



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ**

Mgr. Tatiana Hricová

# **Aktivity na rozvoj emocionálnej inteligencie**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov  
2014

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Mgr. Tatiana Hricová

**Kontakt na autora:** Základná škola, Školská 389, 094 13 Sačurov  
t.jurcova@centrum.sk

**Názov OPS/OSO:** Aktivity na rozvoj emocionálnej inteligencie

**Rok vytvorenia** 2014

**OPS/OSO:** VII. kolo výzvy

**Odborné stanovisko vypracoval:** Mgr. Mária Tutokyová

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

Emocionálna inteligencia. City. Emócie. Emocionálny vývin. Aktivity. EQ.

## **Anotácia**

Táto práca poukazuje na význam emócií v súčasnej konzumnej spoločnosti, na potrebu zaviesť emocionálnu výchovu do prostredia školy. Nie ako nový predmet, ale ako súčasť každého predmetu, ako súčasť celého diania v škole.

Zámerom práce je výber zaujímavých a v praxi overených aktivít, ktoré pomôžu žiakom lepšie sa orientovať v spleti jeho citového sveta. Na tejto ceste mu môže ukázať ten správny smer práve učiteľ.

Práca je vhodná pre učiteľov etickej výchovy, občianskej náuky, dané aktivity sa však môžu realizovať aj na triednických hodinách.

## OBSAH

ÚVOD .....	5
1. VÝCHODISKÁ A CIELE OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI.....	7
1.1 Kontext a rámec OPS.....	7
1.2 Špecifikácia a cieľovej skupiny.....	7
1.3 Hlavný cieľ a čiastkové ciele OPS.....	7
1.4 Vymedzenie kompetencií žiaka a učiteľa.....	8
2 CHARAKTERISTIKA POJMU EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA.....	9
2.1Štruktúra EQ.....	10
3 EMOCIONÁLNA VÝCHOVA.....	11
3.1 Emócie .....	11
3.2 Osobnosť učiteľa.....	12
3.3 Metódy .....	12
4 EMOCIONÁLNY VÝVIN ŽIAKA .....	13
4.1Emocionálny vývin v mladšom školskom veku.....	13
4.2Emocionálny vývin v strednom školskom veku.....	13
4.3Emocionálny vývin v puberte.....	14
4.4Emocionálny vývin adolescenta.....	14
5 NÁMETY AKTIVÍT.....	15
5.1 Modelové hodiny.....	15
5.2 Aktivity.....	19
ZÁVER .....	33
Zoznam príloh .....	35

## ÚVOD

Súčasnú spoločnosť by sme mohli nazvať aj spoločnosťou povrchných vzťahov. Každý z nás sa viac zaujíma o to čo má, nie o to ako sa má. Ľudia žijú vedľa seba nie so sebou. Naša sila nie je v tom aký som, ale v tom čo vlastným. Takúto životnú cestu ukazujeme aj svojim deťom. Učíme ich mať a nie byť.

Dieťa prichádza do školy ovplyvnené hodnotami, ktoré mu odovzdala rodina. Škola je inštitúcia, ktorá prezentuje určité hodnoty, postoje, prezentuje názory. Dieťa sa musí prispôbiť aj jej pravidlám. Pôsobenie školy významne ovplyvňuje vývoj osobnosti dieťaťa a to práve v období, keď sa formujú mnohé psychické funkcie u detí. Škola často nahrádza aj funkciu rodiny ak tá náhodou zlyhala.

Mnoho nadaných a talentovaných ľudí zlyháva v osobnom živote, cítia sa osamelí, opustení, nevedia nadväzovať kontakty. Zlyhávajú city, ich pochopenie a prejavenie. Práve tu má nezastupiteľné miesto škola ako výchovná inštitúcia. Emocionálna výchova je dôležitou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu. Nie ako samostatný predmet, ale ako súčasť každého predmetu, prestávky, akcie školy, celého diania v škole. Zo školy sa musí stať miesto, kde učiteľ a žiak budú spolu žiť, komunikovať, spoločne riešiť problémy.

Žiaci by sa mali okrem osvojovania encyklopedických vedomostí venovať aj riešeniu konfliktných situácií a celkovému rozvoju harmonického spolužitia. Žiak spoznáva svet okolo seba prostredníctvom svojich citov a pocitov. Niekedy sám nechápe to čo práve prežíva a práve prostredníctvom rôznych aktivít dokáže niektorým porozumieť.

Žiaci potrebujú podporu zo strany rodičov aj učiteľov. Môžu im pomôcť, vypočúť si ich. Tým, že ich vypočujú pomôžu im nájsť spôsoby ako sa s vlastnými pocitmi vyrovnáť. Keď deti svoje city nepotláčajú, poznávajú ich význam.

Práca sa člení na dve časti – teoretickú a praktickú. Teoretická časť sa zameriava na význam emócií v živote žiaka, podávam charakteristiku pojmu emocionálna inteligencia a jej jednotlivých zložiek. Nevyhnutnou súčasťou práce pre pochopenie emocionálnej inteligencie je prierez emocionálnym vývinom dieťaťa od vstupu do školy až po obdobie adolescencie. Osobitná kapitola je venovaná výberu metód s ktorými sa môže počas vyučovania pracovať, ktoré môžeme využívať. Dôležitá je tu aj osobnosť pedagóga, ktorý bude realizovať aktivity. Učiteľ musí byť príkladom, medzi učiteľom a žiakmi musí byť dôvera. Samozrejmosťou pri realizácii aktivít je diskretnosť všetkých účastníkov. Učiteľ je ten, kto dohliada na dodržiavanie prijatých a odsúhlasených pravidiel počas realizácie jednotlivých aktivít.

Druhá časť má výsostne praktický rozmer. V návrhoch aktivít som sa zamerala na tie, ktoré som sama zrealizovala so svojimi žiakmi počas vyučovacích hodín. Využila som aktivizujúce metódy žiakov, ktoré ich viacej motivujú, podporujú ich tvorivosť, aktivitu. Prostredníctvom aktivizujúcich metód ako je inscenačná či situačná metóda si žiaci porovnávajú svoje názory a postoje so svojimi spolužiakmi. Pri výbere aktivít som uprednostnila tie, ktoré mali pozitívny ohlas u žiakov. Zamerala som sa hlavne na rozvoj komunikačných schopností, vyjadrenie a pochopenie emócií, osobnostnú charakteristiku žiakov, ale aj zlepšenie celkovej atmosféry v triede. Nevyhnutná je spätná väzba

a spoločné zhodnotenie celej aktivity, ktoré prebieha buď v závere vyučovacej hodiny alebo ak ide o dlhodobú aktivitu, tak na začiatku vyučovacej hodiny. Žiaci sa cez osobnú skúsenosť učia najlepšie. Prostredníctvom modelovej situácie a na základe reálnych skúseností z praktického života lepšie a názornejšie vnikneme do podstaty problému.

Medzi emočnou inteligenciou a školskými, neskôr aj pracovnými úspechmi existuje veľmi úzky vzťah. Aj v tomto prípade platí veľmi jednoduchý vzorec „kto je úspešný v povolání, je tiež emočne inteligentní“.

Cieľom školy by malo byť nielen odovzdávanie nových vedomostí, ale aj rozvíjanie vnútorného sveta detí a plnohodnotná príprava na život v spoločnosti. Škola musí pripravovať deti na reálny život, aby boli plnohodnotnými členmi spoločnosti.

# 1 VÝCHODISKÁ A CIEĽ OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

## 1.1 Kontext a rámec OPS

OPS „Aktivity na rozvoj emocionálnej inteligencie“ je zasadená do:

**Typ školy:** základná škola, nižšie stredné vzdelávanie

**Východiská:** využitie tejto OPS vyžaduje učiteľa ovládanie základných kompetencií učiteľa pri realizácii zážitkového učenia, poznanie metodiky realizácie aktivít. Učiteľ má viesť, pomáhať a usmerňovať žiaka. Dôraz sa kladie na žiaka, aktivity sú o nich a pre nich.

## 1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny

Osvedčená pedagogická skúsenosť je zameraná na cieľovú skupinu:

- **Kategória pedagogických zamestnancov:** učiteľ
- **Pod kategória:** učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie
- **Vzdelávacia oblasť:** človek a hodnoty
- **Typ školy, ročník:** základná škola, II. stupeň
- **Vyučovací predmet:** etická výchova

## 1.3. Hlavný cieľ a čiastkové ciele OPS

Hlavným cieľom mojej práce je na základe odborných a vlastných poznatkov a skúseností prostredníctvom navrhnutých aktivít podieľať sa na rozvoji emocionálnej osobnosti žiaka a tým na celkovom rozvoji osobnosti s vlastnou identitou a hodnotovou orientáciou.

Čiastkové ciele práce sú:

- rozvíjať citový život žiakov, vedieť identifikovať vlastné city,
- rozvíjať empatické vnímanie iných ľudí,
- rozvíjať zložky všetky empatie a to kognitívnu, afektívnu aj konatívnu,
- pomôcť pri verbalizácii citového sveta žiakov,
- rozvíjať dôstojnosť ľudskej osoby a zdravé sebavedomie, seba hodnotenie, sebaúctu, sebaovládanie,
- rozvíjať komunikáciu, asertivitu, prosociálnosť.

## 1.4 Vymedzenie kompetencií žiaka a učiteľa

Kompetencie, ktoré má získať žiak:

- má vlastnú identitu,
- má zrelý morálny úsudok opierajúci sa o základné pravidlá spoločenského správania,
- pozná vlastné emócie a zvláda ich,
- dokáže sám seba motivovať,
- pri svojom správaní vychádza zo svojich zásad ale berie do úvahy aj svoje emócie,
- je ochotný a schopný spolupracovať v kolektíve a s kolektívom,
- akceptuje názor aj iného, dokáže si ho vypočuť, prijať, dokáže vhodne komunikovať.

Na učiteľa sú kladené nasledujúce požiadavky:

- autentickosť, akceptáciu žiaka a empatické porozumenie,
- úcta k sebe a iným,
- tvorivosť,
- nadšenie pre prácu,
- neformálny a nedirektívny štýl práce,
- dobrá komunikácia, verbálna aj neverbálna.
- Pri realizácii aktivít učiteľ musí ovládať:
  - poznať aktivitu, jej metodiku,
  - poznať skupinu žiakov,
  - určiť si spoločné pravidlá v skupine, prijaté a dodržiavané oboma stranami.



## 2 CHARAKTERISTIKA POJMU EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA

Emocionálna inteligencia je pojem, ktorý po prvýkrát použili v roku 1990 psychológovia Salovey z Harvardskej univerzity a John Mayer z New Hampshirskej univerzity.

Zahrňa v sebe rad emocionálnych vlastností:

- empatiu
- vyjadrovanie a chápanie citov
- ovládanie nálady
- prispôsobivosť
- zvládanie vlastných emócií
- vytváranie medzil'udských vzťahov
- tvorivosť
- nezávislosť
- vytrvalosť
- priateľskosť
- láskavosť
- úctu

V rámci emocionálnej inteligencie Salovey a Mayer rozlíšili tieto čiastkové schopnosti:

- **schopnosť poznať vlastné city** - vedieť ich rozpoznať, definovať, ale aj pomenovať a vyhodnotiť. Len ak žiak vie povedať prečo sa tak cíti v danej situácii, dokáže situácii aj primerane čeliť a vhodne reagovať.
- **schopnosť ovládať vlastné city** - žiak by mal vedieť vhodne reagovať na rôzne situácie.
- **schopnosť sám seba motivovať** – žiak by mal zapojiť do svojho konania aj city, len tak dosiahne úspech. Radosť z učenia, výdrž, ako aj schopnosť prekonávať prekážky.
- **schopnosť empatie**- schopnosť vcítiť sa do pocitov iných ľudí. Žiak je súčasťou kolektívu, mal by vedieť zachytiť aj nevyslovené city, byť prístupný citom iných.
- **schopnosť vytvárať medzil'udské vzťahy**- žiak by mal vedieť vytvárať dobré medzil'udské vzťahy, keďže bude vždy fungovať v rámci určitej skupiny.

Emocionálna inteligencia (označovaná ako EQ) je teda akousi cestou od seba k iným, cestou od vlastného vnútra k svetu iných. Je to zároveň aj schopnosť sledovať vlastné ale aj cudzie pocity a emócie a tieto informácie ďalej využívať.

Nemôžeme ju chápať ako bežnú veličinu, keďže nie je merateľná, ale je viditeľná v našom správaní a konaní žiakov, môžeme ju pomôcť žiakom rozpoznať, bližšie ju spoznať, pochopiť a prejaviť ju.

Okrem toho, čo určuje intelligenčný kvocient ako je myslenie, rozmýšľanie, logika, potrebuje žiak pre fungovanie svojej osobnosti aj schopnosti, ktoré spadajú pod emocionálnu inteligenciu, čiže tie bleskové reakcie.

Emocionálna inteligencia však neznamená to, že „budeme milý“, je to schopnosť vhodne reagovať v daných situáciách, zvládať vlastné city, nenechať sa nimi ovplyvniť ale primerane rozvíjať a používať svoje city a emócie.

## 2.1 Štruktúra EQ

Goleman vypracoval takúto štruktúru EQ.

Kompetencie vzťahujúce sa k vlastnej osobe:

**1. Sebauvedomenie** alebo schopnosť orientovať sa vo vlastných duševných stavoch a pocitoch.

Súčasťou je:

- a, emocionálne sebauvedomenie- uvedomenie si vlastných emócií
- b, reálne seba hodnotenie – uvedomenie si svojich kladov a záporov
- c, sebadôvera – uvedomenie vlastnej ceny

**2. Sebaovládanie** – schopnosť zvládať okamžité impulzy a emócie

- a, spoľahlivosť – schopnosť dodržiavať základné pravidlá slušnosti
- b, svedomitosť – schopnosť niesť zodpovednosť za svoje správanie
- c, prispôsobivosť – schopnosť prispôsobiť sa zmenám
- d, schopnosť inovácie – byť prístupný novým postupom, prístupom, informáciám

**3. Motivácia k vyšším cieľom** – snaha dosiahnuť vyššie ciele, ktoré podporí:

- a, ctížiadostivosť – snaha o zlepšenie svojej práce
- b, lojalita – stotožnenie sa s cieľmi svojej skupiny
- c, iniciatíva – schopnosť byť pohotový
- d, optimizmus – pozitívny prístup

Kompetencie v oblasti medzil'udských vzťahov:

**1. Empatia** – schopnosť vcítiť sa do citov iných ľudí, súčasťou je:

- a, pochopenie – správne odhadnutie pocitov ostatných a ochota k nim prihliadať
- b, stimulovať osobnostný rast ostatných – schopnosť vycítiť kedy je potrebné povzbudenie či podpora
- c, orientácia na ľudí – predvídať potreby iných a snaha ich uspokojiť
- d, snaha o rozvíjanie a využitie diverzity – využitie rozdielnosti medzi ľuďmi
- e, cit pre „politiku“ organizácie, sledovanie odlišností – správna orientácia v protichodných emocionálnych prúdoch skupiny

**2. Obratnosť v spoločenskom styku** alebo flexibilita, schopnosť dosiahnuť žiaduce reakcie zo strany ostatných

- a, schopnosť ovplyvňovať – voľba správnej taktiky
- b, schopnosť komunikácie – vysielanie tých správnych signálov
- c, vodcovská schopnosť – vedieť sa postaviť do čela a viesť skupinu
- d, ochota k zmenám – organizovať potrebné a prospešné zmeny
- e, schopnosť vytvárať väzby – vytvárať pozitívne vzťahy v skupine
- f, schopnosť spolupracovať – spolu v skupine smerovať k spoločnému cieľu
- g, schopnosť tímovej práce – pracovať na prehlbovaní skupinovej práce

Úspech v živote žiakov je podmienený nielen vysokým IQ ale dôležitá je aj schopnosť EQ. Postavenie, šťastie, radosť, prosperita je nevyhnutná bez dostatočného rozvoja emócií. Žiak by mal poznať svoje pocity a takisto aj pocity iných ľudí, len tak dosiahne celkový úspech vo svojom živote.

### 3 EMOCIONÁLNA VÝCHOVA

Emócie sú neoddeliteľnou súčasťou našej osobnosti. Dnešná doba konzumnej spoločnosti nám ukazuje ako svoje city ukrývať a nedávať najavo. Zmyslom emocionálnej výchovy je však pravý opak.

Emocionálna výchova je výchova citov. Emocionálna výchova dokáže dieťať a pomôcť lepšie zvládnuť jeho životnú cestu. Zmyslom je emócie vnímať, pomenovať ich, nebáť sa o nich hovoriť, prejsť ich. Je potrebné vnímať aj emócie toho druhého a vedieť na ne adekvátne reagovať.

Nie je potrebné zaviesť alebo vytvoriť nejaký nový predmet. Je potrebné zaradiť do výchovy, výchovu citov, city, citový prístup a to do samotného prostredia školy, do života triedy, medzi žiakov samotných, do vzťahu učiteľ – žiak.

#### 3.1 Emócie

Výraz emócia pochádza z latinského slova „movere“, čo znamená pohybovať sa a predpony „ex“, t.j. „exmore“, čo označuje pohyb smerom von. Z významu slova je viditeľné, že emócie sú vo svojej podstate popudmi ku konaniu a že tendencia konať je obsiahnutá v každej emócii, uvádzajú Dargová, Čonková (2002, s.28)

Nakonečný (2000, s.66) rozlišuje emócie takto:

1. primárne emócie, ktoré sú vrodené,
2. emócie vzťahujúce sa k senzorickej stimulácii,
3. emócie vzťahujúce sa k seba oceňovaniu,
4. emócie vzťahujúce sa k ostatným ľuďom,
5. emócie oceňovania,
6. nálady.

Existuje nesmierne množstvo definícií, typov a členenia emócií. Najdôležitejšie je však to ako sa k emóciám postavíme my sami. Aký je náš vzťah, aké je naše osobné poznanie vlastných emócií, ako ich vieme ovládať, ako ich prejavujeme, či poznáme emócie, ako na ne reagujeme. Od toho sa rozvíja celková osobnosť človeka.

Emócie sprevádzajú celý náš život, každú situáciu, ktorú prežívame. Preto je nevyhnutné predovšetkým poznať naše emócie, vedieť ich pomenovať, uvedomovať si ich, rozvíjať tie pozitívne, naopak naučiť sa potláčať tie negatívne.

Emocionálne reakcie sú samozrejme súčasťou nášho temperamentu, čiže sú vrodené, ale na základe našich osobných skúseností ich vieme regulovať, rozvíjať aj potláčať. Je to aj vec tréningu a práve ten môžeme realizovať počas vyučovania.

### 3.2 Osobnosť učiteľa

Emócie sú súčasťou nášho každodenného života. Ide o prežívanie určitej situácie. Sú súčasťou vyučovacieho procesu, tak u žiaka ako aj u učiteľa. To aké sú vzťahy počas vyučovacej hodiny je dané práve citmi, ktoré navodzujú atmosféru hodiny. Pri emocionálnej výchove má významné postavenie práve učiteľ, práve on je najväčším emocionálnym bohatstvom, ktorý škola ponúka.

Podľa Kosovej (2000, s.99) emocionálne bezpečie dieťaťa poskytuje len tvorivý, spolupracujúci, láskavý a súčasne náročný učiteľ, ktorý:

- toleruje – city, potreby, záujmy a individuálne odlišnosti detí, svojský štýl učenia a konania dieťaťa, iné názory, než jeho vlastné, diskusiu o problémoch, chyby a omyly dieťaťa i omyly a chyby vlastné,
- podporuje – samostatné myslenie a konanie dieťaťa, vyhľadávanie problémov a informácií, netradičnosť v riešení problémov, pozitívny vzťah dieťaťa k poznávaniu i jeho potrebu po sebazdokonaľovaní, neformálne vlahy detí k nemu i spoluprácu medzi deťmi,
- vyžaduje aktívnu, uvedomelú disciplínu a zodpovednosť, vlastný názor, hodnotenie a seba hodnotenie dieťaťa, aby pochopilo podstatu svojej činnosti, poznávalo seba, príčiny svojich chýb a nedostatkov, prednosti vlastné i svojich spolužiakov,
- očakáva a tvorí podmienky pre úspech každého dieťaťa, zvedavosť a otázky detí, diskusiu a otvorenú komunikáciu, podnetné nápady a kritiku,
- odmieta – slepú poslušnosť, vynútenú aktivitu, atmosféru strachu a napätia, zosmiešňovanie a škatuľkovanie detí, nesamostatnosť a konanie len na výzvu, názor, že všetko má byť jednoznačné.

### 3.3 Metódy

Pri dosahovaní cieľov emocionálnej výchovy musíme aplikovať vhodné metódy a formy výchovnej práce v kognitívnej i afektívnej oblasti. Podporovať vyučovacie stratégie, metódy a postupy založené na skúsenosti a prepojené so životom- interaktívne zážitkové učenie a projektové vyučovanie. Ide o to, aby sa žiak učil na konkrétnych situáciách, poznanie je založené na skúsenostiach, nie na slovách. Vychádzame z osobnej skúsenosti žiakov v konkrétnych situáciách, ktoré si vyžadujú výmenu názorov, argumentáciu a kritiku.

1. *metódy inscenačné* - situačné, hranie rolí, práca s príbehom, tvorba príbehu – ide o simuláciu situácií, ktoré sa stali, alebo sa môžu stať. Žiaci hrajú roly. Vnášajú do roly svoje skúsenosti, postoje, predstavy. Žiaci sa emocionálne zapoja do riešenia problému.

2. *metódy problémové* – metóda prípadová – rozhovor, dotazník, pracovné listy. Žiakom navodíme problémovú situáciu, vychádzame z konkrétnej situácie, musíme žiaka motivovať, musí obsahovať neznámy prvok, žiaci musia vidieť cieľ.

3. *aktivizujúce metódy* – zážitkové učenie, interaktívne hry – techniky založené na seba prejavení, dôležitú úlohu tu zohráva prostredie skupiny. Skupina vytvára osobitnú klímu a poskytuje spätnú väzbu. Spoločné je navodenie modelovej situácie, v ktorej prebieha sociálne učenie. Dôraz sa kladie na slobodu prejavu, nedirektívny prístup, pripravenosť učiteľa.

## **4 EMOCIONÁLNY VÝVIN ŽIAKA**

Emocionálny vývoj dieťaťa je dlhodobý a citlivý proces. Významnú úlohu pritom zohráva nielen samotné dieťa ale aj jeho najbližšie okolie, jeho rodina, kamaráti a významné zastúpenie má aj škola a učiteľia.

Nie je to jednoduché, dôležité je vybrať vhodné metódy pre vhodné vekové obdobie. Výučba emocionálnych schopností musí zodpovedať stupňu vývoja žiaka. Musíme je podávať vo vhodnej forme aby to vyhovovalo chápaniu žiakov.

### **4.1 Emocionálny vývin v mladšom školskom veku**

Obdobie vstupu do školy pre dieťa znamená veľký zlom. V tomto veku je už schopné vnímať hranice medzi sebou a ostatnými. Má už skúsenosť so sociálnymi vzťahmi, vyskúšalo si už rolu dieťaťa, žiacka v škôlke aj rolu kamaráta. Dokáže už predniesť svoje potreby, želania, plány a má aj určité ciele čo by chcelo.

Uvedomuje si svoje vlastné schopnosti a nedostatky, prehľbujú sa jeho sociálne zručnosti. Pocity sa už tak rýchlo nemenia, dokáže si už vytvárať poznatky o ľuďoch a vzťahoch medzi nimi.

V tomto veku je až prehnane spoločenskou bytosťou. Túži byť členom skupiny, túži byť akceptovateľné, snaží sa to presadiť akýmkoľvek spôsobom. V tomto svojom snažení je egoistické. Dominantné deti to v tomto prípade majú oveľa ľahšie, deti hanblivé stoja mimo skupiny.

Dieťa samo seba hodnotí podľa toho čo dokáže, podľa úspechu ktorý dosiahol. Bojí sa však každého neúspechu a zlyhania. Už po malom nezdare dokáže samo seba presvedčiť že určitú činnosť nikdy nezvládne. Prevládajú negatívne emócie a tým sa zhoršuje aj jeho seba obraz.

Deti si vytvárajú prvé priateľstvá a snažia sa udržať si svoje postavenie v skupine. Dieťa chce byť prijateľne hodnotené spolužiakmi, chce aby ho podporili, aby mu pomohli. Sociálne vzťahy sa prejavujú aj vo vzťah k učiteľovi. Mladší žiak učiteľa obdivuje, rešpektuje, snaží sa zaujať jeho pozornosť, snaží sa urobiť učiteľovi radosť. Žiak očakáva od učiteľa pochvalu, ocenenie, uznanie jeho práce. Názory učiteľa majú väčší význam ako názory spolužiakov.

Učiteľia by mali využiť tento pozitívny vzťah a smerovať žiakov k požadovanému správaniu. Tento vzťah pomáha žiakom prekonávať neistotu, pomáha im lepšie sa adaptovať v novom prostredí, prekonať počiatočné problémy, strach, odlúčenie od rodiny.

### **4.2 Emocionálny vývin v strednom školskom veku**

Dieťa v strednom školskom veku je už v škole adaptované, pozná spôsob akým sa má správať, ako má konať, čo sa od neho očakáva.

Zlepšuje sa jeho odhad, kritickosť, seba hodnotenie.

City sa diferencujú a vznikajú aj niektoré nové city a emócie, napr. cit krivdy a urážky, tréma, závisť, škodoradosť, cit solidarity. City sa bohato rozvíjajú z obsahovej stránky,

ale ich vonkajší prejav je obmedzenejší. Žiak sa dokáže lepšie ovládať, lepšie kontroluje vonkajšie prejavy svojich citov, dokáže dokonca aj zastierať niektoré svoje city.

Zmenil sa aj postoj k učiteľovi. Učiteľ je už chápaný ako autorita, už sa nesnaží urobiť radosť učiteľovi.

Žiak kladie veľký dôraz na rovnosť a spravodlivosť hlavne v rámci triedy. Žiak vyžaduje dodržiavanie rovnakých pravidiel pre všetkých bez rozdielu, odmieta akékoľvek výnimky, takáto správanie posilňuje jeho sebaistotu. Dokáže sa rozdeliť, byť solidárne, poskytnúť pomoc a podporu. Deti posudzujú svojich kamarátov aj na základe ich správania, na základe toho, čo, kto pre koho urobil, očakávajú spätnú väzbu.

### **4.3 Emocionálny vývin v puberte**

Puberta- vek dospievania predstavuje obrovskú zmenu. Ide o kritické obdobie vo vývoji emócií. Začína sa obdobie zmien, konfliktov, zmätku, hľadanie vlastnej identity, prvej lásky, prebúdzanie sexuality.

Pre citový život pubescenta je charakteristická vysoká intenzita prežívania citov, premenlivosť nálad a rozkolísanosť. Citové reakcie sú často veľmi prudké. Striedanie nálad, ich rýchla zmena je často bez príčiny. Častý je aj výskyt negatívnych citov.

Mení sa aj vlastný seba obraz, sebavedomie je kolísavé, niekedy až prehnané.

V tomto období je typické časté zhoršenie vzťahov s dospelými, s rodičmi aj s učiteľmi. Pubescent sa snaží prejavovať svoj názor, ktorý je často v rozpore s názormi dospelých. Práve tie sú často príčinou konfliktov. Dospievajúci už nechce bezvýhradne prijať autoritu dospelého. Už sa nechce bezvýhradne podriaďovať. Je kritickejší ale aj aktívnejší.

Pubescent sa už necíti byť dieťaťom. Chce aby dospelí rešpektovali jeho názory a postoje. Chce, aby sa s ním jednalo ako s dospelým. Chce sa rozhodovať samostatne. Nechce, aby mu dospelí niečo prikazovali, zakazovali alebo rozkazovali. Základom je vhodná komunikácia, povzbudenie, okamžité riešenie problémov. Neriešiť všetko výčitkami a prednáškami, snažiť sa zistiť čo stojí za drzým a vyzývavým správaním sa.

Naopak sa zlepšujú a prehlbujú sa vzťahy s rovesníkmi. Pre toto obdobie je typický aj vznik rôznych partíí. V rámci skupiny má pubescent pocit sily, v osobnom styku je však často neistý. Jednou z dôležitých úloh učiteľa je aj podporiť žiakov pri budovaní priateľstiev.

### **4.4. Emocionálny vývin adolescenta**

Toto obdobie už prináša väčšiu kontrolu citov. Nie je už tak časté striedanie nálad, hodnoty sú ustálenejšie, citové reakcie nie tak výbušné. Pre toto obdobie je typické prehlbovanie sebapoznania, seba hodnotenia a reflexie.

Adolescent prežíva intenzívny pocit dospelosti, potrebuje pocítiť rešpekt k jeho osobe od rovesníkov, ale aj od dospelých. Snaží sa už zaradiť do sveta dospelých, keďže sám sa ním už cíti. Zlepšuje sa preto aj vzťah k dospelým, konflikty a hádky už nie sú tak časté a oveľa menej intenzívne. Adolescent už je schopný vypočuť si názor dospelého aj keď nie vždy s ním súhlasí. Vzťahy k dospelým postupne prerastajú v normálny priateľský vzťah. Prehlbujú sa ja vzťahy k rovesníkom, často v tomto období vznikajú priateľstvá, ktoré často pretrvávajú po celý život.

## 5 NÁMETY AKTIVÍT

Aktivity, ktoré som vybrala do svojej práce som realizovala v rámci hodín etickej výchovy, občianskej náuky aj triednických hodín. Opisujem tie, ktoré mali na hodinách najväčší ohlas a boli najatraktívnejšie pre žiakov aj pre mňa. Žiaci majú radi takéto aktivity, keďže sa jedná o iný typ vyučovacej hodiny, Spočiatku sú dosť nespeli, ale postupne sa osmelia a dokážu naozaj aktívne pracovať. Výsledok vidím aj v prepojenosti na ich súkromný život, keď sa delia o svoje pocity a zážitky.

### 5.1 Modelové hodiny

**Predmet:** Etická výchova

**Ročník:** 5, 6

**Vzdelávacia oblasť:** Človek a hodnoty

**Tematický celok:** Poznanie a pozitívne hodnotenie seba

**Téma:** Pozitívne oceňovanie spolužiakov

**Ciel:** Vytvoriť akceptujúcu a priateľskú atmosféru v triede.

**Čas:** 30 minút

**Pomôcky:** papier, pero

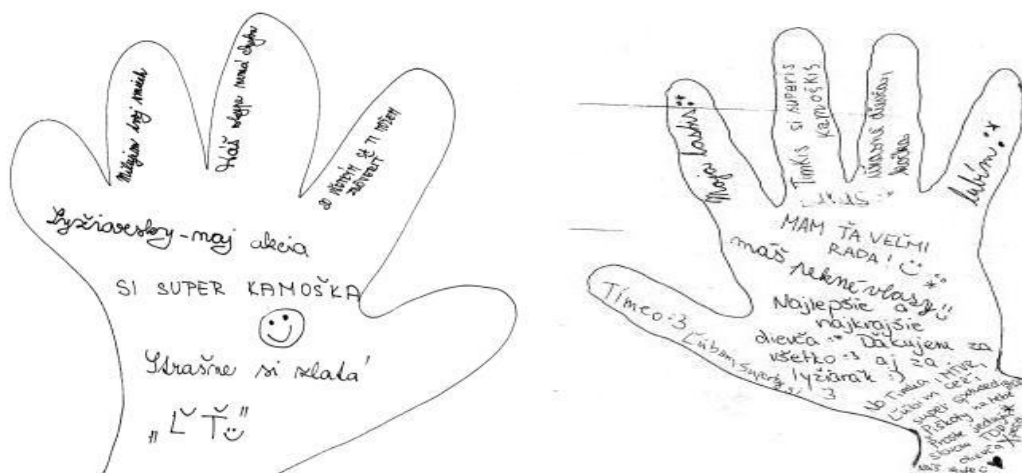
**Metódy:** riadený rozhovor, samostatná práca, skupinová diskusia

Čas		Obsah
5 minút	Úvod	<p>Žiakom poviem o tom, že pre každého človeka je veľmi dôležitá pochvala. Každého poteší, keď ho za niečo pochválime, hoci aj za nejakú maličkosť a naopak cítime sa zle, ak je naša práca nedocenená, alebo dokonca nepovšimnutá.</p> <p>Na tabuľu napíšem heslo hodiny, citát: " Z jednej dobrej pochvaly viem vyžiť dva mesiace." (Mark Twain)</p> <p>Otázky: Kto vás naposledy pochválil? Ako ste sa cítili? Za čo vás pochválili? Kedy ste vy niekoho pochválili? Čo si myslíte o dnešnom hesle?</p>
35 minút	Aktivita	<p><b>Kúpeľ uznania a priateľstva</b></p> <p>Na hárok papiera si každý napíše svoje meno a priezvisko. Pod meno si každý obkreslí svoju ruku. Hárok papiera si budete podávať medzi sebou a každému naň napíšeme niečo pekné, niečo pozitívne. Chceme sa mu za niečo poďakovať, pochváliť ho. Čo sa vám na dotyčnom páči. Čo by ste mu možno nepovedali do očí.</p> <p>Píšeme iba pozitívne postrehy, adresáta chceme potešiť, pohladit'. Nemusíte sa podpisovať.</p> <p>Máte na to 20 minút.</p> <p>Hárky papier kolujú po celej skupine.</p> <p>Po uplynutí času žiakov upozorním, aby sa ku každému vrátil jeho hárok papiera.</p>

5 minút	Záver	<p>Žiaci si ho prečítajú.</p> <p>Reflexia: Ako ste sa cítili? Bolo ťažké niekoho pochváliť? Ako ste sa cítili, keď ste si prečítali svoj hárok papiera? Chce niekto prečítať svoj hárok papiera?</p> <p>Reálna skúsenosť V každom z nás je niečo pozitívne. Je dôležité sústrediť sa na pozitívnu stránku ľudí. Pozitívne ohodnotiť druhého. Má to veľký vplyv aj na rozvoj sebavedomia a zlepšenie vzťahov medzi ľuďmi. Pochvala je ako pyramída, za pochvalou nasleduje ďalšia.</p> <p>Žiakom pridám aj domácu úlohu a to pochváliť doma členov rodiny. Na najbližšej vyučovacej hodine si ju spoločne vyhodnotíme.</p>
---------	-------	---

Tabuľka č. 1 Model vyučovacej hodiny

Prameň: vlastný návrh



Obrázok č. 1 Kúpel' uznania a priateľstva

Prameň: súkromný archív

**Poznámka:** Žiakov upozorním, aby písali len pozitívne postrehy. Môžu spolužiaka pochváliť, poďakovať sa mu za niečo, napísať niečo čo sa hanbia povedať dotyčnému do očí.

Často sa vyskytne situácia, že sa na papieroch nájdu aj nadávky alebo negatívne vyjadrenia, treba to skorigovať. Túto aktivitu realizujem v každom ročníku aspoň raz v roku. Žiakom odporúčam, aby si „ruky“ nechali a prečítali aj s odstupom času. Je to jedna z najobľúbenejších aktivít vôbec. Svedčia o tom aj doložené práce žiakov.

**Vyhodnotenie domácej úlohy:** Žiaci si domácu úlohu splnili. Väčšina pochválila rodičov, napr. mamu za dobré jedlo, za pomoc v domácnosti, za pomoc pri príprave do



školy, za spoločný výlet do kina. Otcovia boli tiež pochválení, napr. za pomoc pri starostlivosti o psa, za kúpu nového telefónu, za spoločný výlet, za spoločné chvíle pri futbale. Reakcie rodičov boli zaujímavé. Všetci sa potešili, ale zároveň za pochvalou videli nejaký skrytý úmysel. Hneď sa pýtali čo je nové v škole, aké sú známky, či niečo žiaci nevyviedli. Z reakcií vyplýva, že rodičia nie sú zvyknutí na časté pochvaly od svojich detí. Aj žiaci skonštatovali, že pochvala zlepšila vzájomné vzťahy medzi členmi a aj atmosféru v rodine. Dali si záväzok, že chváliť svojich príbuzných ale aj kamarátov budú aj naďalej, keďže aj pre nich to bol príjemný zážitok.

**Predmet:** Etická výchova

**Ročník:** 5, 6

**Vzdelávacia oblasť:** Človek a hodnoty

**Tematický celok:** Poznanie a pozitívne hodnotenie seba

**Téma:** Poznanie a pozitívne hodnotenie seba, úcta k sebe

**Cieľ:** Postupne a hlbšie prenikať pod povrch, do vnútra osobnosti žiaka, objavovať svoje ale aj hodnoty iných.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** papier, farbičky, fixky, papierové kartičky, lepiaca páska

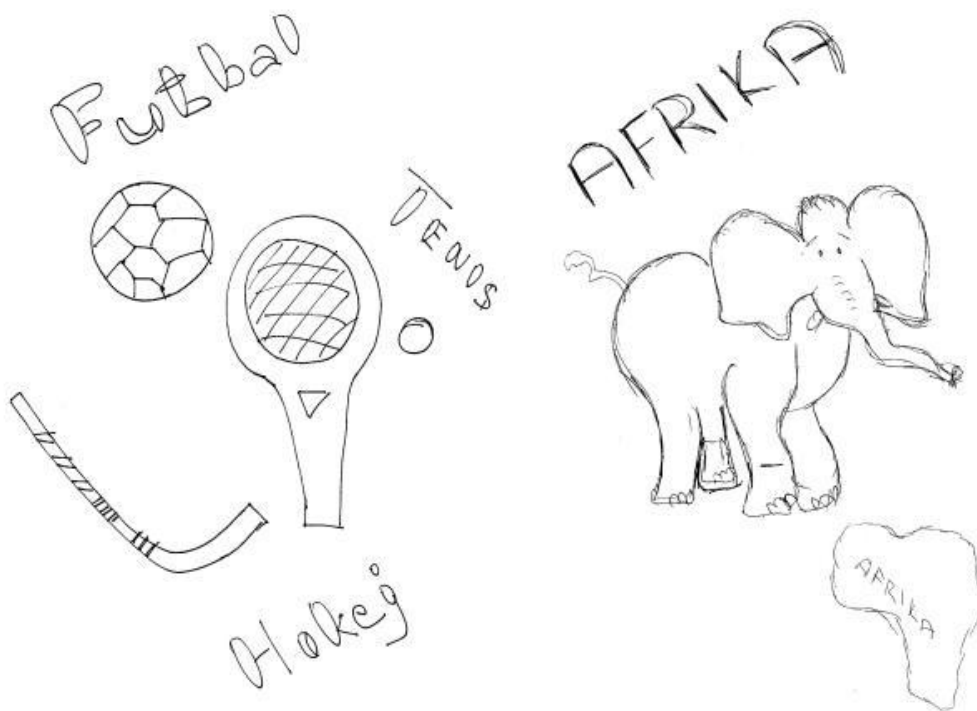
**Metódy:** riadený rozhovor, samostatná práca, skupinová diskusia

Čas		Obsah
10 minút	Úvod	<p>Žiakom poviem, že pre človeka je niekedy dosť náročné opísať svoje vlastnosti. Mnoho ľudí to nevie. Ľahšie je nám hodnotiť a kritizovať druhých ako seba.</p> <p>Na tabuľu napíšem heslo dnešnej hodiny, výrok: „ Poznať druhých je múdrosť. Poznať seba je najväčšia múdrosť.“ (Lao-c“)</p> <p>Otázky:            Povedzte svoje kladné vlastnosti.            Aké sú vaše negatívne vlastnosti?            Ako by ste sa charakterizovali?            Čo je pre vás typické?            Čo radi robíte?            Kto vás pozná najlepšie?            Čo by ste chceli v živote dosiahnuť?            Čo si myslíte o dnešnom hesle?</p>
30 minút	Aktivita	<p><b>Kto je autor?</b>            Máte pred sebou hárok papiera. Vašou úlohou je navrhnúť obálku pre svoj životopis, grafickú úpravu a názov, nepíšete tam svoje meno. Na kartičky napíšete tri veci, ktoré napovedajú o názve jeho knihy. Máte na to 15 minút.</p> <p>Hotové obálky pozbieram a vylepím na stenu.            Kartičky pozbieram, premiešam a dám skupine. Skupina sa snaží kartičky priradiť k správnej obálke a uhádnuť aj autora obálky.</p>

5 minút	Záver	<p>Reflexia:  Ako ste sa cítili pri navrhovaní obálky?  Čo bolo ťažšie, nakresliť návrh alebo uhádnuť autora?  Pomohla vám aktivita spoznať sa bližšie?  Pomohla vám spoznať bližšie svojich spolužiakov?</p> <p>Každý z nás je individuálna osobnosť. Máme svoje klady aj zápory. Niečo nám ide lepšie, niečo horšie. Mali by sme v prvom rade poznať seba a len tak spoznáme a pochopíme konanie a správanie iných. Mali by sme spoznať svoje pozitíva a tie rozvíjať, ale aj svoje negatíva a tie potláčať.</p>
	Reflexia	<p>Do budúcej vyučovacej hodiny si žiaci premyslia svoje hodnoty a postoje. Jednu zlú vlastnosť sa pokúsia potláčať a pozitívnu prehlbovať.</p>

Tabuľka č. 2 Model vyučovacej hodiny

Prameň: vlastný návrh



Obrázok č. 2 Kto je autor

Prameň: súkromný archív

**Poznámka:** K danej aktivite žiaci pristupovali so záujmom. Väčšina sa zamerala na svoje koníčky, záujmy, sny. Keďže v tejto skupine sa žiaci dobre poznajú nemali problém a väčšinu autorov uhádli.

**Vyhodnotenie domácej úlohy:** Žiaci skonštatovali, že zo začiatku nebol problém potláčať ani rozvíjať svoje hodnoty. Postupne však na to zabúdali. Mnohí mali problém hlavne sa negatívnymi hodnotami a potlačením svojich emócií. K negatívnym hodnotám patrila hlavne slabá a nevhodná komunikácia s rodičmi. Pozitívne hodnoty sa snažili prejavovať v správaní doma, pomáhať rodičom, vypočuť si ich názor, zlepšiť správanie k súrodencom, pomoc starým rodičom. Snažili sa zapojiť a priblížiť svoje koníčky a záujmy rodičom. Niektorí to zvládli a skonštatovali, že budú v tejto ceste pokračovať aj naďalej. Rodičia ich prišli aj povzbudiť na futbalový zápas, čo žiakov povzbudilo. Niektorí to však vzdali už po prvých neúspechoch. Práve preto je práca na rozvoji osobnosti veľmi potrebná.

## 5.2 Aktivity

Pri realizácii jednotlivých aktivít je dôležité vytvorenie správnej atmosféry v skupine, ktorá je založená na vzájomnej dôvere, úcte, vhodnej komunikácii a chcení z oboch strán – zo strany pedagóga aj zo strany žiakov. Keďže pri rozvíjaní citových emócií sa bude rozprávať niekedy aj o intímnych témach je dôvera v skupine veľmi dôležitá.

Dôležité je stanovenie presných pravidiel fungovania skupiny. Keďže ide o iný štýl výchovy ako je bežný na hodinách sú tieto pravidlá nevyhnutné.

### Vymenia si miesto

**Cieľ:** Prostredníctvom vzájomného spoznania sa v skupine, uvoľniť emocionálne napätia v skupine.

**Čas:** 45 minút

**Postup:** Členovia skupiny sedia v kruhu, jeden stojí v kruhu. Na začiatok môže začať učiteľ slovami: „Vymenia si miesto všetci, ktorí sú hladní, šťastní, nešťastní, dostali dnes jednotku, päťku a pod. Žiaci si vymieňajú miesta podľa týchto znakov. Žiak si nesmie sadnúť späť na svoje pôvodné miesto.

**Poznámky:** Žiakov vždy najprv usmerním, aby nevznikol chaos pri premiestňovaní, určím si smer napr. sprava – doľava. Neskôr prenechám miesto v strede aj samotným žiakom, môžu sa vystriedať aj viacerí.

### Moje meno je...

**Cieľ:** Zapamätať si mená členov skupiny aj s ich vlastnosťami.

**Čas:** 30 minút

**Postup:** Žiaci sedia v kruhu, prvý povie svoje meno, tak že na začiatok pridá prídavné meno, ktoré sa začína na rovnaké písmeno ako jeho krstné meno, napr. pekná Petra, šikovný Šimon, fantastický Frederik a pod., sused zopakuje meno predchádzajúceho a pridá svoje, ďalší zopakuje dve mená a pridá svoje. Takto to pokračuje až do posledného hráča.

**Poznámky:** Je to veľmi obľúbená aktivita v kolektíve na zoznámenie ale aj v kolektíve, kde sa poznajú žiaci bližšie, keďže sa o sebe dozvedia nové veci. Žiakov upozorním na to, aby sa navzájom počúvali, často majú problém práve vypočuť si toho druhého. Ak má niekto problém so zapamätávaním mien, musíme mu pomôcť, aby nedošlo k zosmiešňovaniu. Aktivitu realizujem aj u vekovo mladších žiakov, napr. po príchode na II. stupeň ZŠ, v piatom ročníku, keď sa spolužiaci vzájomne nepoznajú.

### **Konkurz na šéfa**

**Cieľ:** Vedieť vymenovať svoje úspechy.

**Pomôcky:** stolička, papier, pero

**Postup:** Je vypísaný konkurz na riaditeľa lukratívnej školy, ktorá vlastní najmodernejšiu techniku, učebne, telocvičňu, bazén a iné vymoženosti. Vy sa uchádzate o toto zamestnanie. Potrebujete:

- 1, napísať päť vecí, ktoré ste urobili vo svojom živote a ste na ne hrdí,
- 2, v uvedenom zozname podčiarknuť len jednu vec, ktorú si najviac ceníte,
- 3, prísť pred ostatných, postaviť sa na stoličku a povedať: „Nechcem sa chváliť, ale ...“ doplniť vetu tým čo je na papieri v bode 2,
- 4, po vystúpení si zatlieskate.

V záverečnej diskusii zhodnotíme: Ako ste sa cítili pred ostatnými, keď ste hovorili o svojich úspechoch, Boli ste nervózni? Báli ste sa? Aké to bolo počúvať ostatných? Kto by sa mohol stať riaditeľom a prečo?

### **Moja skupina**

**Cieľ:** Uvoľniť atmosféru v skupine.

**Čas:** 30 minút

**Postup:** Vytvorím štyri skupiny, pričom každá má svoje pomenovanie, podľa určitých kritérií: skupina športovcov, tanečníkov, umelcov, maliarov, spáčov, snílkov. Žiakov vyzvem, aby sa zaradili k tej skupine, ktorá je im najbližšia. Spolu sa porozprávajú o tom, čo ich spája. Majú na to 5- 10 minút. Potom si vyberú hovorcu a ten referuje celej skupine o tom, čo si skupina povedala.

Ďalšie kritériá, napr. podľa počtu súrodencov, podľa typu hudby, podľa obľúbeného filmového žánru.

**Poznámka:** Žiakov sa v diskusii spýtam prečo si vybrali danú skupinu, ako sa v nej cítili, v ktorej skupine sa cítili najlepšie. Zhrnieme aj to či tu nezohrali úlohu aj sympatie voči spolužiakom

## **Bludisko**

**Ciel:** Uvedomiť si pocity, keď sme odkázaní na druhého človeka a musíme s ním spolupracovať. Rozvíjať a upevňovať dôveru k druhému.

**Čas:** 45 minút

**Postup:** Triedu rozdelím na dve skupiny. V skupine určím osobu, ktorá bude mať zaviazané oči. Druhá skupina vytvorí bludisko zo svojich tiel a z predmetov dostupných v triede. Úlohou skupiny je dohodnúť sa na spoločných signáloch, ktorými budú usmerňovať osobu pohybujúcu sa po triede, napr. tleskanie znamená pohyb vľavo, dupanie – pohyb vpravo a pod. Signály musia byť jasné a zrozumiteľné.

**Poznámka:** Žiaci sa zo začiatku nemohli zosúladiť, používanie signálov nebolo jednoznačné. Po výmene osôb si však signály osvojili. Žiakov som vyzvala aby opísali svoje pocity, keď mali zaviazané oči. Verili ostatným, že ich správne povedú? Cítili sa bezpečne? Nemali strach z neznámeho?

## **Ďakovné listy**

**Ciel:** Slovné vyjadriť vďačnosť a radosť.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** papier a pero

**Postup:** Počas dňa prežívame rôzne city, prežívame radosť, hnev, šťastie, smútok. Pre každého z nás je určite najpríjemnejšie keď prežíva radosť, je veselý a šťastný. Ešte príjemnejšie je keď našu radosť, šťastie odovzdáme ďalej a potešíme aj iných.

Z čoho ste sa radovali naposledy? Z čoho ste sa radovali dnes? Koho ste potešili? Kto potešil vás?

Vašou dnešnou úlohou je napísať ďakovný list osobe alebo aj veci, ktorá vo vás vyvolala radosť. Možno sú to vaši rodičia, súrodenci, kamaráti. Možno vás potešil nový telefón, futbalová lopta s ktorou ste strelili víťazný gól alebo zaujímavá kniha.

Opíšte, z čoho ste sa radovali, kedy to bolo, ako ste sa pri tom cítili a akú úlohu v tom zohral adresát listu.

Listy sa prečítajú v druhej časti hodiny, čítajú len tí, ktorí chcú.

**Poznámka:** Žiakov vyzvem, aby svoje listy odovzdali ich adresátom. Na budúcej vyučovacej hodine spoločne analyzujeme aká bola reakcia adresátov. Väčšina žiakov sa zhodla, že listy adresátov veľmi potešili. Mnoho rodičov reagovalo otázkou: "Čo si vyvedol, akú známku si dostal?" Nie sú zvyknutí na pochvalu svojich detí. Žiaci zhodnotili túto aktivitu veľmi pozitívne, lebo aj im ako autorom listov priniesla pozitívne pocity. Zhodli sa na tom, že sa budú o svoje pozitívne pocity deliť aj ďalej, keďže je to pre nich veľmi príjemné a potešujúce.

## Spoločné obrázky

**Cieľ:** Rozvíjať kooperáciu, spoluprácu vo dvojici na spoločnom produkte.

**Čas:** 40 minút

**Pomôcky:** papier, farbičky

**Postup:** Žiakov vyzvem, aby utvorili dvojice. Každá dvojica dostane papier. Ich úlohou je spoločne vytvoriť spoločné dielo, pričom o tom čo kto maľuje sa nemôžu rozprávať. Platí zásada, že žiaci kreslia súčasne, o tom čo kreslia nekomunikujú.

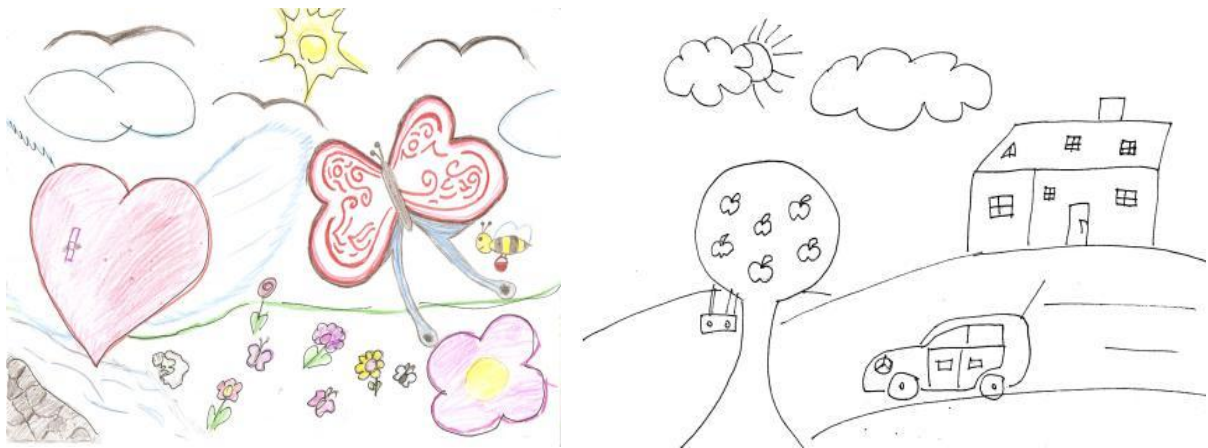
Výsledkom by mal byť obrázok akoby od jedného autora.

Na záver dvojica prezentuje spoločnú prácu. Skupine môžu povedať aj postup ako vzniklo spoločné dielo, či bolo ťažké nekomunikovať, či sa prispôbovali tomu čo kreslil partner.

**Poznámka:** Žiaci majú s touto úlohou niekedy problém, hlavne v tom, že nevedia čo majú nakresliť. Problém je aj v tom, aby spolu nerozprávali, na to musí dohliadnuť učiteľ.

Pri realizovaní tejto aktivity pustím nejakú zaujímavú hudbu, aby sa cítili príjemne a aj to odvedie ich pozornosť od spoločného rozhovoru.

Žiaci spočiatku nevedeli čo budú kresliť, ale výsledkom boli zaujímavé práce. Tie najzaujímavejšie si môžete pozrieť. Sú to kresby žiakov II. stupňa ZŠ, 7. ročníka.



Obrázok č. 3 Spoločné obrázky

Prameň: súkromný archív

## **Súhlasíš alebo nie**

**Ciel':** Komunikovať o svojich citoch a prežívaní s druhými znamená vzájomnú akceptáciu. Rozvíjať empatiu, akceptáciu a kongruenciu.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** pracovný list k aktivite: Súhlasíš alebo nie, príloha č. 1

**Postup:** Žiakom rozdám pracovné listy, ktoré si majú prečítať a doplniť poznámkami podľa vlastného názoru. V pracovných listoch sú výroky o citoch.

Po vypracovaní spoločne v skupine prejdeme všetky výroky. Každý žiak by sa mal vyjadriť ku každému výroku. Snahou je vypočúť si názory každého žiaka a spoločne o nich diskutovať.

**Poznámka:** Túto aktivitu realizujem aj opakovane a spoločne diskutujeme aj o tom, ako sa zmenili názory a postoje žiakov počas určitého časového obdobia. Je to aktivita vhodná pre mladších aj starších žiakov. Môžeme ju aj opakovať a po určitom období vidíme či sa názory žiakov zmenili alebo nie.

## **Záhľadný darca**

**Ciel':** Rozvíjať empatiu a citlivosť voči druhým okolo seba, všímať si pocity druhých, upokojiť ich potreby vlastným darom

**Čas:** dlhodobé obdobie, napr mesiac

**Pomôcky:** pero, papier, klobúk

**Postup:** Na malé napíšeme mená členov našej skupiny, tie vhodíme do klobúka. Každý člen skupiny si postupne vytiahne jeden lístok s menom tak, aby to ostatní nevideli. Určíme si určité časové obdobie, napr. mesiac. Počas tohto obdobia sa všetci budú snažiť zistiť nejakým spôsobom čo by toho dotyčného potešilo, ako by mu urobili radosť. Musí to však zostať tajomstvom.

Na konci obdobia si spoločne prezradíme meno obdarovaného a aj to čo sme pre neho urobili, ako sme ho potešili, či obdarovali.

**Poznámka:** Žiakov upozorním, že nemusíme obdarovaného potešiť len nejakou hmotnou vecou, ale každého poteší aj pomoc, pochvala a pod.

Túto aktivitu realizujem aj pri príležitosti nejakého sviatku, napr. Miuláš, Vianoce, Valentín, koniec školského roka. Deti sa vzájomne obdarujú a všetkých to veľmi poteší.

Deti sa obdarovali nejakou maličkosťou, bol to keksík, lízatko, čokoláda. Niektoré boli tvorivejšie a obdarovali vlastnoručne vytvoreným darčekom, napr. nakreslili pohľadnicu, obrázok, uplietli náramok priateľstva, papierový košík.

Táto aktivita potešila všetkých účastníkov a darček dokonca som dostala aj ja.

## Najsmutnejšie slovo

**Ciel:** Identifikovať negatívne city, naučiť sa ich ovládať. Otvorene hovoriť o téme smútku, o tom ktoré veci deťom smútok prinášajú, ako tento pocit zvládnuť, ako s ním zaobchádzajú druhí.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** papier, ceruzky, farbičky, výstrižky, nožnice, lepidlo

**Postup:** Učiteľ vyzve žiakov aby napísali na papier slová, ktoré sú pre nich najsmutnejšie, napr. choroba, bolesť, škola, nenávisť, prehra a pod.

Tie najčastejšie opakujúce sa slová napíšeme na tabuľu.

Každý žiak si potom vyberie jedno slovo, ktoré je pre neho najsmutnejšie. Svoj výber zdôvodní.

Žiaci sa rozdelia do skupín a spoločne urobia koláž o smútku.

Na záver prezentujú svoju prácu.

V závere hodiny sa ešte spoločne porozprávame o smútku. Čo robím keď som smutný?

Ako sa rozveselím? Spôsobujem ja smútok niekomu vo svojom okolí?

**Poznámka:** Žiaci sa spočiatku k tejto téme postavili dosť neaktívne. Postupne však prejavili svoje postoje. Pozor na rôzne intímne problémy a situácie. Túto aktivitu som zaradila do skupiny, kde sa žiaci už bližšie poznajú a nemajú problém rozprávať aj o svojich problémoch, citoch, nehanbia sa otvorene diskutovať.



Obrázok č. 4 Najsmutnejšie slovo

Prameň : súkromný archív



### **Ako sa môže asi cítiť...**

**Ciel':** Rozvíjať empatiu opisom pocitov z konkrétnych predmetov.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** papier, pero

**Postup:** Žiakom ukážem nejaký predmet. Ich úlohou je opísať ako sa asi cíti, napr. pokrčený papier v koši, prázdny pohár, váza s kvetmi, misa s pudingom, zlomený kvet, zmoknutý kabát, potrhaná fotografia. Žiaci svoje pocity napíšu ku každej veci na papier. Žiaci majú vymyslieť príbeh o nejakej veci.

**Poznámka:** Žiaci sa do danej aktivity naozaj vcítili. Výsledkom boli vtipné ale aj smutné príbehy. Prinieslo to uvoľnenie atmosféry a žiaci začali premýšľať aj o veciach, ktoré predtým brali automaticky.

### **Trampoty s vecami**

**Ciel':** Uvedomiť si a bezpečným spôsobom prejaviť svoj hnev, vedieť sa o tom s druhým porozprávať

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** papier, pero

**Postup:** Žiakom najprv poviem, že hnev je súčasťou nášho život. Často nás nahnevajú veci, alebo aj ľudia s ktorými sme bežne v styku. Často sa preto hneváme, sme smutní, nazlostení. Úlohou žiakov je spomenúť si na nejakú vec, ktorá vás nazlostila, napr. vybil sa vám telefón, keď ste s niekým telefonovali, sklamalo vás pero počas písomky, keďže nepísalo tie správne odpovede, váš počítač sa pokazil a pod.

Žiaci majú napísať tejto veci list. Opísať svoje prežívanie, ako sa cítili, v čom bol najväčší problém, ako to malo prebiehať ak by ich tá vec nenahnevala.

Keď napíšu list, príslušná vec na list odpovie jednou vetou.

Žiakom nechám čas na písanie.

V závere, žiaci porozprávajú, akej veci písali list, dobrovoľníci môžu list prečítať. Porozprávajú aj o tom čo im vec odpovedala.

**Poznámka:** Pri tejto aktivite je dôležitá spätná väzba. Rozhovor na konci vyučovacej hodiny. Opýtam sa žiakov na ich pocity. Čo robia, keď sa nahnevajú, aké pocity prežívajú, ako dlho trvá ich hnev, ako by sa dal hnev potlačiť, ako sa cítili pri písaní listu, čo im vec odpovedala a pod.

Žiakov upozorním na to, že hnev je súčasťou života, musíme však s ním vedieť zaobchádzať. Niekedy je potrebné hnev prejaviť, je potrebné vedieť aj svoj hnev ovládať. Nemôžeme sa nechať unášať svojím hnevom.

## **Definujme naše pocity**

**Ciel:** Definovať naše pocity v podobe prirovnania. Prostredníctvom skupinovej práce prispieť k vzájomnej výmene skúseností a názorov, zároveň rozvíja spontánnosť, odhodlanosť a prináša uvoľnenie atmosféry

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** hárok papiera, fixy

**Postup:** Utvoríme štvorice. Každá skupina vymyslí čo možno najviac prirovnaní pre určité city: nešťastie, šťastie, smútok, radosť, hnev, odhodlanie, láska, nenávisť.... Na hárok papiera napíšete: Šťastie je....Nešťastie je .... a napíšete svoje prirovnania. Skupiny prečítajú všetky prirovnania k jednému citu. Spoločne v diskusii zhodnotíme ako sme sa sme sa cítili pri tejto aktivite.

**Poznámka:** Žiakom uvediem vždy aj príklad prirovnaní, napr.

Šťastie je - keď, strávim celý deň so svojím priateľom, keď nemusím ísť do školy...

Nešťastie je - keď, dostanem päťku, keď mama zúri, keď sa pokazí počítač....

Žiaci si môžu napísať aj svoje vlastné city. Na záver v spoločnej diskusii zhodnotím aj to, ktoré city mali najviac prirovnaní, ktoré city prežívame najčastie, s kým sa delíme o dobré s kým o zlé pocity, s kým prežívame radosť, s kým smútok a sklamanie, kto nám pomôže vyrovnať sa so zlými citmi a pod.

## **Čo keby...**

**Ciel:** Uvedomiť si pocity voči sebe pomocou projekcie. Deti, ktoré sa cítia nedoceňované, často premietajú hlbšie sebaocenenie do predmetov.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** papier, pero

**Postup:** Na tabuľu napíšem zoznam vecí: zubná kefka, telefón, počítač, televízor, topánka, kabát, chladnička, pes, školská lavica....

Úlohou žiakov je vybrať si jednu z týchto vecí a napísať čo tá vec o ňom povie, ako s ňou zaobádza, ako sa o ňu stará...

Žiaci pred skupinou prečítajú čo napísali.

**Poznámka:** Obmenou tejto aktivity môže byť to, že žiakov vyzvem aby o sebe napísali to, čo by o nich hovorila ich mama, otec, brat, sestra, učiteľka. Najprv však vždy robím aktivitu o veciach, pre žiakov je to jednoduchšie. Väčšina prizná, že s vecami zaobchádza dosť zle. Niektorí majú problém s otvorenosťou, preto aktivitu realizujem v skupinách, kde sa deti už bližšie poznajú.

## **Keby som bol...**

**Ciel':** Uvedomiť si a nepriamo definovať svoje pocity pomocou symbolov. Zábavnou formou sa zamyslieť nad pocitmi.

**Čas:** 30 minút

**Pomôcky:** papier, pero

**Postup:** Žiaci sa rozdelia do skupín po troch. Každý žiak si napíše, čím by bol, keby sa premenil na vtáka, zviera, jedlo, kvetinu, automobil, budovu, vyučovací predmet. Uvedie aj dôvody svojho výberu.

V skupinkách prebehne rozhovor. Dobrovoľníci môžu vystúpiť aj pre celou skupinou.

**Poznámka:** Žiakom uvediem aj príklad, napr. Keby som bol vtákom, bol by som sokolom, občas sa cítim silný. Keby som bol kvetom, bol by som kaktusom – občas cítim, že sa ma ostatní boja. Keby som bol jedlom, bol by som zmrzlinou – občas sa cítim chladný, neviem prejavovať svoje city a pod.

## **Aktivácia robota**

**Ciel':** Naučiť sa ovládať a byť zodpovednejší za svoje reakcie. Uvedomiť si vplyv našich emócií na naše správanie a prehlbovať predstavu, že môžeme ovplyvniť to ako budeme prejavovať svoje emócie.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** pracovný list k aktivite: Aktivácia robota, príloha č. 2

### **Postup:**

1. Žiakom rozdám pracovné listy „aktivácia robota“. Prehliadnu si situácie na liste a porozmýšľajú o tom, ako by v týchto situáciách zareagovali.
2. Vyberiem jednu zo situácií. Žiaci predstavujú robotov a začnú sa správať mechanickým spôsobom, ktorý je touto situáciou spustený.
3. Žiaci sa rozdelia do skupín po päť. Každá skupina dostane konkrétnu emóciu, napr. hnev, radosť, smútok, žiaľ, nenávisť, rozpaky, zlosť, poníženie. Situáciu bude predvádzať len pomocou neverbálnej komunikácie – bez slov. Žiaci majú popremýšľať o automatických spôsoboch správania, ktoré môžu byť s touto emóciou spojené. Skupina rozhodne o rôznych spôsoboch správania, ktoré bude každý člen skupiny predstavovať. Ostatné skupiny sa nevedia aké city skupina predstavuje.
4. Skupiny svoje emócie postupne predvedú pred ostatnými skupinami, ktoré hádajú o aké emócie tu ide. Skupiny popíšu mechanické spôsoby správania.

**Poznámka:** Ja zaujímavé sledovať reakcie niektorých žiakov. Negatívne city vedeli predviesť oveľa ľahšie ako tie pozitívne. Vo všeobecnosti však žiaci nemali problém uhádnuť jednotlivé city.

## **Klbko vlny**

**Ciel:** Rozvíjať spolupatričnosť v triede.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** klbko vlny, lístky s otázkami

**Postup:** Žiaci stoja v kruhu. Každý má pripravené dve lístky s otázkami, ktoré si vylosoval. V prvej časti hry, žiak ktorý dostane klbko odpovie na jednu otázku, potom klbko hodí ďalšiemu spolužiakovi, pričom koniec klbka drží v ruke. Ten žiak, ktorý dostane klbko musí odpovedať na jednu otázku. Potom hodí klbko tomu, kto ho ešte nemal. Postupne sa vystriedajú všetci a medzi žiakmi vznikne pavučina.

Pavučinu odmotávame tak, že žiak ktorý má koniec klbka prečíta otázku a súčasne hodí klbko predposlednému. Ten zodpovie otázku. Takto pokračujeme, až kým sa klbko nerozmotá. Typy otázok: Čo ťa najviac hnevá na tebe? Kedy si bol naposledy smutný? Aký je pre teba najväčší trest? Kto zo skupiny ba ti najviac chýbal? Kedy si sa naposledy zasmial? V čom potrebuješ pomoc druhého? Čo sa ti na sebe najviac páči? Čo sa ti na sebe nepáči?

Ako nadväzuješ kontakty s ľuďmi? Kedy si naposledy klamal?

**Poznámka:** Žiakov upozorním na to, že klbko predstavuje vzájomné vzťahy v triede. V skupine sme všetci navzájom spojení, ovplyvňujeme sa navzájom. V rámci skupiny vždy vznikne nejaké puto. Dohliadnem nato, aby sa vystriedali všetci členovia skupiny.

## **Okuliare pocitov**

**Ciel:** Vedieť vyjadriť a prejavíť cit. Uvedomiť si vplyv emócií na naše správanie.

**Čas:** 30 minút

**Pomôcky:** vyrobené papierové okuliare

**Postup:** V triede máme „čarovné“ okuliare. Sú to okuliare šťastia, kto si ich nasadí, všetko vidí pozitívne, kladne, „šťastnými očami“.

Žiaci sedia v kruhu a každý postupne si okuliare nasadí, povie ostatným ako sa cíti, prečo je šťastný ako prežil šťastný deň, ako prežije svoj šťastný deň, čo urobí, ako sa bude cítiť, s kým strávi svoj šťastný deň.

Obmenou môžu byť „okuliare hnevu“, okuliare strachu“ a pod.

**Poznámka:** Na záver sa so žiakmi porozprávam o ich pocitoch z jednotlivých typov okuliarov. Aké dni prežívajú najčastejšie, ako ovplyvňujú emócie náš každodenný život. Aký deň prežívajú práve teraz, čo najčastejšie ovplyvňuje ich emócie. Ktorí ľudia majú najväčší vplyv na emócie, napr. rodičia, kamaráti, dospeláci. Ktoré situácie sú pre nich emočne vypäté. Ktoré im prinášajú radosť, ktoré smútok.

## Voľné miesto

**Ciel:** Schopnosť prijať uznanie a pochvalu od iných.

**Čas:** 45 minút

**Postup:** Žiaci sedia v kruhu na stoličkách. Učiteľ má po svojej pravej ruke voľné miesto. Hovorí: „ Po mojej pravej ruke je voľné miesto a príde si sem sadnúť...., lebo. Učiteľ vyjadrí na adresu dieťaťa pochvalu, uznanie. Žiak, ktorému sa uvoľnila stolička po pravej ruke pozve k sebe ďalšieho spolužiaka. Mali by sa vystriedať všetci žiaci.

**Poznámka:** Táto aktivita je medzi žiakmi veľmi obľúbená, praktizujem ju v každej triede, minimálne jeden krát v školskom roku. Obmenou môže byť, že si k sebe niekoho pozveme a položíme mu otázku, napr. „Koľko máš súrodencov, akú hudbu počúvaš rád a pod. Upozorním žiakov, aby sa navzájom počúvali. Dohliadnem na to, aby sa navzájom nevyrušovali. Často žiaci nepočúvajú, len rozmýšľajú koho si k sebe zavolajú. Upozorním aj na výber vhodných otázok, vyhýbam sa intímnyim témam. Žiaci sa o sebe navzájom dozvedia mnoho nových a zaujímavých vecí.



Obrázok č. 5 Voľné miesto

Prameň: súkromný archív

## Obliekanie

**Cieľ:** Vytvárať priaznivé prostredie, vedieť slobodne vyjadriť pochvalu a uznanie druhému. Ten, kto prijíma pochvalu, si môže uvedomiť aké pocity pri tom prežíva.

**Čas:** 30 minút

**Pomôcky:** prúžky papiera, lepiaca páska, pero

**Postup:** Žiaci dostanú prúžky papiera. Úlohou žiakov je napísať na prúžok kladnú vlastnosť, pochvalu, ocenenie, poďakovanie pre každého člena skupiny. Napísané prúžky nalepia na tú osobu v skupine, ktorej tie vlastnosti patria.

**Poznámka:** Žiakov upozorním, aby písali len pozitívne vlastnosti, ide o to spolužiakov potešiť, spríjemniť im deň. Každý by mal napísať niečo pekné každému členovi skupiny. Nelepíme prúžky na žiadne nevhodné miesta. V diskusii spoločne zhodnotíme ako sa cítili žiaci v tomto obleku.

Žiakom sa aktivita páčila, hoci spočiatku museli popremýšľať nad pozitívami spolužiakov. Žiaci zhodnotili, že oveľa ľahšie je povedať niečo negatívne ako pochváliť niekoho. Žiakom chýba pochvala v rámci kolektívu, doma, ale chýba im aj pochvala učiteľov. Aktivita určite uvoľnila atmosféru a zlepšila vzťahy v skupine.



Obrázok č. 6 Obliekanie

Prameň: súkromný archív

## **Ja a nepríjemnosti**

**Ciel':** Cítiť sa bezstarostne. Zvládať ohrozenie, hľadať únikové cesty.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** papier, pero

**Postup:** Každý žiak dostane list papiera, ktorý je rozdelený na tri časti. Do prvej časti napíše alebo nakreslí veci, úlohy, ktoré robí rád a má rád. Do druhej časti úlohy a veci, ktoré sú pre neho namáhavé, nerobí ich rád. Do tretej časti úlohy, pri ktorých potrebuje pomoc.

**Poznámka:** Do prvej časti žiaci najčastejšie písali veci ako počítač, šport, hudba. Do druhej časti veci ako škola, učenie.

V tretej časti sa nachádzali naozaj rozdielne príklady, napr. škola, šport, hra na hudobnom nástroji.

V záverečnej diskusii žiaci zhodnotili, že najčastejšie žiadajú o pomoc rodičov a kamarátov. Boli aj prípady, kedy žiaci nevedia koho požiadať o pomoc. Išlo z ich strany aj o nezáujem. Ak im niečo nešlo, tak to ďalej neriešili.

## **Umývacia linka**

**Ciel':** Navodiť príjemné pocity, rozvíjať zdravé sebavedomie, prežívať pozitívny emocionálny zážitok.

**Čas:** 45 minút

**Postup:** Skupina žiakov sa postaví do dvoch paralelných radov blízko seba. Jeden žiak je vyzvaný, aby prešiel „umývacou linkou“ medzi radmi. Každý zo skupiny sa ho dotkne a povie mu niečo príjemné, pozitívne, pochváli ho. Výsledkom je žiarivé, čisté a šťastné auto na konci umývacej linky. Umývacou linkou by mal prejsť každý člen skupiny.

**Poznámka:** Aktivita vhodná na koniec roka, keď sa žiaci navzájom poznajú, nehanbia sa prejavovať svoje city a vedia sa navzájom oceniť. Vyhybame sa nevhodným dotykom, prejavom, slovám. Cieľom je potešiť druhého.

## **Stretnutie očí**

**Ciel':** Vyjadriť svoje uznanie a blízkosť, vedieť vyjadriť sympatie aj antipatie.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** papier, pero

**Postup:** Žiaci sa prechádzajú po triede. Vzájomne udržiavajú očný kontakt. Navzájom si všímajú farbu očí, ich tvar, či sú veselé alebo smutné.

Sledujú aj to, ako sa cítia keď im druhí pozerajú do očí.

Potom si vyhľadajú partnera, ktorý má pre nich zaujímavé oči, vytvoria dvojice. Dohodnú sa, kto z nich bude ako prvý asi dve minúty prezerat' si oči toho druhého. Potom si napíšu stručné poznámky o tom, čo v očiach videli, nielen ich vonkajšie znaky, ale hlavne to čo im oči povedali. Potom si vymenia úlohy.

Poznámky si navzájom prečítajú a porozprávajú sa o tom čo sa o sebe dozvedeli.

**Poznámka:** Ide o aktivitu vhodnú hlavne pre starších žiakov, ktorí už pochopia, že prostredníctvom zrakovej komunikácie bez slov sa toho dá povedať niekedy ešte viac ako so slovami. V záverečnej diskusii sa zameriavam aj na pocity, ktoré máme keď sa na nás niekto pozerá. Či je to príjemné, v akej situácii to príjemné nie je.

## Socha

**Cieľ:** Hravou formou sústrediť pozornosť na prežívanie.

**Čas:** 45 minút

**Postup:** Žiaci vytvoria kruh, dobrovoľník sa stane sochárom. Z kruhu si vyberie spolužiakov, ktorí sa stanú jeho sochami.. Sochár z nich vytvorí ľubovoľný obraz – sám ich nastavuje, ohýba, posúva do žiadanej polohy. Sochy samé osebe nemôžu nič robiť, hovoriť. Sochár sa snaží do svojho diela zapracovať čo možno najviac detailov. Po skončení sám sochár zaujme polohu tak, aby bol súčasťou svojho diela. Sochár svoje dielo nekomentuje.

Ostatní členovia skupiny si dielo pozrú. Každý vyjadrí svoj názor. Čo dielo vyjadruje? Aké pocity v ňom vyvoláva. Páči sa mu, alebo nie? Aj sochy povedia ako sa cítili.

Socháři sa počas hodiny vymenia.

**Poznámka:** Žiaci k aktivite pristupovali veľmi tvorivo. Zobrazovali tanec, futbalový zápas. Sústredili sa aj nielen na gestá, ale aj na mimiku tváre.

## Zrkadlové dvojčky

**Cieľ:** Pomocou neverbálnej komunikácie posilňovať vnímavosť voči druhým a citlivosť k ich vnútornému prežívaniu. Rozvíjať empatiu medzi členmi skupiny.

**Čas:** 30 minút

**Postup:** Žiaci sa rozdelia do dvojíc, skupina „A“ a „B“. Postavia sa oproti sebe. Žiaci, ktorí patria do skupiny „A“ robia plynulé, ale pomalé pohyby. „Béčka“ sa snažia ich pohyby zrkadlovo kopírovať. Cieľom je aby sa dvojica pohybovala synchronicky. Ide o napodobňovanie pohybov tela, ale aj mimiky tváre, vyjadrovanie gest, citov. Určíme si spoločný čas asi 5 minút. Potom sa dvojice vymenia



## ZÁVER

Emocionálna inteligencia sa počas života vytvára postupne, nikto sa s ňou nerodí. V deťoch ju musíme postupne rozvíjať. Dieťa musíme v škole naučiť nielen čítať, písať, počítať, nielen rozvíjať logické myslenia ale aj rozmýšľať srdcom. Naša emocionálna myseľ je našim radcom, ktorý využíva našu intuíciu a naše skúsenosti. Dieťa musíme naučiť ako svoje emócie prežívať naplno ale najprv im musí porozumieť. Dieťa sa správa tak ako to vidí vo svojom najbližšom prostredí, robí to čo robia jeho rodičia, ale množstvo času strávi aj v škole. To ako sa budeme správať k svojim žiakom to v nich zostane hlboko zakorenené. Učiteľ nesmie emocionálnu inteligenciu len teoreticky ovládať ale hlavne realizovať v praxi.

Emocionálna inteligencia má veľký vplyv aj na naše šťastie a úspech v živote. Čím viac ju budeme využívať, tým budeme lepšie vychádzať so svojim okolím.

Na školách sa v súčasnosti emocionálnej inteligencii venuje len veľmi malá pozornosť, hoci sa prelína všetkými predmetmi. Bez nej nikto nemôže prežiť plnohodnotný život. Mnoho nadaných a talentovaných ľudí má často problém zaradiť sa do bežného života. Problémom je to, že nevedia inteligentne zaobchádzať s vlastnými a cudzími citmi.

V tejto práci je navrhnutých mnoho aktivít, ktoré môže použiť každý učiteľ na svojej hodine, takisto na triednickej hodine. Aktivity prispievajú k zlepšeniu vzťahov, atmosféry k sebapoznaniu žiakov a tým aj spoznaniu, objaveniu a rozvoju citového sveta.

Pochopiť aká dôležitá je emocionálna výchova, ako rozvíjať svoje emócie, ako rozvíjať EQ, to bolo hlavným cieľom mojej práce.

Malý princ povedal: „Dobre vidíme iba srdcom. To hlavné je očiam neviditeľné.“

## **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV**

1. DARGOVÁ, J.- ČONKOVÁ, L., 2002. Emocionálna inteligencia a tvorivá výučba. Privatpress. Prešov. ISBN 80-968608-3-6
2. KOSOVÁ, B., 2000. Rozvoj osobnosti žiaka. Rokus. Prešov. ISBN: 80-968452-2-5
3. MIŇOVÁ, M.- FABÍKOVÁ, A. 2008. Rozvíjajúci program emocionálnej inteligencie. Každý máme svoju hviezdu na nebi. Rokus . Prešov. ISBN 978-80-89055-84-5
4. NAKONEČNÝ, M. 2000. Lidské emoce. Academia. Praha. ISBN 80-200-0763-6
5. ŽILINČÍK, J. 2005. Ako vyjadrovať kritiku a negatívne pocity v medziľudských vzťahoch. 3. Vydanie. Metodicko-pedagogické centrum centrum, Banská Bystrica. 2005 ISBN: 80-8041-407-6

## **Internetové zdroje**

6. Emocionálna inteligencia. Dostupné na: <http://www.enjoyemotions.sk/>
7. ISCED 2. Dostupné na <http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program/Statnyvzdelavaci-program-pre-2-stupen-zakladnych-skol-ISCED-2/Clovek-a-hodnoty.alej>

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha 1 Pracovný list k aktivite: Súhlasíš alebo nie

Príloha 2 Pracovný list č. k aktivite: Aktivácia robota

**Príloha 1** Pracovný list k aktivite: Súhlasíš alebo nie

*Napíšte čo si myslíte o týchto myšlienkach.*

1. Prehrávať je bolestné.
2. Zdvorilosť je prejavom slabosti.
3. Výsmech iných zarmucuje.
4. Úspech dodáva príjemný pocit.
5. Keď sa človeku niečo nedarí, je nervózny.
6. Byť čulý znamená byť šťastný.
7. Zlostný človek vyvoláva zlosť aj u iných.
8. Človeka možno uznávať alebo odmietiť, oboje nejde dokopy.
9. Len slabosi hovoria iným, že ich ľúbia.

***Ako budeš reagovať v nasledujúcich situáciách?***

- Nieкто ti nadáva.
- Nieкто ťa chváli.
- Nieкто ti vezme vec, ktorá patrí tebe.
- Nieкто na teba kričí.
- Bojíš sa niekoho, máš strach.