

návrh hodiny k testování - kreativita a další náměty vítány

Pozn. Pro zjednodušení používáme v empati kartách i v tomto textu slovo pocity jako synonymum k emocím, přestože významově nejsou úplně totožné. Slovo pocity má širší význam.

1. **ÚVODNÍ POVÍDÁNÍ O EMOCÍCH** - cca na 5 min, tato aktivita slouží k aktivaci současných myšlenkových konceptů

- zásobárna otázek - vyberte 1-2 otázky z každé kategorie, otázky volíme přiměřeně věku dětí a dané situaci
- pozn. zjišťujeme všechny pohledy, žádnou odpověď neoznačujeme za špatnou, vytváříme otevřenou atmosféru důvěry a sdílení, nehodnocení

- **obecné** - *Co jsou to pocity/emoce a prožívání? Jak se liší od nálady? Jaké pocity znáte? K čemu pocity slouží - k čemu příjemné, k čemu nepříjemné?*

Jak na sobě poznáte, že cítíte např. lvybrat emoci/ Jak poznáte na lidech, že prožívají tento pocit? K jakému chování může vést tento pocit?

- **osobní** - *Které pocity zažíváte méně a které více? Jsou nějaké pocity, které vám jsou nepříjemné? Je možné své pocity změnit? Jak? Co ti pomáhá dostat se z nepříjemných pocitů? Můžeš pomoci někomu jinému, když zažívá nepříjemné pocity?*

2. **ROZCVIČKA S EMOCEMI** (aktivity na "osahání" si pocitů) - cca na 5 minut, zařazení této aktivity je důležité pro aktivování svého prožívání

- volíme dle dětí, situace, co jsem ještě nezkusili, co je oblíbené
- zadáme úkol, u skupinových aktivit je vhodné být součástí skupiny, pokud je to možné, zapojovat se aktivně, ne jen aktivitou provádět, moderovat ji

- **skupinové povídací** - *Vzpomeň si na situaci, kdy jsi cítil _____ . Co nejvíce ji zkus prožít i teď. Kde v těle emoci cítíš? Jaké pocity v těle cítíš?*
 - uvedeme nějakou pozitivní, příjemnou emoci - např. nadšení, vděčnost, hrdost, lásku, naději - volíme přiměřeně věku.
 - rozšíření: dotknout se míst, kde cítí emoci; na tabuli (papír) namalovat postavu a děti označují místo, které cítí při dané emoci;
 - je vhodné se doptávat: Cítíš v tomto místě nějaký tlak? Tíhu? Sevření? Teplo/chlad? Píchání? Jak se ti při této emoci dýchá?
- **skupinové hravé**
 - **Zdravení v kruhu v nějaké emoci** - Děti se postaví do středu místnosti a jejich úkolem je zdravít se s ostatními kolem sebe. Při tom dostávají postupně pokyny: *zdravíte se a přitom vypadáte, že se cítíte např. našťavaně/smutně/ nedočkavě/ zamilovaně/ podezřívavě/ bázlivě/ pobaveně...*
Varianta: každý si vybere svoji emoci, kterou předvádí a hledá k sobě člověka nebo skupinku se stejnou emoci, (2-3 kola)
Zdravení probíhá klasicky podáním ruky, případně bezkontaktně tak, že holky dělají pukrle a naznačí rukama držení sukně, kluci se uklánějí jak tučňáci nebo jako nadzvedávají klobouk.

- **Zrcadlení emocí ve dvou skupinách** - Velmi svižná, postřehová hra. Dvě skupinky dětí jsou naproti sobě, v jedné skupině je jeden tajný vysílač. Na vysílači se skupina domluví nebo ho vybere učitel. Vysílač jako jediný ze skupiny vyjádří svým výrazem, případně tělem nějakou emoci (bez zvuků). Tento výraz drží po celé kolo. Ostatní z jeho skupiny jsou bez výrazu, tváří se neutrálně. Druhá skupina musí objevit v protistojící skupině vysílače a výraz co nejdříve napodobit. (Vše bez radění, každý sám za sebe, i když bok po boku ve skupině. Je třeba zvolit, kdo bude kontrolovat, zda napodobili už všichni.) Až výraz napodobí celá skupina, kolo končí a vysílá druhá skupina.
Varianta: soutěžně na rychlost, která skupina
- **Hry s empati kostkou - Tichá emoční pošta.** Děti sedí nebo stojí ve dvou stejně početných zástupech (jako ve frontě). Prvním hráčům z obou zástupů zároveň ukážeme na jedné kostce nějaký obrázek emoce. Jejich úkolem je předat (předvést) tuto emoci dalšímu spoluhráči v jejich zástupu tak, že mu zaklepe na rameno a spoluhráč se otočí vzad. Tak to pokračuje až po posledního hráče, který na kostce danou emoci najde a položením kostky se správným obrázkem nahoru hru zakončuje. Vyhrává ten tým (zástup), který první správně zakončí.
- **individuální** - zadejte úkol
 - *Nakresli situaci, kdy jsi zažíval_____.*
 - uvedeme nějakou pozitivní emoci - např. nadšení, vděčnost, hrdost, lásku, naději - volíme přiměřeně věku
 - *Nakresli situaci, na kterou se těšíš.*
 - *Nakresli nebo jinak výtvarně ztvárni, jak se právě teď cítíš.*
 - *Meze sebevyjádření jsou dané pouze dostupným materiálem. Děti mohou nejen kreslit a malovat, ale třeba i mačkat a trhat papír, lepit... Nutné počítat s delším časem, případně propojit s hodinou výtvarné výchovy.*
- **ve dvojicích** - vyprávění s empati kostkou - ke stažení, aktivity popsane zde:
<https://www.empatikarty.cz/kostka-hry>

3. PRÁCE S KARTAMI - cca 15 min; zvolte variantu, jak budete pracovat

- **v jedné skupině** - společně čtete příběh a v interaktivních částech se zastavujete, společně přemýšlíte
 - opět, žádný názor není špatný, nehodnotit, nepředkládat nějaký pohled, ani ten na kartě, jako “ten správný”), můžete se bavit o osobních zkušenostech, užitečnosti určitých reakcí
- **v jedné skupině pro menší děti** - příběh čtete společně a v interaktivní části na pocity děti ukážou příslušný obrázek s jednou ze základních emocí (z papírové empati kostky)
- **v menších skupinkách** - děti ve skupinkách vyplňují pracovní list; mohou sehrát scénky z karet s vlastním způsobem “řešení” (každá skupina tedy na stejnou situaci zareaguje jinak)
- **individuální** - děti jednotlivě vyplňují pracovní list nebo písemně reagují na interaktivní bloky v kartě, “Vymysli co nejvíc možných odpovědí, které se sem podle tebe hodí.”
- **v menších skupinkách** - rozprostřete karty po zemi (výběr nebo všechny), každé dítě si stoupne ke kartě, která mu je tématem nebo obrázkem z nějakého důvodu

blízka, případně na něj zbyde; počet karet přizpůsobte počtu dětí, ideálně skupinky po 3 dětech

- společně ve skupinkách děti vyplní odpovědní arch, ev. odpoví na interaktivní bloky v kartách

4. ZÁVĚREČNÁ REFLEXE, ZHODNOCENÍ - aspoň 10 min, veledůležitá aktivita, která ukotvuje prožité a nové věci tak, aby je děti dokázaly využít

- Hledáte odpovědi na jednotlivé otázky. Otázky mají logickou následnost a význam. Není ale nutné projít všechny. Lepší je zvolit méně otázek, ale probrat je důkladně, doptávat se, děti oslovovat. Stejně tak je možné volit jen několik otázek pro individuální odpovídání.
- **skupinová** - *Co jsme v této hodině všechno dělali? Co pro vás bylo nové? Co vás zaujalo nebo překvapilo? Co pro vás bylo přínosné? Čím? Co vám šlo při práci s kartami? Co byste chtěli, aby vám šlo lépe nebo snadněji? Jak byste toho mohli dosáhnout? Jak by to bylo užitečné ve vašem životě?*
- **individuální** - písemně odpovědět - *Co mi přišlo zajímavé? Co se mi při této hodině dařilo? Co mi šlo při práci s kartami? Co bych chtěl/a, aby mi šlo lépe nebo snadněji? Jak bych to pak mohl/a využít ve svém životě?*

SEZNAM EMOCÍ

Vzteky	Rezignace	Sebejistota	Spokojenost
Hněv	Mrzutost	Klid	Hrdost
Naštvaní	Frustrace	Radost	Pobavení
Zloba	Úzkost	Štěstí	Rozpustilost
Strach	Obavy	Veselost	Smutek
Bezradnost	Beznaděj	Potěšení	Hřejivý pocit
Nervozita	Vděčnost	Volnost	Povzbuzení
Rozpaky	Naplnění	Bezstarostnost	Odhodlání
Stud	Inspirace	Překvapení	Nadšení
Zahlcení	Fascinace	Zvědavost	Vášeň
Hořkost	Okouzlení	Zájem	Naděje
Nuda	Energie	Tíživý pocit	Znechucení
Osamělost	Osvěžení	Stísněnost	
Otupělost	Vyrovnanost	Něha	
Netečnost	Rovnováha	Pohoda	

SEZNAM POTŘEB

Jistota	Mít důvěru	Autonomie
Bezpečí	Důvěřovat	Nezávislost, samostatnost
Stabilita	Spolehnout se	Vliv na věci, které se mě
Dobrodružství	Klid	týkají
Výzva	Možnost dělat věci svým	Možnost volby
Dotek	tempem	Odpočinek
Projevení náklonnosti	Klid v duši	Relaxace
Jasnost	Harmonie	Být pochopen, být slyšen,
Vyznat se	Soulad	být vnímán
Integrita	Krása	Empatie
Vnitřní soulad	Láska	Být podporován

Podpora, Pomoc	Vliv na věci, které se mě	Intimita, blízkost, hloubka
Rozumět, Chápat	týkají	sdíleného prožívání
Vědět, být informován	Smysl - smysluplnost,	Volnost
Pořádek, čistota,	významnost, hloubka	Svoboda
uspořádanost	Soustředění	Lehkost
Pohyb	Sounáležitost - být s lidmi,	Hra, hravost, soutěžení
Ocenění, uznání	nebýt sám, být součástí	Přijetí
Pozornost, být viděn	party, někam patřit	Být přijímán takový jaký
Přátelství	Prostornost ve fyzickém	jsem
Blízkost	prostoru, v čase, v	Tvořivost
Dávání	konverzaci	Sebevyjádření
Přispění	Spolupráce - pracovat na	Tvořivost
Obohacování života	věci společně, společně	Sebevyjádření
druhých svým konáním	dosahovat výsledků	Pozornost
Progres	Spontánnost	Být slyšen, Být viděn
Efektivita	Autentičnost	Zdraví
Prostor	Férovost	Svěžest tělesná, duševní,
Řád	Přiměřenost	bytí ve své plné síle
Předvídatelnost	Vzájemnost	Přesah
Respekt - být brán vážně,	Požitek	Spiritualita
pocit "na mě záleží"	potěšení smyslů	Transcendence - kontakt s
Erós	Transparentnost	něčím, co nás přesahuje
Sexuální prožívání	Otevřenost	Kompetence
Sdílení	Přímost (nechodit kolem	
Růst, rozvoj, učení se	horké kaše)	
Moc	Zábava, humor	

