

KOVBOJOVÉ Z PŘEDMĚSTÍ

AKTIVITA: NEGATIVNÍ EMOCE

<p>Anotace:</p>	<p>Žáci v aktivitě zjišťují, že existují různé způsoby vypořádání se s náročnými životními situacemi. V úvodní projekci filmu se dozvídají, že zvířata mohou pozitivně přispívat ke zlepšení psychického stavu lidí. Následně sestavují vlastní seznam činností, které jim pomáhají zvládnout negativní emoce a pocity. Uvědomují si, že každému člověku pomáhá něco jiného.</p>
<p>Vzdělávací oblasti a obsahové vzdělávací okruhy:</p>	<p>ZV a GV: člověk a společnost, jazyk a jazyková komunikace, člověk a zdraví OV: společenskovední vzdělávání / občanský vzdělávací základ, jazykové vzdělávání a komunikace, vzdělávání pro zdraví</p>
<p>Průřezová témata:</p>	<p>ZV a GV: OSV, ENV OV: OVDS, ČŽP</p>
<p>Klíčové kompetence:</p>	<p>ZV a GV: k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské OV: k řešení problémů, komunikativní, personální a sociální, občanské kompetence a kulturní povědomí</p>
<p>Doporučený věk:</p>	<p>12+</p>
<p>Cíle:</p>	<p>Žáci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ znají různé způsoby, jak se mohou vypořádat s negativními emocemi a pocity ▪ zjišťují, že negativní emoce a pocity není vhodné v sobě potlačovat ▪ zjišťují, že zvířata mohou lidem pomoci se zvládnutím těžkých životních situací ▪ se učí být vnímaví k potřebám ostatních lidí
<p>Délka:</p>	<p>45 min. (včetně projekce filmu)</p>
<p>Pomůcky:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PRACOVNÍ LIST pro každého žáka ▪ psací potřeby ▪ tabule/flipchart
<p>Postup:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na začátku aktivity se žáků zeptáme, jaké mají domácí mazlíčky a jak se o ně starají. Podělit se mohou i o to, v jakých případech se s nimi chodí pomazlit a zda jim pomáhají ventilovat nějaké emoce. 2. Následuje projekce filmu. 3. Po projekci provedeme s žáky krátkou reflexi emocí pomocí metody jednoho slova.

Vyzveme žáky, aby pomocí jednoho slova popsali pocity, které v nich film vyvolal. Nekomentujeme ani nehodnotíme jednotlivé odpovědi. Slova zapisujeme na tabuli. Pokud se určité slovo opakuje, uděláme k němu čárku. Můžeme pak vidět, jak film působil na třídu jako celek.

Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu *Jak na reflexi emocí po filmové projekci*.

4. Rozdáme žákům **PRACOVNÍ LIST**. Vyzveme je, aby v jednotlivých sloupcích zaškrtnli všechny činnosti, které jim pomáhají vypořádat se s uvedenými negativními pocity a emocemi. Zaškrtnout mohou více odpovědí, nebo také žádnou. Pokud jim nějaká možnost v seznamu chybí, doplní ji do prázdných řádků.
5. Následně si společně procházíme jejich odpovědi a ptáme se: *Proč vám tato činnost pomáhá právě s tímto pocitem / s touto emocí?* Pokud si žáci zapsali do pracovního listu další způsoby, jak se lze s náročnými pocity a emocemi vypořádat, mohou je přečíst nahlas zbytku třídy.
6. Upozorníme žáky, že každý člověk se s negativními pocity vyrovnává jiným způsobem. Pokud tedy chceme někomu pomoci, měli bychom se ho nejdříve zeptat, zda by naši pomoc uvítal, případně jak mu můžeme pomoci.

Reflexe:

Závěrečná reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se žáků: *Jakým způsobem se protagonista filmu Dylan snaží vypořádat se smutkem po smrti své maminky? Je to zdravý způsob, jak smutek zvládnout (pokud uvážíme, že Dylan s nikým o svém smutku nemluvil a občas byl hrubý na svého koně)? Co by podle vás měl Dylan dělat, aby mu bylo lépe? Kde by měl požádat o pomoc?* Cílem diskuse je dovést žáky k poznání, že i negativní pocity a emoce patří k našemu životu a vždy je důležité s nimi pracovat.

Zkušenosti z praxe:

Film žáci čtvrté a páté třídy sledovali se zaujetím a průběžně na něj reagovali. Reflexe metodou jednoho slova probíhala spontánně – žáci vyjadřovali především smutek, vadilo jim hrubé zacházení se zvířetem, lítost nad úmrtím maminky hlavního hrdiny. Vyplnit pracovní list žákům nedělalo problém. Často uváděli, že jim pomáhá pouštět si hudbu, zpívat. Reflexe probíhala bez problémů, žáci byli velice aktivní a potřebovali by ještě o trochu více času. Zajímali se, v jaké zemi byl film natočen, proč zemřela hlavnímu hrdinovi maminka, kdo se teď o chlapce stará nebo kde měl ustájeného poníka. Část odpovědí jsme si zodpověděli pomocí informačních materiálů Otázky a odpovědi. Doporučuji tento film využít i při třídnických hodinách zaměřených na zvládnání negativních emocí.

Andrea Tláskalová, ZŠ J. V. Sládka, Zbiroh

KOVBOJOVÉ Z PŘEDMĚSTÍ

PRACOVNÍ LIST

Pozorně si přečtěte činnosti uvedené v tabulce. Zaškrtněte, jaké z nich vám pomáhají zvládnout či zmírnit jednotlivé negativní emoce a pocity. Můžete zaškrtnout více možností. Pokud vám nějaká činnost v tabulce chybí, dopište ji.

	SMUTEK	HNĚV	STRACH	ÚNAVA	BOLEST
Pomazlit se se zvířátkem					
Být sám ve svém pokoji					
Zakřičet si do polštáře					
Vypít si hrnek čaje					
Dát si studenou sprchu					
Promluvit si s kamarádem					
Promluvit si s rodiči					
Promluvit si s učitelem					
Vybrečet se					
Vypsat se do deníku					
Jít si zaběhat					
Jít se projít					
Jít se vyspat					