



Čas přípravy  
30 minut



Čas realizace  
120 minut



Prostor  
klubovna



Roční období  
není omezeno



Počet účastníků  
optimální počet 15



Věková kategorie  
3. – 5. ročník

## EMOCE? EMOCE!

### Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: ke komunikaci, sociální a personální.

### Konkrétní cíl:

Pojmenuje pozitivní a negativní emoce. Rozvíjí a posiluje emoční inteligenci – vnímá pozitivní a negativní emoce. Vlastními slovy je schopno vyjádřit, co je cit, pocit, vztah. Uvědomí si svou jedinečnost. Posílí svoji sebedůvěru.

### Motivace:

Každý z nás má různě vysokou emoční inteligenci. Tuto inteligenci můžeme posilovat, rozvíjet, zdokonalovat. V nabídce metodického listu jsou aktivity, které posílí sebedůvěru, umožní prožít pozitivní nebo negativní emoce.

U realizace této oblasti (emoce) je důležité, aby se s dětmi vedla diskuse po každé zrealizované aktivitě (prostor pro sdělení prožitků, názorů, poznání).

Emoční inteligence je druhá neméně důležitá složka osobnosti, vedle rozumových schopností. Na emoční inteligenci se dá pracovat, může se měnit, posilovat, růst. Mezi emoce patří empatie – vcítování do pocitů, prožitků, rolí jiných. Je to velmi důležitá složka osobnosti, která se projevuje zvláště při práci s dětmi, lidmi, je velmi důležitá při řešení konfliktů...

Je nesmírně důležité, aby prvky (aktivity) vedoucí k posilování emoční inteligence byly zařazovány do každé oddílové schůzky, neboť pouze tak se budeme přibližovat vytýčenému cíli.

### Potřeby:

Orffovy nástroje (malé hudební nástroje), nahrané CD s hudbou různých hudebních žánrů, krabička se zrcátkem, lístky, tužky, šátky, lístky s úkoly (pantomima), nakreslený obličej na listu.

### Provedení:

**1. Aktivita:** Sedíme v kruhu, uprostřed leží hudební nástroje (Orffovy nástroje) – bubínek, tamburína, ozvučená dřívka, kastaněty, triangel, rolničky... Vedoucí se zeptá dětí: Jak se v tuto chvíli mají? Jak se cítí? Co prožívají? Každý (postupně) v kruhu sdělí svoji náladu hudebním nástrojem, který si dle svého uvážení vybere. Ostatní sledují a vcítují se do pocitů toho druhého – sledují výběr nástroje, sílu zvuku, rychlost hudebního projevu,... po ukončení kolečka si povídáme o náladách, které vládou v kruhu, o rozpoložení jedinců, o dynamice skupiny. Můžeme si popovídat, co některé potkalo na cestě k takovéto náladě, proč mají zrovna tuto náladu, zda k této náladě přispěli oni nebo někdo jiný.

**2. Aktivita:** Hudba ovlivňuje naši náladu, pocity. Vnímáme ji rozumem, ale především emočně – něco v nás probouzí, vede nás k tanečním projevům, zpříjemňuje chvíle volna nebo naopak vyvolává změny nálady a pocitů.

Děti stojí v prostoru a vedoucí pustí hudbu (CD, na kterém má nahrané různé žánry hudby – romantickou, veselou dětskou písničku, rockovou skladbu, vážnou hudbu – dramatický náboj, dechovku, country...). Děti se mají vést melodií a svůj pocit znázorňovat pohybem, mimikou. Po ukončení této aktivity se můžeme děti ptát, která ukázka se jim líbila nejvíce a proč.

**3. Aktivita:** Kouzelná krabička (krabička a uvnitř zrcátko). Před zahájením vedoucí prozradí, že v krabičce každý z nás najde důležitého člověka, který je jedinečný a kterého si velmi vážíme. Sedíme v kruhu a podáváme si krabičku, do které nahlédneme a bez slov (jakéhokoli projevu) podáváme dalšímu v kruhu. Po uzavření kruhu každý dostane lísteček, na který má napsat „čím je ten člověk jedinečný“. Lístečky nikomu neukážeme, uzavřeme je do krabičky. Lístečky po schůzce můžeme nalepit např. na strom, který nám visí na stěně klubovny. Jde o strom sebedůvěry, jak si vážíme sami sebe, jak si uvědomujeme svoji jedinečnost.

**4. Aktivita:** Vlák – z kolektivu dětí určíme jednoho strojvůdce a ostatní jsou vagónky (děti se zavazánými očima). Strojvůdce rozpohybuje celý vlak. Děti vnímají svoje pocity, emoce... Je důležité, aby si pokud možno každý vyzkoušel roli strojvůdce a vagónků. Je velký rozdíl, když je vagónek na začátku, uprostřed nebo na koci. Po ukončení hry si o těchto pocitech (ohrožení, obavy) povídáme.

**5. Aktivita:** Pantomima – děti se pohybují v prostoru a vedoucí je na vyvýšeném místě, aby ho každé dítě vidělo. Vedoucí má připravené lístečky s názvy např. „roztávající kus ledu“, „popelení slepice“, „tancující věšák“, „opilé prasátko“, „žirafa na procházce“... Vedoucí bez řeči mění názvy a děti podle názvů pantomimicky předvádí zadaný úkol. Děti se stále pohybují v prostoru. Po ukončení aktivity si děti povídají, co bylo pro ně obtížné a naopak jednoduché a proč? Co jim „prolétlo“ hlavou, když plnily dané zadání.

**6. Aktivita:** To jsem já! Každý z nás rád povídá o něčem, každý z nás se rád na něco dívá, každý z nás rád něco poslouchá, každý z nás miluje konkrétní vůni, pach..., každý z nás rád o něčem přemýšlí, vrací se k tomuto tématu... Každé dítě dostane obrázek s obličejem a k jednotlivým smyslům napíše pozitivní poznatky. Obrázky zveřejníme a s dětmi si je prohlédneme, můžeme o nich hovořit.

Použité zdroje:

Milota Zelinová: Hry pro rozvoj emocí a komunikace

Metodika Estetická výchova pro 3. – 5. ročník ZŠ

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Poznání a Přátelství.

### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Každá tato aktivita přináší úskalí především pro děti s PAS, neboť emoce se učí mechanicky, nechápou je intuitivně. Tyto děti se nedokáží vcítit

do jiného člověka, nedokáží mluvit o pocitech a prožitcích, nechápou význam slova smutek, radost, štěstí.... Těmto dětem tyto aktivity přinesou pouze zábavu, vyplní čas, ale bez žádoucího efektu.

Děti s ADHD, zejména při pohybových aktivitách se zavázanými očima, nezvládnou pravidla a budou reagovat jinak. Naopak přivítají aktivitu s hudebními nástroji, protože tam se projeví jejich energie. Čas pro hudební projev by měl být předem stanoven, protože jejich projev bude nekonečný. U pohybových aktivit při hudbě jim dáme prostor pro vyplavení nežádoucí energie. Je však nutné dbát na bezpečnost!

U dětí s dyslexií bude pantomima velmi obtížnou aktivitou. Tyto děti potřebují delší čas k přečtení textu, proto je vhodné, pokud takové dítě v oddíle máme, abychom nepoužili lístečky s úkoly, ale úkoly řekli slovně. Vyvarujeme se tak nezájmu o aktivitu u těchto dětí.

### Pozor na:

### Moje poznámky