

# Plán výuky pro učitele



Rozvoj emočních dovedností  
žáků

## EMOČNÍ REGULACE

# NÁSTROJ 1

Aktivita pro  
studenty ve třídě



### Název nástroje

**Boj o sněhovou kouli**

### Cíle nástroje

- Hra podporuje diskusi mezi žáky, učiteli a rodiči na téma regulace emocí.
- Studenti se snaží soustředit na své pocity, zpracovat je a diskutovat o tom, jaké emoce a nálady se dnes ve skupině objevily.
- Hra vede k vyššímu sebeuvědomění žáků o síle emocí.
- Učitelé by měli věnovat čas tomu, aby rozpoznali a pochopili emoce dětí a pracovali s nimi.

### Propojení činnosti s dovedností

# Plán výuky pro učitele

Prvním krokem emoční regulace je sebeuvědomění, které je hlavním cílem této aktivity. Pro emoční rovnováhu a regulaci je důležité udržovat si podpůrný systém, se kterým můžete diskutovat o náročných situacích. Sdílení svých zkušeností a hledání rady může poskytnout emoční úlevu, a to je to, co můžeme aplikovat a budovat i pro prostředí třídy.

## Výsledky

- Umožňuje také studentům, aby si uvědomili některé pozitivní momenty, které zažili ve třídě nebo s ostatními studenty, a aby se k nim později vrátili.
- To může zlepšit celkovou atmosféru ve třídě a pomoci žákům, kteří mají problémy se zvládnutím emocí.

## Představení nástroje

Děti napíší na papír emoci nebo náladu, kterou momentálně nemají rády. Papír zmenší a vzniklé kuličky srolují. Kuličky se pak různě rozdělí a děti přečtou, co je na papíře napsáno. A mohou dodat, jestli se jim to také nelíbí, proč atd. Totéž pak udělají s náladami, které se jim líbí, a dalšími.

## Potřebný čas

30 - 45 min včetně času na reflexi (cca 25 min na hraní, 15 min na reflexi učitele se studenty).

## Potřebné zdroje, materiál

papír A4, pero

# Plán výuky pro učitele



## Tipy pro implementaci nástroje učitelem

Je důležité být připraven diskutovat se studenty a reflektovat jejich pocity. Je dobré mít připravenou sadu podpurných otázek, aby se diskuse rozšířila a šla hlouběji do vnímání a emocí třídy, než aby byla na povrchu, a aby byla zábavnou aktivitou.

## Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje

Cílovou skupinou pro tuto aktivitu mohou být obě věkové skupiny: 10-12 nebo 12-14 let.

## Vhodnost nástroje (možné problémy, implementace offline/online, přizpůsobení nástroje pro konkrétní prostředí, žáky se speciálními potřebami atd.)

Hru doporučujeme hrát přímo ve škole se studenty, kdy je přístup osobnější a je možné lépe číst například z řeči těla. Hru lze však v případě potřeby hrát i v offline prostředí, kde lze místo házení míček využít například program Miro, kam si žáci zapisují své emoce a používají je jako imaginární míčky.

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.

Číslo projektu: -2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840

# Plán výuky pro učitele



Rozvoj emočních dovedností  
žáků

## NÁSTROJ 2

EMOČNÍ  
REGULACE

Aktivita pro  
studenty ve třídě

### Název nástroje

**BLA, BLA, BLA (NAKAŽLIVÉ EMOCE)**

### Cíle nástroje

V tomto cvičení si žáci vyzkouší různé emoce v interakcích a zjistí, které jsou jim více či méně příjemné. Hra slouží k tomu, aby se studenti dokázali vcítit do druhého a vnímat jeho emoce. Zároveň si mají uvědomit šíři emocí, které mohou být kdykoli podle vnějších okolností zachyceny, převzaty, změněny atd. Cílem hry je pracovat s emocemi a brát je jako okolnost, která tu bude vždy, ale se kterou lze pracovat podle potřeby.

### Propojení činnosti s dovednostmi

Emoční regulace zahrnuje rozpoznání, pochopení a kontrolu emočních reakcí. Tato aktivita podporuje pozitivní a empatickou atmosféru, která podporuje otevřenou komunikaci, respektující chování a pocit pohody.



# Plán výuky pro učitele

Rozpoznávání emocí přispívá k efektivní komunikaci, snižuje agresivní chování, zabraňuje eskalaci emocí, zvyšuje odolnost a podporuje zvládnání stresu.

## Výsledky

- Žáci se prostřednictvím této hry učí, že emoce nejsou stálé, ale mohou být ovlivňovány a přenášeny v závislosti na emoční atmosféře, která ve třídě v danou chvíli panuje.
- Hra může být velmi užitečná při motivaci žáků, aby předcházeli negativním tendencím ve třídě nebo se prostě snažili být co nejpozitivnější.

## Představení nástroje

Během této hry se účastníci pohybují po místnosti a řídí se pokyny školitele. Kdykoli školitel řekne "Stop", všichni se zastaví a poslouchají, a když řekne "Go" (nebo třeba "Action"), pokračují dál. Účastníci nesmějí během hry říkat jiná slova než "bla bla bla".

## Požadovaný čas

Přibližně 30 minut + možnost delšího času na rozmyšlenou, až 15 minut .

## Potřebné zdroje, materiál

Žádné zvláštní zdroje

# Plán výuky pro učitele



## Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje

10 - 12 let a 12 - 14 let, aktivity a čas na rozjímání budou upraveny podle věkové skupiny.

**Vhodnost nástroje** (možné problémy, implementace offline/online, přizpůsobení nástroje pro konkrétní prostředí, žáky se speciálními potřebami atd.)

Hra se nejlépe hraje ve školním prostředí. Hra a vhodnost následných otázek jsou přiměřeně přizpůsobeny konkrétní věkové skupině žáků.

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.

Číslo projektu:-2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840