

## CÍLE LEKCE

- přemýšlí o příčinách negativních emocí
- uvědomí si svůj hněv i způsob, jak se hněvu „zbavuje“
- zahraje si se spolužáky hru na postřeh; analyzuje chování spoluhráčů z hlediska prožitku jejich emocí
- uvažuje o významu odpuštění (pro obě strany: pro toho, kdo ublížil, i komu bylo ublíženo)

## POMŮCKY

- 4 plechovky (plastové misky) s větším hrdlem (alespoň 10 cm),
- korkový špunt (ev. plastový uzávěr od lahve) navázaný na 50 cm provázku pro každého žáka
- losy pro dělení do skupin (pracovní arch)



## 1. Komunitní kruh. Vyučující pustí/přečte úryvek Křik<sup>1</sup> od Roberta Fulghuma.

*Na Šalamounových ostrovech v jižním Pacifiku někteří domorodci praktikují zvláštní způsob kácení stromů. Když je strom moc velký, aby se dal porazit sekerou, místní obyvatelé ho pokácejí křikem. (Nemám ten článek teď tady u sebe, ale přísahám, že jsem to četl.) Za úsvitu vylezou zvláštně nadaní dřevorubci na strom a začnou na něj ječet, jak nejlíp jim to jde. Takhle to dělají třicet dní. Strom odumře a skácí se. Křik prý zabije ducha toho stromu. Podle vesničanů je to stoprocentně úspěšné. Jsou to chudáci, naivní prostáčekové. Tyhle ty roztomilé bizarní zvyky z pralesa. Křičet na stromy, pěkně děkuju. Něco tak primitivního. Chudáci nemají nic z výhod moderních technologií a vědeckého pokroku.*

*A já? Já křičím na svou ženu. Křičím na telefon a sekačku na trávu. Křičím na televizi, noviny a svoje děti. Dokonce se o mně ví, že někdy hrozím pěstí a křičím na oblohu. Soused často křičí na svoje auto. A v létě jsem ho skoro celé odpoledne slyšel křičet na štafle. My moderní, vzdělaní obyvatelé měst křičíme na auta, rozhodčí, účty, banky a stroje - na stroje nejlíp. Hlavně se křičí na stroje a na příbuzné. Nevím, k čemu to je dobré. Stroje a věci se ani nehnou. Ani kopání někdy nepomůže.*

- Jsou podle vás domorodci na Šalamounových ostrovech naivní prostáčekové pro svůj postoj k životu?
- Přináší nám vědecký pokrok a moderní technologie vždy jen samé výhody?
- Je křik opravdu tak mocný, jak se o něm mluví v příběhu? Co dokáže podle vás způsobit?
- Křičel na vás někdo? Při jaké příležitosti?
- Na koho křičíte vy? Z jakého důvodu? A s jakými výsledky?

Dokončení příběhu

*Kdyby šlo o lidi, tak to by mohli mít obyvatelé Šalamounových ostrovů pravdu. Když se křičí na něco živého, obvykle to ducha uvnitř zabije. Hole a kameny nám mohou zlámat kosti, ale slova nám zlomí srdce...*



**1. Skupinová práce. Hra Nervíci<sup>2</sup>.** Žáci se rozlosují (viz pracovní arch) do 6 až 7 členných skupin. Posadí se kolem stolu. Vyučující rozdá každému nervíka (= korkový špunt navázaný na provázku) a do skupiny jednu plechovku (misku). Jeden z hráčů se stane lovcem. Všichni dají své nervíky do středu lavice a drží je za konec provázku. Lovce se je s plechovkou drženou asi 50 cm nad nervíky snaží polapit tak, že ji přirazí co nejrychleji ke stolu. Hráči, kteří nestačili ucuknout, mají trestný bod. Po třech plechovkových útocích se lovec vymění s jiným hráčem. Jakmile se všichni ve skupině vystřídají v roli lovců, ztížíme pravidla hry. Lovce bude moci fingovat a plechovku nemusí ihned přiklopit. Hráči, kteří ucuknou s nervíkem předčasně, ztrácejí bod.

**Vyhrává ten, kdo má nejméně trestných bodů.** Vítěz získává hned 4 body do sebehodnocení.

<sup>1</sup> FULGHUM, Robert. *Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské škole*. Odeon, Praha: 1994. 3. vydání. s. 19.

<sup>2</sup> Kartotéka her: Nervíci. In: *Junák Červené Pečky* [online]. © 2012 [cit. 2012-02-19]. Dostupné z: <http://junak.cervenepecky.cz/hry/index.php?find=1>

### Hodnotová reflexe

- Jaké pocity jste prožívali při hře? Byla to zábava? Nebo spíše napětí?
- V jaké roli jste se cítili lépe? V roli lovce nebo hráče?
- Pojmenujte všechny negativní emoce, které byly patrné na jednotlivých hráčích ve skupině během hry.
- Co vás nejčastěji rozhněvá?<sup>3</sup> Práce se schématem v pracovním sešitu, jeho případné doplnění.

**2. Individuální práce.** Vyučující zadá následující úkol: vzpomeňte si na situaci, kdy jste byli opravdu rozhněvaní. Na moment zavřete oči a pokuste se na tuto situaci podívat očima diváka; sledujte ji od počátku jejího vzniku až do samotného konce jako natočený film. Pak oči otevřete a celou situaci popište. Odpovězte na následující otázky:

- Kdo/co situaci zapříčinil/o?
- Dalo se situaci nějak zabránit? Jak?

Žáky ubezpečíme, že popsaný příběh nebudou sdílet, jeho uvědomění je však důležité pro následující aktivitu. Jakmile všichni popíší situaci, která u nich vzbudila negativní emoce, vyzveme je, aby se posadili do kruhu.

**Burza nápadů proti hněvu.** Aniž by žáci popisovali onu situaci, požádáme je o zamyšlení a odpověď na následující otázku:

- Co jsem měl/a udělat, abych se co nejrychleji oprostil/a od pocitu zloby, hněvu a neublížil druhému?
- Co pro mě mohl udělat někdo druhý, aby mě od hněvu „osvobodil“? Nebo se z této emoce musím „dostat“ sám a přítomnost druhého situaci jen ztíží?



**1. Komunitní kruh.** Vyučující přečte příběh Rybář<sup>4</sup> od B. Ferrera.

*V rybářské vesnici, kde muži ve svých bárkách na dlouhou dobu opouštěli domovy, platil velice starý a přísný zákon. Cizoložství se trestalo smrtí. Žena, která byla v nepřítomnosti svého manžela přistižena, jak ho zrazuje, musela být se svázanými rukama i nohama svržena z vrcholku útesů do moře.*

*Stalo se, že jedna mladá žena z vesnice podvedla manžela, když byl daleko na moři na rybolovu.*

*Rozhořčení obyvatelé vesnice rozhodli, že zákon musí být naplněn. Marně prosila nešťastná dívka o slitování.*

*Svázali ji a pak ji svrhli z útesů.*

*Ale ještě předtím, než dopadla do moře, ji zachytila velká a silná síť, která byla jako zázrakem natažená mezi skalami.*

*... Zachránil ji tak její manžel.*

### Hodnotová reflexe

- Co vedlo manžela k tomu, aby svou ženu zachránil?
- Když ji zachránil, znamená to, že své ženě i odpustil?
- **Odpustit** však neznamená **zapomenout**. Vnímáte rozdíl mezi oběma skutky? Jaký?
- Jaký význam má odpuštění pro člověka, který se provinil?
- Má odpuštění význam i pro toho, kdo odpouští? Jaký?
- Jak rozumíte následujícím citátům?
  - „Nelze být člověkem a nechybovat.“ Maimonides<sup>5</sup>
  - „Každou lidskou chybu je možno odpustit, jen nelidskost ne.“ W. Whitman<sup>6</sup>
- Je těžké odpouštět? Z jakého důvodu?

<sup>3</sup> Hněv je základní emoce, kterou navodí z 29 % milované osoby, 24 % lidé, které máme rádi, 25 % ti, které dobře známe, z 8 % lidí, které známe, ale nemáme je rádi a pouze ze 13 % ti, kdo jsou pro nás cizí. Hněv vzniká nejčastěji jako reakce na sociálně nepřiměřené chování: verbální urážky, fyzické napadení, zákaz nějaké aktivity, neposkytnutí toho, co mi patří.

In: STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, s 139 - 145.

<sup>4</sup> FERRERO, Bruno. *Pohlazení pro duši*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. s. 56.

<sup>5</sup> Citáty. *Citáty* [online]. © 2001 [cit. 2012-02-05]. Dostupné z: <http://www.citaty.cz/citaty/index.asp?id=102189>

<sup>6</sup> Citáty. *Citáty* [online]. © 2001 [cit. 2012-02-05]. Dostupné z: <http://www.citaty.cz/citaty/index.asp?id=111329>

## SEBEHODNOCENÍ dle sady kritérií

Kritéria	★ ★	★	☹
<b>Diskuse</b> Příběh Křík	Alespoň dvakrát jsem se aktivně zapojil/a do diskuse o příběhu.	Alespoň jednou jsem se aktivně zapojil/a do diskuse o příběhu.	Do diskuse jsem se nezapojil/a, protože .....
<b>Hra</b> Nervíci	Respektoval/a jsem pravidla hry. Patřím mezi tři hráče, kteří získali nejmenší počet trestných bodů v naší skupině.	Respektoval/a jsem pravidla hry. <b>Nepatřím</b> mezi tři hráče, kteří získali nejmenší počet trestných bodů v naší skupině.	Nerespektoval/a jsem pravidla hry.
	Bonus 2 hvězd navíc pro vítěze		Nehrál/a jsem.
<b>Individuální práce</b> Hněv	Popsal/a jsem situaci, ve které jsem se hněval/a. Sdělil/a jsem ostatním, jak by bylo možné se z této situace dostat a pod vlivem hněvu nezranit druhého člověka.	Popsal/a jsem situaci, ve které jsem se hněval/a. Ostatním jsem ale nesdělil/a, jak by bylo možné se z této situace dostat.	Žádnou situaci jsem nepopsal/a, protože .....
		Situaci jsem nepopsal/a, protože ji nikdy nezažil/a.	.....
<b>Diskuse</b> Příběh Rybář	Alespoň dvakrát jsem se aktivně zapojil/a do diskuse o odpouštění.	Alespoň jednou jsem se aktivně zapojil/a do diskuse o odpouštění.	Do diskuse jsem se nezapojil/a, protože .....

