

## CÍLE LEKCE

- přemýšlí o způsobech rozhodování člověka s „horkou“ hlavou
- bude seznámen se způsobem řešení situace ve chvíli, kdy je člověk ovlivněn emocemi
- otestuje svou dovednost ovládat sebe sama

## POMŮCKY

- losy – role (pracovní arch)

1. Komunitní kruh. Vyučující přečte příběh Rozum<sup>1</sup> od B. Ferrera.

*Během divoké hádky kousl jeden Číňan druhého do nosu. Oba byli předvedeni před soudce. Obžalovaný se bránil: „Ten člověk lže! Kousl se sám!“ Křičel dál a dál a ukazoval na druhého prstem. „Ale nos je přece nad ústy,“ namítl soudce. „Jak se do něj mohl kousnout?“ „Vlezl na židli!“*

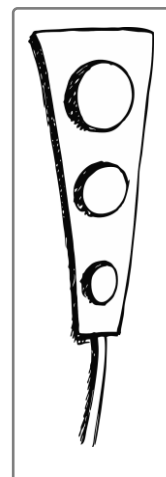
## Hodnotová reflexe

- Jak soudce rozhodl v tomto sporu?
- Co viníka usvědčilo? (Závěrečná výmluva pod vlivem emocionálního vypětí, která je prostá logického uvažování.)
- Stalo se vám někdy, že jste pod vlivem emocionálního rozpoložení jednali zcela nelogicky a při zpětném pohledu nedokážete uvěřit, jak jste takovou věc mohli tvrdit/jak jste mohli jednat daným způsobem?
- Ve kterých situacích vás začnou ovládat vaše emoce? Necháváte svým emocím volný průchod, nebo se je snažíte potlačit?



1. **Výklad.**<sup>2</sup> Emoce, zvláště pokud jsou silné, omezují schopnost člověka logicky, resp. rozumově uvažovat. Lidé jednající s „horkou“ hlavou, tj. pod vlivem svého momentálního citového rozpoložení, se mohou dopustit věcí, kterých později litují. Tomu lze předejít. Základem je uvědomit si (a často především přiznat si), že v dané chvíli jsem „spoután“ svými emocemi. V tu chvíli se ocitám na křižovatce, na níž mě varuje červený signál: stůj! Ačkoliv mi emoce dávají jasné impulzy k rychlému, vypjatému řešení, musím se zastavit. (Stejně jako v reálné situaci s autem na křižovatce: spěchám-li sebe víc, pokud svítí červená, musím stát, jinak způsobím dopravní kolaps a do cíle stejně nedojedu.)

- **ČERVENÁ = STŮJ!** Uvědom si a **uvažuj o svých pocitech**, o tom, čeho chceš dosáhnout. (Velmi se zlobím, protože mi rodiče slíbili, že budu moc jet o víkendu s kamarádem na chatu a najednou to nejde.)
- **ORANŽOVÁ = PŘIPRAV SE! Přemýšlej o příčinách vzniklé situace a možných řešení,** o důsledcích svého rozhodnutí. (Nemůžu s kamarádem, protože rodiče chtějí, abych s nimi jel za babičkou do nemocnice, kterou tam v týdnu odvezla sanitka. Pokud s nimi nepojedu a rozhodnu se je přesvědčit, aby dodrželi své slovo a pustili mě na chatu, může to být babičce líto. Nakonec mě to může mrzet, že jsem ji nepřijel do nemocnice potěšit a nedal jí pusy, aby se rychle uzdravila.)
- **ZELENÁ = POKRAČUJ!** Vyber nejvhodnější řešení, které uskuteční. Vzhledem k tomu, že ses nenechal spoutat svými emocemi, ale zavolal jsi na pomoc své uvažování (rozum a logiku), je pravděpodobné, že se za své rozhodnutí nebudeš muset později stydět. Bylo v dané chvíli nejlepší možné.



Vyučující vyzve žáky, aby **doplňli informace** k tomuto tématu **do pracovního sešitu**.

<sup>1</sup> FERRERO, Bruno. *Živá voda pro duši*. Vyd. 2. Překlad Ivana Hlaváčová. Praha: Portál, 2010. s. 62.

<sup>2</sup> GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). Praha: Metafora, 2011. s. 254 – 257.

**2. Dějová improvizace<sup>3</sup>.** Tato metoda umožňuje rozvoj, resp. nácvik sociálních a komunikativních dovedností. Na rozdíl od dramatických her vychází z reálně nastíněné situace a přesně formulovaného záměru. Nemá předem daný scénář, naopak nastíněná situace slouží jen jako východisko pro hledání možných řešení problému, kterých může být hned několik.

**Postup:** Pokusíme se zrealizovat dějovou improvizaci, do níž zapojíme všechny žáky. Ty seznámíme nejprve s prostředím a nabídneme jim jednotlivé role formou losu (viz pracovní arch). Vyzveme je, aby se „umístili“ na takové místo, které po nich žádá jejich role. Ve třídě simulujeme poštovní přepážku, před kterou je dlouhá fronta lidí.

**Prostředí:** pošta; velká fronta u poštovní přepážky

**Role:** žáci si rozlosují jednotlivé role: otec, matka a 3 menší děti, kteří stojí třetí v pořadí před poštovní přepážkou a odmítají nechat se předbíhat; pracovnice pošty za přepážkou, které přestal fungovat počítač; stará paní, která přijde jako poslední a začne předbíhat a vymlouvat se na své stáří, nakonec se snaží předběhnout na druhé místo od poštovní příhrádky; polovina zbývajících žáků jsou čekatelé ve frontě a zastávají se názorů otce (třetí čekající od přepážky), druhá polovina jsou čekající ve frontě zastávající se staré paní.

Vyučující vyzve žáky, aby rozehráli své role (děj je jim záměrně utajen, nikdo tak netuší, jaké zadání má jejich spolužák). Napoprvé vyučující do improvizace nezasahuje. Jakmile improvizace skončí, vyučující vyzve žáky, aby děj přehráli ještě jednou. Tentokrát se každá postava snaží jednat „stejně jako semafor“, tj. dodržovat pravidla postupu, jsem-li silně ovlivněn svými emocemi.

### Reflexe

- Lišil se nějakým způsobem váš přístup k roli v prvním a opakovaném přehrání? Čím?
- Došlo při opakované improvizaci k jinému řešení? Bylo příznivější pro její účastníky?



**1. Test.** Vyučující vyzve žáky, aby odpověděli na testové otázky<sup>4</sup> v pracovním sešitě. Uvedený test jedné složky emoční inteligence, a to sebeovládání, rozliší, na jaké úrovni má jedinec osvojeny schopnosti zvládat a kontrolovat své emoční stavy (emočně nejinteligentnější volby, středně emočně inteligentní a nejméně emočně inteligentní volené odpovědi).

### Tabulka pro vyhodnocení testu Sebeovládání

	**	*	☹
1	c	b	a
2	b	a	c
3	c	b	a
4	c	b	a

	**	*	☹
5	a	c	b
6	b	a	c
7	b	c	a
8	b	a	c

	**	*	☹
9	b	c	a
10	a	b	c
11	c	b	a

většina **	většina *	většina ☹
Své emoce zvládáš velmi dobře.	Když chceš, dokážeš mít své emoce pod kontrolou.	Opravdu musíš mít všechno hned? Měl/a bys zapracovat na ovládnutí sebe sama.

<sup>3</sup> Zvládání emočních problémů školáků. Vyd. 1. Editor Iva Stuchlíková. Praha: Portál, 2005, s. 99 – 107.

<sup>4</sup> WOOD, Robert, TOLLEY, Harry. Testy emoční inteligence. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2003, s. 33 – 39.

## SEBEHODNOCENÍ dle sady kritérií

Kritéria	★ ★	★	☹
<b>Diskuse</b> Příběh Rozum	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>Výklad</b> Semafor	Pozorně jsem poslouchal/a výklad.	Pozorně jsem poslouchal/a výklad.	Při výkladu jsem vyrušoval/a.
	Do pracovního sešitu jsem doplnil/a informace, které jsem se dozvěděl/a z výkladu.	Do pracovního sešitu jsem doplnil/a jen některé informace, které zazněly při výkladu. Některé jsem zapomněl/a.	Nedokázal/a jsem doplnit informace do prac. sešitu, které zazněly při výkladu.
<b>Dějová improvizace</b> Na poště	Sehrál/a jsem vylosovanou roli. Dodržel/a jsem zadání pro svou postavu.	Sehrál/a jsem vylosovanou roli. Nedodržel/a jsem však zadání pro svou postavu.	Do dějové improvizace jsem se nezapojil/a.
<b>Test</b> Sebeovládání	Své emoce ovládám velmi dobře.	Když chci, umím dostat své emoce pod kontrolu.	Na ovládání sebe sama musím ještě zapracovat.

<p><b>OTEC</b></p> <p>Čeká ve frontě u poštovní přepážky (třetí v pořadí) spolu s manželkou a třemi dětmi. Chce poslat velmi těžký balík do ciziny.</p>	<p><b>MATKA</b></p> <p>Čeká ve frontě u poštovní přepážky (třetí v pořadí) spolu s manželem a třemi dětmi. Chce poslat velmi těžký balík do ciziny.</p>	<p><b>DÍTĚ</b></p> <p>Čeká ve frontě u poštovní přepážky (třetí v pořadí) spolu s rodiči a dvěma sourozenci. Je otrávené a chce domů.</p>	<p><b>DÍTĚ</b></p> <p>Čeká ve frontě u poštovní přepážky (třetí v pořadí) spolu s rodiči a dvěma sourozenci. Potřebuje na WC.</p>	<p><b>DÍTĚ</b></p> <p>Čeká ve frontě u poštovní přepážky (třetí v pořadí) spolu s rodiči a dvěma sourozenci. Po rodičích vyžaduje, aby mu koupili los.</p>
<p><b>PRACOVNICE POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Je přepracovaná, unavená. Počítačový systém přestal fungovat. Snaží se řešit situaci.</p>	<p><b>STARÁ PANÍ</b></p> <p>Přijde na poštu (jako poslední), je zde velmi dlouhá fronta, a tak se rozhodne předbíhat. Je přeci stará. Chce se dostat na druhé místo od poštovní přepážky.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>
<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>
<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se staré paní, která předbíhá.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>
<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>
<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>	<p><b>ČEKATEL VE FRONTĚ U POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY</b></p> <p>Zastává se rodiny, kterou předběhla stará paní.</p>