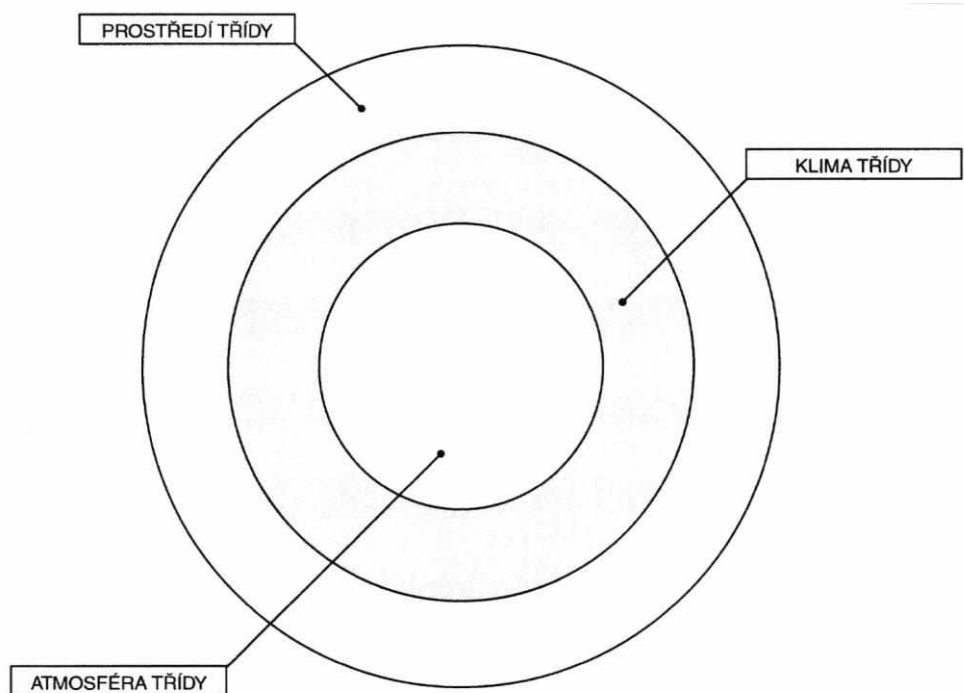
Prostředí školní třídy je nejobecnější termín. Týká se především věcně zjištěných aspektů, které mají vliv na práci učitelů a žáků. Autoři sem zahrnují:

- aspekty architektonické (prostorové řešení, vybavení, rozmístění nábytku atd.)
- aspekty hygienické (kvalita osvětlení, vytápění, větrání, úklidu atd.)
- aspekty ergonomické (vhodnost tvaru nábytku, uspořádání místa, techniky apod.)
- aspekty akustické (úroveň šumu a hluku, dozvuk, případně ozvučení prostoru)
- aspekty estetické (barevnost stěn, barevnost tabule, výzdoba prostoru učebny)

Klima školní třídy je termín pro jev, který trvá několik měsíců či let. Zahrnuje sociálně-psychologické aspekty. Tyto aspekty společně vytváří, vnímají a hodnotí žáci a učitelé. Tento termín je níže ještě probrán více do hloubky.

Atmosféra školní třídy je jev krátkodobý, měnivý, závislý na situaci. Může se změnit během dne, jedné vyučovací hodiny či přestávky. Například při neplánovaném ústním zkoušení nebo písemné práci, rvačce o přestávce, odpadnutí méně oblíbeného

předmětu, nebo v situacích, které vnesou do třídy slavnostní atmosféru, rozdávaní vysvědčení.



Obrázek 3: Tři důležité odborné pojmy týkající se školní třídy

Zdroj: Mareš a Ježek, 2012, s. 6

4.2 Klima školní třídy, osobnost učitele a žáka

Pojem klima školní třídy se dříve užíval jako metafora pro dlouhodobou charakteristiku, typičnost dané třídy. Nyní je již brán za odborný pojem. Aktéry utváření klimatu třídy jsou všichni žáci dané třídy (jako celek), skupinky žáků a žáci jako jednotlivci (vůdci, méně výrazní žáci atd.). Spolutvůrci se stávají i vyučující učitelé dané třídy a třídní učitel (Mareš a Ježek, 2012, s. 8).

Podle Mareše a Ježka (2012, s. 8) se klima školní třídy vyznačuje těmito znaky:

- je to skupinový, nikoli individuální jev (určitý názor mají všechny skupiny aktérů)
- je sociálně konstruované (na vzniku se podílí nejen osobní zkušenosti jedinců, ale i vzájemná diskuze mezi žáky, učiteli, mezi učiteli a žáky a žáky a rodiči)

- je sociálně sdílené (na základě osobních zážitků i diskuzí)
- je ovlivňováno širším sociálním kontextem (klimatem na dané škole, místními zvláštnostmi, spádovou oblastí žáků atd.)

Na klima školní třídy má vliv mnoho dílčích faktorů. Podle Brauna, Markové a Nováčkové (2014) je vedení třídního kolektivu jednou z nejnáročnějších dovedností učitele. Jsou zde kladeny velké nároky nejen na osobnost učitele, ale i na jeho morální složku. Pozornost by měla být soustředěna na dobrou adaptaci svých žáků a třídní kolektiv. Důležitá je tvorba dobrých mezilidských vztahů, péče o emoce žáků a jejich empatii, podporování sebepoznání a komunikativní dovednosti. Snažit se o výchovu k odpovědnosti, vzájemné toleranci a vhodně používat tresty a odměny. Sociální klima třídy ovlivňuje i soudružnost třídy. Při pravé soudružnosti je třída pro své žáky atraktivní. Panuje tam uvolněná atmosféra, intenzivní komunikace a zvyšuje se i počet kontaktů žáků mimo vyučování.

Podle Holečka (2014) by v roli učitelů měli působit jedinci, kteří mají nejen vysoký inteligenční kvocient, ale rozvinutou i emoční inteligenci. Je důležité, aby uměli své emoce nejen usměrňovat, ale také vnímat a používaly je jako pomoc při myšlení a rozhodování. Učitel by měl být z velké části optimisticky naladěný a vytvářet tak prostředí vzájemného porozumění a spolupráce. Klíčová je zde citová zralost učitele a jeho vyrovnanost mezi rozumovou a emocionální složkou psychiky. Nejméně oblíbení jsou u žáků náladoví učitelé.

Postavení žáků ve třídě se postupem času rozdělí na hierarchii. Pozice žáka se během školní docházky může měnit. Je to závislé na vnějších i vnitřních faktorech. K vnějším faktorům patří například délka začlenění do třídy, postoje učitelů k žákovi nebo jeho fyzický vzhled. K vnitřním faktorům patří emoční inteligence žáka, kreativita, sebedůvěra, ambice, inteligence, přizpůsobivost, komunikativnost a jeho angažovanost ve třídě. (Braun, Marková, Nováčková, 2014).

Přítomni jsou zde jedinci, kteří se bez větších obtíží adaptují a třída je akceptuje, ale i tací, jejichž zapojení je problematické a nejsou do kolektivu přijati. Většinou těmto dětem chybí velmi důležité emoční hodnoty a ostatní je vnímají jako nezábavné. Samy netuší, jak by to mohly změnit a cítit se s kamarády příjemně. Takto společensky

nešikovné dítě bojuje s ustavičnými problémy při rozeznávání emocí a reakcemi na ně. Jestliže je dítě takto neustále ostatními nepřijímáno, upevní se jeho pozice vyvržence. Chybí mu poté zážitky z blízkého kamarádství a z plné účasti při hře, která přispívá k rozvoji sociální i emoční dovednosti, jež jsou později dále rozvíjeny v mezilidských vztazích (Goleman, 2011).

Vzájemná komunikace mezi žáky a mezi učiteli a žáky je pro tvorbu klimatu třídy stěžejním bodem. Důležitou roli zde sehrává emoční inteligence všech aktérů. Je odpovědná nejen za správné pochopení obsahu sdělení, ale i za umění se vcítit do ostatních. Emoční inteligence je individuální záležitost, proto běžně vznikají nedorozumění a konflikty. Pak zde sehrává podstatnou roli umění zvládat své emoce a umění pracovat i s emocemi ostatních. Žáci tak mají jedinečnou příležitost naučit se v kolektivu komunikovat, ovládat své emoce a respektovat rozdílné názory i emoce. Učitelé by proto měli poskytnout žákům vzor, jak s ostatními komunikovat, navazovat a udržovat mezilidské vztahy i jak docílit pozitivního školního klimatu.

5 Praktická část

5.1 Cíl a metody

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření uceleného programu, který pomocí příběhů, pracovních listů, her a dalších aktivit bude u dětí rozvíjet emoční inteligenci. Vzhledem k tomu, že se schopnost sociálního porozumění u dětí stále více diferencuje, považují rozvíjení této dovednosti jako velice důležité.

Jak jsem již zmínila v úvodu této diplomové práce, na nápad vytvořit ucelený program mne přivedla četba dvou knih „Ferda a jeho mouchy“ a „Třída plná pohody“. Vytvořený program vznikl přibližně jeden rok (říjen 2018–srpen 2019), během něhož jsem své poznatky z analýzy odborných publikací vývojové psychologie a etické výchovy využila k vypracování uceleného programu zaměřeného na rozvíjení emoční inteligence u žáků 1. stupně ZŠ. Ústřední motivací je postavička mimozemšťana Matýska, který děti téměř celým programem provází. Vypráví jim příběhy, navrhuje hry, aktivity a přináší pracovní listy. Pracovní listy a příběhy jsou mým dílem, případně jsou inspirované z výše uvedených publikací. Také postavička Matýska je originální výtvarný výtvor mé dcery. Následná realizace, ověřování, trvalo necelých sedm měsíců (září 2019–březen 2020). Aktivity byly zařazovány nejen do třídnických hodin, ale byly i mezipředmětově začleněny do českého jazyka, výtvarné výchovy, tělesné výchovy, prvouky, pracovních činností a hudební výchovy, v rozsahu přibližně tří vyučovacích hodin týdně.

Jelikož velkou a nezastupitelnou roli v rozvoji osobnosti žáka má rodina, byly součástí programu i dopisy pro rodiče. Během třídní schůzky na začátku školního roku jsem rodiče blíže seznámila s naším programem a požádala je o spolupráci. Rodiče s nadšením souhlasili a přislíbili spoluúčast. V dopisech byly informace, jakým tématem se zabýváme a čím mohou přispět.

Realizace tohoto programu proběhla ve II. třídě, kde jsem třídní učitelkou. Jedná se o malotřídní školu a ve II. třídě je spojený 2. a 3. ročník. Každý rok mám tedy ve třídě odlišnou skupinu žáků. Do druhého ročníku přicházejí žáci, kteří byli dosud zvyklí pracovat v samostatné třídě, pouze na výchovy byli spojováni s druhým ročníkem. Průměrně míváme jedenáct prvňáčků. Přejít do druhé třídy, kdy si musí zvykat na jiný, větší kolektiv a na společné vyučování hlavních předmětů, tak pro ně bývá náročný. Žáci třetího ročníku často mívají tendence k povyšování se nad „malými druháky“, a proto je

nezbytně důležité již od začátku školního roku podporovat stmelování kolektivu a podněcovat všechny žáky k dobrým vztahům mezi sebou. Vytvořením tohoto uceleného programu „Třída plná pohody“ chci dosáhnout rozvoje emočních dovedností žáků, prohloubit kamarádké, přátelské vazby ve třídě a vytvořit bezpečné třídní klima.

Doufám, že se mi u dětí podaří přispět k uvědomování si svých vlastních pocitů a emocí druhých lidí, budou umět vyjadřovat své prožitky přiměřeným způsobem, budou schopné své pocity kontrolovat a dojde k prohloubení vazby: dítě – rodič – učitel.

V souladu s uvedenými kategoriemi jsem si pro tvorbu vlastního programu formulovala následující cíle:

- 1) Podpořit přátelské vazby, spolupráci a sounáležitost u dětí.
- 2) Zaměřit se na rozpoznání vlastních pocitů, umět je popsat a vyjádřit.
- 3) Prohloubit empatii.

Vyhodnocení programu proběhne na základě mého pozorování, analýzy prací a každodenní pedagogické diagnostiky. Ve shodě se stanovenými cíli se pokusím odpovědět na následující výzkumné otázky:

- Cítí se žáci po ukončení programu ve třídě lépe? Může rozvoj emocí přispět k prohlubování kamarádkých, přátelských vazeb ve třídě?
- Byla naplněna skutečnost, kdy si děti měly začít lépe uvědomovat své vlastní pocity i pocity druhých lidí?

5.2 Charakteristika školy

ZŠ Chodov je malotřídní škola. Samostatnou třídu má pouze 1. ročník. Ve II. třídě je společně vyučován 2. a 3. ročník, ve III. třídě 4. a 5. ročník. Školu navštěvují žáci především ze spádových obcí Chodov, Trhanov a Pec pod Čerchovem. V běžných třídách jsou integrováni i žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, kteří se vyučují podle plánu pedagogické podpory nebo individuálního vzdělávacího plánu. Školu navštěvuje i jeden žák, který je vyučován dle minimálních výstupů.

Školní vzdělávací program „Chodovská škola“ je založen na principech kooperativního učení, klade důraz na vzájemnou komunikaci a spolupráci. Hlavním cílem

je vytvářet klidné, rodinné, příjemné a podnětné prostředí, ve kterém budou žáci rozvíjet své schopnosti, znalosti a dovednosti a budou motivováni a podporováni k aktivnímu učení. Škola má své webové stránky a pro rodiče je k dispozici i školní facebook, kde najdou aktuální informace o dění ve škole.

Na škole působí 3 učitelky, jejich počet doplňuje jedna učitelka na částečný úvazek. Dále je zde 1 vychovatelka v ŠD, která pracuje na plný úvazek a asistentka pedagoga na částečný úvazek. Uvnitř pedagogického sboru panuje dobrá atmosféra.

V budově školy je šest učeben. Tři kmenové učebny, cvičebna, počítačová učebna a jedno oddělení školní družiny s kapacitou 30 žáků. Dvě učebny a počítačová učebna jsou vybaveny interaktivní tabulí. V každé třídě je k dispozici notebook a CD přehrávač. Ve II. třídě je umístěné piano a probíhá zde výuka hudební výchovy.

V přízemí se nachází jedna společná šatna pro všechny ročníky, sborovna, cvičná kuchyňka (zatím ještě není zcela dovybavena, komplet hotová bude v dalším školním roce) a školní knihovna. Děti si mohou v knihovně půjčovat knížky různých žánrů, od prvního čtení přes dívčí četbu, dobrodružné romány až po naučnou literaturu, encyklopedie. V suterénu budovy se nachází školní kuchyně a jídelna.

Parčík, který je v sousedství školy, využívají žáci při výuce tělesné výchovy i ve školní družině. Nedaleko od školy je i les a volná příroda, což přispívá k obohacení výuky prvouky, přírodovědy, vlastivědy i tělesné výchovy.

Škola je zapojena do projektů „Mléko do škol“, „Ovoce do škol“ a do recyklačního programu Recyklohraní. V rámci environmentální výchovy se škola každoročně účastnila soutěže „O největší alobalovou kouli“, která bohužel minulý rok již skončila. Škola se také zapojuje do různých výtvarných a literárních oblastních soutěží. Žáci mohou navštěvovat sportovní kroužek, čtenářský kroužek, školní časopis nebo německý jazyk. Každoročně škola jezdí do Science centra Techmania v Plzni a navštěvuje kulturní památky v Praze nebo v Plzeňském kraji.

5.3 Charakteristika třídy

Jak jsem již napsala v úvodu praktické části, učím ve II. třídě, spojený 2. a 3. ročník. Třída je velice živá, panuje zde tvořivá a dobrá nálada.

Ve 2. ročníku je 11 žáků. Jedna žákyně má plán pedagogické podpory, dva žáci se vzdělávají dle individuálního vzdělávacího plánu a jeden žák má snížené výstupy. V tomto ročníku mají dvě děti diagnostikované ADHD a jeden žák PAS. Tyto děti užívají Ritalin. Dva žáci mají epilepsii. Jeden žák má stenózu zvukovodu, která způsobuje jeho problémy se sluchem. Jeden chlapec má poruchu řeči, dyslalii.

Ve 3. ročníku je 11 žáků. U jednoho žáka je diagnostikované ADHD a jeden trpí epilepsií. Naštěstí všichni tři žáci ve třídě mají mírnou formu epilepsie.

5.4 Aktivity

Program „Třída plná pohody“ je zaměřen na rozvíjení emoční inteligence u dětí 1. stupně ZŠ, konkrétně byl tvořen pro žáky mé třídy, spojeného 2. a 3. ročníku. Na základě inspirace knihou „Ferda a jeho mouchy“ jsem vymyslela postavičku mimozemšťana Matýska a čtyři příběhy, které jsou zasazené do školního prostředí a postavy v nich věkově odpovídají mým žákům. Děti tak prostřednictvím příběhů nahlízejí na problémy, které se jich mohou také dotýkat, z druhé stránky. Učí se vnímavosti k situaci druhých, k problémům mezilidských vztahů, pojmenovávají emoce, vymýšlí řešení vzniklých situací a další.

Do první etapy programu, která je zaměřena především na emoce **radost** a **smutek**, je zasazen příběh „O Kristýnce“. Kromě již výše zmíněných cílů příběhů, si děti také uvědomí, jaký význam má vyjadřování zájmu o druhého pro mezilidské vztahy. Další část byla rozšířena o pocity **strachu** a **hněvu**. K těmto emocím byl cílen i druhý příběh „O Honzíkovi“. Ve třetí části k seznamování se s dalšími emocemi: **zvědavost**, **žárlivost** a **překvapení**, přispělo povídání „O Jáje a Páje“. V závěrečné etapě jsme přidali důvěru. K tomuto tématu směřoval i poslední příběh „O Felixovi“.

Kromě příběhů jsou v programu i hry, pracovní listy a další aktivity zaměřené na podporu přátelských vazeb, spolupráce, sounáležitosti a prohlubování empatie. Program je doplněný o dopisy pro rodiče, které pomáhají nejen k rozvoji vnímání pocitů, ale i k prohlubování vzájemných vazeb: dítě – učitel – rodič.

Jedním z výstupů tohoto programu je Matýskův deník, který byl vytvořen dětmi, které si mimozemšťana odnášely domů na návštěvu a všechny zážitky sepisovaly do deníku. Společně s vlajkou „Třída plná pohody“, kterou obdržely v závěru, budou pro děti milou vzpomínkou na tento program.

Obecné a dílčí cíle

Tabulka 1: Obecné a dílčí cíle

Obecné cíle:		
* Děti si budou uvědomovat své vlastní pocity i emoce druhých lidí		
* Děti budou umět vyjadřovat své prožitky přiměřeným způsobem a budou schopné své pocity kontrolovat		
* Děti se budou snažit o empatii		
* Dojde k prohloubení vazby: dítě – rodič – učitel		
Dílčí cíle k rozvoji emoční inteligence:		
Aktivita – název	Cíl	Mezipředmětové vztahy
Hra – Molekuly	* Žáci se učí vnímavosti ke druhému a zjišťují, co mají se spolužáky společného	* Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a zdraví (TV) * Člověk a jeho svět (PRV)
Další zážitky z prázdnin	* Žáci rozvíjí svou empatii	* Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV)
Hra – Létaující koberec	* Učitel pozorováním zjišťuje zastoupenost sociálních rolí	* Člověk a zdraví (TV)
Úvodní dopis pro rodiče	* Žák se učí vnímavosti ke druhému	
Hra – Kdo je za oponou?	* Žáci posilují soudržnost skupiny	* Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a zdraví (TV)
Dopis pro rodiče – téma RADOŠT	* Žáci si uvědomí, co může druhému udělat radost * Žáci vyjadřují pozitivní pocity	
Vzkaz od mimozemšťana	* Žáci se učí pojmenovat základní pocity: radost, smutek	* Jazyk a jazyková komunikace (ČJ)

	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci se učí uvědomovat si příčiny radosti a smutku * Žáci rozvíjí svou empatii 	
Dopis od Matýska Pracovní list „Ksichtíci“	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci se učí uvědomovat si své pocity * Učitel mapuje momentální naladění a pocity žáků 	* Jazyk a jazyková komunikace (ČJ)
Radost Pracovní list č. 3	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci se učí pojmenovat základní pocit: radost * Žáci si uvědomují, co působí radost jim a lidem v jejich blízkosti 	<ul style="list-style-type: none"> * Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV)
Malování na téma RADOST	* Žáci vyjadřují své pocity jinou formou než jen slovy	* Umění a kultura (VV)
Vyjadřování pohybem	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci vyjadřují své pocity jinou formou než jen slovy * Žáci umí vyjádřit základní pocity a uvědomují si, jakým způsobem lidé city navenek projevují (mimikou, gesty, postojem těla, pohybem) 	<ul style="list-style-type: none"> * Umění a kultura (HV) * Jazyk a jazyková komunikace (ČJ)
Náladoměr	* Žáci si uvědomují své pocity	* Člověk a svět práce (PČ)
O Kristýnce Příběh	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci se učí vnímavosti k situaci druhých prostřednictvím příběhu * Žáci si uvědomí, jaký význam má vyjadřování zájmu o druhého pro mezilidské vztahy 	<ul style="list-style-type: none"> * Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV)
Matýsek a jeho kamarádky Radost a Smutek	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci umí pojmenovat základní city pocity: radost a smutek * Žáci si uvědomují, co jim působí radost a smutek * Žáci se učí rozpoznávat pocity druhých podle mimiky v obličeji 	* Jazyk a jazyková komunikace (ČJ)
DIXIT Mouchy Emušáci	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci umí pojmenovat základní city a pocity * Žáci se učí uvědomovat si své citové stavy a identifikovat je 	<ul style="list-style-type: none"> * Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV) * Umění a kultura (VV)

DIXIT – příběhy	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci umí pojmenovat základní city a pocity * Žáci si uvědomují, že city mohou vyvolávat různé impulzy (malba) 	* Jazyk a jazyková komunikace (ČJ)
Dopis pro rodiče Naše mouchy	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci si uvědomí, jaké pocity mohou mít druzí * Žáci vyjadřují pozitivní i negativní pocity 	
O Honzíkovi Příběh	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci umí pojmenovat základní city a pocity: radost, smutek, strach, osamocení, hněv 	<ul style="list-style-type: none"> * Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV)
Radost, smutek, strach, hněv	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci umí pojmenovat základní city a pocity: radost, smutek, strach, hněv * Žáci si uvědomují, co působí radost, smutek, hněv a strach * Žáci si uvědomují příčiny negativních citů * Žáci si uvědomují, jakým způsobem lidé city navenek projevují (mimikou, gesty apod.) 	<ul style="list-style-type: none"> * Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV)
Vedení slepého	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci se učí rozvíjet empatii, sociální cítění a pomoc * Žák umí pojmenovat další emoci: důvěra 	<ul style="list-style-type: none"> * Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV)
Jája a Pája Příběh	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci si uvědomí, čím mohou druhému udělat radost, ale také mu ublížit * Žáci umí pojmenovat základní city a pocity: radost, smutek, strach, hněv, zvědavost, žárlivost, překvapení 	<ul style="list-style-type: none"> * Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV)
Za co všechno se dá poděkovat?	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci si uvědomí, jako hodnotu mají slova a jakou silou dokáží působit na ostatní 	* Jazyk a jazyková komunikace (ČJ)
Dej sem to pero!	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci se učí vnímat situaci druhého na základě vlastního prožitku 	
O Felixovi Příběh	<ul style="list-style-type: none"> * Žáci citlivě vnímají problémy mezilidských vztahů 	<ul style="list-style-type: none"> * Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV)

	* Žáci umí pojmenovat základní city a pocity: radost, smutek, strach, osamocení, hněv, důvěra, žárlivost	
Zakončení programu Třída plná pohody Ksichtíci	* Žáci si uvědomují své pocity, a jak se momentálně cítí ve třídním kolektivu * Učitel zjistí, jestli došlo u žáků ke změnám v cítění se ve třídním kolektivu	* Jazyk a jazyková komunikace (ČJ) * Člověk a jeho svět (PRV)
Matýskův deník	* Žáci se učí vcítit se do druhého	

Následuje popis všech aktivit, včetně metodiky, reflexe a fotodokumentace

Zážitky z prázdnin

Cíl:

- Žáci se podělí se svými spolužáky o zážitky z prázdnin
- Žáci rozvíjí schopnost naslouchat druhým
- Žáci dodržují jednoduchá komunikační pravidla

- Přivítání
- Kreslení obrázků – Nejlepší zážitek

Úkolem dětí je nakreslit obrázek místa, které o prázdninách navštívily a měly z toho velikou radost. Upozorníme děti na to, že si musí vybrat pouze jedno místo, na vypravování o prázdninách budou mít ještě prostor i v dalších hodinách.

- Hádání obrázků a vyprávění zážitků

S nakreslenými obrázky se děti posadí do kruhu. Jeden po druhém ukazují obrázky, ostatní hádají, co asi mohlo být to, co udělalo dotyčnému radost. Hned po hádání žák vypráví, co je na obrázku a z čeho měl radost.

Reflexe:

Děti jsou po prázdninách pochopitelně rozjívené a chvíli jim trvá, než si opět zvyknou, že začala škola. Připomněli jsme si pravidla, která jsme měli v loňském roce. Hlavně šlo o pravidlo, že když jeden mluví, ostatní poslouchají. Kreslení děti bavilo. I přes upozornění, nakreslil jeden chlapec hned tři různá místa. Při vypravování jsem upozornění zopakovala a žák si musel vybrat na vypravování pouze jedno místo. Během vypravování jsem musela děti několikrát poprosit, aby nezapomínaly na pravidlo a nerušily vypravování mluvením se spolužákem. Hádání obrázků bylo pro děti zábavné.



Obrázek 4: Vzpomínky na prázdniny

Molekuly

Cíl:

- Žáci se učí vnímavosti ke druhému a zjišťují, co mají se spolužáky společného
- Žáci se dozví o svých spolužácích nové informace
- Učitel se dozví o svých žácích nové informace

- Úkolem dětí je utvořit skupinky podle určitých kritérií.

Např. 1) podle počtu bratrů

2) podle počtu sester

3) podle vesnice/města ve kterém bydlí

4) podle barvy vlasů

- 5) podle barvy očí
- 6) podle pohlaví
- 7) podle oblíbeného sportu
- 8) podle společných zájmů
- 9) podle barvy trička, kalhot, délky kalhot atd.

Otázky:

- *Dozvěděl ses o spolužácích něco nového? A co?*
- *V čem může být pro tebe zjištění společných zájmů nebo znaků prospěšné?*

Reflexe:

Hlavním cílem této hry bylo, aby se děti o sobě dozvěděly něco nového a zjistily, jaké mají společné zájmy. Do hry jsem se samozřejmě zapojila také a sledovala jsem hlavně zájmy dětí.

Děti hra velice bavila, samy pak navrhovaly kritéria, podle kterých by se mohly spojovat. Například: podle toho, co nejčastěji sledují v televizi, nebo jakou hru hrají na počítači. Každý se dozvěděl alespoň jednu novou informaci o svém spolužákovi. Pro někoho byla novinkou barva očí, pro jiného oblíbený sport, ale převládaly zájmy a hry na počítači. Děti se shodly na tom, že zjištění společných zájmů jim pomohlo v poznávání se a mají hned další téma rozhovoru na přestávky. Jedna holčička uvedla, že jí tato aktivita pomůže při výtvarné výchově, kdyby náhodou měli kreslit spolužáka, tak by nevěděla, jakou má její kamarádka barvu očí a teď už to ví a nemusela by to zjišťovat.

Další zážitky z prázdnin

Cíl:

- Žáci se podělí o své další zážitky z prázdnin
- Žáci se učí pozorně a trpělivě naslouchat ostatním, neskákat jim do řeči
- **Žáci rozvíjí svou empatii**

- Vyprávění dalších zážitků z prázdnin.

Co zajímavého, hezkého, nebo možná i strašidelného se vám o prázdninách přihodilo? ...

- Vyprávění učitelky

Milé děti,

*i já bych vám chtěla vyprávět příběh, který se mi stal. Není to tedy prázdninový zážitek, ale je to příhoda, která se stala včera večer. Uvařila jsem si svůj oblíbený bylinkový čaj, usadila se na gauč a začala číst knížku. Najednou jsem uslyšela za oknem šramot. Nejprve jsem si myslela, že se mi to jen zdá, ale za chvíli se to ozvalo zase. Zvedla jsem se a šla jsem se k oknu podívat. Nic jsem tam neviděla. Již jsem chtěla odejít, když se ozval slabý hlásek. „Já, já jsem nechtěl rušit. Ale tady to okno tak divně neblikalo jako většina ostatních. Těch jsem se bál. * Já jsem sem k vám dopadl. Rozbila se mi raketka a ocitl jsem se tady u vás. Vůbec nevím, kde jsem.“ Začali jsme si vyprávět. Vyprávěla jsem mu o Zemi, planetě, na které se ocitl a on mi začal vyprávět, jak se mu stýská po domově a kamarádech. † Chtěla jsem, aby se mi ukázal, ale on nechtěl. Bojí se lidí, protože jsou jiní než on. Až se přestane bát, tak se nám prý ukáže. Nabídla jsem mu, že ho seznámím s dětmi, že jich mám plnou třídu. A tak jsme se domluvili, že vám o mém novém příteli dnes povím a zítra večer mu řeknu, jestli souhlasíte s tím, aby se stal vaším novým kamarádem a jestli jste, děti, ochotné naučit ho vše potřebné. ‡ Ještě vám chci něco ukázat. Během našeho rozhovoru s mimozemšťánkem se mi objevil na parapetu tento balíček. Jsou v něm zabalené kamínky, které pochází z jeho planety. Máme je přijmout jako dárek.*

Otázky pro děti:

* Čeho se mohl bát? Co mohl myslet tím divným blikáním?

* Umíte si představit, jak se asi cítí? Co teď prožívá?

** Tak co myslíte, děti? Přijmete ho za svého nového kamaráda? Zvládneme ho společně vše potřebné naučit?

Po prohlédnutí kamínků, můžeme dětem navrhnout, že bychom jeden z nich mohli použít při našem pravidle o mluvení.

Budeme mu říkat např. vesmírný kámen. Ted' ho mám v ruce já a dokud ho držím, mohu mluvit. Když bude chtít hovořit někdo z vás, přihlásí se a vezme si ode mne tento kámen. Pokud ho bude mít v rukou, nesmí nikdo jiný nic říkat, pak ho předá dál. Souhlasíte?

Otázky:

- Máte rádi, když vaši řeč někdo přerušuje? Skáče vám do řeči?
- Jak se cítíte, když něco vypravujete a spolužáci si mezi sebou povídají a neposlouchají vás?
- Jak se cítíte, když vás při vypravování všichni pozorně poslouchají?
- Proč je tak důležité pozorně poslouchat, když nám někdo něco sděluje?

Reflexe:

Na tuto hodinu se žáci velmi těšili. Stále měli spoustu zážitků, se kterými se chtěli spolužákům pochlubit, a ještě to během přestávek nestihli. Byla jsem ráda, že všechna vyprávění byla pozitivní. Během mého vyprávění děti pozorně poslouchaly, je ale potřeba zapracovat také na tom, aby se děti naučily pozorně naslouchat i svým spolužákům.

Můj příběh je zaujal. Na otázku, čeho by se mohl mimozemšťánek bát a co myslel tím divným blikáním, odpovídali, že by to mohla být televize nebo rozbitá žárovka. Představovali si, jak je vystrašený, smutný, našťvaný, že má rozbitou raketku a zmrzlý, protože je večer venku již zima. Rozhodli se mu pomoci, skamarádit se s ním a naučit ho vše potřebné pro život na Zemi.

Další otázky jim tak zábavné nepřipadaly. Všichni se shodli na tom, že jim vadí, když jim někdo skáče do řeči. Mají z toho nepříjemný pocit. Když je všichni pozorně poslouchají, tak se většina cítí dobře. Někteří si připadají zábavní a líbí se jim, když spolužáky rozesmějí. Proč je tak důležité pozorně poslouchat, když nám někdo něco sděluje? Tady se opět rozpovídali. Zazněly například tyto odpovědi: Musíme dobře poslouchat paní učitelku, abychom věděli, co máme dělat. Když nebudeme pozorně poslouchat, tak třeba někam přijdeme pozdě. Protože by se na mě rodiče zlobili.

Náš vesmírný kamarád

Cíl:

- Žáci rozvíjí svoji fantazii a jemnou motoriku

Motivace: *Děti, pamatujete si na můj zážitek? Možná již při jeho vypravování jste si představovaly, jak asi můj nový vesmírný přítel může vypadat. Teď bych si přála, abyste všichni zavřeli oči a představili si našeho mimozemšťánka. ... Teď oči otevřete a nakreslete nám na čtvrtku, jak podle vás asi vypadá náš mimozemský kamarád. Během kreslení můžete přemýšlet, jaké by se k němu hodilo jméno a napsat ho k vašemu obrázku.*

Pomůcky: čtvrtka A4, pastelky, psací potřeby, CD přehrávač, CD s relaxační hudbou

Otázky:

- *Bylo pro tebe těžké představit si, jak asi náš mimozemšťánek vypadá? Proč?*
- *Byl to pro tebe lehký, anebo těžký úkol ho nakreslit? Proč?*
- *Pracovalo se vám při poslechu hudby dobře nebo vás to rušilo?*

Reflexe:

Na začátku hodiny, ještě před motivací, jsem pustila CD s relaxační hudbou. Při hodinách výtvarné výchovy, pracovních činností nebo podobných aktivitách dětem pouštím různou hudbu, když se nejedná o skupinovou práci. Mám vyzorované, že jsou

pak soustředěnější na svoji činnost, nepozorují okolí a takzvaně „nekopírují“ práci souseda.

Děti se s nadšením vrhly do kreslení. Posledních 15 minut jsme věnovali představování. Každý postupně svého mimozemšťana ukázal, řekl nám, jak se jmenuje a vysvětlil, proč si ho takto představuje a proč mu dal toto jméno. Většinu dětí ovlivnila v představách nějaká pohádka nebo film o mart'anech. Jména dávaly stejná, jako mají jejich oblíbené plyšové hračky, domácí zvířátka nebo youtubeři. Jen v jednom případě zvolila dívka jméno Huhlík a zdůvodnila výběr jména tím, že naši řeč mimozemšťánek ještě dobře nezná a huhlá.

Žáci si mimozemšťánka představovali již při mém vyprávění nebo pak při vyprávění doma, kdy rodičům líčili, co paní učitelka zažila. Úkol dětem těžký nepřišel, protože většinu baví kreslit dle vlastní fantazie. Jeden chlapec na jednu z mých otázek odpověděl, že tohle bylo fajn, ale nemá prý rád „výtvarku“, protože neumí kreslit a bojí se, že dostane vynadáno nebo pětku. Při poslechu hudby se jim pracovalo dobře.



Obrázek 5: *Náš vesmírný kamarád*

Létající koberec

Cíl:

- Žáci rozvíjí svoji představivost
- Žáci se učí spolupracovat ve skupině
- Žáci rozvíjí své komunikační dovednosti
- Žáci rozvíjí koordinaci pohybů
- **Učitel pozorováním zjišťuje rozložení sociálních rolí ve skupině**

Pomůcky: 2x podložka (kus koberce, prostěradlo, povlak z peřiny...)

Poznámky: postupně můžeme zvyšovat obtížnost zmenšováním podložky

Motivace:

Občas se stane, že se stroj porouchá. Stejně tak, jako se porouchala mimozemšťanovi jeho vesmírná loď, i vám se porouchal váš létající koberec. Abyste jej mohli opravit, je potřeba ho nejprve otočit. Ale pozor! Jste na neznámém území, netušíte, jestli tu na vás nečihá nějaké nebezpečí, a proto nesmíte váš koberec ani při otáčení opustit, sestoupit z koberce na zem.

Otázky:

- *Podarilo se vám splnit společný úkol?*
- *Jak se vám ve skupině pracovalo?*
- *Jaké jste měli při práci pocity?*
- *Potýkali jste se při této aktivitě s nějakým problémem? S jakým?*
- *Jak se vám podařilo problémy vyřešit?*

Reflexe:

Rozdělila jsem děti po šesti až sedmi do družstev. Upozornila jsem je, že nejde o to, kdo rychleji koberec (povlak na peřinu) obrátí, není to na čas. Jednomu družstvu se

podářilo létající koberec obrátit v relativně krátkém čase. Dala jsem jim dva menší koberečky (povlaky na polštář) a rozdělila je na polovinu. Úspěšně si poradili i s tímto. Další skupiny se už začaly trápít a musela jsem trochu pomoci. Neříkala jsem taktiku, ale pouze jsem se jich zeptala, jestli by to mohla být správná cesta nebo ne. Nakonec to zvládla všechna družstva. Pozorování dětí bylo pro mne velice zajímavé. Bylo dobře vidět, kdo kterou roli ve skupině zaujímá.

Přestože se všem nakonec úkol podařilo zvládnout, poslední skupinka váhala, jestli může brát otočení koberce za splnění úkolu, když to bylo s nápovědou. Pouze této skupině se nepracovalo dobře. Střetly se zde dva vůdčí typy, které se nedokázaly dohodnout. Ostatní se moc nezapojovali a pouze čekali na příkazy. Tento problém se jevil jako nevyřešitelný, takže jsem je musela trochu usměrnit a nabádala jsem ostatní k větší aktivitě. Prožívání této aktivity bylo různé, od výkřiků, jaká to byla super hra až po vyslovené přání, že tuto hru už nikdy nechtějí hrát. Jedna dívka, která patří mezi soutěživé typy a byla ve skupině, které se velice dlouho nedařilo koberec otočit, prohlásila, že to byla ta nejhorší hra a hodina vůbec.

Úvodní dopis pro rodiče

Cíl:

- Rodiče se seznámí s cíli našeho programu
- Rodiče se dozví, kterým tématem se nyní zabýváme
- Žák se dozví nové informace z dětství svých rodičů
- **Žák se učí vnímavosti ke druhému**

Vážení rodiče,

těší nás, že se Vám náš program „Třída plná pohody“ líbí a děkujeme Vám za ochotu zapojit se.

Snažíme se připravit dětem program, který by je inspiroval k tvořivosti, touze po objevování a k dosahování něčeho hodnotného.

Důležitým záměrem našeho programu je pěstování úcty k vlastní osobnosti a vytváření funkčních mezilidských vztahů. Přáli bychom si, aby každé dítě cítilo, že je nedílnou součástí kolektivu naší školy, aby získalo nové kamarády a dovedlo spolupracovat s ostatními. Povedeme ho v poznávání základních lidských citů, jakými jsou pocity strachu, smutku, hněvu, odporu, radosti a překvapení. Blíže jej seznámíme s pojmy jako jsou: štěstí, úzkost, osamocení, radost, důvěra, zvědavost a žárlivost. Poskytneme dětem určité podněty, které jim v citově obtížných momentech usnadní reagovat citlivě, s ohledem na ostatní. Rovněž věříme, že se děti naučí jednat s druhými s potřebným respektem a jemností, že se naučí být šlechetnými a při vhodné příležitosti ochotnými podat pomocnou ruku.

První téma, kterým se nyní zabýváme je sounáležitost a kamarádství.

Vzpomínáte si ještě na nějaké kamarády z dětství, když jste byli ve stejném věku jako vaše děti nyní?

Na co jste si tehdy nejraději hráli?

Navazovali jste tenkrát přátelství snadno,

nebo jste byli spíše samotářští?

Není tak snadné naučit se vycházet s ostatními. Všichni jsme se napřed museli naučit vyrovnat se s odmítavými postoji, pochopit co je dávat i brát, co je sžít se s jinými jedinci.

Existuje mnoho různých metod, jimiž můžeme společným úsilím v dětech podpořit jejich přirozené skony k navazování přátelství. Velice nám pomůže, když společně s dětmi zavzpomínáte na vaše dětství.

S pozdravem

Martina Grycová, třídní učitelka

Reflexe:

Zhruba po týdnu jsem se dětí zeptala, jestli se od rodičů dozvěděly něco zajímavého. Tři děti řekly, že rodičům dopis předaly, ale pak už se nic nedělo. Během vyprávění ostatních mi tyto děti přišly smutné, bylo jim asi líto, že si s nimi rodiče o ničem nepovídali. O přestávce jsem za nimi zašla, ale nechtěly o své špatné náladě mluvit.

Ostatní žáci s nadšením vypravovali. Například jeden chlapec se dozvěděl, že jeho rodiče spolu chodili do stejné školy a již jako děti byli velcí kamarádi. Dalšímu z žáků tatínek vyprávěl o hračkách, a dokonce se jim podařilo na půdě společně najít lego, které patřilo mezi tatínkovy nejoblíbenější hračky. Jedna maminka vyprávěla, jak společně s tetou a dalšími dětmi ve škole skákaly gumu. Dokonce to i předvedla a žáka naučila. Ten přislíbil, že ji přinese do školy a naučí to další děti. Většinou si povídali o hrách, kterými rodiče vyplňovali čas přestávek ve škole. Skákali panáka, hráli hry Krvavé koleno nebo Honzo, vstávej. Domluvili jsme se, že se zkusím zeptat paní ředitelky, jestli by bylo možné, abychom si na chodbu před třídou také namalovali panáka na skákání. Jsem velice ráda, že můj nápad s dopisy pro rodiče měl u dětí takový úspěch a děti byly z chvilky vyprávění rodičů nadšené.

Jedna maminka mi i zaslala dopis, kde mi děkovala, že jsem je navedla na toto vyprávění a mohla se tak ve vzpomínkách vrátit do dětství společně se svými dětmi. Uvědomila si, jak některé chvíle prožité ve škole zásadně ovlivnily její budoucí život a vnímání ostatních. Byl to moc hezký a podnětný dopis.

Tvoření třídních pravidel

Cíl:

- Žáci si uvědomí význam dodržování pravidel
- Žáci se podílí na vytváření třídních pravidel
- Žák si uvědomuje důležitost dodržování pravidel v běžném životě
- Žák se učí spolupracovat ve skupině

Pomůcky: vesmírný kámen, psací potřeby, papíry (pro každou skupinu jeden)

Úvod:

Sedněte si do kruhu. Chtěla bych, aby nám každý, kdo bude mít v ruce náš Vesmírný kámen, vyprávěl, co pěkného, zajímavého během víkendu zažil. Zamyslete se i nad tím, jestli jste museli dodržovat nějaké obecně platné pravidlo.

Otázky:

- *Kdy a kde musíme dodržovat pravidla?*
- *Proč je tak důležité dodržování pravidel?*
- *Jaký následek může mít porušování pravidel v běžném životě?*
- *Upozornili jste sami někdy někoho na to, že nejedná správně?*
- *Která pravidla se vám dodržují snadno, která hůř? Proč?*

Tvoření třídních pravidel:

Rozdělíme se na skupinky po třech. Každá skupina sepíše na svůj papír pravidla, o kterých si myslí, že jsou velice důležitá a měla by se zde dodržovat, abychom měli opravdu třídu plnou pohody. Pak si sedneme zpět do kroužku, každá skupinka přečte svá pravidla, případně zdůvodní, proč jsou pro ně tak důležitá. Nakonec je sepíšeme a vyvěsíme ve třídě.

Otázky:

- *Jak se vám pracovalo ve skupině?*
- *Bylo těžké se ve skupině dohodnout?*
- *Bylo pro vás zadání úkolů snadné, nebo náročné? Proč?*
- *Které pravidlo se vám zdá nejdůležitější?*
- *Souhlasíte s tvrzením: Budeš-li dodržovat pravidla, budeš s ostatními vycházet lépe?*

Reflexe:

Vyprávění víkendových zážitků probíhalo celkem klidně, občas jsem musela připomenout, že mluví pouze ten, kdo má vesmírný kámen. Děti se rády podělí o své zážitky, do této aktivity se připojí každý. Obecně platná pravidla, která jmenovali s jejich zážitky, byla:

- Neskáču druhým do řeči.
- Když někam jdu přes silnici, tak se musím nejdřív pořádně rozhlédnout.

- Musím se rozhlížet i na přechodu.
- Když něco chci od rodičů, tak musím poprosit.
- Když něco dostanu, tak musím poděkovat.
 - Když slíbím, že přijdu včas, tak to musím dodržet, aby neměli rodiče o mě strach.
- Nesmím si hrát na ulici, ale jen na hřišti nebo doma na zahradě.
- Když jdeme nakupovat, tak se tam nesmím bavit s cizími lidmi.
- Nesmím mlátit bráchu.
- Musíme zdravit.

Po krátkém přemýšlení žáci řekli, že pravidla musí dodržovat venku, doma, v obchodě, ve škole, takže vlastně všude. Důležitost dodržování pravidel viděli hlavně v tom, že se pak na ně nikdo nezlobí. Na bezpečnost si nevzpomnělo ani jedno z dětí. Následkem porušování pravidel může být nějaký úraz, poznámka, domluva nebo výprask od rodičů. Situace, kdy sami někoho upozorňují, že nejedná správně, jsou upozorňování mladších sourozenců nebo kamarádů ohledně zdravení nebo rozhlížení se při přecházení silnice. Bylo zajímavé, že ohledně dodržování pravidel se třída téměř přesně rozdělila na chlapce a dívky. Pro dívky bylo snadno dodržujícím pravidlem používání takzvaných kouzelných slovíček (děkuji, prosím, promiň, pozdravy), naopak chlapci toto uváděli jako nejhůře dodržované. Podle nich, je to z důvodu zapomínání. Všichni se rozhlíží při přecházení silnice, protože mají strach, aby je nesrazilo auto.

Z tohoto vyprávění vyplynulo, že děti mají často spojené dodržování pravidel s odměnou, porušování většinou zase s trestem. Pověděli jsme si, že i v běžných situacích je při dodržování pravidel život snazší a poskytuje nám bezpečí. Proto je důležité stanovit si taková pravidla i ve třídě.

Pravidla, která děti navrhovala, jsme si společně přečetli, popřípadě dovysvětlili, co tím měly na mysli. Zarazilo mne, že se až na jednu výjimku objevily samé zákazy. Děti jmenovaly především prohřešky, které se ve třídě objevují. Tyto zákazy jsme se pak společně snažili převést na pozitivně znějící pravidla, která jsem zapisovala. Přislíbila

Kdo je za oponou?

Cíl:

- Žáci si osvojí oslovování křestními jmény
- Žáci si pamatují jména svých spolužáků
- Žáci rozvíjí neverbální komunikaci
- Žáci si osvojí jiné formy spolupráce
- **Žáci posilují soudržnost skupiny**
- Žáci dodržují pravidla hry

Pomůcky: barevná víčka, prostěradlo nebo deka na oponu

Motivace:

A nyní si zahrajeme hru „Kdo je za oponou?“ Rozdělte se na dvě poloviny (děti můžeme případně rozdělit pomocí barevných lístečků nebo víček). Každá skupinka si sedne před jednu stěnu (naproti sobě), já s paní asistentkou doprostřed natáhneme oponu (prostěradlo nebo deku), abyste na sebe neviděli. Vaším úkolem bude domluvit se mezi sebou beze slov, pouze pomocí posunků, kdo z vaší skupiny si sedne před oponu. Když budete mít obě skupinky před oponou svého zástupce, spustíme oponu a úkolem vašich zástupců bude co nejrychleji říci křestní jméno zástupce druhé skupiny. Kdo dříve sdělí jméno, získává pro svůj tým bod – barevné víčko. Všichni ostatní musí mlčet, mluví jen zástupci. Kdyby se náhodou stalo, že jméno vykřikne někdo ze skupiny, přijdete o bod – víčko.

Otázky:

- *Pamatujete si křestní jména všech svých spolužáků?*
- *Víte, který tvar svého jména mají vaši spolužáci nejraději?*
- *Oslovují vás kamarádi tvarem jména, které máte nejraději? Jak se cítíš, když to tak není?*

- *Jaké bylo dorozumívat se pomocí posunků?*

Reflexe:

Hra „Kdo je za oponou“ měla úspěch. Domlouvat se mezi sebou pomocí posunků bylo pro děti zábavné a nedělalo to žákům žádné velké problémy. Dodržování pravidel se celkem dařilo, pouze dvakrát se děti neudržely a vykřikly jméno za zástupce.

Děti si již pamatují jména svých spolužáků, ale nevěděly, že někteří preferují raději jiný tvar jména. Pro někoho je přijatelnější zdrobnělina, někteří kluci to naopak moc rádi nemají, ale nevadí jim, když je tak spolužáci oslovují. Pouze jedna dívka měla připomínku, že se jí nelíbí oslovení Elina (tak jí říká většina) a přála si oslovení Eliška. Nemá to ráda a má pocit, že to zní jako nadávka. Když jsem se ptala, proč ji takto oslovují, dozvěděla jsem se, že ji tak říká paní učitelka na češtinu, a proto jim to nepřišlo divné. Vyjasnili jsme si, že když se nám něco nelíbí, tak je dobré to hned říci, a doufám, že se to brzy změní. S paní učitelkou jsem také promluvila a vysvětlila jí důvody, proč se to Elišce nelíbí.

Jak se jmenuješ?

Cíl:

- Žáci si zapamatují jména svých spolužáků
- Žáci oslovují spolužáky tvarem jména, které mají nejradši
- Žáci rytmezují svá slova

Poznámky: Pro urychlení hry dopředu stanovíme, v jakém pořadí budou děti odpovídat, například po řadách.

HV - Hra na otázku a odpověď

„Jak se jmenuješ?“

P.U. - paní učitelka

Ž - žák

V - všichni

P.U. Jak se jmenuješ?

| | □ |

Ž Já jsem Maruška.

| | □ |

V To je Maruška.

| | □ |

P.U. Jak se jmenuješ?

| | □ |

...

Obrázek 7: Hra na otázku a odpověď „Jak se jmenuješ?“

Otázky:

- Pamatujete si jména všech svých spolužáků?
- Bylo příjemné, když vás spolužáci oslovovali způsobem, který máte nejraději?
- Bylo pro vás těžké tleskat do rytmu a zároveň mluvit?

Reflexe:

Děti si opravdu pamatují jména všech svých spolužáků a naučily se oslovovat jeden druhého, tak aby to bylo všem příjemné. Princip této aktivity děti po ukázce pochopily hned. Pro některé byl nepřekonatelný problém udržení rytmu. Celkově ohodnotily tleskání do rytmu a vyslovování jmen současně jako obtížné.

Dopis pro rodiče – téma RADOST

Cíl:

- Rodiče se seznámí s tématem, kterým se nyní zabýváme
- Rodiče prohloubí vazbu a komunikaci se svým dítětem
- **Žáci si uvědomí, co může druhému udělat radost**
- **Žáci vyjadřují pozitivní pocity**
- Žáci se učí vnímavosti ke druhému

Vážení rodiče,

v dnešní době, kdy je většina z nás extrémně pracovní vytížena, je těžké a někdy se zdá být i téměř nemožné, sejít se celá rodina ve stejnou chvíli na stejném místě. I přesto Vás prosím, pokuste se o to.

Tento týden nás provází téma RADOST.

Zkuste si na chvíli sednout a říct si, co kdo hezkého dnes nebo během posledních dnů zažil, viděl nebo co mu udělalo radost. Neptejte se jen dítěte, ale sdělte i vy jemu své radostné chvílky.

Někdy to bude zážitek, dárek, jindy to pro vás může být radost z toho, že vám vaše dítě pomohlo s vařením, nebo že si samo, bez připomínání, uklidilo pokojíček či udělalo domácí úkoly.

Možná se z toho stane příjemný každodenní nebo víkendový rituál 😊

S pozdravem

Martina Grycová, třídní učitelka

Reflexe:

Reflexe opět proběhla zhruba po týdnu. Ptala jsem se dětí, zda je u nich v rodině běžné, že se společně sejdou a vypráví si, co hezkého během dne nebo posledních dnů, zažily. Pouze tři pověděly, že to takto u nich chodí. Scházejí se a povídají si u večeří nebo víkendových obědů. Většina dětí s rodiči společně také večeří, ale otázky rodičů se týkají školy nebo zájmových kroužků. „Jak bylo ve škole nebo na kroužku? Co jste měli k obědu? Máš hotové úkoly? Nepotřebuješ ještě něco podepsat?“ Rodiče o sobě nemluví.

Téměř všichni rodiče splnili můj další „nepovinný úkol“ a společně, celá rodina, si povídali, co hezkého se jim přihodilo. Iniciátorem byla vždy maminka, která rodinu svolala a přečetla úkol z dopisu.

Zaměřili jsme se hlavně na to, jak se při této aktivitě cítili a jestli to pro ně bylo těžké. Až na dva chlapce, kteří prohlásili, že to byla strašná nuda a těšili se, až si opět budou moci jít hrát na mobilním telefonu, cítili se ostatní dobře. U dětí převládala radost z úspěchů ve škole nebo v zájmovém kroužku, u rodičů pomoc dětí v domácnosti a úspěchy ve škole.

Zpětná vazba se mi dostala i od rodičů. Jedna maminka mi říkala, že se až podivila, jak je těžké zavzpomínat, co nám za poslední dobu udělalo radost. Kdyby měla vyprávět o tom, co bylo špatně, nebo kdy ji kdo naštvál, tak to by věděla hned. Další maminka pak vyprávěla, že měli problém s tatínkem, který byl líný vzpomínat a stále opakoval, že má každý den radost z toho, když se vrátí z práce nebo když do práce nemusí.

Největší radost jsem však měla z toho, že v některých rodinách se z toho opravdu stal každodenní rituál.

Vzkaz od mimozemšťana

Cíl:

- **Žáci se učí pojmenovat základní pocity: radost, smutek**
- **Žáci se učí uvědomovat si příčiny radosti a smutku**
- Žáci vnímají, co je důvodem k hodnocení druhého
- **Žáci rozvíjí svou empatii**

Pomůcky: stírací tabulky, fixy

Motivace:

Děti, mám pro vás vzkaz od našeho vesmírného přítele. Pohodlně se usadte a poslouchajte.

Milé děti,

vy mne zatím nevidíte, ale já za vámi chodím velice často. Pozoruji nejen vás, ale i jiné děti a občas mám v hlavě velký zmatek. Někdy nevím, co si mám o chování dětí myslet a nevím, proč některé věci dělají. Doufám, že mi s tím pomůžete a postupně se naučím vše chápat.

Chtěl bych vám poděkovat za to, jak krásně jste mě namalovali. Udělali jste mi velikou radost. Asi se budete divit, až mě uvidíte 😊. Nezlobte se, že se ještě neukáží, ale stále se trochu bojím. * Třeba se mi budete smát, proto jak vypadám a nebudu se vám líbit 😞. Nebudete mě pak chtít za svého kamaráda. *

Měl bych na vás, děti, ještě jednu prosbičku. Vyberte mi samy jméno. Vaše nápady byly skvělé a já si nedokážu mezi nimi vybrat.

Přeji vám krásný týden plný pohody.

Brzy se vám opět ozvu 😊

Váš vesmírný kamarád (zatím ještě beze jména)

Otázky:

* *Čeho by se mohl bát?*

* *Mohlo by se to stát? Záleží vám u kamarádů na vzhledu?*

Reflexe:

Když jsem dětem řekla, že mám pro ně vzkaz od mimozemšťana, všichni se rozzářily. Při čtení pozorně poslouchaly. Při mé první otázce, čeho by se mohl bát, děti odpovídaly různě. Například: Jak občas o přestávce křičíme. Že neposloucháme a někdy tady ve třídě běháme. Abychom mu nenadávali. Jedna dívka řekla, že by se mohl bát toho, jestli se nám bude líbit. Kluci začali oponovat, proč by se měl bát toho, jestli se nám bude líbit. To je prý blbost. Musela jsem je upozornit, že žádný názor není „blbost“, každý si může říct, co si myslí. Zajímavé je, že to řekla dívka, která je naše tzv. „modelka“. Místo

bačkor nosila ve škole baleríny. Musela jsem vloni s rodiči promluvit, aby jí pořídili bačkory, protože si občas stěžovala, že jí z nich bolí nohy.

Tímto rozhovorem jsme plynule přešli k dalším otázkám, které jsem si pro děti přichystala. *Mohlo by se stát, že se mimozemšťánkovi budete za jeho vzhled smát? Záleží vám u kamarádů na vzhledu?* Většina dětí odpověděla, že na vzhledu nezáleží, že je pro ně důležité to, jak se k nim chovají. Pouze jedna, již výše zmíněná dívka, řekla: „Je to asi jedno. Ale nechci, aby vypadal jako E.T. Toho nemám ráda, toho se bojím. S E.T. mimozemšťanem bych nekamarádila.“

Výběr jména pro našeho vesmírného kamaráda

Cíl:

- Žáci rozvíjí spolupráci
- Žáci dodržují komunikační pravidla ve třídě

Práce ve trojicích

- Každá skupinka se musí shodnout pouze na jednom z navrhovaných jmen. Napsat na papír, popř. na stírací tabulku. Poté postupně skupinky představí svého vítěze a případně mohou říci i důvod, proč vybrali právě toto jméno.
- Všechna „vítězná“ jména napíšeme na tabuli. Nyní si již každý sám musí vybrat jedno jméno, a to zapsat na stírací tabulku. Celkovým vítězem se stane jméno s největším počtem hlasů.

Otázky:

- *Jak se vám ve skupině pracovalo?*
- *Bylo těžké shodnout se na jednom jméně?*
- *Jaké jste měli pocity, když nebylo vybráno vaše jméno, anebo právě naopak když bylo?*

Reflexe:

Výběr jména probíhal v klidu, děti dodržovali komunikační pravidla. Tentokrát jsem děti, pro rychlejší průběh, rozdělila do skupinek po třech já sama, tak jak seděly poblíž sebe v lavicích. S rozdělením byli téměř všichni spokojeni, což se ukázalo i při závěrečné reflexi, kdy hodnotili práci ve skupině kladně. Dohodnout se na jednom jméně nebylo vždy jednoduché. Každý měl tendenci prosazovat to své. Některé děti, jejichž jméno nebylo vybráno, pociťovaly hněv nebo smutek, ostatní radost a štěstí. Zůstalo jen pět jmen, která postoupila, protože některá se opakovala. Poté každý sám za sebe psal na tabulku svého favorita, do finále nám postoupila jména Matýsek a Štístko, které měly stejný počet hlasů. Vybíralo se ještě jednou, pouze z těchto dvou jmen. Celkovým vítězem se stalo jméno Matýsek.

Paní asistentka pak navrhla, aby dopis našemu vesmírnému kamarádovi napsala Sarah, dívka, která toto jméno vymyslela. Ta se tohoto úkolu s radostí zhostila a již o přestávce mi předala dopis pro Matýska. Nevěděla, jak se některá slova píší, tak jsme se dohodly, že chyby opravím a pak ho přepíše.

Dopis od Matýska

Cíl:

- Žáci si zopakují třídní pravidla
- Žáci si uvědomí důležitost dodržování pravidel
- **Žáci se učí uvědomovat si své pocity**
- **Učitel mapuje momentální naladění a pocity žáků**

Pomůcky: vodové barvy, psací potřeby, zalaminovaná třídní pravidla, podpisový arch, pracovní list „Ksichtíky“ (dle počtu dětí)

Poznámka: Použitý pracovní list „Ksichtíky“ byl převzat z materiálu pro učitele z projektu Minimalizace šikany 2012, Bezpečné klima ve třídě

Motivace:

Děti, mám pro vás další vzkaz od Matýska. Pohodlně se vzadu usadíme do kolečka a Sárinka nám přečte dopis. Vybrala jsem Sárinku, protože je to odpověď na dopis, který Matýskovi psala.

Milé děti,

moc vám děkuji za dopis, který mě velice potěšil. Jméno, které jste mně vybrali, se mi opravdu líbí. Jsem rád, že mám tak krásné jméno.

Ale musím vám ještě napsat, že jedna věc mě trápí. Všichni jste se podíleli na pravidlech třídy, ale mám pocit, že je moc nedodržujete. Mám pro vás návrh.

Ještě jednou si přečtěte vaše pravidla třídy.

Podpisem a otiskem svého palce se zavažte k dodržování těchto pravidel.

Umístěte vše na dobře viditelné místo.

Namaloval jsem vám různé ksichtíky. Vybarvěte ten obrázek, který vystihuje, jak se momentálně ve vaší třídě cítíte. Možná se někdo ve třídě necítí úplně nejlépe a doufám, že dodržování pravidel vám pomůže k tomu, abyste se všichni ve třídě cítili dobře a já se vám nebál ukázat 😊

Přeji vám krásný a pohodový víkend

Váš Matýsek

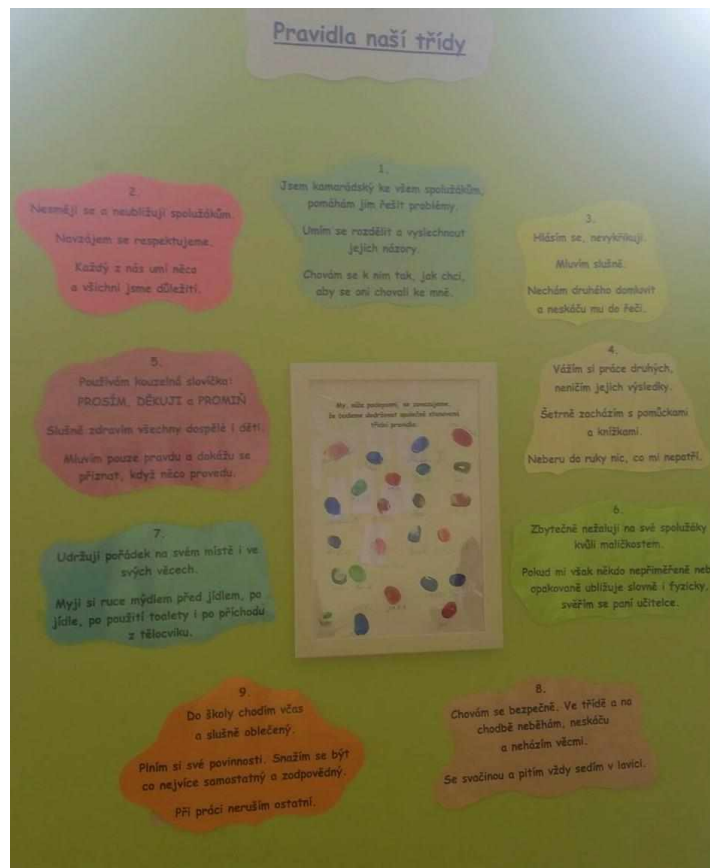
- *Co můžete udělat proto, abyste je dodržovali?*

Nyní se každý sám zamyslí nad tím, jak se v naší třídě cítí. Mezi obličejí si vyberete a vybarvíte ten, který nejlépe vystihuje vaše pocity. Komu se jeho pocity střídají, může vybarvit obličej dva.

Já zatím připravím barvičky a budete ke mně postupně během vybarvování pracovního listu Ksichtíky chodit, otiskovat palec a podepisovat arch na dodržování třídních pravidel.

<p>1. Jsem kamarádský ke všem spolužákům, pomáhám jim řešit problémy.</p> <p>Umím se rozdělit a vyslechnout jejich názory.</p> <p>Chovám se k nim tak, jak chci, aby se oni chovali ke mně.</p>	<p>2. Nesměji se a neubližuji spolužákům.</p> <p>Navzájem se respektujeme.</p> <p>Každý z nás umí něco a všichni jsme důležití.</p>	<p>3. Hlásím se, nevykřikuji.</p> <p>Mluvím slušně.</p> <p>Nechám druhého domluvit a neskáču mu do řeči.</p>
<p>4. Vážím si práce druhých, neničím jejich výsledky.</p> <p>Šetrně zacházím s pomůckami a knížkami.</p> <p>Neberu do ruky nic, co mi nepatří.</p>	<p>5. Používám kouzelná slovíčka: PROSÍM, DĚKUJI a PROMIŇ</p> <p>Slušně zdravím všechny dospělé i děti.</p> <p>Mluvím pouze pravdu a dokážu se přiznat, když něco provedu.</p>	<p>6. Zbytečně nežaluji na své spolužáky kvůli maličkostem.</p> <p>Pokud mi však někdo nepřiměřeně nebo opakovaně ubližuje slovně i fyzicky, svěřím se paní učitelce.</p>
<p>7. Udržuji pořádek na svém místě i ve svých věcech.</p> <p>Myji si ruce mýdlem před jídlem, po jídle, po použití toalety i po příchodu z tělocviku.</p>	<p>8. Chovám se bezpečně. Ve třídě a na chodbě neběhám, neskáču a neházím věcmi.</p> <p>Se svačinou a pitím vždy sedím v lavici.</p>	<p>9. Do školy chodím včas a slušně oblečený.</p> <p>Plním si své povinnosti. Snažím se být co nejvíce samostatný a zodpovědný.</p> <p>Při práci neruším ostatní.</p>

Obrázek 10: Třídní pravidla v naší třídě



Obrázek 11: Pravidla naší třídy

Reflexe:

Kvůli častému porušování třídních pravidel jsem původní dopis pozměnila a místo naplánovaného zjevení Matýska jsme opakovali třídní pravidla. Domluvená třídní pravidla jsem ještě poupravila, přepsala na PC a zalaminovala. V předešlých letech se mi osvědčilo mít je zalaminované, při častějším porušování pravidel jsme pak toto pravidlo podtrhli fixem na stírací tabulku. Při dalších hodinách jsme pak hodnotili, zda se dodržování pravidel zlepšilo a zda již můžeme podtržení setřít, či je třeba více rozebrat nutnost dodržování konkrétního pravidla. Děti poté navrhovaly samy, jak by mohly postupovat, aby se odstranilo nedodržování třídních pravidel.

Opakování třídních pravidel probíhalo v komunitním kruhu. Po přečtení každého pravidla žáci hodnotili, zda se jim dodržování daří plnit. U některých museli přiznat, že převažuje nedodržování, nerespektování tohoto pravidla (č. 1, 2, 3, 8), u jiných se naopak pochválili za to, že je zcela dodržují, nebo je poruší jen výjimečně (č. 7, 4, 5, 6, 9). Nakonec jsme se všichni podpisem a otiskem svého palce zavázali k dodržování těchto pravidel

Pro zmapování momentálního naladění a pocitů žáků jsem použila tzv. Ksichtíky. Rozdala jsem papíry a řekla, aby si každý vzal pastelky a našel si místečko, kde jim bude příjemně. Některé děti zůstaly v lavici, jiné si lehly na zem. Ve třídě probíhají konflikty pouze mezi chlapci. Myslím, že je to způsobeno tím, že jich je více než dívek. Mezi dívkami panuje velice přátelská nálada. A to se, podle mého názoru, ukázalo i ve vybarvování Ksichtíků. Všechny dívky, až na jednu, označily, že se ve třídě cítí šťastně nebo vesele. Pouze jedna vybarvila dva obrázky (smutně a vesele), protože je jí prý někdy smutno. Stýská se jí po mamince. Chlapci to měli pestřejší. Pět chlapců z celkového počtu 13 se cítí ve třídě dobře, označili obrázky: šťastně, vesele, královsky nebo zdravě. Čtyři žáci vybarvili postavičku smutně nebo chci domů. Poslední čtyři označili obrázky dva, protože se někdy cítí ve třídě dobře, jindy převládá pocit „chci domů“. Většinou je to prý po hádce s kamarádem. Vysvětlení, proč vybarvují právě tento obrázek, probíhalo pouze mezi mnou a žákem, když jsem je obcházela a prohlížela si, jak pracují. Nehodnotili jsme to společně v komunitním kruhu, nepřišlo mi to vhodné.

Radost

Cíl:

- **Žáci se učí pojmenovat základní pocit: radost**
- **Žáci si uvědomují, co působí radost jim a lidem v jejich blízkosti**

Pomůcky: Pracovní list č. 3 (dle počtu žáků), psací potřeby

Motivace:

Z dopisu jste se dozvěděli, že jste Matýskovi udělali radost. Potěšili jste ho výběrem krásného jména. Já tady teď pro vás mám jeden pracovní list (ukázat), kde se na vás mezi obláčky směje smajlík. Určitě má z něčeho také radost. Když máme radost, tak ji můžeme vyjádřit i slovy, např. Jupííí!. Zkuste se zamyslet a napsat do obláček slova, která vás napadají. Když už vás nic nebude napadat, tak zkuste zapřemýšlet například

nad tím, co by smajlíkovi nebo vám mohlo udělat radost a napsat to do zbývajících obláčků. Komu by obláčky nestačily, může si ještě dokreslit další.

Pod smajlíkem na vás čekají čtyři, možná pro někoho lehké, pro někoho těžké, otázky. Čím ti udělají největší radost rodiče? Čím ti udělá největší radost kamarád nebo kamarádka? Čím ti udělá největší radost paní učitelka? A poslední otázka: Komu a čím jsi udělal nebo udělala v poslední době radost ty? Tentokrát nemusíte odpovídat celou větou. Nějaký dotaz? ... Nepospíchejte, opravdu se zkuste nad každým úkolem, otázkou dobře zamyslet. Kdyby to náhodou někdo nestihl, tak se pak spolu domluvíme, kdy to dodělá. Můžete se pustit do práce.

Pracovní list č. 3

Jméno: _____

Podívej se na radostného smajlíka. Jaká slova tě napadají? Napiš je do obláčků. Kdyby ti obláčky nestačily, dokresli si další 😊.



Čím ti udělají největší radost rodiče?

Čím ti udělá největší radost kamarád/kamarádka?

Čím ti udělá největší radost paní učitelka?

Komu a čím jsi udělal(a) v poslední době radost ty?

Obrázek 12: Náhled pracovního listu č. 3

Otázky:

- Co pro vás bylo nejtěžší?
- Bylo pro vás těžší vzpomenout si, čím vám druzí dělají radost, anebo kdy a čím jste udělali radost vy jim?

- *Jak poznáte, že jste někomu udělali radost?*

Reflexe:

Vyplňování pracovního listu č. 3 dalo některým dětem hodně práce. Největší problém jim činilo zapisovat slova do obláčků. Většinou se tam objevovaly výkřiky: HI-HI, JÉ, HURÁ, YES, JUCHŮ, BEZVA, SUPER, SÝR a slova: JÍDLO, LÁSKA, ŠŤASTNÝ a KRÁSA. Ojediněle tam bylo napsáno také: JDU DO ŠKOLY; HURÁ, JDU DOMŮ ZE ŠKOLY a JÉ, PENÍZE.

Odpovídání na otázky, čím nám konkrétní lidé udělají radost a čím oni dokáží udělat radost, se již jeví jako jednodušší úkol. Většinou děti udělají největší radost rodičem dárkem, kamarád nebo kamarádka společnou hrou a smíchem a paní učitelka jedničkou nebo hvězdičkou. (Za aktivitu dostávají děti hvězdičku a když mají z jednoho předmětu pět hvězdiček, mohou si je přijít vyměnit za jedničku za aktivitu do žákovské knížky.) Polovina žáků se domnívá, že v poslední době největší radost udělali rodičům, když se zapojili do domácích prací a pomohli. Přehled všech odpovědí na otázky je v tabulce níže. Na otázku „Bylo pro vás těžší vzpomenout si, čím vám druzí dělají radost, anebo kdy a čím jste udělali radost vy jim?“ děti neuměly jednoznačně odpovědět, ale víc se přikláněly k tomu, že je pro ně asi těžší vzpomenout si, čím ony udělaly radost druhým.

Radost poznají nejčastěji podle úsměvu na tváři nebo smíchu.

Tabulka 2: Vyhodnocení pracovního listu č. 3

Čím ti udělají největší radost rodiče?	Chlapci	Dívky
Že jim mohu pomáhat	0	1
dárkem	6	2
Že mě mají moc rádi	0	2
Že jsou na mě hodní	1	0
Že mi pomáhají	1	0
výletem	2	2
Opravou motorky	1	0

Že jsou zdraví	0	1
Nepochopená otázka	1	0
Čím ti udělá největší radost kamarád/kamarádka?	Chlapci	Dívky
dárkem	3	1
Že je šťastná	0	1
Společně si hrajeme, smějeme se	4	2
návštěvou	1	0
Že je na mě hodný	1	0
pomocí	2	2
Pozvánkou na oslavu	1	1
Povídáním si	0	1
Čím ti udělá největší radost paní učitelka?	Chlapci	Dívky
dárkem	2	0
Že má trpělivost a má nás ráda	0	1
Jedničkou nebo *	5	2
Že má radost	0	1
výletem	1	0
Je na mě hodná	1	2
Je milá	0	1
Že mě pustí domů (při nevolnosti)	1	0
matematikou	1	1
Že mi dala 3	1	0
Komu a čím jsi udělal(a) v poslední době radost ty?	Chlapci	Dívky
rodičům/pomoc s domácí prací	6	4
rodičům/učením nebo 1	2	1

mamince/úsměvem	2	0
kamarádovi/pomocí	2	0
mamince/snědla jsem česnek, který nemám ráda	0	1
mamince/dárkem	0	1
Nepochopená otázka	0	1

Malování na téma RADOST

Cíl:

- **Žáci vyjadřují své pocity jinou formou než jen slovy**
- Žáci si uvědomují, že city mohou vyvolávat různé impulzy (malba, kresba)

Pomůcky: pastelky, čtvrtka A4, inspirační obrázky „Cesta k sobě“ a „Cesta životem“

Motivace:

O radosti jsme si toho již řekli poměrně hodně. Ale radost se dá vyjádřit i jinak než slovy. Dnes se o to pokusíme pomocí obrázku. Můžete si vybrat ze dvou témat.

- 1) *Událost, která ti udělala radost. Může to být například výlet nebo oslava narozenin.*
- 2) *Pokus se pomocí barviček vyjádřit svou radost. Nekreslete žádný konkrétní předmět.*

Při závěrečném sezení nám budete moci o svém obrázku povprávět.

Otázky:

- *Je pro vás jednodušší pocity vyjádřit slovně nebo pomocí barev, nakreslit?*

- *Vyvolávají ve vás všech stejné obrázky stejné pocity?*
- *Proč v nás obrázky vyvolávají různé pocity?*
- *Proč si myslíte, že tomu tak je?*

Reflexe:

Zamrzelo mě, že si nikdo nevybral druhou možnost a nepokusil se vyjádřit svou radost jen pomocí barviček. Asi to bylo příliš těžké zadání. Příště bych začala ukázkou nějakých abstraktních obrázků, aby si děti udělaly představu. Žáci kreslili narozeninové dorty, skákání na trampolíně, procházky s rodiči, hry s kamarády nebo pouť. Při závěrečném povídání většina dětí říkala, že je pro ně asi jednodušší vyjádřit své pocity pomocí slov, protože je to rychlejší. Nakonec jsem si zapomněla výtvary žáků vyfotit.

Na kreslení obrázků děti měly 20 minut. Poté jsem jim ukázala inspirační obrázky. Upozornila jsem je, aby si napsaného textu na kartičkách nevšímalý a vnímaly pouze samotné obrázky. Většina z nich v dětech vyvolávala stejné pocity – radost (štěstí, lásku) nebo smutek, hněv, ale našlo se i pár obrázků, které děti vnímaly odlišně. Například kartu, kde byl chlapec sám na lodi, někteří vnímali jako strach, protože je tam sám, jiní jako radost. Překvapil mě názor chlapce z třetího ročníku, který viděl rozdíl ve vnímání pocitů v tom, že záleží na tom, jakou máme s tou věcí zkušenosti anebo jak jsme velcí. Když byl malý, tak se strašně na loďce bál, ale teď už se nebojí a užívá si to. Ještě v první třídě by řekl strach, nyní radost



Obrázek 13. Ukázka inspiračních obrázků

Vyjadřování pohybem

Cíl:

- **Žáci vyjadřují své pocity jinou formou než jen slovy**
- **Žáci umí vyjádřit základní pocity a uvědomují si, jakým způsobem lidé city navenek projevují (mimikou, gesty, postojem těla, pohybem)**
- Žáci si uvědomují, že city mohou vyvolávat různé impulzy (hudba)

Pomůcky: CD přehrávač, notebook, různé písně, lístečky s emocemi, klavír, Noty písně Rozpustilý opičák (zdroj kniha Děti a emoce, str. 47)

Motivace:

Vyzkoušeli jste si, že radost, ale i jiné pocity se dají vyjádřit nejen slovy, ale také i kresbou. Dnes si vyzkoušíme, že své pocity, emoce můžeme vyjádřit ještě dalšími způsoby, a to pohybem a zpěvem. Pokuste se vnímat jen sami sebe, jako byste tu byli jen vy.

- 1) Pocity vyjadřují pantomimicky – mimika obličeje, pohyby těla

Mám tady pro vás v pytlíčku připravené kartičky. Každý si vytáhne jen jednu. Jsou na nich popsány různé emoce. Opatrně, aby nikdo neviděl, jakou máte barvu ani emoci, si ji přečtete a zapřemýšlíte, jak byste tento pocit mohli vyjádřit za pomoci pantomimy. Víte, co je to pantomima? ... Ted' vyberu jednu barvičku a všichni majitelé kartiček této barvy přijdou ke mně a budou předvádět. Vy ostatní budete hádat, o jakou emoci se jedná.

- 2) Pocity vyjadřují zvoláním, zpěvem (např. Hurá, Skákal pes)

Ted' si vyzkoušíme, jestli náš hlas stejně zní, když máme radost, zlost, bojíme se něčeho nebo jsme smutní. Nejdříve si to vyzkoušíme na zvolání „Hurá“. Představte si, že jste například na fotbale a někdo právě střelil gól nebo jste dostali super dárek k narozeninám. Jak byste zakřičeli Hurá? ... Jaký jste ted' prožívali pocit? ... dále zkusíme zvolat Hurá smutně, když se bojíme, když jsme naštvaní.

To samé si ted' vyzkoušíme na písničce Skákal pes.

- 3) Pocity vyjadřují volným pohybem na hudbu

- 4) Písnička „Rozpustilý opičák“ - nejprve zpěv, poté zpěv i s pohybem

Otázky:

- Jak jste jednotlivé písničky a ukázky prožívali?
- Jaký pocit ve vás vyvolávaly?
- Bylo vyjadřování pocitů pohybem těžké nebo to šlo samo?
- Co se vám nejvíce líbilo?
- Bylo něco, co vám vadilo a proč?
- Proč v nás vyvolává hudba tyto pocity?
- Když si chceš zlepšit náladu, posloucháš hudbu a jakou?
- Kde se používá hudba, aby v nás vyvolávala silné emoce?

Reflexe:


Nejvíce děti bavila pantomima a zdála se jim i nejjednodušší. Další úspěšnou aktivitou bylo vyjadřování emocí zvoláním nebo zpěvem. Shodli se, že nejtěžší bylo vyjadřování se volným pohybem. Asi tak polovině vadilo, že se po nich ostatní dívají. Na mou námitku, že při pantomimě se na ně také dívali a nevadilo jim to, odvětili, že to je něco jiného. Neuměli se moc vyjádřit, ale pochopila jsem z toho, že volný pohyb byl pro ně více intimní záležitostí.


Problémy s pojmenováním pocitů nikdo z žáků neměl. Domnívají se, že smutnou hudbu píše smutní lidé a veselou naopak ti šťastní a veselí, potom to na nás tak i působí a vyvolává to v nás ty stejné pocity.

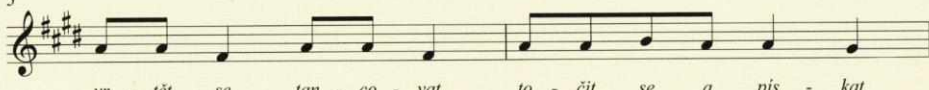
Pro zlepšení nálady poslouchají vždy veselou, rychlou hudbu. Ta pomalá bývá smutná. Většina kapel a písní pro mne byla neznámá. Na otázku „Kde se používá hudba, aby v nás vyvolávala silné emoce“ okamžitě jmenovali filmy, divadelní představení a reklamy.


Tabulka 3: Lístečky s emocemi


Radost	Smutek	Hněv	Strach
Radost	Smutek	Hněv	Strach
Radost	Smutek	Hněv	Strach
Radost	Smutek	Hněv	Strach
Radost	Smutek	Hněv	Strach
Radost	Smutek	Hněv	Strach

 **Rozpustilý Opičák**
(na melodii Skákal pes)

Voice 
To mám rád, tak se smát, ve - se - le si výs - kat,

Voice 
vr - tět se, tan - co - vat, to - čít se a pís - kat.

Voice 
Jsem tak rád, smím se smát, hou - pat se a zpí - vat,

Voice 
na svět se s ú - smě - vem ko - lem se - be dí - vat.

Obrázek 14: Píseň Rozpustilý Opičák

Náladoměr

Cíl:

- Žáci rozvíjí svoji tvořivost a estetické cítění
- **Žáci si uvědomují své pocity**

Pomůcky: dřevěné kolíčky (každý žák jeden), temperové barvy, kalíšek na vodu, štětec, paleta, fix, sluníčko na čtvrtce A4, mráček na čtvrtce A4, provázek, laminovací fólie, laminovací souprava, CD přehrávač, CD – Písničky pro děti

Motivace:

Navážeme na povídání o pocitech radosti – štěstí a smutku. Zdůrazníme, že jsou chvíle, kdy se cítíme šťastní, jindy je nám zase smutno. Někdy to na nás vůbec nemusí být poznat, a proto si dnes vyrobíme NÁLADOMĚR.

Každý z vás si vyzdobí temperovými barvami kolíček dle vlastní fantazie. Kdo bude mít kolíček hotový a uklizené své pracovní místo, může vybarvovat sluníčko a mráček. Až kolíček zaschne, napíšeme na něj fixem jméno.

Každé ráno pak každý umístíte kolíček na náladoměr tam, jak se v tu chvíli cítíte. Naše nálada se může během dne měnit, a proto i vy budete moci během dne svůj kolíček přemísťovat dle své nálady blíže k sluníčku či blíže k mráčku.

Otázky:

- *Jak se vám pracovalo?*
- *Má na vaši práci vliv to, jak se cítíte?*
- *Pracuje se vám stejně, když jste smutní, naštvaní, máte zlost nebo máte dobrou náladu? Proč?*
- *Mělo vliv to, jak jste se cítili, například na výběr barev při malování kolíčku*

Reflexe:

Na práci jsem dětem opět pustila písničky, tentokrát jsem zvolila CD s dětskými songy a většina si i zpívala. Při práci všichni vypadali spokojeně. Při závěrečné reflexi mi i tento můj pocit potvrdili. Shodli jsme se na tom, že momentální pocity naši práci ovlivňovat mohou. Jako příklad děti uvedly, že když je něco trápí a jsou smutní, hůře se pak soustředí na písemku, dělají více chyb a vůbec je to nebaví. Ale také to, že někdy se jim při hodině vyrábět nechce, ale pak je to začne bavit a je to veselejší. Jedna z maminek dokonce tatínkovi doma říká, aby radši nic nedělal, když je našťvaný, pak to prý dopadne vždycky špatně.

Barvičky volili podle nálady, ale při hlubším rozhovoru došlo na diskuzi o tom, jaké barvy jsou veselé a jaké naopak smutné. U některých se děti nedokázaly shodnout. Zakončili jsme to opětovným zjištěním *„Každý jsme jiný, a proto každý můžeme vše jinak prožívat a své pocity spojovat s něčím odlišným od ostatních.“*



Obrázek 15: Náladoměr

O Kristýnce

Cíl:

- **Žáci se učí vnímavosti k situaci druhých prostřednictvím příběhu**
- Žáci se učí hledat různá řešení situací
- Žáci rozvíjí schopnost vyjádřit svůj postoj, názor
- **Žáci si uvědomují, jaký význam má vyjadřování zájmu o druhého pro mezilidské vztahy**

Pomůcky: Příběh O Kristýnce

Motivace:

Milé děti, mám pro vás další dopis od Matýska. Tentokrát nám poslal příběh o jedné holčičce jménem Kristýnka.

O Kristýnce

Kristýnka bydlí s maminkou a s tatínkem na kraji města v malém domečku. Cestou do školy chodí okolo obchůdku s módou pro děti. Ráda se parádí, a proto jakmile má trochu času, zastaví se u výlohy a prohlíží si nové kousky.

Jednoho dne, když se vracela ze školy, paní prodavačka zrovna věšela do výlohy růžové šaty s mašlí. Byly překrásné. Kristýnka z nich nemohla spustit oči. Hned jak přišla domů, začala o nich vyprávět mamince a prosila ji, aby se tam s ní šla, na ty krásné šaty, podívat.

Celou cestu žadonila, že by si je moc přála k narozeninám a slibovala všechno možné i nemožné. Mamince se šaty také líbily, ale prohlásila, že takové šaty by se neustálým povalováním v pokojíčku mohly rychle zničit. Týnka, tak Kristýnce téměř všichni říkali, hned věděla, co má maminka na mysli. Každou chvíli jí totiž museli rodiče

připomínat, aby si udržovala v pokojíčku pořádek a nenechávala své věci všude povalovat.

„Uděláme dohodu!“ prohlásila maminka. „Nestačí jen slibovat. Když s tatínkem uvidíme, že se opravdu snažíš a umíš se o své věci hezky starat, tak si myslím, že si potom ty krásné šatičky zasloužíš! Souhlasíš?“ Týnka se zaradovala a slibovala, jak už bude v pokojíčku jen samý pořádek. * *(Myslíte si, že to Týnka dodržela? Udržovala si v pokojíčku pořádek a starala se hezky o své věci?)*

Týnka se opravdu změnila a každý den věci ukládala na své místo. Maminka s tatínkem se nestačili divit a nešetřili chválou. Blížil se narozeninový den. Týnka byla od rána natěšená. Určitě si ty šaty zaslouží. Ale stejně jí občas prolétly hlavou černé myšlenky. Co když je už prodali? A nebudou mi malé nebo velké?

A už to bylo tady. Týnku čekal dort se sedmi svíčkami. Při sfoukávání svíček stále myslela na to, že její největší přání je, aby v jednom z těch dárků, které rodiče drží v rukou, byly ty šaty. * *(Dostane Týnka k narozeninám své vytoužené šaty? Jak se teď asi cítí?)*

Hurááá! V jednom z dárků skutečně byly vysněné šaty z výlohy. Týnka poděkovala za všechny dárky a hned si šla šaty vyzkoušet. Byla šťastná, cítila se v nich jako princezna. „Hned zítra si je vezmu do školy!“

Ráno nemohla dospat, jak se těšila, že je ukáže spolužačkám ve třídě. Ale... Při příchodu do šatny potkala spolužáka Edu. Eda si ji chvíli prohlížel a pak se začal smát, až se za břicho popadal. „Jé, ty seš celá růžová, jako cukrová vata na pouti. Ty máš teda ránu!“ * *(Jak se teď asi Týnka cítí? Co si myslíte, že řekne nebo udělá?)*

Týnka se schovala v rohu šatny a plakala a plakala. Myslela si, jak jí všichni budou šaty chválit. Byla přesvědčená o tom, jak jí to sluší. I maminka s tatínkem to říkali. „Ne, nesluší, už si je nikdy na sebe nevezmu,“ vzlykala dál Týnka. Za chvíli vešly do šatny její kamarádky a všimly si jí. „Ahoj Týnko, něco se ti stalo? Proč pláčeš?“ Týnka jim řekla o příhodě s Edou. Holky ji hned začaly utěšovat, ať si to tak nebere, že Eda módě nerozumí. Přesto se jí do třídy moc nechtělo. Určitě to mezitím řekl všem klukům a všichni se jí budou smát. Ach jo, jak rychle se radost změnila ve smutek.

Lenka, její spolusedící v lavici, vzala Týnku za ruku a řekla: „Už nebreč! Kdyby se ještě někdo smál, tak mu třeba řekni, že jemu možná ty šaty můžou přijít ošklivé

nebo směšné, ale že tobě se líbí, že ti připadají krásné, a proto sis je přála a dnes si je vzala na sebe.“ **** (Poradila Lenka Týnke dobře? Co byste jí poradili vy?)*

Mezitím, jak Týnka předpokládala, začal Eda ve třídě vyprávět, jak ráno v šatně potkal Kristýnu, a že vypadala jako cukrová vata. „Počkejte, až ji uvidíte, to se potrháte smíchy!“ Čekal, jak se tomu kluci začnou smát. Někteří se už chtěli začít smát, ale když začal Kája mluvit, rozmysleli si to. Kája se na něj jen otočil a řekl: „Myslíš, že se mi třeba líbí ta tvoje kšiltovka s tykadly? Ne! Podle mě v ní vypadáš, jako mimozemšťan. Ale nesměju se ti. Každému se může líbit něco jiného. Když se ti líbí, tak si ji nos, ale nesměj se ostatním!“ Kluci museli uznat, že má Kája pravdu. Eda se urazil, sedl si uraženě na svou židli a s nikým se nebavil.

Když Týnka s Lenkou dorazily do třídy, kupodivu se nic zvláštního nedělo. Všichni se pozdravili a začali se připravovat na vyučování. Týnka se už nikoho nechtěla ptát, jak se jim líbí její nové šaty. Zazvonilo a do třídy vešla paní učitelka. Eda se nemohl na učení vůbec soustředit. Stále se mu hlavou honilo to, co mu Kája řekl. Místo poslouchání paní učitelky dumal, jak by to ještě mohl zachránit, aby se na něj Týnka nezlobila. **** (Myslíte si, že to Eda může ještě nějak zachránit? Jak? Co byste udělali vy? A proč?)*

Jindy se Týnka na přestávky těšila, ale dnes si přála, aby hodina nikdy neskončila. Přece jen se bála, jestli se jí nebude ještě někdo další smát. A jestli ona dokáže vhodně zareagovat. Bála se, že se určitě opět rozbřečí.

Zazvonilo na přestávku. Týnka se otočila a uviděla, jak k ní jde Eda. Měla pocit, jako by celá ztuhla. Eda se na ni trochu pousmál. „Týnko, chtěl bych se Ti moc omluvit. Choval jsem se hloupě. Na tom, že se mi tvoje šaty nelíbí, vůbec nezáleží. Důležité je, že se líbí tobě. Chtěl bych ti udělat radost. Tady máš jablíčko na usmířenou.“

Týnka se rozzářila a poděkovala za jablíčko. Lenka ještě pronesla: „Víš Edo, to asi nevádí, že se ti ty šaty nelíbí, tobě by stejně neslušely.“ Tomu se zasmály všechny děti i Eda, protože to byla vtipná poznámka, která nikomu neublížovala.

Po celý zbytek dne se Kristýnka cítila opět jako princezna, usmívala se a byla veselá. Když se jí doma maminka zeptala, jak bylo ve škole, odpověděla s úsměvem: „Fajn, protože mám ty nejlepší spolužáky na světě!“

Otázky během příběhu:

* *Myslíte si, že to Týnka dodržela? Udržovala si v pokojíčku pořádek a starala se hezky o své věci?*

* *Dostane Týnka k narozeninám své vytoužené šaty? Jak se teď asi cítí?*

** *Jak se teď asi Týnka cítí? Co si myslíte, že řekne nebo udělá?*

** *Poradila Lenka Týnce dobře? Co byste jí poradili vy?*

*** *Myslíte si, že to Eda může ještě nějak zachránit? Jak? Co byste udělali vy? A proč?*

Otázky:

- *Prožili jste někdy podobné pocity jako Kristýnka? V jaké situaci?*
- *Znáte někoho, kdo by se mohl cítit podobně jako Kristýnka?*
- *Jak se cítíte vy, když vám někdo pomůže, poradí, utěší vás apod.?*
- *Jaký význam má pozitivní chování na fungování třídy?*

Reflexe:

Příběhy děti milují, během čtení pozorně poslouchaly a mluvily pouze tehdy, když chtěly odpovědět na některou z otázek. Příběh je evidentně zaujal. Reakce dětí jsem se v této reflexi rozhodla napsat formou jejich odpovědí ke každé otázce.

Myslíte si, že to Týnka dodržela? Udržovala si v pokojíčku pořádek a starala se hezky o své věci?

- *Když je to taková bordelářka, tak to asi nedodrží. Ne! Když ví, že za to něco dostane, tak to vydrží. Asi jo, ale bude jí to maminka muset pořád připomínat.*

Dostane Týnka k narozeninám své vytoužené šaty? Jak se teď asi cítí?

- Dostane (většina odpovědí). Nedostane.
- Moc se těší. Je hrozně napnutá a zvědavá. Má strach, bojí se, že tam nebudou.

Jak se teď asi Týnka cítí? Co si myslíte, že řekne nebo udělá?

- Trapně. Musí jí bejt strašně. Je smutná. Je na něj našťvaná. Zuří.
- Řekne mu, že je blbec. Uteče domů. Já bych se rozbrečela. Půjde to říct paní učitelce.

Poradila Lenka Týnce dobře? Co byste jí poradili vy?

- Jo.
- Asi to samý. Ať si ho nevšímá, že je to blbec. Ať nebrečí, že mě se ty šaty líbí. Ať nebrečí, počká tady a šel bych mu říct, že to bylo fakt blbý a aby se šel omluvit.

Myslíte si, že to Eda může ještě nějak zachránit? Jak? Co byste udělali vy? A proč?

- Už asi ne. Možná. Asi jo. Ne.
- Půjde se omluvit. No, tak to nevím. Půjde za ní a řekne jí, že to byl vtip, že jí to sluší.
- Omluvil bych se, aby už na mě nebyla našťvaná. Namalovala bych jí obrázek, aby měla radost a nebyla už smutná. Řekl bych jí, že jí to sluší. *I kdyby sis to nemyslel?* Jo, aby na mě nebyla našťvaná. *Vadilo by ti to hodně, že je na tebe našťvaná?* No, asi jo. A nevím, jestli by se mnou mluvili kluci, když by byli na mě našťvaní. *Vadilo by ti víc, že je na tebe našťvaná Kristýnka, nebo že jsou na tebe kvůli tomu, co jsi proved, našťvaní kluci?* Kluci.

Podobné pocity jako Kristýnka prožívaly již některé dívky z naší třídy. Také zažily, že se jim někdo vysmíval kvůli oblečení nebo účesu. Jedna holčička si při tom vzpomněla, jak se jí děti ve školce smály, když jí maminka ostříhala velmi nakrátko, kvůli vším. Nyní už má opět dlouhé vlásy, ale od té doby má strach, jakmile napíšeme upozornění o výskytu vši ve škole, že je chytne a maminka ji opět nechá ostříhat nakrátko.

Na nikoho, kdo by se mohl cítit podobně jako Kristýnka, nepřišli. Každá pomoc, rada, útěcha od kamaráda nebo někoho jiného je vždy potěší. Je to pro ně fajn, příjemný pocit, důkaz toho, že je mají rádi. Pozitivní fungování třídy má pro ně velký význam, cítí se pak dobře, můžou cokoli říci a necítí se divně (trapně). Také se pak do školy více těší.

Matýsek a jeho kamarádky Radost a Smutek

Cíl:

- **Žáci umí pojmenovat základní city pocity: radost a smutek**
- **Žáci si uvědomují, co jim působí radost a smutek**
- **Žáci se učí rozpoznávat pocity druhých podle mimiky v obličejí**

Pomůcky: plyšák Matýsek, Matýskův deník, mouchy Radost a Smutek, pracovní list č. 1 a pracovní list č. 2 (dle počtu dětí), psací potřeby, obálky s nastříhanými obrázky různých obličejů (dle počtu dětí), lepidlo

Poznámka: obrázky obličejů byly použity ze souboru POCITY A EMOCE – Moje kniha

Motivace:

Milé děti, za chvíli k nám přijde velice vzácná návštěva. Je to někdo, koho jste nikdy neviděly, ale znáte ho. Tušíte, kdo by to tak mohl být?... Ano, přišel se na vás

podívat Matýsek. (zjevení Matýska) Seznamte se. (děti pozdraví a postupně si podávají v kroužku Matýska, potřesou mu rukou a představí se mu) A přivedl si s sebou i dvě své kamarádky, které by vám rád představil. Možná už je slyšíte. (paní asistentka bzučí) Kdo to asi bude? (děti hádají) Ano, slyšíte dobře, bzučí nám tu nějaké mouchy. A už přiletěly. (ukážeme postupně mouchy) Toto je moucha Radost a moucha Smutek.

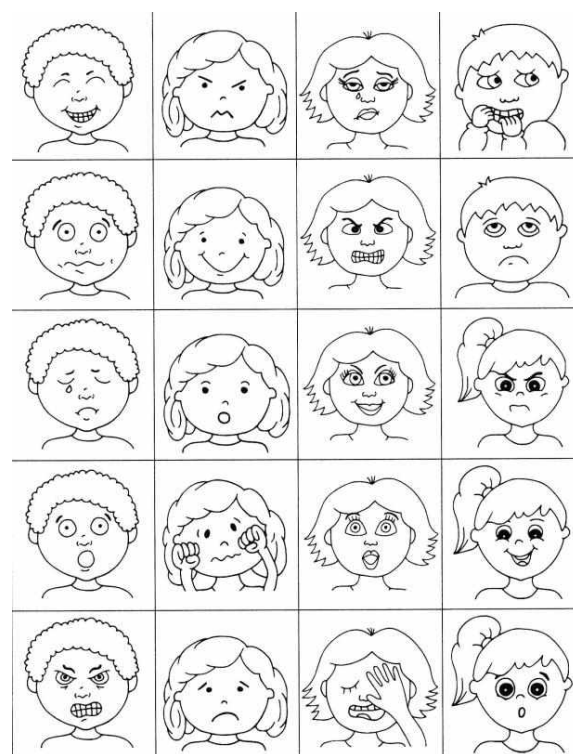
„Já jsem moucha Radost, bzzz, přiletím vždycky, když se smějete, výskáte, poskakujete. Můžete mě očekávat, když se vám něco povede, dostanete nějaký dárek nebo uděláte-li radost někomu jinému. Bzzz. Čím déle s vámi budu, tím více vás bude hrát na srdíčku, bzzz. A protože se na návštěvu nechodí s prázdnou, přinesla jsem vám pracovní list, který je celý o mně.“ (ukážeme pracovní list č. 1)

„Bzzz, bzzz, já jsem moucha Smutek, objevuji se tehdy, když ztratíte oblíbenou věc nebo když odejde někdo, koho máme rádi. Přiletím však i tehdy, když se trápíte, stýská se vám nebo se vám něco nepovede. Bzzz. Pokud jste smutní, tak se stává, že i pláčete, bzzz. A ani já jsem nepřiletěla s prázdnou, mám tady pro vás jiný pracovní list, tento je zase celý o mně. Bzzz, bzzz.“ (ukážeme pracovní list č. 2)

Matýsek: „Milé děti, moc vám za vše děkuji. Viděl jsem, že se opravdu poctivě snažíte plnit úkoly, které dostáváte od paní učitelky, a i to chování se v poslední době hodně zlepšilo. Založil jsem si deník, abych jednou, až se snad opět vrátím zpátky domů, měl vzpomínky na všechny zážitky u vás na Zemi. Ale neumím psát, tak bych vás chtěl poprosit, jestli byste mi s tím psaním deníku pomohly. Podívejte se (ukázka prvních zápisků v deníku), už jsem byl na návštěvě u paní učitelky a paní asistentky. Rád bych se podíval i k vám domů. Myslíte, že by to šlo?“ ... „A teď už vás nebudu rušit, ať máte klid na vyplňování pracovních listů, dárků od kámošek much. My se tady zatím usadíme třeba na klavír a budeme vás pozorovat.“



Obrázek 16: Plyšák Matýsek

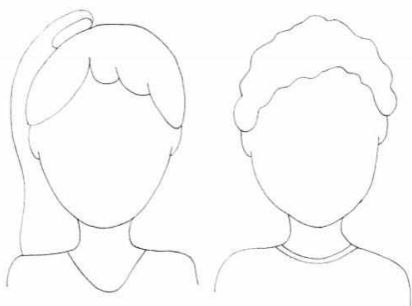


Obrázek 17: Náhled obrázků obličejů

Pracovní list č. 1

Jméno: _____

Když mám radost, vypadám takto: (dokresli obličej)



Kdy (z čeho) mám radost?

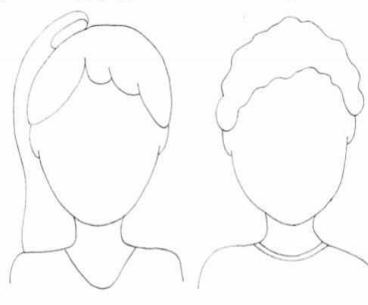
Jak vypadají lidé, když mají radost, jsou veselí?

(Vyzvedni si u paní učitelku obálku, vyndej si z ní obrázky, vyber a nalep sem ty obrázky, kde si myslíš, že jsou lidé, kteří jsou veselí.)

Pracovní list č. 2

Jméno: _____

Když jsem smutný(á), vypadám takto: (dokresli obličej)



Kdy (z čeho) jsem smutný(á)?

Jak vypadají lidé, když je jim smutno?

(Vyzvedni si u paní učitelku obálku, vyndej si z ní obrázky, vyber a nalep sem ty obrázky, kde si myslíš, že jsou lidé, kteří jsou smutní.)

Obrázek 18: Náhled pracovního listu č. 1

Obrázek 19: Náhled pracovního listu č. 2

Otázky:

- *Udělal vám radost návštěva Matýska a jeho kamarádek?*
- *Byly pracovní listy pro vás těžké?*
- *Budete brát Matýska k vám na návštěvu a pomůžete mu s psaním deníku?*
- *Těšíte se? Jaký pocit to ve vás vyvolává?*

Reflexe:

Děti měly velkou radost z naší návštěvy. Bylo dojemné, jak se všechny vcítily do „hry“ a seznamovaly se s plyšovým Matýskem tak, jako by to byla opravdu živá bytost. Pouze jeden chlapec, který má diagnózu PAS, Matýskovi ruku nepodal, ale chtěl vyzkoušet, jestli létá. Vyhodil ho do vzduchu a vypadal našťvaně, že nelétá. Paní asistentka si ho vzala a snažila se mu situaci vysvětlit.

Při vyplňování pracovních listů děti neustále pokukovaly po návštěvě. Pracovní listy jim nepřišly těžké. Při jejich vyhodnocování jsem zjistila, že radost všichni přiřadili dobře, ale smutek si občas pletli s hněvem nebo překvapením.

Matýskovi žáci slíbili, že si ho budou brát na víkend domů a pomůžou mu s psaním deníku. Moc se na to už teď těší a prožívají pocit radosti, nadšení a štěstí.

Tabulka 2: Vyhodnocení pracovního listu č. 1 (odpovědi na otázku)

Kdy (z čeho) mám radost?	Chlapci	Dívky
Ze školy		4
Z Vánoc	3	2
Z paní učitelky		1
Když jedeme na výlet (ZOO, Techmania, Bazén)	6	2

Když dostanu dárek (klakson, pantofle, plyšáka)	4	2
Když máme oblíbený předmět (TV, M, VV, ČJ)	5	0
Když mám narozeniny	2	1
Když mám svátek		2
Když jdu domů ze školy	1	
Když je hezky	1	
Když jdu na počítač	2	
Když si hraju	2	
Když jsem jela s babičkou k moři		1
Když mi maminka něco koupí		1
Když dostanu jedničku (dobrou známku)	1	2
Když jsou prázdniny	2	1
Když jsem s kamarády	1	3
Když mám hodně kamarádů		1
Když zdobím vánoční stromeček	1	
Z fotbalu	1	
Když udělám někomu radost		1
Když čtu moji oblíbenou knížku	1	
Když jdu do kina	1	

Vyhodnocení Pracovní list č. 1



Vypovědky: CH-chlapci, D-dívky

Obrázek 20: Vyhodnocení pracovního listu č. 1 (obličej)

Tabulka 3: Vyhodnocení pracovního listu č. 2 (odpovědi na otázku)

Kdy (z čeho) jsem smutný(á)?	Chlapci	Dívky
Že nepojedu za babi, za dědou, za tatínkem		2
Že nemůžu jít do školy		1
Že jsem sám/sama doma	1	3
Že jsem nedostal/nedostala dárek	4	1
Když jsme si nemohli udělat doma moje oblíbené jídlo	3	1
Když mi někdo ubližuje nebo se mi směje, posmívá	4	4

Když ztrácím věci	2	
Když dostanu pětku (špatnou známku)	4	2
Když se ztratím		1
Když je maminka pryč	1	2
Když udělám něco zlého		1
Když mě kamarád našťve		1
Když není signál	1	
Když končí oslava		1
Když mám hlad a nemám jídlo		2
Když se ve třídě děti perou		1
Když musím domů		1
Když nemám žádné kamarády		1
Když jde maminka do práce	1	
Když se mi něco stane	1	
Když na mě sedne moucha Smutek	1	
Když někdo umře		1
Když na mě žalují		1



Vyprávětky: CH - chlapeci, D - dívky

Obrázek 21: Vyhodnocení pracovního listu č. 2 (obličeje)

Dixit

Cíl:

- Žáci umí pojmenovat základní city a pocity
- Žáci si uvědomují, že city mohou vyvolávat různé impulzy (malba)
- Žáci se učí uvědomovat si své citové stavy a identifikovat je
- Žáci rozvíjí tvořivé myšlení, představivost a spolupráci

- Žáci se učí nahlížet na věci z různých úhlů pohledu a učí se naslouchat a pochopit druhé

Pomůcky: karty Dixit, list s otázkami (pro každou skupinu jeden), mouchy Emušáci

Poznámka: popis much byl převzat z knihy Ferda a jeho mouchy (str. 8-9)

Motivace:

Dneska s sebou Matýsek přivedl další své kamarádky mouchy. Jsou to mouchy Důvěra, Hněv, Osamocení, Strach, Zvědavost a Žárlivost. Nyní vám o každé něco poví.

Moucha Důvěra se objevuje tehdy, když někomu věříme natolik, že mu dokážeme svěřit i nepříjemné věci. Spoléháme, že nám pomůže. Také nám dodává jistotu a víru, že věci zvládneme, že všechno dobře dopadne, že nás má někdo rád. Poznáte ji podle světle zelené barvy a úsměvu na tváři.

Moucha Hněv přilétne, cítíme-li uvnitř sebe vztek, našťvanost či zuřivost. Někdy vypustíme z úst nadávky, křičíme na všechny kolem sebe a pak nás to mrzí. Přilétnout může ale i tehdy, zlobíme-li se na někoho právem. Poznáte ji podle červené barvy a našťvaného výrazu ve tváři.

Bzuket mouchy Osamocení můžeme slyšet, když se cítíme sami, jsme daleko od těch, které máme rádi. Můžeme se však dostat do situace, kdy se cítíme být sami, přestože je kolem nás hodně lidí. I v tomto případě můžeme mít pocit, že si nás nevšímají a nepatříme mezi ně. Tuto mouchu poznáte podle její tmavě zelené barvy a smutného obličejíku.

V situacích, kterých se bojíme nebo jsou neznámé či nebezpečné, můžeme uslyšet bzučení mouchy Strachu. Někdy nás také chrání, abychom nedělali věci, které by nám mohly ublížit. Poznáte ji podle hnědé barvičky a zvlněné pusinky.

Když chceme poznávat a zkoušet nové věci, většinou nám přitom na rameni sedí moucha Zvědavost. Musíme si však dávat pozor, abychom nebyli zvědaví až příliš. Naše Zvědavost má modrou barvu a udivený výraz v obličejí.

Moucha Žárlivost nás zlobí svým bzučením, když pozná, že někomu nepřejeme nějakou věc, úspěch či pozornost. Někdy nám ale moucha pomůže, abychom našli uvnitř sebe sílu a dokázali to, co umějí jiní.

Ted' budete mít chvíli na seznámení se s našimi novými kamarádkami a pak se podíváme, co vám Matýsek kromě much přinesl ještě ukázat... Tento balíček karet. Nejsou to lečjaké karty. Jsou to karty plné příběhů a emocí. S podobnými kartami jsme již jednou pracovali. A jak víte, každý z vás může jednu kartu vnímat naprosto odlišně. Neexistuje tady ani špatná, ale ani dobrá odpověď. Nejdříve karty položíme obrázky dolů a vylosuji jednu kartu. Vylosujeme jednu kartu a otočíme ji obrázkem nahoru. Necháme děti prohlédnout si tuto kartu a poté pokládáme otázky. Prohlédněte si všichni tuto kartu a zkusíme si o ní společně popovídat. Po každé otázce necháme děti odpovídat. Nikoho do odpovědi nenutíme.

Otázky:

- *Co vidíte na obrázku?*
- *Jaké emoce cítíte z obrázku? Jaká moucha by si asi na něj podle vás sedla?*
- *Jak na vás obrázek působí?*
- *Co se tam asi stalo?*
- *Představte si, že je to fotografie z nějakého představení, příběhu nebo hry. Jak by se podle vás mohl příběh odehrávat dál?*

Poté otočíme všechny karty obrázky nahoru.

Nyní si každý vyberte jednu kartu, která vás nějakým způsobem oslovila, vyvolala ve vás jakýkoliv pocit, ať už pozitivní nebo negativní. Udělejte si skupinky po třech nebo po čtyřech. Každé skupince nyní dám vytištěné stejné otázky, které jsem vám před chvílí pokládala. Pokuste se o vašich vybraných kartách podobným způsobem popovídat ve skupině. Třeba vás napadnou i jiné otázky, nemusíte se držet pouze těchto otázek, ale možná někomu pomohou.

Návodné otázky k aktivitě DIXIT

- Co vidíte na obrázku?
- Jaké emoce cítíte z obrázku? Jaká moucha by si asi na něj podle vás sedla?
- Jak na vás obrázek působí?
- Co se tam asi stalo?
- Představte si, že je to fotografie z nějakého představení, příběhu nebo hry. Jak by se podle vás mohl příběh odehrávat dál?

Obrázek 22: Návodné otázky k aktivitě DIXIT



Obrázek 23: Ukázka karet DIXIT

Reflexe:

Žáci se seznámili s dalšími mouchami a naučili se pojmenovávat tyto pocity. Vytvořit mouchy, které představují jednotlivé emoce, byl od autorek knihy „Ferda a jeho mouchy“ skvělý nápad. Již minulou hodinu, když se žáci poprvé seznamovali s Radostí a Smutkem, bylo vidět, že díky mouchám jsou jim tyto emoce bližší a není to pro ně jen další abstraktní pojem.

Během seznamování se s novými kamarádkami jsem se jich zeptala, která z nich a při jaké příležitosti na ně už někdy usedla. Všichni si každou mouchu dokázali spojit alespoň s jednou prožitou situací.

Při aktivitě s Dixitem děti nejprve říkaly, co vidí na obrázku. Zaměřovaly se na detaily a nespojovaly kartu s žádnou emocí. Poté vyjadřovaly emoce, jak a proč na ně obrázek působí a přiřazovaly k nim postupně mouchy. Měla jsem radost z toho, že se děti již neuchylovaly jen k radosti, smutku nebo strachu, ale snažily si proniknout více do hloubky příběhu a přiřazovaly i další emoce jako je důvěra, hněv, osamocení, zvědavost a žárlivost.

Myslela jsem si, že nejvíce bude děti bavit vymýšlení pokračování příběhu, ale spletla jsem se. Právě tento úkol jim činil největší problémy. Musela jsem hodně pomáhat návodnými otázkami: „Co si myslíte, že chce vlk udělat? Kam by děti mohly běžet? Mohl by jim například někdo pomoci? Kdo? Proč?“.

Když jsem děti pozorovala při práci ve skupinkách, vypadalo to, že jim vymýšlení příběhu jde ve srovnání s předchozími hodinami již o něco lépe. Všechny skupiny pracovaly společně a nevznikaly žádné pře.

Děti byly z aktivit nadšené a po hodině jsme mouchy přidali na mucholapku k Radosti a Smutku. Okolo jsme ještě přidali zalaminované texty s popisem jednotlivých much.



Obrázek 24 Mucholapka ve třídě

DIXIT – příběhy

Cíle:

- **Žáci umí pojmenovat základní city a pocity**
- **Žáci si uvědomují, že city mohou vyvolávat různé impulzy (malba)**
- **Žáci rozvíjí tvořivé myšlení a představivost**

Pomůcky: karty Dixit, psací potřeby, papíry

Motivace:

Pamatujete na Dixit? Karty plné příběhů. Minule jsme si zkoušeli vymýšlet pokračování příběhu, dneska se pokusíme o napsání celého krátkého příběhu. Vyberte si jednu kartu, která vás zaujala a pokuste se o ní napsat příběh. Také zkuste zároveň vypsát mouchy, které by se tam mohly objevit.

Otázky:

- *Bylo snadné vymyslet příběh?*
- *Bylo těžké přiřadit k příběhu mouchy?*
- *Proč si myslíte, že právě tato moucha, by přilétla do vašeho příběhu?*
- *Jaké pocity jste při vymýšlení a psaní příběhu prožívali?*

Reflexe:

Při zadání úkolu jsem viděla na některých dětech zděšený výraz, ale mám pocit, že se jim to nakonec docela povedlo. Při závěrečném komunitním kruhu většina chtěla svůj příběh říci ostatním.

Vymýšlení příběhu jim přišlo jako těžký úkol. Přiznávali pocity radosti, smutku a také strachu, který se tam objevoval nejčastěji. Báli se, že se jim to nepovede. Nejlehčí pro ně bylo připsat a odůvodnit mouchu, která by tam poletovala.

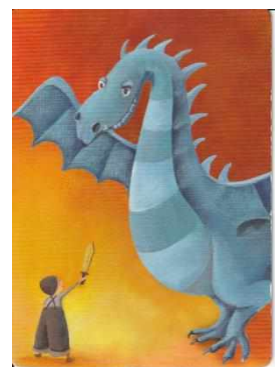
Vybrala jsem šest příběhů, které se mi zdály nejvydařenější.

1. Pohádka o princí a princezně

mouchy:

Důvěra (Protože král s královnou princí důvěřovali, že princeznu zachrání.)

Strach (ze škaredé stařenky a z draka)



Jednou bylo jedno království, ve kterém byla královna, jako v každém jiném. Ale když se král s královnou rozhodli, že chtějí dceru, před dveřmi se objevila škaredá stařenka, která královně nabízela zlaté jablíčko. Královna ho snědla. O 23 let později... Na království zaútočil drak a vzal si princeznu do jeskyně. Když to zjistili ostatní lidé, dozvěděl se to i princ. Vzal si meč a šel ji zachránit.

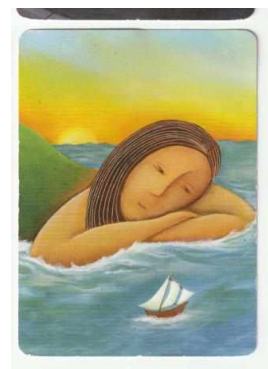
2. Loďka Elisabet

mouchy:

Radost (Protože má konečně kamaráda.)

Smutek (Protože neměla kamarády.)

Strach (Protože zahlédla bouři.)



Žila byla loďka Elisabet, která měla moc ráda pirátské plavby. Byl v tom malý háček. Neměla žádné kamarády, takže když se plavila po moři, byla sama. Jednou se tak opět plavila po moři a v dálce zahlédla bouři. Když vjela do té bouře, uviděla obra. Zeptal se jí, jestli se s ní může skamarádit. Elisabet řekla ano. Konec.

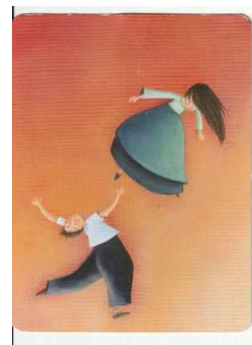
3. Smutek

mouchy:

Smutek (Protože jsou oba vážně zranění.)

Strach (Byli nad nejnebezpečnějším mořem světa.)

Radost (Těšili se na ostrov.)



Byli jednou jedni dobří kamarádi a jmenovali se Petr a Hanka. Rozhodli se, že pojedou na hodně vzdálený ostrov, a tak jeli letadlem. Najednou se ocitli nad jedním z nejnebezpečnějších moří světa. Z ničeho nic se ozvala rána a letadlo mířilo k zemi. Udělala se v něm díra! Petr a Hanka ten pád sice přežili, ale s vážnými zraněními.

4. Počítadlo

mouchy:

Smutek (Protože se jim opravdové planety posmívaly.)

Žárlivost (Protože žárlily na opravdové planety.)



Bylo jednou jedno počítadlo, ale nejen tak obyčejné, mělo místo kuliček planety. Planety viděly opravdové planety a strašně žárlily. Opravdové planety se jim posmívaly. Umělé planety byly smutné. Pak si umělé planety řekly, že je to dobré, jak to je.

5. Osamocení

mouchy:

Osamocení (Protože byl ten kočárek sám v pustém lese.)

Radost (Holčička měla radost, že ten kočárek zase našli.)



Byla jednou jedna holčička a ta se jmenovala Adéla. Měla ráda kočárky. A jednoho dne šla do lesa. Měla s sebou její nejlepší kočárek, byl bílý a najednou bum a vršek kočárku spadl rovnou do pustého lesa. Hledali, hledali, až našli.

6. Strach

mouchy:

Strach (Protože se báli toho vlka.)

Radost (Měli radost, že přijela maminka.)



Holka a kluk šli a najednou prázdná zeď a stín vlka. Tak utíkali domů, ale vrata byla zavřená a ani rodiče nebyli doma. A najednou zase stín, tak nevěděli, co mají dělat a už to nebyl stín a už to nebyla sranda. A už běží za nimi. Najednou přijela maminka. A jsme zachráněni!

Dopis pro rodiče – Mouchy

Cíl:

- Rodiče se seznámí s tématy, kterými se nyní zabýváme
- Rodiče prohloubí vazbu a komunikaci se svým dítětem
- **Žáci si uvědomí, jaké pocity mohou mít druzí**
- **Žáci vyjadřují pozitivní i negativní pocity**

- Žáci se učí vnímavosti ke druhému

Vážení rodiče,

dalším naším cílem, jehož bychom chtěli naším programem dosáhnout, je citlivé jednání. Snažíme se děti naučit vyjadřovat různé pocity nejen slovy, ale například i pohybem nebo mimikou. Posledních 14 dní jsme věnovali obrázkovým DIXIT kartám, pomocí nichž jsme pojmenovávali naše pocity.

Náš mimozemšťan Matýsek nám na pomoc přivedl své kamarádky mouchy, které vyjadřují různé pocity - emoce. Jejich seznam i s popisem jsem vám přiložila k tomuto dopisu.

Zkuste zavzpomínat na chvílky, kdy na vaši rodinu usedla také některá z našich much a případně nechte vaše dítě jednu situaci krátce napsat.

S pozdravem a přáním krásně prožitých podzimních prázdnin

Martina Grycová, třídní učitelka

Naše mouchy

DŮVĚRA

Moucha Důvěra se objevuje tehdy, když někomu věříme natolik, že mu dokážeme svěřit i nepříjemné věci. Spoléháme, že nám pomůže. Také nám dodává jistotu a víru, že věci zvládneme, že všechno dobře dopadne, že nás má někdo rád.

HNĚV

Moucha Hněv přilétne, cítíme-li uvnitř sebe vztek, naštvanost či zuřivost. Někdy nám přitom vyklouzne z pusy křik a nadávky, které nás pak mrzí. Přilétnout může ale i tehdy, zlobíme-li se na někoho právem.

OSAMOCENÍ

Bzukot mouchy Osamocení můžeme slyšet, když se cítíme sami, jsme daleko od těch, které máme rádi. Můžeme se však dostat do situace, kdy se cítíme být sami, přestože je kolem nás hodně lidí, ale my máme pocit, že si nás nevšímají a nepatříme mezi ně.

RADOST

Když přiletí moucha Radost, smějeme se, výskáme, poskakujeme. Můžeme ji očekávat, když se nám něco povede, dostaneme nějaký dárek nebo uděláme-li radost někomu jinému. Čím déle s námi bude, tím více nás bude hrát na srdíčku.

SMUTEK

Moucha Smutek se objevuje tehdy, když ztratíme oblíbenou věc nebo když odejde někdo, koho máme rádi. Přiletí však, i když se trápíme, stýská se nám nebo se nám něco nepovede. Pokud jsme smutní, stává se, že pláčeme.

STRACH

V situacích, kterých se bojíme nebo jsou neznámé či nebezpečné, můžeme uslyšet bzučení mouchy Strachu. Někdy nás však chrání, abychom nedělali věci, které by nám mohly ublížit.

ZVĚDAVOST

Když chceme poznávat a zkoušet nové věci, většinou nám přitom na rameni sedí moucha Zvědavost. Musíme si však dávat pozor, abychom nebyli zvědaví až příliš.

ŽÁRLIVOST

Moucha Žárlivost nás zlobí svým bzučením, když pozná, že někomu nepřejeme nějakou věc, úspěch či pozornost. Někdy nám ale moucha pomůže, abychom našli uvnitř sebe sílu a dokázali to, co umějí druzí.

Reflexe:

Téměř všechny děti tvrdily, že dokázaly spolu s rodiči najít chvílky, kdy na ně sedly (postupně) všechny mouchy. Nejjednodušší bylo zavzpomínat na mouchy Radost, Smutek, Strach a Hněv. Důvěru nacházeli nejčastěji v tom, že jim rodiče věří, uváděli to častěji než důvěru dětí v rodiče nebo sourozence.

Osamocení v jedné rodině zažívali v situaci, kdy maminka se synem musela do nemocnice a dcera zůstala doma s tatínkem. Sice nebyla doma sama, ale cítila se tak.

Zvědavost byla nejčastěji spojována s Vánoce nebo narozeninami a žárlivost s příchodem nového sourozence.

O Honzíkovi

Cíle:

- Žáci se učí vnímavosti k situaci druhých prostřednictvím příběhu
- Žáci se učí hledat různá řešení situací
- Žáci rozvíjí schopnost vyjádřit svůj postoj, názor
- Žáci si uvědomí, jaký význam má vyjadřování zájmu o druhého pro mezilidské vztahy
- Žáci se učí hledat různá řešení situací, které mohou nastat v životě třídního kolektivu
- Žáci si uvědomují význam spolužáků ve třídě
- **Žáci umí pojmenovat základní city a pocity: radost, smutek, strach, osamocení, hněv**

Pomůcky: Příběh O Honzíkovi, mouchy Emušáci, plyšák Matýsek

Motivace:

Milé děti, dnes má pro vás Matýsek připravený další příběh, tentokrát o chlapci jménem Honzík. Posadím si Matýska před sebe, aby to vypadalo, že jim příběh čte Matýsek.

O Honzíkovi

Dnes bych vám chtěl vyprávět o Honzíkovi. Honzík chodil do školy už téměř rok a půl, a přesto ho po vánočních prázdninách čekal první školní den. První den v nové škole. Protože byl často nemocný, doporučil pan doktor rodičům, aby se přestěhovali s Honzíkem z Prahy nejlépe někam na venkov, kde je zdravější ovzduší.

Ve svém pražském bytě ještě oslavili Štědrý den a pak nastalo balení a stěhování do malého domku na Šumavě.

* Umíte si představit, že byste se během školního roku přestěhovali s rodiči do jiného města nebo vesnice?

* Těšíte se, až se opět po prázdninách setkáte se spolužáky?

** Jak se asi Honzík cítil? Proč?

** Jak byste se cítili vy? Proč?

Honzík se byl s rodiči na nové bydliště podívat, a tak věděl, co ho čeká. Moc se mu tam nechtělo, byl totiž zvyklý na velké město plné kin, zábavných center, parků, obchodů, cukráren, a hlavně měl v Praze spoustu kamarádů. Teď si má zvykat na vesnici, kde nic není. Ani kino tu nezahlédl, jen jeden malý parčík s pískovištěm a prolézačkami tak akorát pro mrňata a obchod velký asi jako jejich pražský obývací pokoj. Maminka se Honzíkovi neustále snažila přesvědčit, že je to tu lepší, že bude moci ráno déle spát, protože je to do školy jen pár kroků, a že tady mají zahrádku, kam mu dají na jaře trampolínu, kterou si vždycky moc přál. „A kamarády si taky brzy najdeš, jen co začneš chodit do školy. Uvidíš!“

Ale Honzík byl stále smutnější a smutnější. Sice dřív brblal, když musel brzy vstávat a jezdit do školy metrem, ale co by za to teď dal. Všechno kolem něj bylo najednou nové a cizí. A hlavně mu moc chyběli jeho kamarádi.

„Vstávej, dneska tě čeká velký den, Honzíku!“ budila ho maminka s úsměvem. Škola! Ach jo! Honzíkovi bylo rázem do pláče. Báł se, co ho tam čeká. Hlavou mu prolétávala jedna myšlenka za druhou. Poprvé do nové třídy. Všechno bude úplně jiné, samé cizí děti, neznámá paní učitelka. Najdu si tam nové kamarády? To sotva! Takové prima kamarády jako byl Lud'a s Pájou už nikdy nenajdu. Nikdo nebude lepší jako oni!

Najednou uslyšel maminku: „Honzíku, pojd' se už obléknout, ať se stačíš v klidu nasnídat.“ Honzíkovi se nechtělo, ale maminku uposlechl a šel se oblékat. Pomyslel si, že stačí, když je smutný on, ať se ještě maminka nezačne hněvat.

A je to tady! Maminka vzala Honzíkovi za ruku a vyšli směrem ke škole. Nová škola byla mnohem menší než ta pražská, ta byla moderní, měla hřiště na fotbal, na košíkovou i na volejbal. Tady neviděl žádné hřiště, jen pár záhonků s květinami. Vešel s maminkou

do školy a oba společně zamířili k ředitelně. Honzík se zastavil a rozhlédl se kolem sebe. Na chodbách si děti radostně povídaly a ukazovaly si dárky od Ježíška. Najednou se cítil ještě víc sám a cizí. Přitulil se k mamince a zašeptal: „Já chci domů, do Prahy, prosím!“

*** Jak asi příběh dopadl? Napište pokračování příběhu.

Chcete vědět, jak to s Honzíkem dopadlo?

Maminka Honzíka objala, usmála se na něj a řekla: „Neboj, věř mi, brzy si tady najdeš nové kamarády. Chce to jen překonat strach a těšit se na nové zážitky.“ Mezitím přišel pan ředitel, který Honzíka odvedl do nové třídy. Třída byla o trochu menší než ta jeho původní, ale barevnější, a navíc s kobercem a hračkami. Paní učitelka se mu zalíbila hned na první pohled. Měla dlouhé blonděaté vlasy a stále se usmívala. Honzíka prozatím posadila do zadní lavice vedle Verunky, která přislíbila, že mu vše ve škole ukáže a vysvětlí. Nejdříve vůbec nechápal, jak je možné, že některé děti jsou ve třídě o hlavu a půl větší než on a vypadají starší, jiné zase mladší, a proč nemají na lavici všichni stejné učebnice. Verunka mu brzy vysvětlila, že tahle škola je malotřídní, a to znamená, že je více ročníků v jedné třídě.

První hodina byla seznamovací. Děti se Honzíkovi představily a Honzík pak dětem vyprávěl, odkud se přistěhoval, jaká byla jeho předchozí škola a co rád dělá. Noví spolužáci byli velice kamarádští a hlavně zvědaví, takže se každou volnou chvíli na něco ptali nebo ukazovali a vysvětlovali Honzíkovi, jak to u nich ve škole chodí. Dopoledne uteklo jako voda a šlo se na oběd. V Praze musel Honzík čekat na jídlo dlouhou frontu, tady měly děti polévky již připravené na stole a hned mohly začít jíst. Několikrát za ten den si Honzík vzpomněl na Luďu a Páju a zastesklo se mu, ale teď už ví, že to tady tak zlé, jak si představoval, nebude. Dokonce se stihl domluvit se spolužáky, že odpoledne po škole si společně projdou vesnici a vše mu ukážou.

Cestou ze školy si ještě navíc Honzík vzpomněl, jak maminka domlouvala před stěhováním s rodiči Ludi a Páji jejich příjezd. No, už se moc těším, jak budu klukům vyprávět o nové škole!

Otázky během příběhu:

* *Umíte si představit, že byste se během školního roku přestěhovali s rodiči do jiného města nebo vesnice?*

- * *Těšíte se, až se opět po prázdninách setkáte se spolužáky|?*
- ** *Jak se asi Honzík cítil? Proč?*
- ** *Jak byste se cítili vy? Proč?*
- *** *Jak asi příběh dopadl? Napište krátké pokračování příběhu.*

Otázky:

- *Co byste mohli udělat pro Honzika vy, aby se cítil ve třídě dobře?*
- *Co potřebujete, abyste se cítili ve třídě dobře?*
- *Má vliv na to, že se těšíte do školy, jestli máte ve třídě kamarády?*
- *Které mouchy se objevily v příběhu? Na koho a kdy si sedly?*

Reflexe:

Děti se na příběh velice těšily a pozorně poslouchaly. Během čtení nepozorovaly mne, ale Matýska, jako kdyby jim příběh opravdu říkal on.

Z tohoto programu mám velice dobrý pocit. Žáci již nereagovali na otázky jen stroze, holou větou, ale dokázali mnohem lépe odůvodňovat své pocity, hájit si je a diskutovat mezi sebou. Jsou samozřejmě i otázky, na které stačí odpověď ano nebo ne. Pokračování příběhu vymýšleli ve skupinkách.

Jen dvě děti si dokázaly představit, že by se během školního roku přestěhovali s rodiči do jiného města nebo vesnice, ostatní ne. Všichni se těší po prázdninách na setkání se spolužáky.

Jak se Honzík cítil? Proč?

- *Smutně, protože ztratí kamarády. Špatně, protože tam nebude mít kamarády. Špatně, protože to místo měl rád. Blbě, protože byl v domě, kde se narodil. Cítil se hrozně, protože bude trvat, než si najde ve škole nové kamarády. Špatně, vyrůstal tam.*
- *Dobře, protože tam bude louka a bude moct běhat venku.*

Jak byste se cítili vy? Proč?

- Smutně, že opustím kámoše. Smutně, protože budu bez kamarádů. Cítila bych se hrozně, protože než bych si zvykla. Špatně, stýskalo by se mi.
- Hodně smutně, ale zase budu mít okolo sebe krajinu. Smutně i šťastně, protože opustím kamarády, ale našla bych si jiné.
- Dobře, protože bych poznal, potkal, nové kamarády. Dobře, protože by tam bylo ticho, v Praze je strašný hluk. Dobře, byla by tam příroda.

Jak asi příběh dopadl? Napište krátké pokračování příběhu.

- Honzíku, neboj, to bude dobré. Najednou Honzíka oslovili a ptali se ho: „Ahoj, ty jsi ten nový žák?“ „Ano, jsem. Jmenuji se Honza a jak vy?“ „Já jsem Tomáš, tohle je Jonáš a Pepa. Pojď s námi do třídy, my tě tam provedeme.“ „Tak jo. Ahoj mami.“ Honzík si uvědomil, že to nakonec nebude tak špatné. Tak byl šťastný, že si našel kamarády.
- Honzík prosil ještě víc a ještě víc. Ale maminka mu řekla, ještě chvíli to tu vydrž. Honzík poslechl a řekl si, možná tam najdu nové kamarády. Potom vstoupil do třídy a bylo mu hned dobře a našel nové kamarády, Maxe, Alexe a Jirku.
- Tak maminka řekla, pojedeme do Prahy. Ale potom se mu tam líbilo. A pak si našel nové kamarády a hrál si s nimi. A byli dobří kamarádi.
- A maminka řekla: „Běž se kouknout do třídy.“ A paní učitelka řekla: „Pozdravte, děti. A děti pozdravily a řekly si, že nový žák bude asi hodný.“
- Dobře. Nakonec si tam našel nové kamarády a líbilo se mu tam.

Pokračování příběhu děti vymýšlely ve skupinkách. Překvapilo mě, že ani jeden z příběhů nedopadl odjezdem zpátky do Prahy. Nedalo mi to a zeptala jsem se, jestli někdo neuvažoval o této variantě. Ještě více překvapující, mile, pro mě byla jejich téměř jednoznačná odpověď. Vysvětlili mi, že rodiče Honzíka nemohli vzít zpátky do Prahy, ani když si to přál, protože byl nemocný a v Praze by mu bylo špatně.

Co byste mohli udělat pro Honzíka vy, aby se cítil ve třídě dobře?

- Provést ho třídou a namalovat mu obrázek. Kamarádit se s ním. Ukázat mu celou školu. Slíbit mu, že žáci budou hodní. Pozdravili bychom ho a zeptali se, jak se jmenuje. Dát mu dárek. Rozveselit ho.
- Mohla bych na něj mluvit a udělat co by chtěl. *Udělala bys úplně všechno? I kdyby to byla nějaká hloupost?* To zase ne, pomáhat mu, s čím by chtěl.

Co potřebujete vy, abyste se cítili ve třídě dobře?

- Kamarády. Aby tam byla hodná paní učitelka. Musí tady být kamarádi, a aby mi nenadávali. Čerstvý vzduch.

Má vliv na to, že se těšíte do školy, jestli máte ve třídě kamarády?

- 1x Ano i ne, všichni ostatní odpověděli ANO

Které mouchy se objevily v příběhu? Na koho a kdy si sedly?

- OSAMOCENÍ – na Honzíka, když se odstěhoval
- SMUTEK – na rodiče, protože byl Honzík nemocný a na Honzíka, protože tam nebylo kino
- STRACH – na Honzíka, bál se jít do nové školy, bál se, že si nenajde nové kamarády
- RADOST – na celou rodinu, když slavili Štědrý den a na Honzíka, když si našel nové kamarády
- HNĚV – na Honzíka při stěhování
- DŮVĚRA – na Honzíka, věřil novým kamarádům, že mu ukáží celou vesnici

Radost, smutek, strach, hněv

Cíle:

- **Žáci umí pojmenovat základní city a pocity: radost, smutek, strach, hněv**
- **Žáci si uvědomují, co působí radost, smutek, hněv a strach**
- **Žáci si uvědomují příčiny negativních citů**
- **Žáci si uvědomují, jakým způsobem lidé city navenek projevují (mimikou, gesty apod.)**
- Žáci rozvíjí tvořivé myšlení a představivost
- Žáci si uvědomují důležitost jednotlivce ve skupině při plnění společného úkolu
- Žáci vyjadřují svůj názor, postoj

Pomůcky: slova, věty, fotografie, obrázky, čtvrtka A3 (5x), fixy, lepidlo

Poznámka: slova, věty, fotografie a obrázky byly převzaty z materiálů

Emoce a pocity 1, Emoce a pocity 2 a Emoce a pocity 3

Motivace:

Milé děti, minule jste říkali, že mouchy radost, smutek, strach a hněv se ve vašem životě objevují nejčastěji. Připravila jsem si pro vás několik vět, slov, obrázků a fotografií. Zkusíte si, jak se vám podaří, přiřazovat je k jednotlivým emocím. Nebojte, není práce jen na dnešní hodinu, touto aktivitou se budeme pravděpodobně zabývat celé tři, možná čtyři vyučovací hodiny.

VESELÝ	SMUTNÝ	NAŠTVANÝ
ŠTĀSTNÁ	NEŠTĀSTNÝ	PODRÁŽDĚNÝ
SPOKOJENÝ	ZASMUŠILÁ	ROZZLOBENÝ
BEZSTAROSTNÁ	ZKLAMANÝ	AGRESIVNÍ
ROZJAŘENÝ	ZARMOUCENÝ	ROZZUŘENÝ
USMĚVAVÝ	SKLÍČENÝ	VZTEKLÝ
VYŠTRAŠENÝ	UŽASLÝ	
VYLEKANÝ	PŘEKVAPENÁ	
BÁZLIVÝ	UDIVENÝ	
NEDŮVĚRIVÝ	NEUVĚRITELNÉ	
USTARANÝ	ŠOKOVANÝ	
ZNEPOKOJENÝ	NEČEKANÉ	

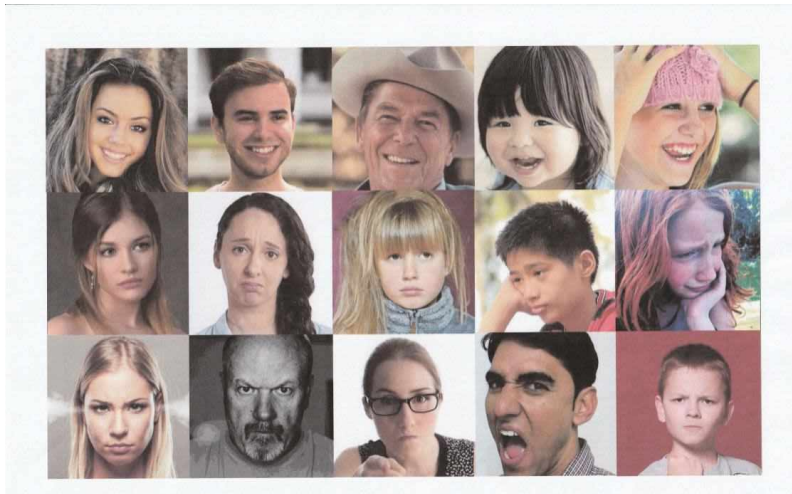
RADOST	SMUTEK	VZTEK
SMÍCH	LÍTOST	ZLOST
POHODA	ŽAL	HNĚV
SPOKOJENOST	BOLEST	KŘIK
ŠTĚSTÍ	STRÁDÁNÍ	FRUSTRACE
ÚSPĚCH	BEZNADEJ	NENÁVIST
STRACH	PŘEKVAPENÍ	
HRŮZA	ŠOK	
STAROSTI	ÚŽAS	
ÚZKOST	ÚDIV	
OBAVY	LEKNUTÍ	
NEBEZPEČÍ	DÁREK	

Obrázek 24: Náhled slov

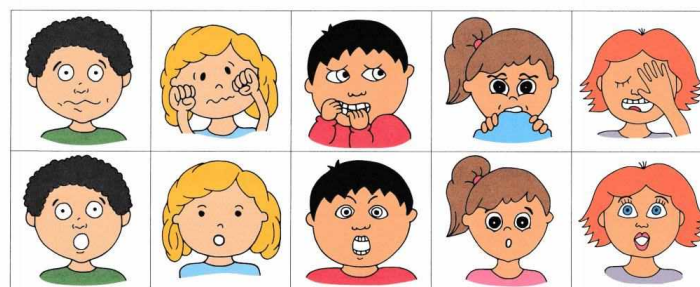
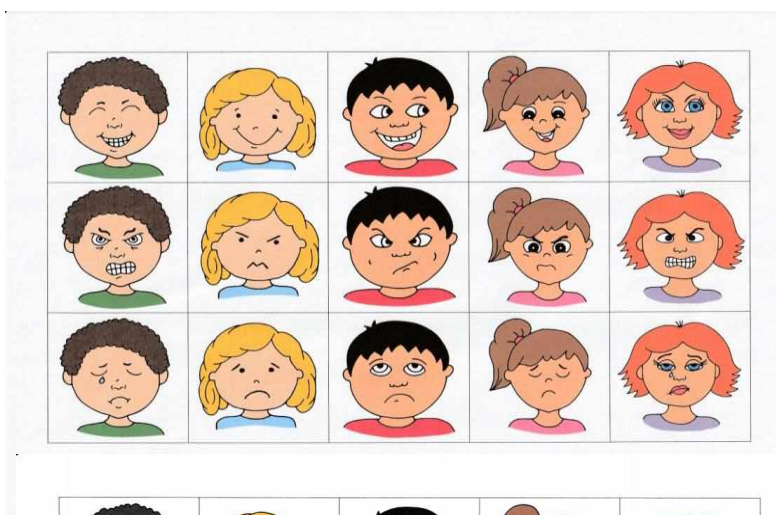
USMÍVAT SE	TRÁPIT SE	ROZHŇEVAT
RADOVAT SE	TRUCHLIT	NAŠTVAT SE
VESELIT	SMUTNIT	ZLOBIT SE
TĚŠIT SE	RMOUTIT SE	BĚSNIT
ŽERTOVAT	PLAKAT	ŘVÁT
CHECHTAT SE	LOUČIT SE	SOPIT
BÁT SE	DIVIT SE	
STRACHOVAT SE	OHROMIT	
PANIKAŘIT	PŘEKVAPIT	
STRESOVAT SE	ŽASNOUT	
TRÁST SE	ŠOKOVAT	
NEDŮVĚROVAT	VYLEKAT	

Mám velkou radost.	Je mi moc smutno.	Jdi pryč!
Moc se těším na dovolenou u moře.	Stýská se mi.	Kdo mi rozbil můj nový telefon?!
Hahahaha!	Chce se mi z toho plakat.	Nesnám tě!
To jsem se nasmála.	Včera se nám ztratila kočka.	Au! Tys mě uhodil!
Vyhráli jsme!	To mě moc mrzí, promiň.	Tak teď jsem se fakt naštvál!
Supeeeeer!	Nikdo mi nerozumí.	To si teda přehnal!
Bojím se.	To není možné!	
Mám strach.	To jsem teda nečekal.	
Prosím nekríe na mě.	Jsem úplně v šoku.	
Nikdy jsem tu nebyl, co mě tu asi čeká?	Přišlo to zjeistasna.	
Radši nebudu ani nic říkat.	To je ale krásné překvapení!	
To je ale strašidelný film.	Fuj, to jsem se lekla.	

Obrázek 25: Náhled vět



Obrázek 26: Náhled fotografií



Obrázek 27: Náhled obrázků

Otázky – přiřazování vět:

- *Bylo těžké přiřazovat věty k emocím?*
- *Představovali jste si k větám i situace ze života? Jaké?*

Otázky – přiřazování fotografií a obrázků:

- *Bylo pro vás snadné spojit fotografii nebo obrázek s emocí?*
- *Jak se vám ve skupině pracovalo? Shodli jste se na všem?*
- *Bylo těžší přiřazování fotografií nebo obrázků?*
- *Podle čeho jste poznali, jestli je ta osoba šťastná, smutná, má strach nebo se hněvá?*

Otázky – přiřazování slov:

- *Jak se vám ve skupině pracovalo? Shodli jste se na všem?*
- *Bylo pro vás snadné spojit slova s emocemi?*
- *Když jste nějakému slovu nerozuměli, hned jste ho vyřadili, nebo jste využili možnosti jít se poradit s jinou skupinou?*

Otázky – RADOST:

- *Máte pocit radosti, štěstí, spojený s nějakou osobou, místem, činností nebo věcí?*
- *Znáte někoho, kdo se podle vás stále jen usmívá a je neustále šťastný?*
- *Kdy se cítíte šťastní vy?*
- *Proč se nemůžeme neustále cítit šťastní?*
- *Jak si vysvětlujete rčení „Úsměv nic nestojí“*

Otázky – SMUTEK:

- *Je někdo, komu se svěřujete se svými smutky?*
- *Jak zaháníte smutek?*
- *Máte nějakou radu, jak druhého ve smutku potěšit?*

Otázky – STRACH:

- *Z čeho máte největší strach?*
- *Jak vypadáte, když se bojíte?*
- *Jak reagují lidé okolo vás, když vidí, že máte z něčeho strach?*
- *Máte zaručený recept, jak se zbavíte strachu?*
- *Je něco, čeho se bojíte, ale nikdy jste o tom nikomu neřekli? Stačí říct ano nebo ne, nemusíte říkat konkrétní věc.*
- *Proč jste se nikdy nesvěřili?*
- *Mohl by se váš strach zmenšit, když byste se o něj podělili?*

Otázky – HNĚV:

- *Jak prožíváte hněv?*
- *Když se zlobíte, jak na vás reaguje okolí?*
- *Chováte se jinak než obvykle? Jaký je v tom rozdíl?*
- *Můžete hněvivým situacím nějak předcházet?*
- *Co vám pomáhá uklidnit se?*
- *Jaké máte pocity, když se na vás někdo hněvá?*

Závěrečné otázky:

- *Který z pocitů je vám nejpříjemnější a proč?*
- *Který z pocitů zažíváte nejčastěji?*
- *Jsou lidé, kteří nedávají najevo své emoce? Jak poznáte, co prožívají?*
- *Domníváte se, že nyní je pro vás jednodušší rozpoznat, jak se může druhý cítit, než tomu bylo například na začátku školního roku?*



Obrázek 28: Přiřazování vět

Reflexe:

Této aktivitě jsme se věnovali 3 týdny. V první fázi děti přiřazovaly k velkým fotografiím emocí věty. Posadili jsme se do kruhu a postupně si každý vybral lísteček (otočený textem dolů), přečetl větu a přiřadil ji k fotografii. Ostatní reagovali, zda souhlasí či nikoli, případně proč s tímto zařazením nesouhlasí, jaký mají vlastní názor. Nakonec jsme si věty ještě jednou přečetli a děti jmenovaly situace ze života, při kterých tyto věty říkaly, nebo je slyšely od někoho jiného. Přiřazování vět jim těžké nepřišlo.

Ve druhé části se žáci rozdělili do pěti skupinek, každá obdržela přibližně stejný počet obrázků a fotografií, a stejně jako v první fázi následovalo přiřazování. Nyní již měli k dispozici ode mě velké čtvrtky A3 s nalepenými základními fotografiemi emocí a věty. Po rozdělení všech kartiček si jednotlivé archy mohli žáci ještě prohlédnout,

případně navrhnout nějakou změnu, když s přiřazením nesouhlasili. Poté je na arch nalepili.

Tento úkol byl již pro žáky těžký. Snazší bylo přiřazování obrázků než fotografií. Jedna skupina měla velký problém se dohodnout. S touto skupinou jsem nechala pracovat paní asistentku, protože to vypadalo, že bude pracovat jen jeden a ostatní brzy rezignují. Paní asistentka napomáhala vzájemné komunikaci. Ostatní skupiny spolupracovaly dobře. Když měl někdo jiný názor, snažil se ho obhájit.

Radost žáci rozeznávali podle úsměvu. Ve dvou případech úsměv zaměnili s výrazem překvapení. Toto jsme si následně vysvětlili a pozorovali jsme se, jak vypadáme, když se smějeme nebo se něčemu dívíme.

Smutek poznávali podle smutného výrazu. Všimli si, že lidé mají koutky směrem dolů. I tady se vloudily dva nesprávné obrázky, a to strach.

U strachu si všimli, jako poznávacího znamení, vykulených očí. Strach má velké oči. Vysvětlili jsme si význam tohoto rčení. Při společné kontrole, ještě před mým upozorněním, hlásili, že tam mají navíc jeden obrázek, který měl být u smutku.

Poznávání zlosti jim přišlo snadné. Vzpomínali přitom na někoho, kdo byl na ně naštvaný. Ale i tady byla jedna chyba – údiv, který žáci považovali za křik a obhajovali se tím, že otevřená pusa křik znamená.

Nejtěžší bylo pro ně přiřazování slov. Hlavně z toho důvodu, že některým nerozuměli. Možnost jít se poradit s jinou skupinou, využily jen dvě skupiny. Ostatní skupiny slova vyřazovaly. I přesto si myslím, že vyřazených 11 slov, z celkového počtu 84, je pěkný výsledek. Tentokrát jsme vytvořili jiné skupiny. Práce v nich probíhala poklidně a děti ze společné komunikace měly dobrý pocit. Přestože to pro ně byl nejtěžší úkol, našla jsem pouze jedno špatně přiřazené slovo.

V poslední části jsme si postupně povídali o jednotlivých emocích. Nejprve jsme si přečetli slova, která přiřadili, a pak jsem dětem kladla otázky.

Pocit radosti a štěstí u dětí nejčastěji asociují kamarádi, jednotliví členové rodiny (rodiče, sourozenci, prarodiče) nebo domácí mazlíčci, někde také zájmový kroužek (fotbal, kolová) či koníček (koně, kolo, lyže, brusle). Místa, na která s radostí vzpomínají, jsou spojená s tábory, dovolenou nebo s prarodiči. Šťastní se cítí s kamarády, rodinou, při hraní se sourozenci, se svým pejskem venku, při psaní si s kamarádkou na mobilu, se

svými domácími mazlíčky, na dovolené, procházce, při fotbale nebo ježdění na kole. Někoho, kdo by se stále jen usmíval, neznají. Nemůžeme být stále šťastni, protože někdy se nám dějí smutné věci. Řčení „Úsměv nic nestojí“ si vysvětlovali tak, že úsměv je něco, co můžeme druhému dát zadarmo jako třeba dárek, který potěší a nic nás nestojí.

Se svými smutky se děti svěřují kamarádům, rodičům, prarodičům, a také i domácím mazlíčkům. Smutek pak zahání hrou na PC, posloucháním hudby, sportem, objetím svého mazlíčka, spaním, sledováním TV nebo Youtube. Jejich rady, jak potěšit někoho smutného, byly objetí, úsměv, darování dárku, pozvat ho návštěvu nebo půjčení mobilu.

Největší strach mají z pavouků, hadů, zlých psů, krys, špatné známky, z poznámky, ze tmy, z nočních her, z duchů, nebo že něčím naštvou rodiče. Když se bojí, tak se jim chce většinou brečet nebo křičet a určitě prý mají i vytřeštěné oči. Okolí na jejich strach reaguje utěšováním, povzbuzováním a přesvědčováním. Zaručený recept na zbavení se strachu nikdo nemá. Někteří nikdy nikomu o svých obavách neřekli. Báli se, že by se jim smáli, protože oni se té samé věci nebojí. Kdyby se o svůj strach podělili, tak by se asi zmenšil, ale asi to neudělají.

Hněv prožívají většinou velice silně. Často při něm používají i nevhodná, občas vulgární slova, která by za jiných okolností neřekli. Svoji zlostí nezřídka naštvou a nakazí i okolí. Rodiče je nejčastěji posílají do pokojíčku, aby se nejdřív uklidnili a pak se mohou vrátit. Kamarádi reagují naštváním a odchodem domů. Předcházet těmto situacím by mohli počítáním do 10, což jim radí nejčastěji prarodiče, nebo pokusem vysvětlit jejich postoj k dané věci. K uklidnění nejčastěji přispívá hudba, sport nebo domácí mazlíček. Když se nacházejí v opačné situaci, že je někdo naštvaný na ně, tak se cítí špatně. Většinou ani nechápou, proč se na ně někdo zlobí. Jsou z toho smutní a někdy je to i tak rozčílí, že z toho vznikne hádka.

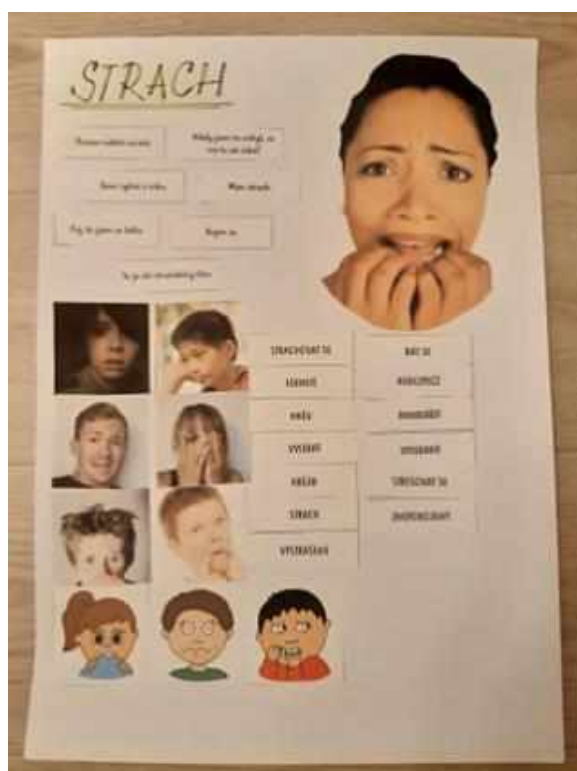
Každopádně jsme se shodli na tom, že nepříjemnějším a nejčastějším pocitem pro nás je RADOST, která přináší pocity štěstí a hřeje u srdíčka. Někteří lidé své pocity najevo nedávají a pak je těžké poznat, co prožívají. Většinou je nakonec prozradí mimika v tváři. Pouze dvě děti si nejsou jisté, jestli je nyní pro ně jednodušší rozpoznat, jak se může druhý cítit, než tomu bylo na začátku roku. Ostatní jsou se svými pokroky velice spokojeni.



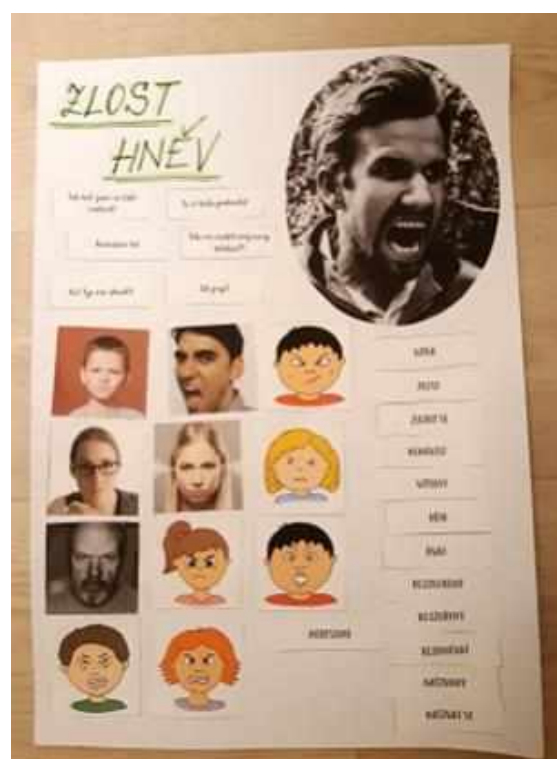
Obrázek 29: Radost



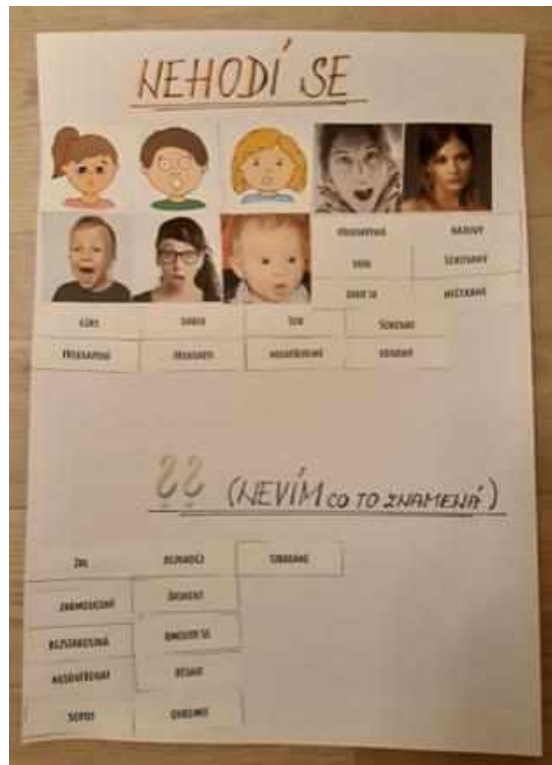
Obrázek 30: Smutek



Obrázek 31: Strach



Obrázek 32: Zlost a hněv



Obrázek 33: Nehodí se a Nevím, co to znamená

Dopis pro rodiče – Pomoc druhým

Cíle:

- rodiče se seznámí s aktuálními tématy
- rodiče prohloubí vazbu a komunikaci se svým dítětem
- žáci si uvědomí, jak pomáhají, nebo jak mohou pomoci druhým
- žáci se učí všímavosti ke druhému

Vážení rodiče,

pozornost jsme již věnovali tématům, jako jsou například kamarádství, citlivé jednání nebo spolupráce. Stále prohlubujeme základní emoce - radost, smutek, strach, hněv, důvěra, osamocení, zvědavost a žárlivost.

Dalším naším cílem je přívětnost. Schopnost nabízet a přijímat laskavé jednání. Budeme si povídat o péči o druhé, jemnosti, šlechetnosti i o ochotě pomáhat druhým. Chceme, aby si děti uvědomily odlišnosti a podobnosti lidí kolem sebe a učily se tyto odlišnosti tolerovat. Vnímavosti k situaci druhých se budeme opět učit na základě příběhů a vlastních prožitků.

Pomoc druhým může mít různé podoby. Popovídejte si s dětmi na toto téma, jak lze pomáhat. Určitě naleznete konkrétní příklady, kdy jste již někomu pomohli.

S pozdravem a přáním hezkých dnů

Martina Grycová, třídní učitelka

Reflexe:

Rodiče se opět skvělým způsobem zhostili úkolu. Děti se dozvěděly, nejen jakým způsobem mohou pomáhat, ale také spoustu příkladů, kdy rodiče pomáhají, aniž by to ony tušily. Při společném povídání si děti uvědomily situace, kdy společně nebo samostatně, již někomu pomohly.

Jedna dívka vyprávěla, jak s maminkou našly na internetu seznam přání od babiček a dědečků. Babička si tam přála dostat konkrétní knížku, tak ji přes internet objednal a zaslal ji. Nejvíce rodiče pomáhají příspěvkem na různé sbírky, zasíláním finanční částky nebo posíláním trvanlivého jídla a oblečení. Jeden chlapec se díky tomuto vyprávění s rodiči dozvěděl, že věci, které mu jsou malé, a hračky rodiče odváží do stacionáře nebo na dětské oddělení do nemocnice.

Řeč se samozřejmě svedla i na důvody, proč lidem pomáháme. Povídali jsme si o živelných katastrofách, povodních, hurikánech i různých nešťastných náhodách, které lidem během chvíle změni život.

Vedení slepého

Cíle:

- Žáci se učí vnímat situaci druhého na základě vlastního prožitku
- Žáci si uvědomují odlišnosti a podobnosti lidí kolem sebe a učí se odlišnosti tolerovat
- **Žáci se učí rozvíjet empatii, sociální citění a pomoc**
- **Žák umí pojmenovat další emoci: důvěra**

Pomůcky: obrázek muže se slepeckou holí, obrázek vodícího psa, případně šátky

Motivace:

Ukážeme dětem obrázky. Žáci říkají, co je napadá. Povídáme si o tom, co může způsobovat ztrátu zraku. Jak se chovat, abychom svůj zrak chránili. Později přidáme do diskuse i sluch.

A nyní si zahrajeme hru, která se jmenuje Vedení slepého. Určitě už tušíte, co vás bude čekat. Utvořte si dvojice. ... Domluvte se, kdo bude nevidomý a kdo bude v roli průvodce. Úkolem průvodce bude dostat svého nevidomého kamaráda do cíle. Musíte ho vést po místnosti tak, aby se cítil zcela jistě a bezpečně. Během cesty ale nesmíte mluvit. Poté si role vyměníte. Nevidomým oči zavazovat nebudu, věřím, že vydržíte mít oči zavřené, že nebudete podvádět, protože pak byste si tu hru opravdu neužili. Tato hra je i o důvěře a poctivosti.

Po výměně si děti ještě zkusí vedení za pomoci hlasu.

Otázky:

- *Bylo těžké vydržet mít zavřené oči?*
- *Jak jste se cítili jako nevidomí?*
- *Vedli vás vaši průvodci opravdu tak, že jste se cítili zcela jistě a bezpečně?*
- *Jak jste se cítili jako průvodci?*

- *Co jste dělali pro to, abyste posílili důvěru vašeho kamaráda, když jste na něm pozorovali nejistotu?*
- *Co se vám líbilo více? Vést kamaráda, nebo se nechat vést?*
- *Bylo pro vás lepší vedení dotykem nebo hlasem?*

Reflexe:

Téma děti samozřejmě odhalily hned. Kromě toho, že se jedná o slepého muže a o psa, pomáhajícího nevidomým lidem, začala jedna žákyně popisovat situaci, kdy viděla v televizních novinách, jak taxikář odmítl svézt nevidomého muže společně se psem a byl na něj hrubý. Povídali jsme si, že ne každý nevidomý se se ztrátou zraku již narodí, to bývá ve výjimečných případech, většinou o zrak přijde až během života. Na dotaz, jaké mohou být příčiny a jak se chovat, abychom svůj zrak chránili, děti uváděly mnoho příkladů. Časté koukání na televizi, počítač, do mobilního telefonu, různé úrazy, kdy vymýšleli, až přehnaně, co vše se nám může zapíchnout do oka, pozorování zatmění Měsíce nebo dívání na Slunce bez slunečních brýlí. Jako prevenci jmenovaly omezení sledování médií, používání slunečních brýlí a zatemňovacích sklíček.

Na moji otázku „Čím si můžeme poškodit sluch“ odpověděly, že hlavně hlasitým poslechem hudby, z reproduktorů i ze sluchátek, a následně většina přiznala, že hudbu poslouchá hlasitou. Uvedly také příklad neopatrného zacházení s vatovými tyčinkami, tzv. uchošťoury nebo úrazy. Jako prevenci jmenovali opaky příkladů poškození sluchu. Jedna žákyně má sestřenicí nosící naslouchátko, a tak ostatním dokázala popsat, jak naslouchátko vypadá a na jakém principu funguje. Máme ve třídě chlapce, který má také problémy se sluchem, má za sebou operaci již jednu operaci a další ho čeká v dubnu. Čekala jsem, jestli se k tomuto tématu vyjádří, ale dělal, jako že tam vůbec není.

Hra měla velký úspěch. Nechtěli ani přestávku a dožadovali se po závěrečném povídání dalších obměn hry. Následující hodinu učila ve třídě kolegyně, takže jsem musela dětem vysvětlit, že tentokrát opravdu přestávku vynechat nemůžeme, aby měly čas na přípravu na další hodinu. Evidentně bylo poznat, jak jsou smutní.

Nevšimla jsem si, že by někdo během hry podváděl. Vydržet se zavřenýma očima prý pro děti těžké nebylo. Užívaly si hru naplno. I přestože většina tvrdila, že se při hře

cítily jistě a bezpečně, lepší pocity měly děti převážně jako průvodci. Během role nevidomého i průvodce uváděly strach, a zvláštní, těžko popsatelný pocit. U průvodců bych jejich zvláštní pocit, podle indicií, nazvala zodpovědností. Také se objevovaly pocity napětí, překvapení, objevení něčeho tajemného, důvěry a radosti, když dorazily k cíli. Když si děti myslely, že se jejich nevidomý kamarád cítí nejistě, na chvíli se buď s ním zastavily, nebo jej případně ujišťovaly, že už jsou skoro u cíle.

U otázky „Bylo pro vás lepší vedení dotykem nebo hlasem?“ byly odpovědi téměř vyrovnané. U vedení hlasu prý bylo nejtěžší vnímat jen hlas jejich průvodce.

Jája a Pája

Cíle:

- Žáci se učí vnímavosti k situaci druhých prostřednictvím příběhu
- Žáci se učí hledat různá řešení situací
- Žáci rozvíjí schopnost vyjádřit svůj postoj, názor
- **Žáci si uvědomují, čím mohou druhému udělat radost, ale také mu ublížit**
- **Žáci umí pojmenovat základní city a pocity: radost, smutek, strach, hněv, zvědavost, žárlivost, překvapení**

Pomůcky: Příběh Jája a Pája, mouchy, plyšák Matýsek

Motivace:

Milé děti, chtěly byste slyšet další příběh? ... Tentokrát není hlavní postavou jen jeden chlapec nebo dívka, ale hned dívky dvě, dvojčata Jája a Pája. Usad'te se a Matýsek vám jej přepraví.

Jája a Pája

Jája a Pája byly už třet'andy, dvojčata, ale každá byla úplně jiná. Jája byla modrooká blond'atá treperenda, která nezavřela pusou, neustále něco vyprávěla a byla

strašně zvědavá. Pája byla pravý opak. Měla hnědé vlasy, zelené oči a velice klidnou povahu. Něco však Jáju a Páju spojovalo, obě milovaly hry na počítači, tzv. Oblíkačky. Najednou z nich byly módní návrhářky a vizážistky. Doma byl ale jen jeden počítač, tatínkův pracovní, a děvčata tam mohla trávit jen hodinu denně, aby tatínka nezdržovala od práce. Navíc se o počítač musely obě dívky dělit. Není divu, že si každá přála od Ježíška svůj tablet. * *(Co myslíte? Dostala děvčata od Ježíška vysněný tablet? Je správné dostat vždycky všechno, co si přejeme, hned? Proč?)*

Pod stromečkem obě našly spoustu krásných dárků, ale tablety tam nebyly. Začaly žadonit, aby jim tablety zakoupili rodiče za pololetní vysvědčení. Maminka se na tatínka pousmála a navrhla: „Uvidíme. Když nám budete doma pomáhat a na konci roku budou na vysvědčení samé jedničky, tak by to možná šlo. Ale neberte to jako slib!“ „Až za vysvědčení na konci roku?? To nevydržím!“ povzdychla Jája.

Šest měsíců neustálého uklízení pokojíčku, vynášení košů, utírání nádobí, luxování a učení nakonec uběhlo jako voda a zbýval už jen týden do vysvědčení. Ten se však, jak to tak obyčejně bývá, vlekl pomalu. Jája měla pocit, že zvědavostí pukne. Obě dívky se učily velice dobře, takže nepředpokládaly, že by na vysvědčení mohly mít něco jiného než samé jedničky. Věřily, že tablety mají jisto jistě v kapse.

V úterý vyrazili rodiče do města na výstavu a holky zůstaly celé odpoledne samy doma. „Pojď, půjdeme prozkoumat, jestli nám naši ty tablety koupili.“ žadonila Jája. Pája byla ale proti a nesouhlasně odvětila: „Nikam nepůjdeme, pokazili bychom si překvapení! Nechci to vědět!“ * *(Co se teď stane? Přesvědčí Jája Páju a půjdou hledat dárky? Jak byste se zachovali vy?)*

„Srabe!“ vykřikla rozhořčeně Jája a zmizela v ložnici rodičů. Kam by to mohli schovat? Že by do skříně? „Jo, mám to!“ vykřikla radostí. „Pájo, pojď se honem podívat. Jsou tady. Tý jo, ty jsou boží!“ Ale Pája nereagovala. Ležela v pokojíčku na posteli s hlavou zaraženou do polštáře a plakala. „Co tady rveš? Ty z toho nemáš radost? Máme ty tablety. Chápeš to vůbec?“ divila se Jája. ** *(Co si myslíte? Proč Pája brečela?)*

„Jsi strašná! Zkazilas mi překvapení!“ vzlykala Pája. Jája ničemu nerozuměla. Proč se Pája na ni tak zlobí? Ona přece nic nezkazila. Myslela to dobře, každý přece chce vědět, co dostane.

Když se rodiče vrátili domů, poznali hned, že si děvčata něco udělala. Jája si v jednom rohu pokojíčku malovala, Pája si v druhém koutě prohlížela encyklopedii a po tvářích jí stékaly slzy jako hrachy. „Holky, co se tady stalo?“ zlobila se maminka. Obě ale mlčely jak zařezané.

U večere bylo ticho jako v hrobě. Rodiče se sice občas snažili zavést řeč, ale všechny pokusy byly marné, holky ani nepíply. Moc je trápilo, že neví, proč jsou jejich dcery tak smutné. Tatínek si vyčíhl chvilku, kdy se šla Pája do kuchyně napít. „Tak kápní božskou, Pájo. Co se stalo?“ ** (Představte si, že jste na místě Páji. Řekli byste tatínkovi, co se stalo? Proč?)

Páje se do toho moc nechtělo, ale nakonec šla s pravdou ven. „Už se tím netrap, Pavlíno! Teď mě něco napadlo. To budete obě koukat!“ usmál se šibalsky tatínek a odešel za maminkou do obývacího pokoje. *** (Napadá vás, děti, co by mohl mít tatínek za lubem? Co asi udělá? Jak byste tuto situaci vyřešily vy?)

Pája se už na Jáju nezlobila. Teď byla naopak zvědavá, co tatínek vymyslel. V pátek ráno doprovodili rodiče děvčata do školy. „My musíme s tatínkem ještě něco vyřídit, ale za hodinu se sejdem v cukrárně, ju?“ řekla maminka a dala holkám pusku na čelíčko: „Pro štěstí!“

Holky už od dveří ukazovaly vysvědčení se samými jedničkami. V cukrárně na ně čekaly kromě dortíků i dvě dárkové krabičky. „Protože jste dostaly tak krásné vysvědčení, doma nám pomáháte, a protože z vás obou mám velkou radost, máme pro vás překvapení.“ Jája si v duchu pomyslela. Překvapení?! No, když myslíte! Začali rozbalovat dárky. Co to je??? Knížka??? Kde je ten krásný červený tablet??? Jáje bylo do breku, ale nemohla na sobě dát nic znát. Rodiče přeci vůbec netuší, že o tabletech ve skříni ví. Jak je možný, že Pája dostala tablet a knížku „Módní návrhářka“ a ona jen nějakou blbou knížku o šifrách.

Pája si hned začala v knížce listovat a moc děkovala za krásné dárky. A Jája? Ta tam seděla jako puhejř. „Ty si ji ani neprohlédneš, Jájinko?“ ptala se klidným hlasem maminka. Bylo to trochu podezřelé, protože jindy by se už hněvala a Jája by dostala přednášku o tom, jak se má chovat.

„No jo, podívám se.“ utrousila a s velkou nechutí ji otevřela. Dopis v knížce? Co to zase je? Po otevření dopisu Jája chvíli nechápavě hleděla na jeho obsah. Místo písmen se před ní objevily jen samé čáry a tečky.

-. . . / - . . . / - // - . . . / . . . - / . / - . . / . - / . . . - / - . . . // . . . / . // - . . . / - . . . / - . . . / . - / .
. . // - . / . / . . . - / - . . . / . . . / . . . / . - / - . . . / . . // ! - . . . / - / . . . / . / - . . // - . / . - / . . .
. // . . . - // . . . /

. . . - / . . . / . . . / . . / - . . / . . - // . . . / - . . . / - . . // - / . . . - //

Že by nějaká šifra? Začala knížkou listovat a hledala ten správný šifrovací klíč. Zvědavost zvítězila nad špatnou náladou. „Mami, mám to! Je to Morseovka, máš tužku?“ „A nepočká to až domů? V klidu si zatím sněz dortík.“ Snažila se ji přesvědčit maminka. „Ne, klidně si ho můžete sníst za mě, já to musím rozluštit.“ Maminka podala Jáje tužku a Jája se do morseovky hned s chutí pustila. Pája si zatím snědla Jájin dortík.

Jste, děti, zvědavé, co v tom dopise bylo napsané? ... Tak to si už budete muset rozluštit samy ☺

Otázky během příběhu:

* *Co myslíte? Dostala děvčata od Ježíška vysněný tablet?*

Je správné dostat vždycky všechno, co si přejeme, hned? Proč?

* *Co se teď stane? Přesvědčí Jája Páju a půjdou hledat dárky? Jak byste se zachovali vy?*

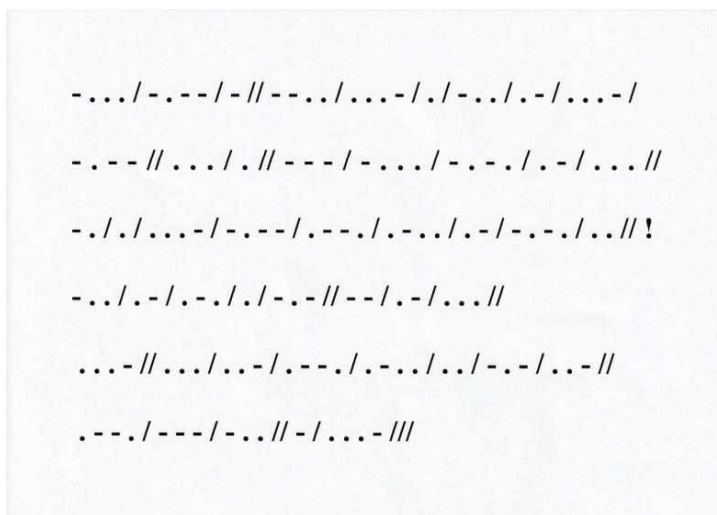
** *Co si myslíte? Proč Pája brečela?*

** *Představte si, že jste na místě Páji. Řekli byste tatínkovi, co se stalo? Proč?*

** *Napadá vás, děti, co by mohl mít tatínek za lubem? Co asi udělá?*

Jak byste tuto situaci vyřešili vy?

Dopis z knížky:



Písmeno	Kód	Pomocná slova	Písmeno	Kód	Pomocná slova
A	. -	akát	N	- .	národ
B	- . . .	blýskavice	O	---	ó náš pán
C	- . - .	cílovníci	P	. --- .	papírníci
D	- . .	dálava	Q	-- . -	kvílí orkán
E	.	erb	R	. - .	rarášek
F	. . - .	Filipíny	S	. . .	sobota
G	-- .	Grónská zem	T	-	tón
H	hrachovina	U	. . -	učený
CH	----	chléb nám dává	V	. . . -	vyvolený
I	. .	ibis	W	. ---	dvojté vé
J	. ---	jasmín bílý	X	- . . -	Xénokratés
K	- . -	krákorá	Y	- . - -	Ýkar mává
L	. - . .	lupíneček	Z	-- . .	zrádná žena
M	--	mává			

Obrázek 34: Morseovka – šifrovací tabulka pro děti

Otázky:

- *Které mouchy by se mohly v tomto příběhu objevit?*
- *Zažili jste někdy podobnou situaci? Jakou?*
- *Jak se cítíte vy, když vás někdo do něčeho nutí, nebo vás přesvědčuje, abyste udělali něco, co nepovažujete za správné? Jak se zachováte?*
- *Co je v takové chvíli důležité udělat, aby nedošlo ke konfliktu (hádce)?*

Reflexe:

Odpovědi dětí na otázky během příběhu.

Co myslíte? Dostala děvčata od Ježíška vysněný tablet?

- 17x ANO, 5x NE

Je správné dostat vždycky hned všechny, co si přejeme? Proč?

- Asi to není správné, ale jsem radši, když to dostanu hned.
- Od Ježíška jo, rodiče pak nemusí za nás utrácet a mají více peněz.
(Všechny děti ještě věří na Ježíška.)
- Není, protože pak si myslíme, že vždycky to co chceme, dostaneme, a když nedostaneme, tak jsme pak smutní a zklamaní.
- Babička říká, že když dostanu dárek, až když si ho zasloužím a ne hned, tak si ho pak víc vážím.

Co se teď stane? Přesvědčí Jája Páju a půjdou hledat dárky?

- 9x ANO, 13x NE

Jak byste se zachovali vy?

- Já bych šel hledat i bez Páji.
- Asi bych šla.
- Nehledala bych ty tablety, protože to Pája nechce.
- Nešel, pokazil bych si překvapení.
- Nešla bych, protože bych se bála, že to pak praskne a dostanu výprask.
- Taky bych nešel. Rodiče by se to dozvěděli, protože Lež má krátké nohy.

Co si myslíte? Proč Pája brečela?

- Protože jí Jája neposlechla a šla hledat dárky.
- Byla smutná, že jí Jája zkazila překvapení.

Představte si, že jste na místě Páji. Řekli byste tatínkovi, co se stalo? Proč?

- 20x ANO, 2x NE
- Ano, lhát se nemá.
- Určitě ano, je to správné, stejně by to pak asi prasklo.
- Ne, bál bych se, že se bude zlobit i na mne.
- Ne, nejsem bonzák.

Napadá vás, děti, co by mohl mít tatínek za lubem? Co asi udělá?

- Dá tablet jen Páje.
- Koupí jiné dárky.
- Půjde za Jájou a zeptá se jí, jak to bylo. Když bude lhát, tak jí tablet nedá, když řekne pravdu, tak ho dostane.

Jak byste, děti, tuto situaci vyřešily vy?

Děti by situaci vyřešily přesně tak, jak si mysleli, že se zachová tatínek.

Děti byly velice zvědavé, co je v dopise napsáno. Rozdala jsem jim do dvojic kopii dopisu a šifrovací tabulku. Nikdo z nich morseovku neznal. Nechala jsem je chvíli, jestli na to přijdou samy, ale nikomu se nepodařilo odhalit, že / znamená konec písmene, // konec slova a /// konec věty. Po této informaci již někteří princip odhalili a pustili se do luštění. Ostatním jsem pomohla s prvním písmenem, více nebylo potřeba. Téměř všichni dopis vyluštili až do konce.

U přiřazování much k příběhu již bylo vidět, jak se děti ve vnímání pocitů druhých zlepšují. Podle nich by se tam objevily tyto mouchy:

Moucha RADOST

- děvčata – z dárků od Ježíška
- Jája – když našla tablety
- rodiče – z vysvědčení a jak jim holky pomáhají
- Pája – z dárků od rodičů

Moucha SMUTEK

- děvčata – když nedostala od Ježíška tablety
- Pája – když jí Jája zkazila překvapení

Moucha ZVĚDAVOST

- děvčata – jestli dostanou za vysvědčení tablety
- Jája – když chtěla jít hledat tablety
- rodiče – chtěli vědět, co se doma stalo
- Jája – co je v dopise

Moucha HNĚV

- Pája – když jí Jája zkazila překvapení
- maminka – že jí holky neřekly, co se stalo
- Jája – že dostala jen knížku a Pája knížku i tablet

Moucha STRACH

- Pája – říct tatínkovi pravdu

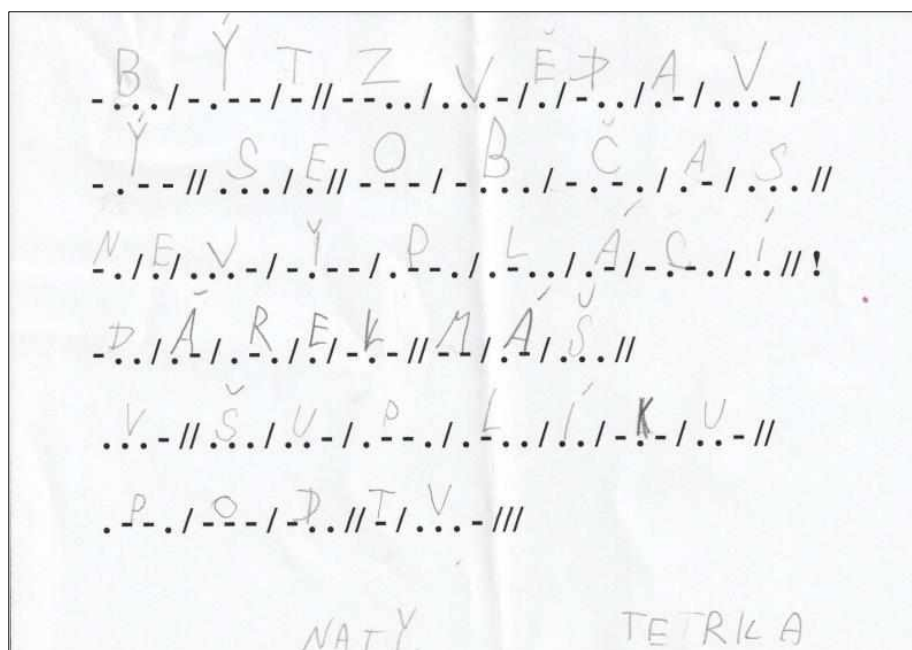
Moucha ŽÁRLIVOST

- Jája – že Pája dostala tablet a ona ne

Děti na žádnou podobnou situaci, kterou by zažily, nepřišly. Pomáhala jsem jim náповědou, že nemusí jít jen o hledání dárků, ale stejně nevěděly.

Přiznaly nepříjemné pocity, když je někdo do něčeho nutí. Převažuje hněv, pak se objevuje i strach z toho, co by se mohlo stát, nebo co by jim mohl dotyčný udělat při odmítnutí. Neplánovaně se začala odvíjet diskuse na téma „šikana“. Povídali jsme si o tom, jak je důležité se někomu svěřit a nenechávat si takové situace jen pro sebe. Stud tady není na místě.

Děti správně vyhodnotily, že není dobrým řešením ustoupit, dělat to, co se nám nelíbí, ale je třeba jasně říci NE a případně sdělit důvody, proč něco nechceme.



Obrázek 35: Ukázka práce dětí se šifrou

Za co všechno se dá poděkovat?

Cíl:

- Žáci si uvědomí výjimečnost určitých lidí, kteří jsou součástí jejich života a jsou svým způsobem nenahraditelní
- Žáci pochopí význam slova „děkuji“ v každodenní komunikaci
- **Žáci si uvědomí, jako hodnotu mají slova a jakou silou dokáží působit na ostatní**

Pomůcky: tabule, čisté papíry A4 (více, než je počet žáků), psací potřeby, CD přehrávač, CD s relaxační hudbou

Poznámky: Hry k rozvoji sociálních kompetencí žáků 1. stupně ZŠ, str. 53

Motivace:

Děti, na tabuli jsem vám napsala seznam osob, které by pro vás mohly znamenat něco důležitého. Bez některých z nich si svůj život možná jistě nedovedete vůbec představit, a proto by jim mělo patřit poděkování.

Seznam osob napsaných na tabuli:

MAMINKA, TATÍNEK, SOUROZENCI, DĚDEČEK, BABIČKA, UČITEL/KA, SPOLUŽÁK, SPOLUŽAČKA, TETA, STRÝC, KUCHARKA, UKLÍZEČKA, ŘIDIČ AUTOBUSU, HASIČ, POLICISTA, LÉKAŘ ...

Každý teď ode mne dostane čistý list papíru. Vaším úkolem je zamyslet se, ke kterým jménům v seznamu byste mohli připsat poděkování, případně o koho bychom tento seznam na tabuli mohli rozšířit. Najděte si příjemné místečko, zamyslete se a pak si ty jednotlivé osoby přepište na papír a dopište k nim, za co konkrétně jim patří váš dík, případně proč byste je nikdy nevyměnili za nikoho jiného.

Otázky:

- *Kdy vás naposledy potěšilo slovíčko děkuji? Kdy jste potěšili poděkováním vy někoho jiného?*
- *Děkujete mamince nebo tatínkovi, když pro vás například doma něco udělají? Kdy?*
- *Děkují vám rodiče za pomoc?*
- *Jaký to je pocit?*
- *Kdybyste mohli, chtěli byste teď právě jít za někým ze školy, o kom jsme v hodině mluvili a osobně mu vyjádřit svou vděčnost, kterou jste si dříve možná ani neuvědomovali?*

Reflexe:

Po úvodní motivační části jsem na přemýšlení dětem pustila relaxační hudbu. Každý si našel pro něj příjemné místo a dal se do práce. Asi po 20 minutách jsme si sedli do kroužku a přečetli si některé odpovědi. Čtení bylo dobrovolné, nenutím děti prezentovat své odpovědi nahlas. Na konkrétních příkladech a následné diskusi si žáci jasněji uvědomovali, jak by to v našem životě vypadalo, kdyby v něm chyběly věci a především lidé, na nichž nám záleží. Současně domýšleli, jaký význam má ono zmíněné slovíčko děkuji pro mezilidskou komunikaci a čím ji obohacuje. Uvědomili si, jak pouhé poděkování může zlepšit náladu, vykouzlit úsměv na tváři, zahřát nás u srdíčka. Děti ví, že slovíčko děkuji patří do slušného chování, ale i přesto přišly na spoustu příkladů, kdy by bylo slušné poděkovat a stejně to nedělají.

Slovíčko děkuji je ve většině případů naposledy potěšilo od spolužáka, kterému něco půjčili, nebo od paní učitelky. Naopak oni potěšili poděkováním, kromě spolužáků a paní učitelky, nejčastěji maminku, když jí děkovali za svačinu. Na tuto informaci jsem zareagovala otázkou, zda také děkují například za to, když jim maminka ráno připraví snídani. Jestli si myslí, že by to také mohl být důvod k poděkování. Touto otázkou jsem je zaskočila. Vůbec je nenapadlo, že to vlastně není až taková samozřejmost. Pouze dvě děti doma děkují za přinesení jídla. Bohužel ani děkování rodičů není tak automatické. Domluvili jsme se, že se to pokusíme změnit a budeme se více zamýšlet nad každou situací. Určitě pak, nejen doma, přibude více slovíček „děkuji“.

Závěrem hodiny mohli žáci dodatečně poděkovat za něco svým spolužákům a pak jsme šli vyjádřit díky paní uklízečce za denně uklizenou třídu, šatnu, vlastně celou školu a paní kuchařce, že díky ní nemáme hlad.

Dej sem to pero!

Cíl:

- Žáci se učí zdvořilému jednání
- Žáci se učí eliminovat v komunikaci hrubé výrazy a urážení druhých
- Žáci si uvědomí, že zdvořilostí a prosbou můžeme dosáhnout více

- Žáci se učí vnímat situaci druhého na základě vlastního prožitku

Poznámka: Hry k rozvoji sociálních kompetencí žáků 1. stupně ZŠ, str. 54

Je nutné pečlivě si rozmyslet, kterého žáka zapojíme do úvodní scénky. Zvážit, zda není vhodné ho předem informovat, aby si nebral osobně nic z toho, co se bude v úvodu hodiny odehrávat.

Motivace:

Na úvod učitel sehraje scénku, kdy přijde našťavaně do třídy k žákovi, bez dovození mu vezme pero a křikne na něj: „Potřebuju tu tužku, dej ji sem!“ a odejde ze třídy. Poté se hned vrátí s úsměvem, dojde k tomu samému žákovi a mile ho poprosí: „Prosím tě, mohla bych si od tebe půjčit tužku?“

Vytvoříme komunitní kruh.

- Jak ses cítil, když jsem k tobě přišla poprvé? A jak podruhé?
- Jak jste se cítili vy ostatní, když jsem poprvé vešla do třídy?

Na této scénce poukážeme na kontrast mezi nezdvořilým a zdvořilým jednáním, vyjadřováním. Prostřednictvím krátkých scének si pak toto chování předvedeme. S pomocí žáků (dobrovolníků) předvádím nezdvořilé chování, ostatní pak vymýšlejí opak, jak by to šlo říci mnohem mileji.

Příklady scének:

„Uhni z té židle, chci si sednout!“ X „Prosím tě, pustil bys mě sednout na tu židli?“

„Padej k té tabuli a rovnou ji utři! A nežádej si mě, jestli tam zůstane třeba jen jedna šmouha!“ X „Mohla bych tě poprosit, abys utřela tabuli?“

„Fuj, tady je smrad! To neumíte otevřít okno?“ X „Mohl by, prosím, někdo otevřít okno, aby tady byl lepší vzduch?“

Otázky:

- *Jaký je rozdíl mezi tím, když něco říkáme zdvořile, mile s úsměvem, anebo hrubě, nezdvořile?*
- *Proč se lidé chovají nezdvořile a používají nevhodné výrazy?*
- *Jak se asi cítí ten, komu ubližují?*
- *Jaký způsob nejčastěji volíte, když něco od někoho chcete?*
- *Jak se podle vás mají chovat kamarádi, když od vás něco chtějí?*
- *Mohou se dospělí chovat více nezdvořile než děti?*
- *Snažíme se i my ve třídě o všechno vždy slušně poprosit?*

Reflexe:

Hru „Dej sem to pero!“ jsem zařadila proto, aby se děti zamyslely nad tím, jak rozdílné můžeme mít pocity, když nás někdo o něco požádá slušně, nebo když nám jen hrubě nebo rozčileně něco přikazuje. Jak škodlivé může být nezdvořilé chování pro mezilidskou komunikaci a vzájemné vztahy.

Po celou dobu vyučování byla ve třídě i paní asistentka, která vše pozorovala. Poté co jsem po první části mé úvodní scénky opustila třídu, nastalo prý hrobové ticho, děti se po sobě jen nevěřícně dívaly. Po několika vteřinách, když jsem opět přišla s úsměvem, stále jen udiveně zíraly. Vybrala jsem si žáka, o kterém jsem věděla, že si nebude následně moje první chování brát nikterak osobně. V první chvíli si prý myslel, že se mi asi něco stalo, že mě někdo musel strašně rozčítit a bylo mu líto, že na něj křičím. Samozřejmě jsem se mu za své jednání, i když to bylo součástí scénky, omluvila. Když jsem přišla podruhé, tak si prý v duchu říkal, že se paní učitelka asi zbláznila. Ale tužku mi půjčil rád.

Bylo zajímavé, že většina dětí říkala, že se nejprve lekla, že se muselo něco strašného stát. Bály se. Někteří, při druhém vstupu, již začali tušit, že půjde o nějaké scénky.

Shodli jsme se, že zdvořilé jednání v nás vyvolává pozitivní pocity radosti. Naopak nezdvořilé smutek, strach i vztek na toho druhého.

Děti se domnívaly, že nevhodného chování a výrazů používají lidé, kteří neví, jak se mají chovat. Nikdo je to buď nikdy nenaučil, nebo se jedná o lidi našťvané. Ten druhý pak z jejich chování musí být smutný a někdy ho to může pěkně rozčítit. Když od někoho něco potřebujeme, tak musíme být vždy zdvořilí. Ale následně si i uvědomili, že ne vždy se tak chovají, a i u nás ve třídě je ještě co zlepšovat. V této chvíli bylo nutné diskusi korigovat, aby se nezvrhla v kritiku některých žáků. Nesměli se navzájem osočovat za nevhodné chování, ale dostali za úkol zaměřit se především na své pocity, co jim vadí od druhých a jak by chtěli, aby se k nim kamarád choval.

Dospělý by se měl podle nich chovat také k druhému jen zdvořile, ale bohužel přišli na hodně příkladů, kdy se tak nedělo. Nevhodné chování pana řidiče v autobuse, paní prodavačky, občas i rodičů například, když tatínek řídí a někdo před ním jede pomalu, nebo se nerozjede u semaforu hned po rozsvícení zelené.

Myslela jsem si, že si některé situace, které děti jmenovaly, v závěru hodiny ještě sehrajeme jako scénku, ale bohužel již nezbyl čas.

O Felixovi

Cíle:

- Žáci se učí vnímavosti k situaci druhých prostřednictvím příběhu
- Žáci se učí hledat různá řešení
- Žáci rozvíjí schopnost vyjádřit svůj postoj, názor
- Žáci si uvědomí, jaký význam má vyjadřování zájmu o druhého pro mezilidské vztahy
- **Žáci citlivě vnímají problémy mezilidských vztahů**
- Žáci si uvědomí, jaký význam má blízký člověk pro jednotlivce
- Žáci si uvědomují význam kamarádství

- **Žáci umí pojmenovat základní city a pocity: radost, smutek, strach, osamocení, hněv, důvěra, žárlivost**

Pomůcky: Příběh o Felixovi, mouchy, plyšák Matýsek

Motivace:

Dneska vám Matýsek přišel vyprávět, pro tento školní rok, poslední příběh. Je z toho věčného cestování a pozorování unavený. Rozhodl se, že si udělá prázdniny a někdy před Velikonocemi odjede do lázní. Na jak dlouho to bude, zatím sám neví. Ale teď už se pohodlně usadte a poslouvejte Matýskovo vyprávění.

O Felixovi

Byl poslední srpnový den. Sluníčko krásně hřálo, a tak se Kryšpín s Felixem vydali trávit volno na koupaliště. Celý den si báječně užili. Dováděli ve vodě a mezitím hráli karty a šachy.

Felix od první třídy navštěvoval ve škole šachový kroužek a patřil k nejlepším. Celé prázdniny se pokoušel Kryšpína šachy naučit a asi byl opravdu nejen dobrý hráč, ale také i učitel, protože dnes nad ním Kryšpín poprvé vyhrál. Felixe prohra nemrzela, naopak měl upřímnou radost, že to Kryšpín konečně umí. „Co kdybys chodil se mnou do šachového kroužku?“ zeptal se Kryšpína a snažil se ho také zároveň přesvědčit: „Jde ti to, byl bys dobřej!“ Ale Kryšpín zavrtěl hlavou: „Nemůžu, šachy máte ve středu, a to mám trénink basketu. Nemůžu přestat chodit a oslabit tým. Máme to teď dobře rozjeté. Vždyť víš, že jsme před prázdninami vyhráli okresní pohár. Basket mě baví víc než šachy.“* (*Co myslíte? Bylo to Felixovi líto? Chápal to? Proč?*)

Felixovi proletěla hlavou vzpomínka na hodiny tělocviku. Basket přímo nesnášel a vlastně neměl rád žádné míčové hry. Ani fotbal nebo vybíjená ho nebavily. Při vybírání do týmů před začátkem hry zůstával jako poslední kluk mezi holkami. Občas se dokonce stalo, že zbyl z celé třídy poslední, a protože byl v počtu navíc, posadila ho paní učitelka na střídačku. Ale letos to bude určitě jiné! Přes prázdniny se z nás s Kryšpínem stali nejlepší kamarádi a ten si mě do týmu prosadí mezi prvními. Při této myšlence se mu objevil na tváři úsměv plný naděje. * (*Dopadne to tak, jak si Felix představuje? Proč si to myslíte?*)

První školní týden měl Felix vždycky moc rád. Vyprávěli si ve škole zážitky z prázdnin, malovali místa, která navštívili, vymýšleli třídní pravidla a hlavně, hlavně nebyl tělocvik a míčovky. S Kryšpínem si spolu sedli do poslední lavice uprostřed. Felix se tento rok cítil báječně. Najednou ani z toho tělocviku neměl takový strach. Snad se i těšil.

První hodinu tělesné výchovy dala paní učitelka dětem na výběr, jakou hru si chtějí zahrát. Zvítězila vybíjená. Kuba s Kryšpínem byli kapitáni a začali si vybírat děti do týmu. Felixovo nadšení se každou chvílí pomalu vytrácelo, až se změnilo v neskutečný vztek. Jak je možné, že si mě hned nevybral. Nechal mě tu trapně stát. To mu nedaruju! Felix nakonec zbyl na Kubu. Zbyl tam jako poslední a pak ho ještě vybili jako prvního.

❖ (Jak se teď Felix asi cítí? Proč?)

Felix si našťvaně sedl do kouta a pozoroval Kryšpína, jak si plácá s kluky ze svého týmu. Najednou si uvědomil, jak moc těm klukům závidí, že mají radost ze hry, zatímco on se bojí míče. Když ještě chodil do školky, dostal ránu míčem do hlavy, až spadl na zem a viděl kolem sebe hvězdičky. Od té doby se míče moc bál, ale nikomu to nikdy neřekl. A jak se v něm praly hněv, žárlivost a touha nebát se a užívat si hru jako ostatní, napadlo ho, že by mohl o pomoc poprosit tatínka. Snad mu pomůže.

❖❖ (Pomůže mu tatínek? Jak by mu mohl pomoci? Koho byste poprosili o pomoc vy? Proč?)

Hned jak se tatínek vrátil z práce, svěřil se mu Felix se svým trápením. Tatínek byl rád, že v něj má jeho syn takovou důvěru a hned společně vymýšleli plán, jak nad takovýmto strachem vyzrát. Felix začal trénovat, ale šlo to pomalu. Nejdřív se učil míč házet, pak chytat, a nakonec tatínek přidal i driblink a střelbu na koš. Trvalo to pár měsíců, ale Felix se to naučil. Nejednou přišly chvíle, kdy s tím chtěl skončit, ale ta představa, jak opět sedí někde v koutě, ta mu dodávala sílu vydržet až do konce.

Každý rok se konal na škole Vánoční turnaj ve vybíjené. Mohl se do něj přihlásit každý, kdo měl zájem. ❖❖❖ (Co myslíte? Přihlásil se i Felix?)

Samozřejmě, že ano. Sice jeho tým nevyhrál, ale to mu vůbec nevadilo. Konečně poznal, co to znamená mít radost z míčové hry. ☺

Otázky během příběhu:

- * *Co myslíte? Bylo to Felixovi líto? Chápal to? Proč?*
- * *Dopadne to tak, jak si Felix představuje? Proč si to myslíte?*
- ** *Jak se teď Felix asi cítí? Proč?*
- ** *Pomůže mu tatínek? Jak by mu mohl pomoci? Koho byste poprosili o pomoc vy? Proč?*
- ** *Co myslíte? Přihlásil se i Felix?*

Otázky:

- *Jaké mouchy by se podle vás v příběhu objevily?*
- *Prožili jste podobné pocity jako Felix? V jaké situaci?*
- *Znáte někoho z okolí, kdo by ses mohl cítit podobně jako Felix?*

Reflexe:

Děti byly zprvu smutné, když se dozvěděly, že je to Matýskův poslední příběh, ale i přesto opět pozorně poslouchaly a odpovídaly na otázky.

Až na jednoho žáka byli všichni přesvědčeni, že Felixovi musí být líto, že s ním Kryšpín nechce chodit na šachy, ale chápe to, protože jsou kamarádi a ti by se neměli omezovat ve svých zálibách. Kamarádit přece můžeme i s tím, kdo chodí na jiný kroužek.

U druhé otázky, jestli si Kryšpín bude brát Felixe do týmu, to již tak jednoznačné nebylo. Třináct dětí odpovědělo ANO, protože jsou teď nejlepší kamarádi a Kryšpín mu dá šanci. Ostatní si mysleli NE. Zdůvodňovali to tím, že při vybírání do týmu nejde o kamarádství, ale o to, aby kapitán sestavil co nejsilnější družstvo a Felix by jim to mohl kazit. Když někoho něco nebaví, tak nehraje naplno a kazí to všem ostatním.

Ve chvíli, kdy Felix opět zůstal na výběr jako poslední, musel podle dětí prožívat neskutečný vztek, smutek a lítost. Kryšpín ho zklamal. Určitě to bral jako zradu a měl chuť se mu nějak pomstít. Možná s ním teď i přestane kamarádit. U této otázky jeden žák reagoval slovy, tak to znám, to se mi při TV stává pořád. Když jsem se ho zeptala, jestli

by nám mohl říci své pocity, které v této situaci prožívá, odpověděl, že teď už mu to je jedno, že se s tím smířil. Ale dřív mu to bylo strašně líto a nechtělo se mu na tělocvik chodit.

Všechny děti se shodly, že tatínek Felixovi pomůže. Jmenovaly, že by s ním mohl tatínek chodit běhat nebo do posilovny, aby měl Felix větší sílu a nebál se míče. Také navrhovali utěšování a povzbuzování, že jednou si ho určitě vyberou a on jim to ukáže. Žáci by nejčastěji o pomoc požádali kamarády nebo mužskou část rodiny – tatínka, dědečka, bratrance, protože to jsou sportovci. Pouze ve dvou případech zazněla maminka. Většina se domnívá, že maminky, babičky, sestry tolik sportu nerozumí.

Uvěřili, že se Felix do Vánočního turnaje přihlásí, a tak se i stalo.

Přirazování much do příběhu má u dětí velkou oblibu. Všimla jsem si, že někteří si dokonce během příběhu dělají poznámky, aby na něco nezapomněli.

Moucha RADOST

- Felix a Kryšpín na koupališti
- Felix – výhra Kryšpína v šachu
- Felix – první týden ve škole
- Felix – že mu tatínek pomůže
- Felix – z hry na Vánočním turnaji
- Tatínek – že za ním Felix přišel a svěřil se mu
- Kryšpín – když vyhráli okresní pohár

Moucha SMUTEK

- Felix – že s ním nechce Kryšpín chodit na šachy
- Felix – při tělocviku – při vybírání do týmu a při vybití

Moucha ŽÁRLIVOST

- Felix – když viděl, jak si Kryšpín plácá s kluky z týmu

Moucha HNĚV

- Felix – při tělocviku – při vybírání do týmu a při vybití

Moucha OSAMOCENÍ

- Felix – když seděl v koutě sám

Moucha STRACH

- Felix – když dostal ve školce míčem do hlavy
- Felix – že si ho nevyberou do týmu

A protože bylo dětem líto, že toto je poslední Matýskův příběh, tak jsme se domluvili, že teď na oplátku my vymyslíme pro našeho mimozemšťánka příběh a pošleme mu ho do lázní, aby měl co číst.

Zakončení programu Třída plná pohody

Cíl:

- Učitel mapuje, jak se žáci cítí ve třídě
- **Učitel zjistí, jestli došlo u žáků ke změnám v cítění se ve třídním kolektivu**
- **Žáci si uvědomují své pocity, a jak se momentálně cítí ve třídním kolektivu**

Pomůcky: psací potřeby, pastelky, pracovní list „Ksichtíky“ (dle počtu dětí), vlajku „Třída plná pohody“

Poznámka: Při pracovních činnostech si děti obkreslovaly své ruce na čtvrtku, vodovkami vybarvily, vystřihly, a nakonec do nich napsaly své jméno.

Motivace:

Milé děti, mám pro vás připravené pracovní listy, které již znáte, „Ksichtíky“. Pamatujete si, kdy jste je vybarvovaly poprvé? ... Dnes již máte za sebou více jak půl roku

společného třídního soužití a mě by zajímalo, jak se v naší třídě cítíte nyní. Tentokrát již nebudete moci vybarvit dva obrázky, ale pouze jeden. Možná se u někoho pocity střídají, tak se zamyslete nad tím, který převládá. Ještě jedna změna, nebudete vybarvovat postavičky, ale pouze jednou barvičkou celý rámeček. Vezměte si penál, pracovní list a najděte si místečko, kde vám bude příjemně. Můžete se pustit do práce.

Otázky:

- *Byl to těžký úkol vybrat pouze jeden obrázek?*
- *Cítíte se teď ve třídě lépe, stejně nebo hůře? Proč?*
- *Dokážete si vzpomenout na nějaké zajímavé aktivity, které jsme dělali? Jaké? Čím vás zaujali?*
- *Myslíte si, že se o naší třídě dá říci, že je to třída plná pohody? Proč?*

Reflexe:

Původně jsem si zakončení programu představovala úplně jinak, ale když přišla paní ředitelka s tím, že od zítřka budou muset být děti doma, rozhodla jsem se, že nebudu čekat na jejich návrat do školy a třetí a čtvrtou vyučovací hodinu věnuji zakončení tohoto programu. O uzavření škol, jsme dětem řekli až potom.

Děti si vybarvily pracovní list „Ksichtíky“ a pak jsme se již dále bavili v komunitním kruhu. Pro děti nebyl problém vybrat pouze jeden obrázek. Všechny děti se shodly na tom, že se nyní cítí ve třídě lépe. Více se znají, mají si o čem povídat a nikdo není z kolektivu vyčleněn. Velice mě potěšilo vyhodnocení „Ksichtíků“. Pouze jednou byl zabarven obrázek „smutně“ a to u chlapce, který při prvním vybarvování označil „chci domů“, takže i tento posun беру pozitivně. Dále byly vybrány obrázky: zamilovaně, šťastně, královsky, vesele, čertovsky a zdravě.

Při vzpomínání na průběh našeho programu byl jako největší zážitek vybrán Matýsek a jeho kamarádky mouchy. Také děti vzpomínaly na obrázkové karty, které je zaujaly tím, že každý tam mohl vidět nebo z karty cítit něco jiného a vymyslet si na kartu svůj vlastní příběh. Jmenovaly příběhy, které jim Matýsek vyprávěl a zkoušely příběhy

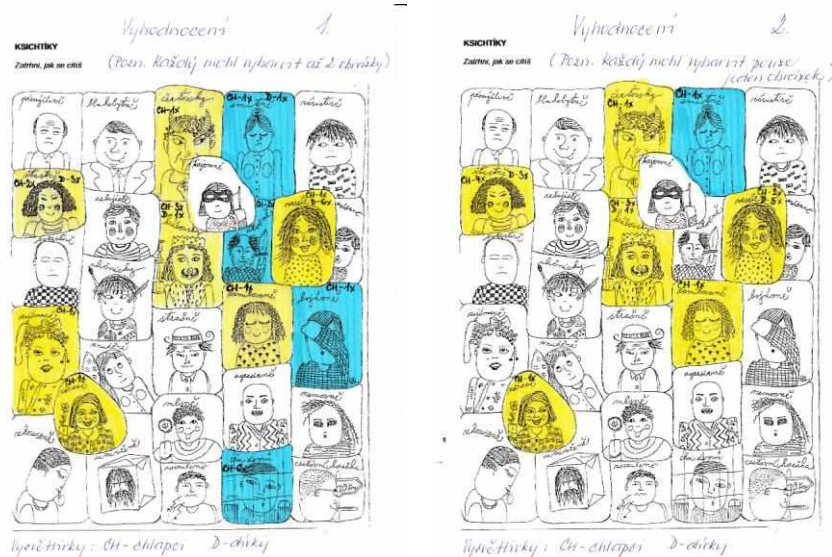
stručně převyprávět. Jako nejzábavnější hru vyhodnotily Vedení slepého a nejméně zábavnou Létající koberec.

Při další hodině jsme se zamýšleli nad tím, jestli se o naší třídě dá říci, že je plná pohody. Všechny děti jednohlasně souhlasily. I já s paní asistentkou jsme sdělily naše postřehy a potvrdily tak názor dětí. Poté jsem dětem přinesla dárkovou krabici. Děti hádaly, co se tam může ukrývat. Nápadů bylo hodně, od bonbónů přes dort, dětské šampaňské, novou deskovou hru, hudební nástroje až po dalšího plyšového kamaráda. Vlajka byla pro děti velké překvapení. S paní asistentkou jsme ji připevnily na síť ve třídě. Děti si nadšeně prohlížely přilepené papírové ruce a kontrolovaly, jestli tam náhodou ta jejich nechybí. Udělala jim opravdu radost.

Hodinu jsme zakončili velice netradičně. Řekla jsme dětem, aby si vzaly žákovskou knížku a lepidlo, že pro ně mám ještě jedno překvapení. Paní asistentka jim rozdala lístečky, kde byly informace o uzavření škol na nezbytně nutnou dobu. Děti samozřejmě jásaly, že bude volno. To ještě asi nikdo netušil, co vše nás bude v následujících týdnech čekat.



Obrázek 36: Vlajka „Třída plná pohody“



Obrázek 37: Ksichtíky – vyhodnocení

Tabulka 4: Ksichtíky – vyhodnocení

Označený obrázek „Ksichtík“ Jak se cítíš?	Chlapci		Dívky	
	1. mapování	2. mapování	1. mapování	2. mapování
šťastně	2	4	3	3
zajímavě	1			
zdravě	1	1		
čertovsky	1	1		
královsky	3	3	1	1
zamilovaně	1	1		
vesele	1	2	6	5
smutně	1	1	1	
útočně	2			
bojácně	1			
chci domů	6			

Matýskův deník

Cíl:

- Žáci se učí pozornosti a laskavosti
- Žáci se učí rozvíjet své tvořivé myšlení, představivosti
- Žáci se učí starat se o druhého
- Žáci nahlíží na domácí povinnosti z jiného úhlu
- **Žáci se učí vcítit se do druhého**

Děti si postupně odnášely na víkend Matýska i s deníkem, kam zapisovaly průběh návštěvy. Během prázdnin se po čtyřech dnech střídaly.

Matýsek je žádal o pomoc, aby mu ukázaly, vysvětlily a seznámily ho s běžnými věcmi, situacemi, rituály na naší planetě. Každý se proto během návštěvy snažil seznámit ho s něčím novým. Ať už to bylo mytí nádobí, hraní her, čištění zubů, ukázka letiště, svatby, různé výlety nebo návštěva bazénu. Vše pak zaznamenávaly do deníku, který psaly jménem Matýska, a dle možností přikládaly fotografie nebo kreslily obrázky.

Reflexe:

Tato část programu byla pro děti velice zajímavá a bavila je. Během týdne jsme měli deník ve třídě na klavíru a děti si jej mohli prohlížet. Většinou v pondělí, během hodiny slohu, děti, které měly Matýska doma, předčítaly ostatním průběh návštěvy a ukazovaly obrázky. Toho, kdo si vezme našeho mimozemšťánka domu, jsem vždy v pondělí ráno vylosovala a ten si ho v případě neporušení třídních pravidel, během předchozího týdne, ve čtvrtek odnesl domů. V případě, že los padl na nějakého hříšníka, lísteček se jménem se vrátil do krabičky a musel čekat na další vylosování.

Úžasné bylo zapojení rodičů, kteří děti fotili, pomáhali jim se stylizací deníku a zapojili si do této „hry“ tak, jako by jim na návštěvu přišel opravdu živý mimozemšťan. Tím jim patří můj opravdu velký, srdečný dík

Závěrečný dopis rodičům

Cíl:

- poděkování rodičům za vstřícnost a spolupráci během celého programu „Třída plná pohody“

Vážení rodiče,

je to až neuvěřitelné, náš půlroční program „Třída plná pohody“ se uchýlil ke konci.

Doufám, že i vy vnímáte prospěšnost našeho společného snažení a vidíte nějaký, třeba i jen zdánlivě malý, pokrok na cestě k rozvíjení emoční inteligence Vašeho dítěte.

Vím, že formování a rozvoj osobnosti v tomto směru nemůže být záležitostí pouze uplynulých šesti měsíců, a proto se i nadále budeme snažit zařazovat podobné aktivity. Tento rozvoj můžeme nazvat „během na dlouhou trať“.

Závěrem bych Vám chtěla velice poděkovat za přínosnou spolupráci a za čas, který jste během trvání programu věnovali svým dětem. Vaše zapojení do tvoření Matýskova deníku bylo úžasné! Upřímné díky 😊

S pozdravem a přáním krásného víkendu

Martina Grycová, třídní učitelka

5.5 Vyhodnocení programu a diskuse

Cílem této práce bylo rozvíjení emoční inteligence. Tato oblast je však velice rozsáhlá, proto jsem si při tvorbě programu stanovila tři hlavní cíle. Chtěla jsem podpořit přátelské vazby, spolupráci a sounáležitost u dětí, zaměřit se na rozpoznávání vlastních citů, jejich popis a vyjádření a prohloubení empatie. K dalším cílům patřilo prohloubení vazby: dítě-rodíč-učitel.

K dosažení prvního cíle „podpořit přátelské vazby, spolupráci a sounáležitost u dětí“ jsem na začátku programu zvolila aktivity, které přispívaly k seznamování a bližšímu poznávání spolužáků. Byly to například hry Molekuly, Kdo je za oponou, Létající koberec, vypravování zážitků z prázdnin nebo aktivity v rámci hudební výchovy. U hry Létající koberec spolupráce mezi dětmi moc nefungovala (nezapojovaly se všechny děti, čekaly na pokyny vůdčích jedinců), ale začalo se projevovat rozložení sociálních rolí ve skupině. Tuto hru jsem v rámci tělesné výchovy zařadila ještě koncem prvního pololetí. Role dětí se téměř nezměnily, ale spolupráce již byla mnohem lepší. I další aktivity, které nebyly primárně k tomuto cíli směřovány, k dosažení tohoto cíle přispěly.

Nejvíce aktivit bylo směřováno k druhému a třetímu cíli „zaměřit se na rozpoznání vlastních pocitů, umět je popsat a vyjádřit“ a „prohloubit empatii“. Byly to například příběhy, pracovní listy, práce s obrázkovými kartami, fotografiemi, slovy, větami, hra Vedení slepého, malování na téma radost nebo tvoření náladoměru.

Příběhy jsme četli v rámci slohu, který mají děti poslední hodinu. Toto řešení se postupem času ukázalo jako nešťastné. Děti více komunikovaly, diskutovaly a časová dotace 45 minut byla nedostatečná. Bylo mi líto diskusi předčasně ukončovat, tak jsme hodinu končili déle. Ponaučení pro příště.

V rámci závěrečné reflexe děti hodnotily program velice pozitivně, nevybraly žádnou aktivitu, která by se jim nelíbila nebo pro ně byla nějakým způsobem nepříjemná.

Do programu jsem zařadila i dopisy rodičům, které měly větší ohlas, než jsem původně očekávala a splnily můj cíl, prohloubení vazby dítě – rodič – učitel. Pouze rodiče jednoho žáka se po celou dobu nezapojili do této aktivity.

Před vánočními prázdninami jsem rodiče poprosila o zhodnocení a případné připomínky k mé dosavadní práci. Z reakcí jsem byla upřímně dojata. Rodiče velice

kladně hodnotili provázanost školního roku vždy ještě s nějakým tématem nad rámec školních osnov, letos programem s mimozemšťánkem. Ukázky z hodnocení rodičů:

- *Umíte v dětech vzbudit zájem, radost, nadšení ale i respekt. Zaměřujete se i na rozvoj emoční a sociální stránky dítěte, jeho orientaci ve vztazích s vrstevníky i ve skupině. Děti se hravými aktivitami učí porozumět životu kolem sebe, odlišnostem mezi lidmi, empatii a respektu.*
- *Děkujeme, že našemu synovi předáváte do života nejen „klasické“ znalosti, ale nad rámec výuky učíte děti pochopit mezilidské vztahy, což je v dnešní přetechizované (virtuální) době, opravdu důležité. Syn to vnímá velmi silně a často o Vašich hodinách mluví. Váš projekt s mimozemšťánkem Matýskem považujeme za velmi podařený.*

Momentálně, kdy probíhá „domácí vyučování“, se ještě více ukazuje přínos vzájemné spolupráce s rodiči, která nám funguje již od začátku školního roku.

I díky mnoha pozitivním ohlasům na program „Třída plná pohody“ jsem s paní ředitelkou začala jednat o možnosti zařazení Etické výchovy mezi vyučované předměty. Zatím je vše na nejlepší cestě a já doufám, že od příštího školního roku bude na naší základní škole etická výchova vyučována ve všech ročnících.

S programem jsem celkově spokojená, ale příště bych volila celoroční program, který by byl rozložen do celého školního roku a byl více provázán prožitkovými hrami, jako byla například hra Vedení slepého.

Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit a zrealizovat na základní škole program, který bude obsahovat konkrétní činnosti (soubor příběhů, pracovních listů a her) pro rozvíjení emoční inteligence žáků na 1. stupni ZŠ.

V teoretické části jsem se snažila o objasnění pojmů emoce, emoční inteligence a jejich jednotlivých částí. Snažila jsem se například popsat rysy, členění nebo funkce emocí v našem životě a oblasti emoční inteligence. Jedna kapitola je také věnována vývojovým etapám dítěte, a především vývoji emoční inteligence u školních dětí. V další části jsem se zaměřila na rozvoj emoční inteligence v rodině, ve škole a na možnosti začlenění tohoto rozvoje do vzdělávání. Závěr teoretické části je věnován třídnímu klimatu, protože emoční inteligence a klima třídy společně utváří pár, který má zásadní vliv na vzdělávání žáků ve školním prostředí.

Realizace programu, jež jsem nazvala „Třída plná pohody“, probíhala u žáků na malotřídní škole ve II. třídě, kde jsou společně vyučováni žáci 2. i 3. ročníku. Během necelých sedmi měsíců jsem pozorovala žáky a jejich chování a reakce zapisovala k reflexi dané aktivity. Na dětech byl vidět postupný rozvoj a posun nejen ve vnímání svých pocitů, ale i uvědomování si pocitů druhých. Při srovnávání aktivit, například prvního a posledního příběhu, kdy děti hodnotily, jak se aktéři příběhu cítí a jak by se v dané situaci zachovaly ony, byl evidentní posun ve vnímání situací, popisování vlastních pocitů i emocí druhých. Zpočátku se nedokázaly vyjádřit, měly obtíže se vcítěním se do druhých a mnohem méně komunikovaly a diskutovaly. Postupem času se vše zlepšovalo. Přínos tohoto programu byl vidět i na chování dětí. Nemohu říci, že by již žádné konflikty mezi nimi nenastávaly, ale v mnohem menší míře. U některých žáků se zvýšilo sebevědomí. Nemají již problém dát najevo, když se jim něco nelíbí, a našli se dokonce i ti, kteří si díky příběhům a aktivitám uvědomili své nevhodné chování a začali usilovat o jeho nápravu. Program podpořil přátelské vazby, spolupráci a sounáležitost u dětí.

Žáci postupně lépe rozuměli svým pocitům a také rozpoznávali a snažili se pochopit emoce druhých, prohlubovali svoji empatii. Dokonce malý posun nastal i u žáka, který má diagnostikovanou poruchu autistického spektra. Zpočátku měl problém s postavíčkou Matýska a přijetím faktu, že je to náš nový kamarád, a ne pouhá plyšová hračka. Během čtyř měsíců začal akceptovat naši hru a začal se těšit, až kamaráda

Matýska dostane domů na návštěvu. Maminka mi poté s nadšením vyprávěla, jak se chlapec o „mimozemšťánka“ staral, aby se u nich cítil dobře.

Z dotazníku „Ksichtíci“, kde žáci uváděli, jak se cítí v třídním kolektivu, jasně vyplývá, že po ukončení programu se všichni žáci cítí ve třídě lépe. I přesto, že jeden žák uvedl smutek, nastalo u něj oproti prvotnímu zjišťování, kdy jeho pocity byly označeny obrázkem „chci domů“, zlepšení. Potvrdilo se mi, že rozvoj emocí opravdu může přispět k prohlubování kamarádských, přátelských vazeb ve třídě.

Dalším cílem, o jehož naplňování jsem usilovala, bylo prohloubení vazby: dítě – rodič – učitel. Již z reflexí u jednotlivých dopisů pro rodiče je patrné, že v některých rodinách k prohloubení vazby mezi dětmi a rodiči opravdu došlo. Díky zpětné vazbě nejen od dětí, ale i rodičů se domnívám, že nastalo prohloubení vazby i mezi mnou, dětmi a rodiči.

Věřím, že se program „Třída plná pohody“ stane inspirací a námětem pro učitele či vychovatele, kteří se budou chtít rozvoji emoční inteligence věnovat.

Použitá literatura a zdroje

Knižní publikace

- BRAUN, Richard, Dana MARKOVÁ a Jana NOVÁČKOVÁ. *Praktikum školní psychologie*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0176-2.
- ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0.
- DOSTÁLOVÁ, Michaela, Sylvia JANČIOVÁ a Helena VLČKOVÁ. *Ferda a jeho mouchy: emušáci*. Praha: Scio, 2013. ISBN 978-80-7430-113-1.
- GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). Přeložil Markéta BÍLKOVÁ. V Praze: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6.
- HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
- HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 978-80-7367-628-5.
- HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- LISÁ, Elena. *Hry k rozvoji sociálních kompetencí žáků 1. stupně ZŠ*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-746-6.
- LÍŠKOVÁ, Barbora. *Citová a emocionální výchova v rodině a ve škole*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-398-7.
- MAREŠ, Jirí a Stanislav JEŽEK. *Klima školní třídy: dotazník pro žáky*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012. Evaluační nástroje. ISBN 978-80-87063-79-8.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. V Praze: Triton, 2012. ISBN 978-807387-614-2.

- PASTOROVÁ, Markéta a spol. *Doporučené očekávané výstupy: Metodická podpora pro výuku průřezových témat v základních školách*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2011. ISBN 978-80-87000-76-2
- PFEFFER, Simone. *Rozvíjíme emoce dětí: praktická příručka pro mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-764-7.
- PLETZER, Marc. *Emoční inteligence: jak ji rozvíjet a využívat*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3057-8.
- PROCHÁZKOVÁ, Ivana, Jitka ŠEVČÍKOVÁ a Michaela TILTON. *S láskou i rozumem: využijte emoční inteligenci ve výchově*. Brno: CPress, 2015. ISBN 978-80-264-0809-3.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- ROGERS, Carl Ransom. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Přeložil Jiří KREJČÍ. Praha: Portál, 2014. Klasická díla psychologie. ISBN 978-80-262-0597-5.
- RŮŽIČKOVÁ, Dora, ed. *Hry a výukové programy dramatické výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. Pedagogika v praxi. ISBN 978-80-244-3170-3.
- SHAPIRO, Lawrence E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Vyd. 2. Přeložil Hana KAŠPAROVSKÁ. Praha: Portál, 2004. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-964-x.
- SLAMĚNÍK, Ivan. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3311-1.
- SMITH, Charles A. *Třída plná pohody: 162 her zaměřených na výchovu ke spolupráci a citlivému jednání*. Vyd. 4. Přeložil Jiří BUMBÁLEK. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-903-3.
- STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9.

- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-398-7.
- WEDLICOVÁ, Iva. *Emoční inteligence*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2011. ISBN 978-80-7414-347-2.
- WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.

Elektronické zdroje

- Emotivita: emoce, afekty, nálady, citové vazby. In: *Studium psychologie: Psychologie pro každého* [online]. 2016 [cit. 2020-05-12]. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/13-emotivita-emoce-afekty-nalady.html>
- HROUZEK, Petr a Zdeňka MARKOVÁ. *Bezpečné klima ve třídě: Jak zjistit, co se ve třídě děje a co udělat, aby se děti cítily ve škole dobře* [online]. 2012 [cit. 2020-05-13]. Dostupné z: https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/bezpecne_klima_ve_tride.pdf
- JANUŠEVSKIJ, Nishkam. Základní emoce. In: *EmočnífitnessCZ* [online]. [cit. 2020-05-13]. Dostupné z: <https://www.emocnifitness.cz/clanek/zakladni-emoce>
- KOHOUTEK, Rudolf. Vývoj poznávání dětí a mládeže. In: *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 11.3.2010 [cit. 2020-05-13]. Dostupné z: [kognitivni-vyvoj-deti-a-mladeze](http://www.kohoutek.cz/kognitivni-vyvoj-deti-a-mladeze)
- PRAUS, Petr. Inteligence a její měření. In: *Časopis Mensy České republiky* [online]. 2008 [cit. 2020-05-12]. Dostupné z: https://casopis.mensa.cz/veda/inteligence_a_jeji_mereni.html
- *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: Aktualizovaný text RVP ZV – s účinností od 1. 9. 2017*. In: . Praha, 2017. Dostupné také z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

Přílohy

Seznam:

Pracovní listy: ksiftíky, pracovní list č. 1, pracovní list č. 2 a pracovní list č. 3

KSIFTÍKY

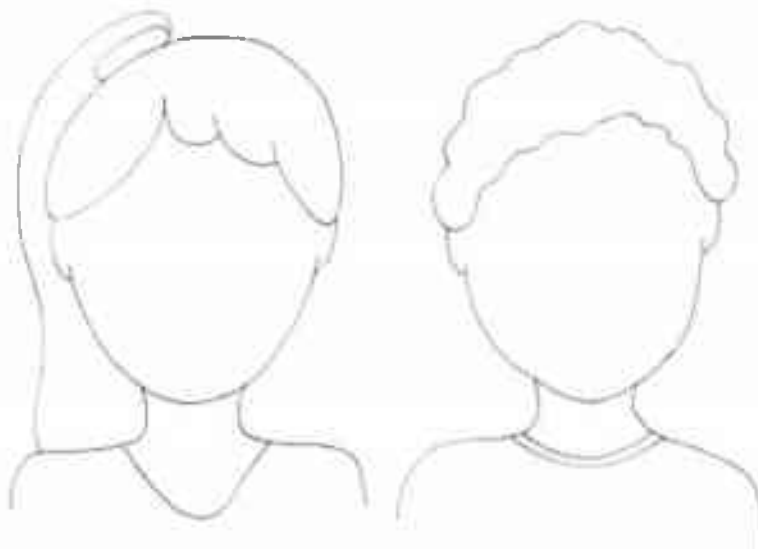
Zatrhni, jak se cítíš



Pracovní list č. 1

Jméno: _____

Když mám radost, vypadám takto: (dokresli obličej)

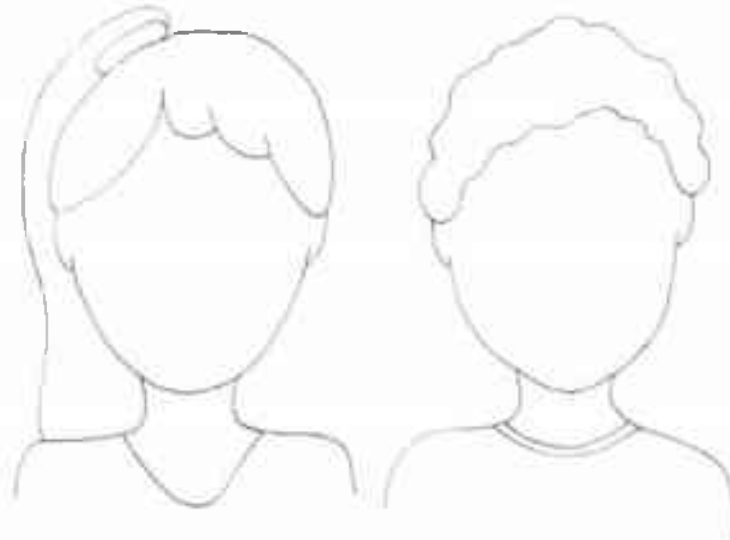


Kdy (z čeho) mám radost?

Jak vypadají lidé, když mají radost, jsou veselí?

(Vyzvedni si u paní učitelku obálku, vyndej si z ní obrázky, vyber a nalep sem ty obrázky, kde si myslíš, že jsou lidé, kteří jsou veselí.)

Když jsem smutný(á), vypadám takto: (dokresli obličej)



Kdy (z čeho) jsem smutný(á)?

Jak vypadají lidé, když je jim smutno?

(Vyzvedni si u paní učitelku obálku, vyndej si z ní obrázky, vyber a nalep sem ty obrázky, kde si myslíš, že jsou lidé, kteří jsou veselí.)

Podívej se na radostného smajlíka. Jaká slova tě napadají? Napiš je do obláčků. Kdyby ti obláčky nestačily, dokresli si další 😊.



Čím ti udělají největší radost rodiče?

Čím ti udělá největší radost kamarád/kamarádka?

Čím ti udělá největší radost paní učitelka?

Komu a čím jsi udělal(a) v poslední době radost ty?
