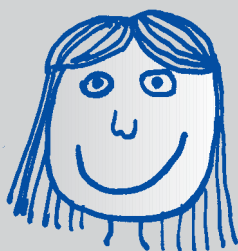


**Lekce
3.2**



PROŽÍVÁME, VYJADŘUJEME A ZVLÁDÁME SVÉ EMOCE

Simona Jeřábková

osv

Mgr. Simona Jeřábková

PROŽÍVÁME, VYJADŘUJEME A ZVLÁDÁME SVÉ EMOCE

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Seberegulace a sebeorganizace

Lekce 3.2

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 10

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-42-5

OBSAH:

1	Úvod.....	3
1.1	Smysl lekce	3
1.2	Struktura lekce	4
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	5
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	7
1.5	Témata a cíle lekce.....	7
2	Použitá a doporučená literatura	9

1 Úvod

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,

tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zpracovat osobnostní a sociální výchovu do svého školního vzdělávacího programu a do běžné praxe své školy. Smyslem textu je především:

1. Usnadnit učitelům orientaci v základních pojmech, tématech a cílech osobnostní a sociální výchovy (dále jen OSV).
2. Nabídnout ukázky konkrétních postupů a konkrétních aktivit, které je možno využít ve školní výuce OSV.

Lekce OSV jsou vytvořeny jako *průřezové*. Znamená to, že nejsou rozpracovány pro konkrétní ročník nebo předmět. Rozhodnutí o tom, která témata a které cíle bude škola realizovat v jakém ročníku nebo předmětu, zůstává vždy na konkrétní škole. Lekce by měla být realizována průběžně napříč předměty díky spolupráci celého učitelského sboru. Navíc by měla být obohacena dalšími nápady a zkušenostmi učitelů z dané školy.

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolská diskuse o tom, které osobnostní vlastnosti a sociální dovednosti svých žáků chce škola rozvíjet především.

Doporučujeme, aby učitelé z konkrétní školy nejdříve společně prostudovali, prodiskutovali a naplánovali do ŠVP pouze ty lekce, které odpovídají celoškolským prioritám. Ostatní lekce mohou například používat jen ti učitelé, kteří se specializují na příslušná témata.

Věříme, že Vám text pomůže při hledání právě té Vaší cesty k OSV!

Projekt Odyssea, tým projektu „Zavádění OSV do ŠVP“, 2006-2007

**Máme zájem o Vaše nápady a připomínky k této lekci.
Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:**

lekce@odyssea.cz

1.2 STRUKTURA LEKCE

Na začátku, v podkapitole 1.3 Úvodní otázky pro učitele i žáky, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole 1.4 Očekávaný výstup lekce naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola 1.5 Témata a cíle lekce obsahuje seznam dílčích měřitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Tyto dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce (A, B, C ...).

Každé téma obsahuje podkapitoly:

- ◆ *Cíle*
- ◆ *Praktická teorie*
- ◆ *Doporučený postup*
- ◆ *Evaluaace*
- ◆ *Seznam aktivit*

V kapitole 3 Použitá a doporučená literatura naleznete přesné informace o zdrojové literatuře.

Poslední kapitola 4 Podrobný popis vybraných aktivit obsahuje podrobný popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2. Aktivity jsou seřazeny podle jednotlivých témat (A, B, C...).

UPOZORNĚNÍ 1: Seznam aktivit v kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci obsahuje pouze názvy a stručnou charakteristiku aktivit. Podrobný popis aktivit naleznete až na konci lekce v kapitole 4 Podrobný popis vybraných aktivit nebo v použité a doporučené literatuře.

UPOZORNĚNÍ 2: Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro konkrétní skupinu žáků je vždy v rukou učitele.

1.3 ÚVODNÍ OTÁZKY PRO UČITELE I ŽÁKY

Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- ◆ Kdy naposledy jste prožívali něco příjemného?
Jaké pocity jste cítili?
- ◆ Co prožívá šesták, když dostane špatnou známku?
Znáte to také?
- ◆ Co prožívá prvňáček, když jde poprvé do školy?
Zažili jste něco podobného?
- ◆ Co prožívá dítě, které dostane pod stromeček vytouženého pejska?
Kdy jste prožívali podobné pocity?
- ◆ Jakými způsoby lidé většinou dávají najevo svůj hněv?
Které z těchto projevů Vám nejsou nepříjemné?
- ◆ Co vše můžeme dělat, když jsme smutní?
- ◆ Jak můžeme vyjádřit radost?
(Můžeme to i předvést.)
- ◆ Jak dáváme najevo své emoce?
(Popišme si nejružnější způsoby a varianty projevování emocí.)
- ◆ Je možné nic necítit?
- ◆ Co se může stát, když emoce (zejména nepříjemné) nezpracujeme?
- ◆ Jaký účel mají emoce v našem životě?
K čemu nám slouží?
- ◆ K čemu Vám může být užitečné, když se naučíte, jak zvládat své pocity?

Učitel: „Co prožívá dítě, které dostane pod stromeček vytouženého pejska?“

Žák: „Je nadšené, šťastné, má ohromnou radost...“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák vědomě pracuje se svými emocemi.

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A - Co jsou emoce

- Žák vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě.
- Žák vlastními slovy uvede, v čem pro něj osobně může být v životě užitečné, když bude umět pracovat se svými emocemi.

TÉMA B - Každý má právo na své emoce

- Žák sdělí, co pro něj osobně znamená, že každý má právo na své emoce.
- Žák popíše, jaké má důsledky pro něj a pro jeho okolí, když své emoce projeví a když je neprojeví.
- Žák v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí, a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i k druhým.
- Žák uvede konkrétní výroky, kterými lidé popírají nebo zlehčují emoce druhých lidí, a konkrétní výroky, kterými lidé vyjadřují respekt k emocím druhých.
- Žák uvede, jaké dopady má, když druhým lidem popíráme jejich emoce (to co prožívají), a navrhne, jak jinak by se dalo v oné situaci postupovat. Obě varianty chování předvede v modelové situaci.

TÉMA C - Jak pracovat s emocemi - pojmenováváme, co prožíváme

- Žák vyjmenuje názvy nejrůznějších emocí.
- Žák uvede, jakými způsoby (běžně) maskujeme vyjadřování emocí a k čemu to vede.
- Žák pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života.

TÉMA D - Jak pracovat s emocemi - emoce v našem těle

- Žák identifikuje a reflektuje sám u sebe tělesné projevy různých emocí.
- Žák vysvětlí, co se děje v našem těle, když v sobě emoce potlačíme, a k jakým důsledkům to může vést. Žák reflektuje, k čemu to vede u něj osobně.

- Žák mapuje různé možnosti, jak zpracovat tělesné projevy emocí.
- Žák předvede v modelové situaci, jak vyjadřujeme emoce nekontrolovaně a jak kontrolovaně.
- Žák si vyzkouší různé strategie práce s emocemi založené na tělesné aktivitě.

TÉMA E - Jak pracovat s emocemi - emoce, myšlení a chování

- Žák identifikuje souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním.
- Žák zmapuje své přirozené reakce na nepříjemné události a hledá, jaká iracionální přesvědčení mohou stát za jeho nepříjemným prožíváním.
- Žák zkoumá své automatické myšlenky a uvede příklady svých automatických myšlenek v konkrétních situacích.
- Žák navrhne různé výklady téže situace a popíše jejich vliv na své prožívání.
- Žák uvede příklad situace, ve které prožíval příjemné emoce v minulosti (když se mu něco povedlo), příklad aktivity, během které prožívá příjemné emoce (co ho baví dělat) a příklad situace v budoucnosti, při které předpokládá, že bude prožívat příjemné emoce (na co se těší).

TÉMA F - Jak pracovat s emocemi - využití umění

- Žák si vyzkouší využít různé umělecké možnosti pro vyjádření a zpracování emocí (hudba, tanec, výtvarné umění, divadlo).

TÉMA G - Jak pracovat s emocemi ve vztazích - odpuštění

- Žák se seznámí s jednotlivými fázemi odpuštění a aplikuje je v konkrétní modelové situaci.

2 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

- ARRIVÉ, Jean-Yves. 2004. *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál. 196 s.
ISBN 80-7178-828-7
- BECK, Aaron T. 2005. *Kognitivní terapie a emoční poruchy*. Praha: Portál. 250 s.
ISBN 80-7367-032-1
- CAMBELLOVÁ, Jean. 2000. *Techniky arteterapie*. Praha: Portál. 199 s.
ISBN 80-7178-428-1
- ELLIS, Albert. 2002. *Trénink emocí*. Praha: Portál. 200 s.
ISBN 80-7178-646-2
- ELLIS, Albert, MACLAREN, Catharine. 2005. *Racionálně emoční a behaviorální terapie*. Praha: Portál. 136 s.
ISBN 80-7178-947-X
- GOLEMAN, Daniel. 1997. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus. 348 s.
ISBN 80-85928-48-5
- GREENBERGER, Dennis, PADESKY, Christine A. 2003. *Na emoce s rozumem*. Praha: Portál. 198 s.
ISBN 80-7178-742-6
- HÁJEK, Karel. 2006. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Praha: Portál. 119 s.
ISBN 80-7367-107-7
- HERMOCHOVÁ, Soňa, NEUMAN, Jan. 2003. *Hry do kapsy II*. Praha: Portál. 96 s.
ISBN 80-7178-673-X
- HERMOCHOVÁ, Soňa, NEUMAN, Jan. 2003. *Hry do kapsy III*. Praha: Portál. 96 s.
ISBN 80-7178-817-1
- HERMOCHOVÁ, Soňa, NEUMAN, Jan. 2004. *Hry do kapsy VI*. Praha: Portál. 96 s.
ISBN 80-7178-875-9

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2006. *Jak přežít vztek, zlost a agresí.* Praha: Portál. 156 s.
ISBN 80-247-0818-3

STUHLÍKOVÁ, Iva. 2007. *Základy psychologie emocí.* Praha: Portál. 227 s.
ISBN 978-80-7367-282-9

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. 2001. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie.* Praha:
Portál. 246 s.
ISBN 80-7178-557-1

Mgr. Simona Jeřábková

PROŽÍVÁME, VYJADŘUJEME A ZVLÁDÁME SVÉ EMOCE



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-42-5