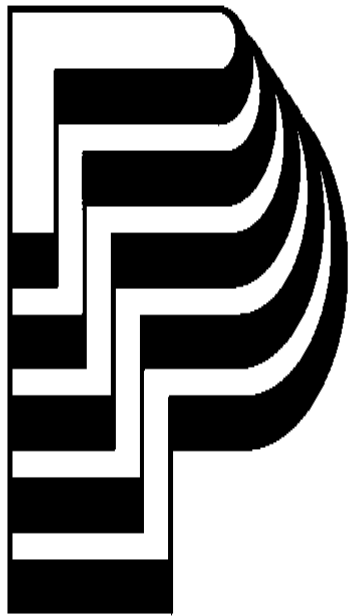


Vzděláváním a emoční gramotností ke zvládnání zátěže

Iva Poláčková Šolcová

15. 5. 2024

Emoční gramotnost



Emoce nám poskytují informace o tom, co má pro nás význam, jsou **detektory významnosti**. Emoce jsou metaforou pro rychlé, bezprostřední, organizované a ekologické zpracovávání informací, které nám pomáhá okamžitě se rozhodovat a jednat (Tooby a Cosmides, 2008).

Ignorovat informace, které jsou pro nás významné a umožňují nám rozhodovat se, učit se, pamatovat si, konat a jednat, není ani trochu rozumné.

Emoční gramotnost je **schopnost i dovednost, které se celý život učíme**.

Alespoň bychom měli, abychom zvýšili svoji odolnost.

Emoční gramotnost

Emoce ovlivňují vše „rozumné“ - úsudek, přesvědčení, myšlení, vnímání, paměť, učení

Zaměřují naši pozornost, prioritizují mezi našimi hodnotami, stanovují preference, navigují nás informacemi z vnějšího světa. Emoce nám umožňují vidět svět určitým způsobem.

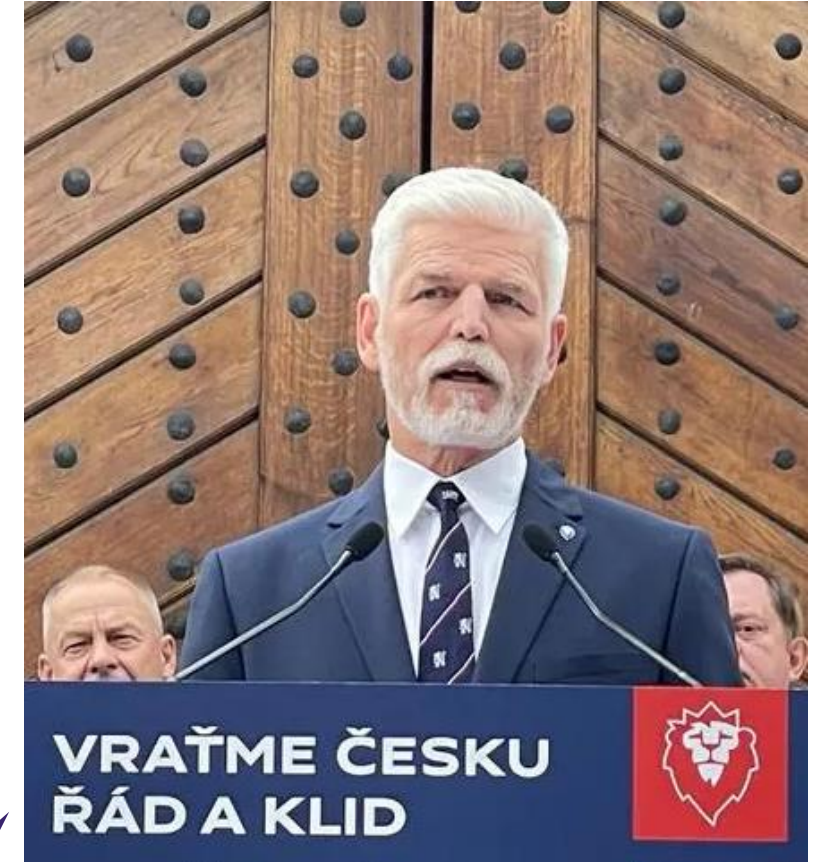
Bez emocí bychom se těžko rozhodovali (jedině losem či zvykově), těžko čelili výzvam či řešili jakýkoliv problém. Emocemi slouží k tomu, aby nás vedly i k rozumným rozhodnutím. Motivují nás jednat určitým způsobem.

Emoční gramotnost se jednoduše skládá z pěti P.

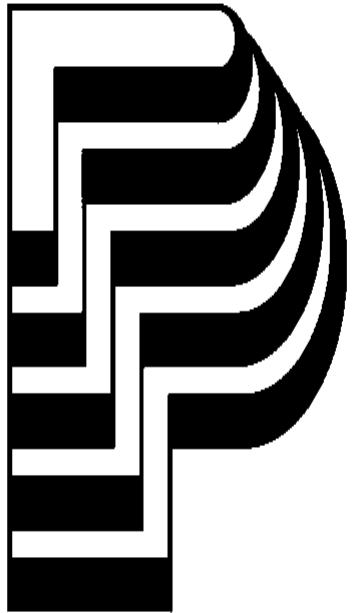


Odpovězte mi v klidu, bez emocí!

Klid je také emoce



Emoční gramotnost



Emoční gramotnost je schopnost **POZNAT**, že prožívám nějakou emoci, že něco cítím a **POJMENOVAT**, co cítím, prožívám (cítím smutek, závist, radost, lítost, strach, vztek nebo hlad, to se taky může stát)



Mnoho lidí má obtíže s jazykem emocí, neumějí je **POJMENOVAT**, cítí se frustrovaní, nepochopení, bezcenní.

V češtině máme stovky emočních slov a tisíce slovních spojení, které popisují, jak se cítíme, přitom v každodennosti používáme pro vyjádření emocí sotva desítku emočních slov.

Emoce se zredukovaly na negativní, emoce se zredukovaly na strach a naštvanost

Nejširší repertoár emočních výrazů má jednoznačně sportovní rubrika 😊



Jan Jirkovský



Nenávist k Ukrajincům roste, varuje sociolog. Podle něj hrozí odvetné akce



Václav Janouš

17. října 2023

141

Strašení hmyzem. Podívali jsme se na jeden z nejrozšířenějších řetězáků současnosti



Tony Havlík, Jakub Štěpánek

vybrat autory ke sledování

506

Pěstujte si své malé závislosti. Dokud vám dělají radost

30. března 2010 11:34

Dva roky v Česku. „Jsem **vděčná** všem, kteří nám pomáhají,“ říká Ukrajinka

Rozchod tenisových superhvězd: Byli jsme naplnění láskou!

Smutek a slzy pardubických fanoušků. Třinec měl štěstí, shodují se

Jedeš na mistrovství, slyšel Kovařík. Přesto v něm Rulíkův verdikt vyvolal hořkosladké pocity



Roste strach ze třetí světové. Expert řekl, co chystají Čína s Ruskem

Nenávist po Buči roste a vstřícnost vůči Rusku mizí, říká lékař z Oděsy



MILAN ROKOS

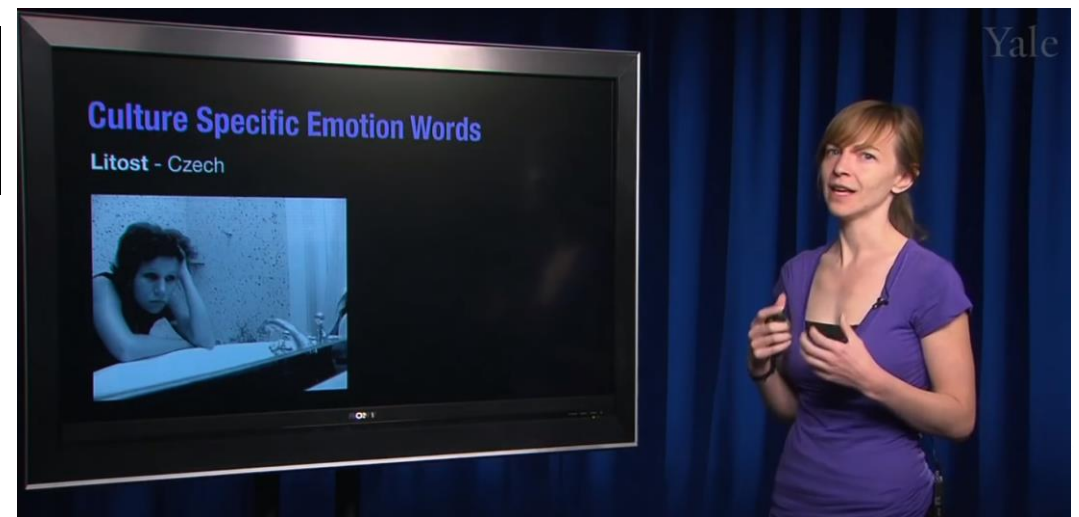
+ sledovat 28



„Lítost je české slovo nepřeložitelné do jiných jazyků. Označuje pocit nesmírný jak roztažená harmonika, pocit, který je syntézou mnoha jiných pocitů: smutku, soucitu, sebevýchitek i stesku. První slabika toho slova, pronesená s přízvukem a dlouze, zní jako nářek opuštěného psa. Za jistých okolností má však lítost význam naopak velmi zúžený, zvláštní, přesný a jemný jak ostří nože. Hledám pro něj rovněž marně obdobu v jazycích, i když si neumím představit, jak bez něho může vůbec někdo rozumět lidské duši. [...] Co je tedy lítost? Lítost je trýznivý stav probuzený pohledem na náhle odkrytou vlastní ubohost.“

(Kundera, 1981, s. 49 a 50, Kniha smíchu a zapomnění)

caused by the sudden insight into one's
own miserable self



Odolnost, vypořádávání emoční zátěže, má přitom s emočním slovníkem mnoho společného.

Čím více emočních slov člověk zná, umí rozpoznat jejich nuance, granulky, a použít je, tím lépe se vypořádává s náročnými situacemi, lépe si rozumí a lépe rozumí i druhým lidem.

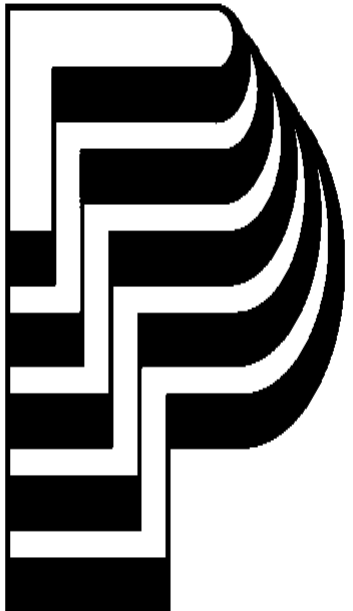
Rozšířit emoční slovník a repertoár, **POJMENOVAT** => vyšší odolnost

Akceptace granularity a dialektičnosti emocí, neboli skutečnosti, že emoce jsou pozitivní a negativní zároveň, v rámci jedné emoční epizody => vyšší odolnost



Jan Jirkovský

Emoční gramotnost



Emoční gramotnost je schopnost **POZNAT** a **POJMENOVAT** emoce spolu s uvědoměním, že patří jenom mně!

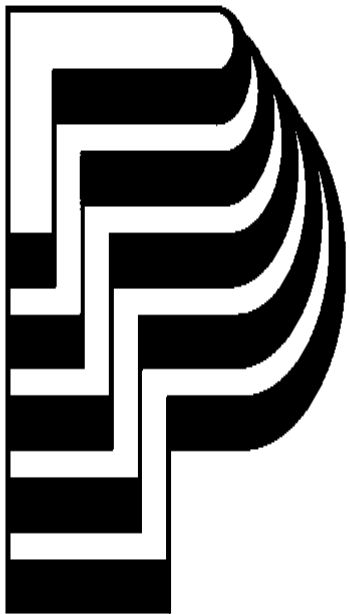
Emoční gramotnost je schopnost **PŘIVLASTNIT SI** emoci

EMOCE JE MOJE!

Nepatří nikomu jinému a mohu si s ní dělat, co chci, je pod mojí kontrolou. Nepatří nikomu druhému, ani tomu, který mě rozesmutnil, rozzlobil, vystrašil, rozesmál, znejistil (druhého nemám pod kontrolou a těžko ho mohu ovládat, aby to už nedělal), to já mám velení a emoci mohu přeměnit, v co chci a nakládat s ní jak chci.



Emoční gramotnost



Emoční gramotnost je i dovednost **POROZUMĚT** tomu, proč ve mně nějaká situace vyvolává třeba strach, zlost, lítost, závist, stud...

Ačkoliv nemůžeme plně ovlivnit to, do jakých situací se dostáváme a které v nás vzbudí emoce, můžeme se dobře naučit emocím velet a pracovat s nimi tak, aby nezpůsobovaly potíže nám nebo druhým lidem. Jakékoliv rozhodnutí v životě uděláme, jakákoliv volba, která je pro nás důležitá, každá výzva, které čelíme, má svůj základ v našem prožívání a emocích.. Čeho se bojím, co a proč mně rozzlobilo, zranilo, zahanbilo, co je mi vlastně líto, proč a co závidím ... o co mi vlastně jde?

Nejen kriticky myslet, ale i kriticky prožívat

A **PROCESOVAT**

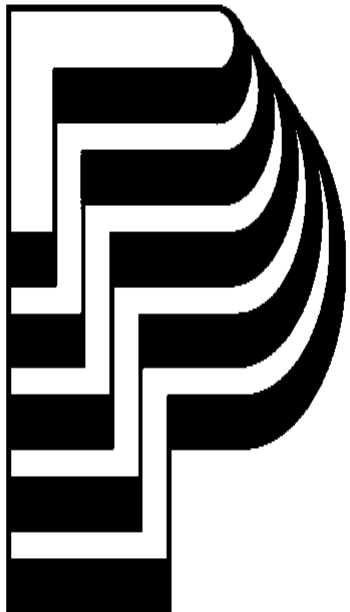
Nadcházející počasí bude obzvláště kruté. Česko čeká arktická zima

 **Ondřej Kočí** | 14. října 2022

V zimě Čechy nepotrápí jen energetická krize a stoupající náklady na topení, ale také mrazivé teploty.



Emoční gramotnost



S **POROZUMĚNÍM** čeho se bojím, co a proč mně rozzlobilo, co je mi vlastně líto, proč závidím, za co se stydím ... o co mi vlastně jde?

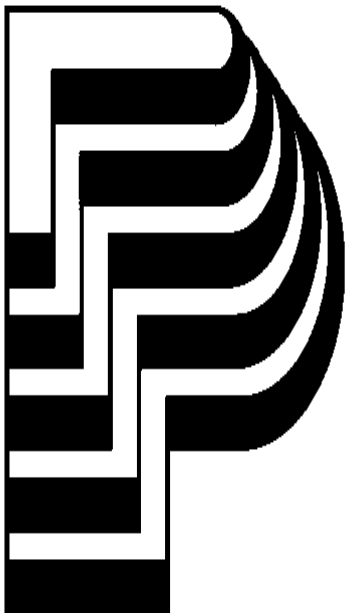
souvisí regulace emocí, **PROJEV** emocí, jak s emocí, s energií, kterou v emoci máme, naložíme, a jak ji použijeme v životě, aby neohrozila, nezranila nás samotné a ani nikoho druhého, aby fungovala jako zdroj a směr pohybu a nikoliv překážka na cestě, které se raději vyhnu.

Vyhýbat se emocím je energeticky velmi náročné a málo efektivní a trochu zbytečné, je to vyhýbáním se sám sobě, je hendikepem, který nás v důsledku omezuje a stejně se v našem chování projeví.



Jan Jirkovský

Emoční gramotnost



Emoční gramotnost je klíčová dovednost, která pomáhá lidem lépe porozumět, regulovat a vyjadřovat své emoce, což **vede k lepšímu duševnímu zdraví a zvládnání náročných situací**, efektivnější komunikaci, lepším rozhodnutím, větší výkonnosti i lepším mezilidským vztahům. 5P emoční gramotnosti znamená

- **POZNAT**
- **POJMENOVAT**
- **PŘIVLASTNIT SI**
- **POROZUMĚT**
- **PROJEVIT**

to, co cítím tak, aby moje emoce nezraňovaly mě, ale ani naše okolí.

S PODPOROU



**NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY**



**Financováno
Evropskou unií**
NextGenerationEU



Okruh pro: 1. stupeň ZŠ

Emoce a prožitky

Přírodověda Vlastivěda Prvouka Výchova ke zdraví

Pojmenování vlastních pocitů a zvládnání emocí je pro žáky mladšího školního věku obtížné. Cílem kolekce zaměřené na emoce je, aby se žáci naučili uvědomovat si své pocity, pojmenovat je a následně s nimi pracovat ve smyslu jejich zvládnání. Při vzájemném sdílení vlastních nálad a pocitů se žáci učí vzájemně si naslouchat. Zjišťují, že stejná situace může vyvolat u různých lidí různé pocity, které jsou stejně cenné a nezpochybnitelné. Žáci se učí nehodnotit, nesrovnávat, ale prostě přijmout to, že někdo může mít úplně jiný pocit než on sám. Zároveň práce s emocemi může učitelé poskytnout o žácích cenné informace, pomoci mu s utvářením pozitivního klimatu třídy a s navozením pocitu důvěry.

Pro každý měsíc školního roku je určena jedna karta, tedy jedna emoce nebo prožitek. Karty najdete pohromadě v námětu Úvod do emocí a prožitků a také budou publikovány postupně po jednotlivých měsících a emocích. Následně je vyučující může zařazovat v libovolném pořadí a podle potřeby svých žáků.



Náměty do výuky



Povídáme si o emocích:
Úvodní hodina



Povídáme si o emoci:
Radost



Povídáme si o emoci:
Smutek



Povídáme si o emoci:
Zlost



Povídáme si o emoci:
Láska



Povídáme si o emoci:
Překvapení



Povídáme si o emoci:
Soucit



Povídáme si o emoci:
Osamocení



Povídáme si o emoci:
Zklamání



Povídáme si o emoci:
Strach



Povídáme si o emoci:
Hrdost