

NÁZEV/TÉMA: **EMOCE**

Vyučovací předmět: Základy společenských věd**Škola: Gymnázium Tišnov****Učitel: Mgr. Petra Špačková****Třída + počet žáků: Kvinta (30 žáků)****Časová jednotka: 1 vyučovací hodina (45 minut) v odpoledním bloku výuky****Použité metody: Klíčová slova, Ano-Ne, Mentální mapa****Uspořádání třídy: klasické (lavice ve 3 řadách)**

Charakteristika třídy:

30 žáků (dívek 18, chlapců 12), mezi žáky třídy převažuje zájem o humanitní předměty, funguje dobrá spolupráce i komunikace, zapojují se aktivně do diskusí i projektů X potřeba komunikace se spolužáky i během výuky (akcentují pravidlo mluví jen jeden, vedu žáky k aktivnímu naslouchání), žádní výrazně nadaní žáci, žádný žák s SPU nebo jiným omezením

Situace: nové téma Emoce (předchozí téma Inteligence, vč. referátu o EQ), téma Emoce bude probíráno ještě v následující hodině s návazností na tuto hodinu, ze které vyplynou domácí úkoly, ty budou právě v následující hodině prezentovány a reflektovány

Kompetence:

K1) kompetence k učení (model E-U-R a jeho metody, které reflektujeme)

K2) kompetence k řešení problémů (**může** vyplynout z metody Ano-Ne resp. domácího úkolu)**Výstupy:**

- žák porovnává různé metody učení a vyhodnocuje jejich účinnost pro své studium
- eticky a věcně správně argumentuje v dialogu a diskusi

Výukové cíle:

C1) žák použije své dosavadní znalosti a zkušenosti k tématu

C2) žák objasní resp. definuje klíčové pojmy tématu

C3) žák pracuje metodou ano-ne

Potřebný materiál včetně přesného uvedení zdrojů:

Kolektiv autorů: Společenské vědy pro 1.ročník středních škol Učebnice. Didaktis, Brno 2009

Kolektiv autorů: Společenské vědy pro 1.ročník středních škol Pracovní sešit. Didaktis, Brno 2009

Internet

EVOKACE (metodou Klíčová slova, ca 10 minut): K1/C1, C2

Na tabuli jsem postupně psala následující slova: *poslech hudby, mimika, výbuch, blbá nálada, labilní, úcta, láska, agresivita*. Žáci při slově láska nadřazený pojem Emoce (téma hodiny) uhodli. Žáci museli vysvětlit vztah každého slova k tématu resp. slovo laicky definovat. Pak jsem žáky vyzvala, aby mi diktovali další emoce, které znají/prožívají. Objeví se např. smutek, radost, nuda, odpor, překvapení. I ty jsem připsala na tabuli. Klíčová slova a nadřazený pojem/téma Emoce zůstávají na tabuli do konce hodiny.

UVĚDOMĚNÍ SI VÝZNAMU: K1, K2/C2**(práce s textem z učebnice str. 50-51 metodou ano – ne, ca 25 minut):**

Připomenutí metody, následuje samostatná práce ve 3 fázích viz tabulka. Poté žáci kontrolují resp. diskutují ve dvojicích svá řešení, do společné diskuse šly „kontroverzní“ výroky č. 2 a 6, pro dohledání informací byl k dispozici internet – nakonec nevyužit.

REFLEXE: K1

(reflexe metody Ano – ne ca 5 minut, reflexe tématu doplněním klíčových slov ca 5 minut, zadání dū ca 2 minuty)

Reflexi metody (metoda použita v této třídě podruhé) jsem omezila na výhody/nevýhody této metody resp. co na ní žákům vyhovuje (např. zajímavá práce s textem, třikrát a pokaždé trochu jinak pracovat se stejnými výroky, takže si hodně zapamatují už v hodině) x nevyhovuje (např. otázky, které nemají jednoznačnou odpověď). Do diskuse se zapojili asi 4 žáci, další 2 jsem vyzvala, aby přidali své postřehy (výběr tak, aby se zapojili obě pohlaví, různé temperamentové typy)

Reflexe hodiny – doplnění dalších klíčových slov na tabuli (např. afekty, vášně, nižší city, vyšší city, Robert Plutchik, ambivalence, primární emoce), přitom žáci vycházeli z textu učebnice, prakticky dodiktovali tučně vytištěná hesla v učebnici - proto rychle zvládnuto

Domácí úkol – sestavit mentální mapu tématu Emoce z klíčových slov viz tabule + dalších dle jejich doplnění. Metodu Myšlenkové mapy žáci z hodin ZSV znají, již asi dvakrát si ji vyzkoušeli ve skupinové práci v hodinách. Proto stačilo jen velmi stručně připomenout, o co se jedná.

Následující hodina:

V následující hodině proběhne prezentace mentálních map/domácího úkolu ve skupinách (fáze evokace), práce s literárním textem – hledat příklady emocí v literárních ukázkách (fáze uvědomění), kostka – pouze 1 strana - na výběr aplikace, analýza, hodnocení (reflexe)..

Z této hodiny dostanou stejný domácí úkol jako z hodiny předchozí (modelové). Svou mentální mapu doplní o nové poznatky, které z této druhé hodiny na téma Emoce vyplynuly.

Hodnocení:

Plán hodiny se podařilo z větší části naplnit. Stihnout všechny fáze modelu E-U-R znamenalo zrychlit konec hodiny, domácí úkol jsem zadávala až po zvonění na přestávku. Daleko lépe by se pracovalo ve 2hodinových výukových blocích, to rozvrh bohužel neumožňuje. V tomto případě by mohla být vyučovací jednotka propracovanější, při volbě metod a plánování hodiny mi byl největší překážkou časový limit 45 minut.

V průběhu hodiny a jejích fází došlo u žáků k posunu/rozvoji uvedených kompetencí a cílů. Navíc Kompetence k učení je červenou nití mých hodin v průběhu celého školního roku (ZSV v 1.ročníku, kdy se probírá psychologie a sociologie). Zařazuji a reflektuji různé metody a formy práce v hodinách i pro domácí přípravu tak, aby měli žáci na začátku studia na střední škole možnost odhalit strategie a způsoby učení, které jim vyhovují a studium tak usnadní. Navíc v souladu s tématy pravidelně zařazuji různé psychologické testy (pozornosti, učení, paměti, schopností, temperamentu ve vztahu k učení apod.) tak, aby vedly žáky k nezbytnému sebepoznání.

Pedagogická reflexe je zčásti zahrnuta již v textu viz výše u popisu jednotlivých fází hodiny.

S průběhem hodiny podle plánu jsem byla spokojená, hodinou se mi podařilo žáky provést bez časových prodlev a komunikačních zádrhelů.. Žáci reagovali, do aktivit se zapojovali. Díky nabitému a rozfázovanému průběhu hodiny se dařilo i eliminovat jejich upovídanost mimo téma.

Do tabulky pro metodu ANO – NE jsem přidala sloupec na poznámky – při práci s touto metodou mi osobně chyběl.

K přípravě příkládám:

Příloha č. 1 - tabulka s výroky k metodě ANO-NE

Příloha č.2 - odborný text z učebnice

Příloha č. 1

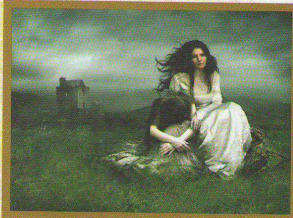
TÉMA: EMOCE

Úkol: Odpovídej na otázky metou ANO – NE.

Výrok	Před čtením	Po čtení	S oporou	Moje poznámky
1. Charakteristickým znakem emocí je jejich vysoká stálost.				
2. Emoce nemusí být vždy vázána na konkrétní podnět.				
3. Nálady jsou emoce s vyšší intenzitou, což se projevuje tím, že trvají nejdéle.				
4. Afekty rychle nastoupí a rychle odezní.				
5. Emoce nesouvisí s temperamentem člověka.				
6. Ve stejných situacích lidé prožívají emoce stejně, i když to třeba nedávají najevo.				
7. Pokud člověk prožívá krásu obrazu, jedná se o nižší city.				

Příloha č. 2

Emoce



Cítili jste se někdy smutně bez zvláštního důvodu? Zažili jste výbuch vzteku, za který jste se poté styděli? Myslíte si, že je lepší nedávat své city najevo? Dají se rozpoznat city druhých jen podle toho, jak se na vás dívají?

Někdo se ve stresové situaci rozpláče, někdo má zase problém vystoupit a promluvit na veřejnosti. Smutek, strach, ale i radost či odpor – to jsou příklady subjektivního prožívání situací. Odlišnost (subjektivnost) našich reakcí ve stejných situacích je způsobena také **emocemi**. Slovo „emoce“ pochází z latinského *emoveo*, což znamená silně zatřást. A skutečně právě emoce můžeme chápat jako hybnou sílu našeho jednání (např. strach z pavouků

Emoce jsou všestranné citové stavy člověka, které jsou doprovázeny charakteristickými pohybovými a fyziologickými projevy. Emoce jsou výrazné subjektivními odpověďmi organismu na různé podněty.

vede hodně lidí k vyvíjení velké aktivity, jen aby se jim vyhnuli). Charakteristickým znakem emocí je jejich velká **citlivost** a **proměnlivost**. Emoce můžou u člověka rychle vzniknout a stejně

rychle i odeznít; můžou se také změnit bez příčiny zjevně na první pohled, neboť citlivě reagují na vnitřní rozpoložení člověka i na situační kontext. I v podobné situaci tak může týž člověk reagovat různě – pokud např. bouchne otevřené okno v pokoji, obvykle se příliš nelekne, pokud však zrovna sledujeme napínavý horor, bouchnutí okna v nás může vyvolat záchvat děsu. Podle intenzity a délky trvání rozdělujeme emoce do tří základních typů – **nálady**, **afekty** a **vášně**. **Nálady** jsou poměrně dlouhodobé, stabilní, mají nižší intenzitu a nejsou vázány na konkrétní objekt. Jemně podbarvují veškeré naše prožívání. Člověk má v určitém období tendenci ke konkrétní náladě, kterou vnější okolnosti dokážou ovlivnit jen na chvíli, přičemž se poté jedinec vrací k původní náladě. Nálada člověka souvisí i s jeho temperamentem – např. u melancholika tak převažuje tendence ke smutné náladě, i když se samozřejmě dokáže občas rozveselit zábavnou událostí. **Afekty** jsou prudké, rychle vznikající emoční stavy, které člověk prožívá velmi intenzivně, ale které také poměrně rychle odezní (např. výbuch zlosti po nevhodné kritice). Větší tendence k afektivním reakcím mají emočně labilní temperamentové typy, tedy v pojetí **Hanse J. Eysencka** cholerik a melancholik. **Vášně** jsou hluboké, velmi intenzivní a dlouhodobé prožívané emoce vázané ke konkrétním objektům či činnostem. Můžeme chovat vášnivou lásku či nenávisť k druhé osobě, vášně k hromadění majetku nebo třeba k cestování. V životě se můžeme setkat jak se správným fungováním emocí, tak i s jejich **poruchami**.

Z hlediska vývoje druhů (fylogeneze) můžeme u člověka rozlišit dvojí druh citů. **Nižší city**, které souvisí s funkcemi orga-

NIŽŠÍ A VYŠŠÍ CITY

nismu, jsou důležité pro jeho přežití a mají vrozený základ. Tyto nižší city máme společně se zvířecími předky a řadíme k nim např. úlek, strach, hněv, bolest aj. – tedy emoce, které varují před nebezpečnou situací. Naopak **vyšší city** jsou typické jen pro člověka a týkají se prožívání kulturních hodnot. Patří sem především city etické, intelektuální a estetické, které se odrážejí v prožívání dobra, pravdy a krásy (např. poslech hudby uspokojuje naše estetické city).



vyšší city souvisí také s uměním.

Každá emoce je doprovázena **fyziologickými projevy** organismu, jimiž se zabývá zvláště **biologie člověka**. Některé jsou jasně pozorovatelné (např. pláč), jiné jsou méně výrazné (např. změna tepové frekvence). Spojení mezi psychickým prožíváním a reakcemi organismu nazýváme **psychofyziologií**. Toto spojení se dá vysledovat i v lidských rčeních – např. *Třeše se jako osika* či *Zbledl vzteky*.

JAK TO SOUVISÍ S...

Praxe

Co pro nás znamená žárlivost?

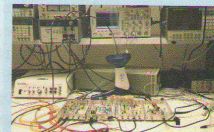
Mnoho psychologů zdůrazňuje odlišnost významu **emocí** pro každého člověka. V rámci jednoho experimentu byla zkoumána emoce žárlivosti. Zkoumané osoby, kterým byly líčeny situace nevěry vzbuzující žárlivost, měly popsat, jak by se v daných situacích cítily. I když někteří lidé líčili své pocity velmi podobně, byl význam této emoce v jejich životě různý. Pro jednoho se jednalo o zcela okrajovou emoci, zatímco pro druhého byla velmi důležitá. Záleželo na tom, jak často ve svém životě skutečnou žárlivost prožívají a jaké má pro ně důsledky. Jiné experimenty se zaměřily na sledování trémy – vědci zde přitom došli k obdobným závěrům.

Když jsou emoce „rozbité“

Vyjadřování emocí má mnoho podob a závisí do jisté míry na tom, co je v dané kultuře vnímáno jako přijatelné. Některé projevy můžou být společností považovány už za psychické onemocnění. Nejrozšířenější poruchou nálady je deprese. Člověk s depresí trpí minimálně několik týdnů výrazně smutnou náladou, není schopen prožívat radost, zároveň se u něj objevují psychosomatické příznaky – bolesti hlavy, bolesti na hrudi, nechuť k jídlu, nespavost atd. Neléčená deprese může vést až k sebevraždě. Příkladem narušení afektů může být patický afekt. Jedná se o velmi prudký afekt následovaný poruchou vědomí. Člověk je zcela vyčerpan a upadá do hlubokého spánku, po probuzení si nepamíná, co se stalo. V průběhu patického afektu může jedinec spáchat i trestný čin (vraždu, ublížení na zdraví atd.).

Co vlastně měří detektor lži?

Principem známého detektoru lži je fyziodetekční vyšetření, které odhalí, zda zkoumaná osoba emocionálně reaguje na pokládané otázky. Detektor lži tedy měří **fyziologické projevy** organismu související s emocemi, které daná osoba prožívá. Obvykle se zaznamenává rychlost dýchání, tepová frekvence, změna krevního tlaku, svalové chvění v hlase a kožní odpor (klesá se stoupajícím množstvím vylučovaného potu). Detektor lži tedy dokáže bezpečně zobrazit, že daná



osoba prožívá silnou emoci. Otázkou ale je, jestli se vždy nutně jedná o emoci strachu z odhalení, jak tvrdí vědci, kteří tento přístroj zkonstruovali. Kritici používání detektoru naopak poukazují na jeho vysokou nespolehlivost a zdůrazňují, že přístroj může odhalovat mnohé jiné emoce, např. hněv či smutek z pokládaných otázek nebo obavy z přístroje samotného.

Schopnost cítit, vyjadřovat a chápat emoce je námětem řady sci-fi filmů, které na jejím základě odlišují člověka od androidních robotů. Velmi dobře je toto téma zpracováno v americkém filmu Andrew, člen naší rodiny (1999) od režiséra Chrise Columba.

Emoce jsou pro psychology složitým problémem. Otevřenou otázkou je mj. i to, zda prožíváme emoce v průběhu života stále stejně, nebo jestli se nějakým způsobem proměňují. Někteří badatelé se při hledání odpovědi zaměřují na **vnitřní prožívání emocí**, jiní zdůrazňují jejich

TEORIE EMOCÍ

fyzilogický aspekt (tedy tělesné změny, které s emocemi souvisí) a na to, jaký vliv mají emoce na výsledné chování člověka. Všichni se však shodují v tom, že dítě se rodí s určitou emoční výbavou, která se v průběhu života rozrůžňuje. Novorozenec rozlišuje v podstatě jen dvě emoce – libost a nelibost (tedy zda je mu něco příjemné, nebo nepříjemné). Tyto emoce mu slouží k vyjadřování základních fyziologických potřeb (hlad, žízeň, zima aj.), výrazem emocí je pak motorika celého těla. V průběhu zrání dítě rozvíjí stále rozmanitější emoční reakce, kterým rozumí a které samo používá.



Model Roberta Plutchika

a jsou výsledkem evoluce člověka. Vztahy mezi emocemi vyjádřil modelem ve tvaru kuželu – vertikální rozměr určuje intenzitu emocí, z průřezu můžeme vyčíst míru podobnosti emocí, protikladnost v kruhu určuje protikladné emoce (např. radost x smutek). V rámci Plutchikova modelu se setkáváme s osmi **primárními emocemi** (strach, smutek, hněv, radost, hnus, přijetí, překvapení, očekávání), každá je ve třech variantách intenzity (tři vrstvy kužele, např. nuda – odpor – hnus). Ostatní naše emoce pak podle Plutchika vznikají mísením těchto osmi základních. Častěji mísíme emoce, které k sobě mají blízko (např. kombinováním hněvu a odporu získáme hostilitu). Sami se však v životě dostáváme do situací, kdy kombinujeme i vzájemně protikladné emoce. Tyto emoční stavy nazýváme **ambivalencí** (např. můžeme prožívat radost i smutek nad tím, že skončil školní rok). Racionálně jsme schopni obě emoce (radost, že se nemusíme učit, a smutek, že nevidíme některé spolužáky) vysvětlit a oddělit – na úrovni prožívání jde však o jednu ambivalentní emoci.

EMOCE A KULTURA

Také naše **emoce** souvisí s kulturou a společností, v níž žijeme – jsou tedy **kulturně podmíněné**. Psychologové se v poslední době přiklání k názoru, že základní, tedy **primární emoce** jsou vrozené a jsou ve všech kulturách podobné. Rozdíl je však ve způsobu, jakým jsou emoce vyjadřovány na veřejnosti. V západní individualistické společnosti je vyjadřování emocí (včetně toho slovního) považováno za pokrok. Naopak v asijských kulturách se lidé otevřenému projevu emocí vyhýbají a jejich přísná kontrola je považována za znak dobrého vychování.

V dětském věku projevujeme své emoce často spontánně a ve značném množství – stačí pozorovat např. děti v mateřské škole při hře – nadšení, radost, vztek i smutek se u nich rychle střídají. V dospělosti naopak většina lidí své emoce

CO TO PRO NÁS ZNAMENÁ?

„drží pod pokličkou“ a nedává je příliš znát, protože to považuje za nevhodné či za projev slabosti. Problém je v tom, že **potlačené emoce**, které se v nás hromadí, se stejně dřív nebo později projeví – následně pak může dojít k výbuchu emocí nebo k projevům psychosomatického onemocnění. Vědci dokázali, že emoce častěji potlačují muži a že větší výskyt kardiovaskulárních nemocí u nich s tímto chováním souvisí. Správné vyjadřování emocí tedy znamená, že emoce budeme dávat najevo, **nebudeme je potlačovat**, ale budeme pro jejich vyjádření hledat vhodný způsob, který nepoškoduje ostatní (není samozřejmě možné ve vztaku napadnout druhého, zároveň je ale třeba vyjádřit – např. slovně –, že danou situaci nehodláme přijmout).

Praxe

Čtou emoce i malé děti?

Nejen dospělí dovedou číst emoční výrazy dítěte, ale i dítě je schopno odečítat z **obličejového výrazu** pocity rodičů. Typické experimenty pracovaly s dětmi ve věku od 12 do 18 měsíců. Výzkumník nabízel dětem za přítomnosti jejich matky řadu atraktivních hraček. Přítom byl s matkami předem domluven, aby vyjadřovaly radostný, úzkostný nebo neutrální výraz. Děti si nejčastěji braly hračky doprovázené radostným výrazem matky a odmítaly hračky doprovázené jejím úzkostným výrazem. Tento experiment prokázal, že děti jsou schopny se při reakci na nový předmět orientovat podle matčina výrazu.

Emoce a výraz obličeje

Americký psycholog **Paul Ekman** studoval v 60. letech 20. století domorodce z kmene Fore na Nové Guineji. Chtěl zjistit, zda se jejich obličejový výraz primárních emocí výrazně liší od americké populace, či nikoli. Domorodci, kteří nikdy nepřišli do styku se západní kulturou, byli schopni



rozpoznat emoční výrazy obličeje Američanů zhruba s 80% přesností. Se stejnou přesností také američtí studenti rozpoznávali výrazy domorodých obyvatel na fotografiích, které jim byly předkládány. Výsledky výzkumu tedy dokazují, že základní emoce a jejich obličejové výrazy jsou v **různých kulturách obdobné**.

Emoce se v nás snaží vzbudit i většina mediálních sdělení. Politické volební kampaně nejsou výjimkou.

Současným trendem předvolebního boje je tzv. negativní kampaň, která má vzbudit negativní emoce týkající se politického protivníka (např. snižováním jeho schopností či útoky na jeho soukromí). Především část mediálních expertů a politologů považuje podobně vedenou kampaň za účinnou.

Druhá skupina odborníků však upozorňuje na to, že se probuzené negativní emoce voličů budou vztahovat k celé politické scéně – nechutí se zaměřit nejen na konkrétního politika či stranu, ale vztáhne se na politiku a volby jako celek. Následně pak poklesne i volební účast.

Myslíte si, že očerňování a osobní útoky můžou mít vliv na pokles zájmu občanů o politiku?

Proč je pro náš život důležité, abychom dokázali správně vyjadřovat své emoce a nebáli se je dávat najevo, mistrovsky zachytil ve filmu Čokoláda (2000) švédský režisér Lasse Hallström.



Z filmu Čokoláda