

Oblast zaměření: ADHD (s převahou hyperaktivního a impulzivního chování)

Název aktivity: „Emoce v centru pozornosti: Porozumění a reakce“

Cíl: Pomoci žákům rozpoznat a pojmenovat emoce u sebe i u druhých. Naučit žáky vhodným reakcím na různé emoce.

Doba trvání: 10-30 minut

Organizační forma činnosti: Tato aktivita je určena pro práci v malé skupině, ale lze ji přizpůsobit i pro individuální cvičení.

Cílová věková skupina: Cílová skupina: 7-12 let, ale lze upravit pro starší nebo mladší žáky.

Pomůcky:

- Karty emocí (karty s obličejí zobrazující různé emoce)
- Seznam situací, které mohou vyvolat tyto emoce (vytvořený učitelem nebo stažený z internetu).
- Časovač (volitelný)

Pokyny:

- Diskutujte o tom, proč je porozumění emocím důležité pro dobrou komunikaci a vztahy.
- Ukažte žákům kartičku s emocí a popište emoci (např. šťastný, smutný, naštvaný, vzrušený, nervózní).
- Představte scénář, který odpovídá emocím. Například:
 - Šťastný: „Dostal jsi dárek od kamaráda.“
 - Rozzlobený: „Někdo si bez ptaní půjčil tvou tužku.“
- Požádejte žáky, aby identifikovali emoci a navrhli vhodnou reakci.
- Ve dvojicích nebo skupinách si žáci střídavě vybírají kartičku, čtou scénář a hrají danou situaci. Ostatní hádají emoce a hodnotí reakce.
- Diskutujte o tom, jak může porozumění emocím pomoci řešit konflikty a budovat přátelství.

Tipy pro pedagogy:

- Pro snazší rozpoznání emocí použijte vizuální pomůcky, jako jsou plakáty nebo digitální obrázky.
- Podporujte pozitivní zapojení pochvalou nebo malými odměnami.
- Jakmile žáci získají jistotu, postupně zavádějte složitější emoce nebo smíšené pocity.



Co-funded by
the European Union



PŘÍLOHA:

Příklad možných scénářů pro použití ve třídě

- Vidíte, jak váš kamarád pláče. Jak se cítíte? Co byste měli udělat?
- Spolužák se s vámi podělí o svou svačinu. Jak na to zareagujete?
- Někdo si vás o přestávce dobírá. Jak se s tím vypořádáte?
- Vyhražete cenu ve třídní soutěži. Jak se cítíte a jak to oslavíte?
- Kamarád vás zapomene pozvat na oslavu svých narozenin. Jaké emoce cítíte?



Co-funded by
the European Union



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Jméno: _____ Datum: _____

MOJE EMOCE

Vzpomeňte si, kdy jste cítili některou z následujících emocí. Co jste tehdy prožívali?

Radost



Smutek



Co-funded by
the European Union



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Jméno: _____ Datum: _____

MOJE EMOCE

Vzpomeňte si, kdy jste cítili některou z následujících emocí. Co jste tehdy prožívali?

Hněv



Strach



Co-funded by
the European Union



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Jméno: _____ Datum: _____

MOJE EMOCE

Vzpomeňte si, kdy jste cítili některou z následujících emocí. Co jste tehdy prožívali?

Nadšení



Zmatek



Co-funded by
the European Union



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Jméno: _____ Datum: _____

MOJE EMOCE

Vzpomeňte si, kdy jste cítili některou z následujících emocí. Co jste tehdy prožívali?

Zahlcení



Hrdost



Co-funded by
the European Union



Oblast zaměření: ADHD (s převahou hyperaktivního a impulzivního chování)

Název aktivity: „Emoční semafor: Přemýšlím, cítím, jednám“

Cíl: Pomoci žákům zastavit se a přemýšlet, než začnou jednat. Naučit je vizuální model pro rozpoznávání emocí a přijímání vhodných rozhodnutí.

Doba trvání: 15-30 minut

Organizační forma činnosti: Tato aktivita je určena pro práci v malé skupině, ale lze ji přizpůsobit i pro individuální cvičení.

Cílová věková skupina: Cílová skupina: 7-12 let, ale lze upravit pro starší nebo mladší žáky.

Pomůcky:

- Karty s barvami semaforu (červená, žlutá, zelená)
- Karty s každodenními situacemi
- Emotikony nebo karty emocí
- Tabule nebo flipchart

Pokyny:

- Diskutujte o tom, proč je porozumění emocím důležité pro dobrou komunikaci a vztahy.
- Vysvětlíte model emočního semaforu:
 - **Červená** = zastavím se (identifikuji, co cítím).
 - **Žlutá** = přemýšlím o svých možnostech.
 - **Zelená** = chovám se přiměřeně.
- Vyberte si kartu s nějakou situací, například: „Tvůj kamarád si s tebou dnes nechce hrát.“
- Skupina diskutuje:
 - Jaké emoce to vyvolává (použijte karty emocí)?
 - Co byste udělali jako první (červená)?
 - Jaké máte možnosti (žlutá)?
 - Jaké rozhodnutí byste učinili (zelená)?
- Každá skupina se podělí se třídou o svůj „emoční semafor“.
- Ve dvojicích nebo skupinách si studenti střídavě vybírají kartičku, čtou scénář a hrají danou situaci.
- Ostatní odhadují emoce a hodnotí reakci.
- Ptejte se například:
 - Bylo těžké se zastavit a přemýšlet?
 - Co jste se dozvěděli o sobě a svých emocích?



Tipy pro pedagogy:

- Nejprve si namodelujte situaci a přemýšlejte nahlas.
- Použijte skutečné barvy semaforu, aby byla aktivita názorná a hravá.
- Oceňujte promyšlené a empatické odpovědi.

PŘÍLOHA:

Příklad možných scénářů pro použití ve třídě

Spolužák omylem roztrhá vaši oblíbenou kresbu.

Jak se cítíte? Co byste mohli udělat, než zareagujete?

Při hře si vás vyberou jako posledního.

Jaké emoce se u vás objeví? Jak byste se mohli zachovat pozitivně?

Za dobré chování získáte ve třídě odměnu.

Jaké emoce cítíte? Jak se o tuto radost můžete podělit?

Kamarád si s vámi dnes nechce hrát a neřekne vám proč.

Co si o tom myslíte? Jak byste mohli situaci vyřešit?

Vidíte někoho samotného o přestávce.

Co byste mohli udělat? Co byste cítili, kdybyste byli na jeho místě?

Spolužák se vám před ostatními posmívá.

Jak můžete ovládnout své pocity a reagovat přiměřeně?

Učitel vám blahopřeje k vaší práci.

Jak se cítíte? Co můžete udělat pro to, aby vám práce dál šla?

