

ČÁST 2:

Tyče a kolíky

TY

# SEXUALITA A CITOVOST



**Střední škola**

**Kdo jsi?**

**Znalost vlastní sexuality a citů mi pomáhá poznat tebe**

**V rovnosti a odlišnosti**

**V lásce**

### 3. Emoce nebo cit?



„Vždyť silná jako smrt je  
láska“

(Pís 8,6)

**Rozeznat emoce, pocity a touhy přispívá k lepšímu sebepoznání. Je důležité naučit se přijímat city a nasměrovat je na osobní darování se.**

Lekci zahájíme tím, že si prohlédneme následující fotografii:



Téma o emocích chceme s žáky zahájit sérií otázek o tom, jak se chovají lidé na fotografii.

Na konci této části zjistíme, že nejsme lhostejní vůči okolnímu světu a lidem, ale obojí v nás vyvolává zcela osobní reakci.

**AKTIVITA 1-2:** Uvedeme dva příklady z každodenního života:

- Jaké emoce v nás vyvolává, když slyšíme někoho klidně zpívat ve sprše?
- Je horký den. Jakou reakci v nás vyvolá stánek se zmrzlinou, který míjíme, a jaké pocity a city v nás vyvolává stánek se zmrzlinou, kam chodíváme s dědečkem?

**AKTIVITA 3-4-5:** V této aktivitě se od žáků žádá, aby si vzpomněli na nějaký předmět, situaci nebo člověka, který je oslovil.

Požádáme je, aby sdělili, jakou emoci, pocit nebo touhu v nich vzpomínka vyvolává.

Uvedeme čtyři pocity, které v srdci vnímáme a s žáky je prodiskutujeme:

- emoce
- pocit
- náklonnost
- touha

Jednotlivé složky citové stránky člověka je obtížné přesně definovat. Dokonce ani odborníci se na tom neshodnou, protože rozdíly jsou velmi jemné a popis jednotlivých složek si často neodpovídá.

V tomto programu rozdělíme všechny citové reakce do skupin podle toho, jaké vyvolávají pocity v srdci. Aniž bychom překračovali hranice mezi jednotlivými skupinami, vymezíme je podle intenzity, doby trvání a hloubky, jimiž zasáhnou nitro člověka. Proto vyzveme žáky, aby pro každý z těchto pocitů v srdci vybrali označení, které nejlépe odpovídá srdci a osobě.

Pak je každý z nich definován:

**Emoce** je bezprostřední reakce na nějaký podnět. Trvá krátce a projevuje se navenek.



**Pocit v mém srdci:** Mé srdce reaguje rychle, reakce trvá krátce a nevnímám ji. Ostatní mohou vidět, co cítím.

**Pocit** je spíše stav. Je trvalejší a hlubší. Jeho vnější projev je omezený.



**Pocit v mém srdci:** Srdce zaznamená, jak se v dané chvíli cítím. Ostatní lidé nemají důvod to vědět, protože se to neprojevuje navenek.

**Náklonnost** není osobní reakce, protože do hry vstupuje vztah s druhým člověkem v osobním setkání nebo prostřednictvím předmětů či situací. Vzniká pouto, které mě spojuje s druhým člověkem.



**Pocit v mém srdci:** Mé srdce je zasaženo, osloveno a mohou vzniknout další pocity.

**Touha** je velmi intenzivní a silná zkušenost, která může člověka přimět k činu. Zde je třeba používat vůli a rozum.



**Pocit v mém srdci:** Mé srdce je zaplaveno touhou a pobízí mě jedním směrem. Musím ho uklidnit rozumem a ovládat vůlí.

**AKTIVITA 6:** Je důležité, aby se žáci naučili ovládat své pocity a emoce. Proto je nezbytné umět je rozeznat. V dnešní společnosti nemají možnosti procvičit se v ovládnání citů, protože se omezují pouze na vyjádření svých pocitů a emocí prostřednictvím textových zpráv. V této souvislosti by bylo pro učitele zajímavé, kdyby s žáky nastolil dialog a společně tuto situaci analyzovali.

**Klid:** být pokojný, jemný, klidný, jasný, uvolněný, odpočatý, mírný, uklidněný, poklidný, mlčenlivý, tichý, nestranný, tolerantní, vyrovnaný, důvěřivý, harmonický.

**Radost:** být šťastný, veselý, spokojený, uspokojený, hrdý, nezávislý, rozzářený, vitální, vzrušený, radostný, okouzlený, slibný, mírný, plný nadějí, optimistický, smyslový, srdečný, komunikativní, sladěný, nadšený.

**Zájem:** mít zájem, být zvědavý, ohromený, překvapený, napnutý, očekávající, zabraný, živý, plný naděje, nadšený, důvěřivý, inspirovaný, motivovaný, zúčastněný, angažovaný, odhodlaný, jistý, bezstarostný, velkorysý.

**Temperament:** být čilý, spokojený, mimořádný, okouzlený, pevný, veselý, žoviální, energický, stimulovaný, skákat radostí, být dojatý, duchapřítomný, aktivní, živý, rázný, riskující, razantní, bouřlivý, silný, posílený, oživený, dynamický, vzrušený, napjatý, odhodlaný, bujarý, realizovaný.

**Jistota:** být otevřený, expanzivní, hovorný, komunikující, společenský, svobodný, bdělý, mírný, vnímavý, citlivý, plný inspirace, zranitelný, vitální, osvobozený, nezávislý, velkorysý, ochotný, úslužný, spokojený, vděčný.

**Náklonnost:** být přátelský, něžný, laskavý, vřelý, srdečný, pokorný, blízký, citlivý, jemný, láskyplný, vášnivý, přitahovaný, důvěřivý, roztomilý, dojatý, soucitný, chápavý, uznávaný, rozrušený, privilegovaný, známý, milovaný.

**Zloba:** být vznětlivý, rozčilený, znechucený, rozladěný, nevrlý, zklamaný, rozhořčený, naštvaný, náladový, podrážděný, unavený, nervózní, zuřivý, rozlícený, bezmocný, zoufalý, nepřátelský, násilný, agresivní.

**Smutek:** být smutný, ztrápený, zdrcený, zděšený, zdeptaný, sklíčený, ustaraný, samotářský, skleslý, vyhaslý, zdrchaný, zmučený, melancholický, bezútěšný, raněný, zoufalý, bezbranný, apatický, lhostejný, pesimistický.

**Bolest:** být jemný, citlivý, zranitelný, raněný, paralyzovaný, vyřízený.  
Znechucení: být znechucený, nespokojený, odměřený, lhostejný, chladný, uražený, zahořklý, pobouřený, nevraživý.

**Strach:** mít strach, hrůzu, být rozechvělý, vyděšený, panický, otřesený, nejistý, nepohodlný, napjatý, úzkostný, nervózní, vylekaný, ztrápený, paralyzovaný, zajatý, bezbranný, ohrožený, zranitelný.

**Zmatek:** být zmatený, neklidný, znepokojený, váhavý, nedůvěřivý, nerozhodný, nepokojný, vytočený, vyvedený z míry, dezorientovaný, zaskočený, vyhaslý, záдумčivý, rozhozený, ohromený, ztrápený.

**Obava:** být nespokojený, neklidný, netrpělivý, rozrušený, nervózní, sklíčený, plný úzkostí, napjatý, zmučený, vyplašený, znepokojený, zdolaný.

**Únava:** být unavený, zdrcený, slabý, líný, bez energie, zdeptaný, bez motivace, sklíčený, vyčerpaný, zkroušený, ospalý, nudný, rutinní, bezmocný, laxní, vysílený.

Když budou mít všichni žáci tento přehled pocitů v ruce, doporučujeme, aby se rozdělili do skupin. Pak mohou definovat většinu pocitů a uvést, za jakých situací mohou vzniknout a zda je vnímají vždy stejně.

Tento přehled mohou doplnit o další pocity, které nebyly uvedeny, a mohou vyjít najevo v průběhu hodiny.

Nejdůležitější je seznámit se s tím, že „pocity v srdci“ nám mohou pomoci, abychom se lépe poznali: stav duše, vliv, reakce atd. A také nám pomáhají poznat druhého člověka, komunikovat s ním a navázat vztah.

**AKTIVITA 7-8:** Cílem následujících aktivit je, aby se mladí lidé dobře seznámili s reakcemi svého srdce.

Nejprve je vyzveme, aby každému obrázku přiřadili pocit, který nejlépe vystihuje situaci. Přitom si uvědomují, že se jedná o momentky. Uvažují tedy o okamžiku, v němž se protagonista nachází, a o tom, co cítí ve svém srdci, a jak se to projeví jako EMOCE.

Bylo by zajímavé provádět cvičení ve skupinách a ověřit, zda je hodnocení emocí ze strany žáků odlišné, anebo naopak zcela shodné.

S obrázky mohou pracovat jako skupina pomocí pracovního listu, ale obrázky se mohou i promítnout, anebo každý ve skupině může dostat kopii, aby se pracovalo snadněji.

Po skončení prvního hodnocení může učitel podrobněji pohovořit o každém obrázku a zeptat se účastníků na intenzitu a dobu trvání emocí a na to, zda se nevyskytla ještě jiná reakce v srdci, nějaký pocit nebo touha.



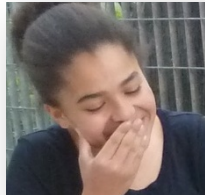
bujarý



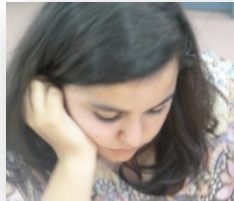
vystrašený



uvolněný



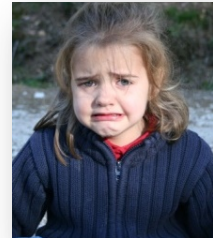
plachý



zádumčivý



naděšený



zarmoucený

Další způsob, jak se žáci mohou seznámit s vlastními city, pocity a emocemi, je předložit jim řadu každodenních situací. V těchto situacích, anebo v těch, které navrhnou sami žáci, zkoumají cit, který ve vztahu vzniká, emoci, kterou zakoušejí, pocit, který převládá, a touhu, která je může pobízet.

Příklady jsou uvedeny v tabulce.

Doporučujeme nabídnout co největší počet situací.

Je možné si vypomoci i s tabulkou pocitů.

Situace	Jak mě zasáhla?	Jakou emoci vnímám?	Jaké pocity vyvolává?	Jako náklonnost vzbuzuje?
Moje nejlepší kamarádka mi vypráví, že dostala stipendium, abychom spolu odjely do Itálie.	Sdílená radost mě s kamarádkou více spojuje.	rozrušení	radost	uspokojení
Maminka mi s pláčem oznamuje, že ji propustili z práce.	Je mi to líto a trpím spolu s ní.	dojetí	obava, smutek	bolest
Spolužák ohrožuje celou třídu a nás nespravedlivě potrestají.	Vyvolává ve mně podráždění.	rozzlobení	podráždění	hněv
Osoba, která se mi líbí, mě pozve na procházku.	Připadám si důležitý, milovaný.	vitalita	očekávání, rozrušení	touha

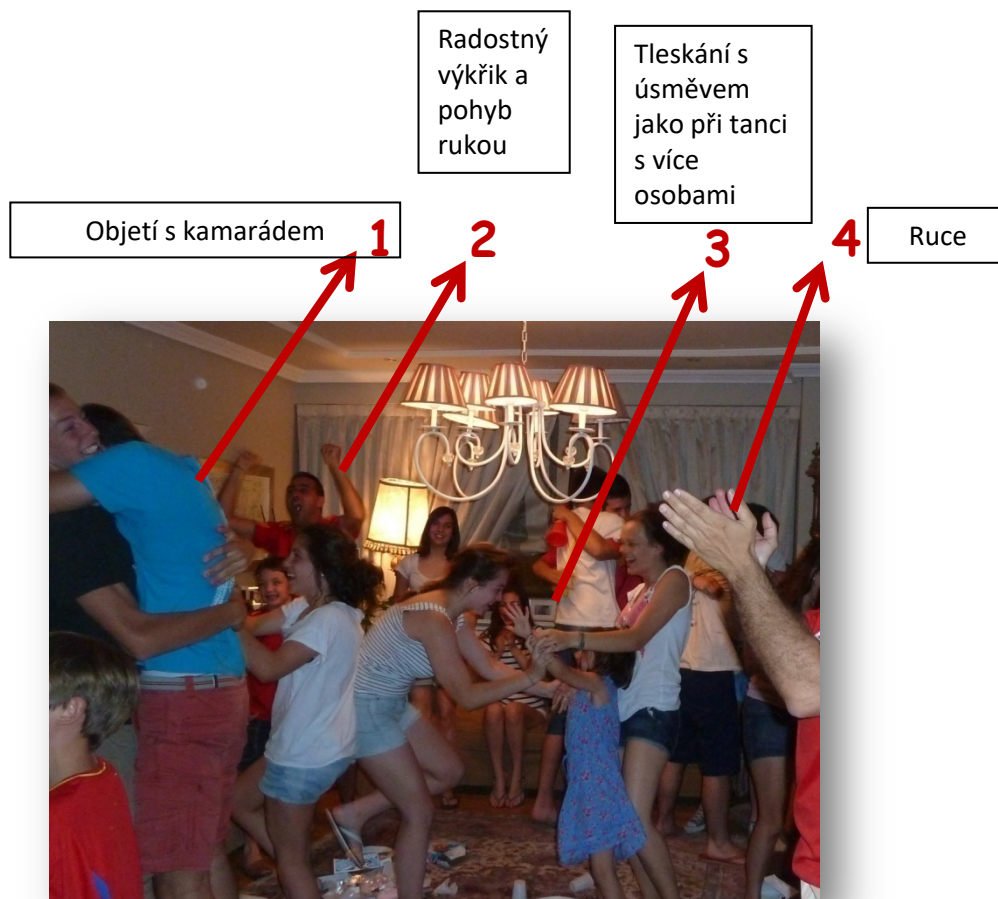


**AKTIVITA 9:** V této aktivitě pracujeme s reakcí na podněty, emoce, pocity, náklonnosti a city.

Jakmile jsme poznali, jaké pocity máme v srdci, podíváme se, jaká je odezva na ně.

Ukážeme fotografii, na které protagonisté sdílejí stejnou emoci a prakticky stejné pocity.

Žáci musí uvažovat o tom, jak zareagují jednotliví protagonisté a po skupinách to popsat. Je vhodné, aby se tato cvičení prováděla ve skupinách, aby se pak mohly vyhodnotit závěry jednotlivých účastníků a skupina tím byla ještě více obohacena.



Dospějeme k odpovědi, že citová reakce je u každého protagonisty jiná, není tedy daná předem, ale je osobní a můžeme ji ovládat. Posloužit může následující příklad: není stejné radovat se z gólu doma s přáteli nebo u někoho, s kým se moc neznáme. Člověk je schopen ovládat své emoce, své pocity a náklonnosti pro větší dobro, v tomto případě to znamená chovat se způsobně s ohledem na vlastníka bytu.

Můžeme vyzvat žáky, aby uvedli další příklady.

**AKTIVITA 10:** Když sledujeme sled citových reakcí, navrhne zhlédnutí jedné scény z filmu „Dávám přednost Ráji“. Vidíme zde otce Filipa se skupinou dětí na Piazza del Popolo, nedaleko fontány. Hovoří o dni, kdy budou zpívat papeži, a o tom, že Ippolita nemůže jít do kurie, protože je děvče. Na scénu vstupuje Alessandro, nevraživý mladík, který vede hýřivý život. On a jeho společníci po skupině dětí hází zeleninu a vysmívají se jim. Jeden z chlapců na to reaguje a snaží se Alessandra napadnout. Otec Filip ho zastaví. Ippolita čin oplácí a hází zeleninu po nich. Chlapec to ocení. Pak se Alessandro vrhne na otce Filipa a snaží se ho zabít. Otázka je: z čeho vychází ta zloba? Nevíš, že zlo vyvolává ještě větší zlo?



Učitel tedy vyzve žáky, aby určili emoce a pocity, které pozorují u představitelů scény, a reakce každého z nich.

V souvislosti s osobou Alessandra se diskutuje o náklonnosti, která ho vede k této a nikoli k jiné reakci v srdci.

V dialogu s žáky odlišíme:

- Jak citová reakce nesmí být určena pocity a emocemi, náklonnostmi nebo city.
- Abychom byli opravdovou osobností, je důležité přijmout city, ovládat emoce a pocity a nasměrovat je na větší dobro.
- Jednat svobodně pod tlakem skupiny. Vyzvat žáky, aby uvedli situace, v nichž se rozhodují pod tlakem ze strany svých přátel. Mají si položit otázku: Kdybych byl sám, reagoval bych stejně? Můžeme žákům navrhnout, aby zahráli o této situaci scénku.

**AKTIVITA 11:** Na téma stud a intimita hovoříme formou otázek. Učitel doprovází žáky, aby dokázali pochopit, nakolik i chování a způsob jednání vyvolávají citové reakce v druhých lidech. Společně mohou hledat příklady z každodenního života. Je tedy důležité pěstovat tuto osobní intimitu a rozeznat důsledky toho, když ji nechráníme.



Stud je ctnost, která mi pomáhá chránit mou intimitu. Je to přirozená vlastnost a týká se nejen intimity mého těla, ale také mých pocitů.

Stud se projevuje: způsobem oblékání; způsobem vyjadřování - verbálně i neverbálně, protože celé mé tělo hovoří; mými postoji a tím, co ze sebe ukazuji a chci ukázat.

Stud je také ochrana toho, co je nejvnitřnější, abych to mohl/a sdílet s tím, koho si zvolím.

Komu chci darovat své srdce?

Emoce a pocity samy o sobě nejsou ani dobré, ani špatné. Vznikají v mém nitru jako reakce na nějaký podnět, na nějakou situaci.

Je důležité, abych byl/a schopen/a je rozeznat a pojmenovat, protože mi pomohou lépe se poznat: můj stav duše, mou ochotu v životě. Pocity mi pomáhají poznat se, odhalují mé nitro, mou povahu, činí mě jedinečným/ou a neopakovatelným/ou.

Když navážu vztah s druhým člověkem, tyto pocity a tyto emoce vznikají jako citová reakce a mohou se dotýkat mého srdce. Citovost je zdroj poznání, který nás otevírá vůči skutečnosti.

Je životně důležité, abych byla schopná poznat své city a abych se naučila začlenit je do všech svých osobnostních složek: rozumu, vůle, svobody a do společenské a morální dimenze svých činů. Tak mé činy a moje citová reakce budou ku prospěchu mně i ostatním lidem. Budu moci milovat to, co je dobré a krásné. Uznat cit jako cestu lásky.

Můj cit musí směřovat k druhému člověku, nesmím se uzavřít do sebe.

Totéž se děje s náklonnostmi. Objevují se ve mně velmi silně. Náklonnosti samy o sobě nejsou ani dobré, ani špatné. Reakce na ně ale ano. Jsou morálně správné, když přispívají k dobré činnosti. V opačném případě jsou špatné.

Dobro a krása jsou vepsány do mého srdce. Musím se naučit ponořit se zcela do pocitů svého srdce, objevit je a nasměrovat ke štěstí svému i ostatních lidí.

## ČASOVÝ PLÁN A MATERIÁLY

Tento manuál je pro žáky třetího ročníku střední školy

Aktivita	Čas (minuty)	Materiál
Čtení příběhů	6	pracovní list
Aktivita 1: Slova	10	pracovní list
Aktivita 2: Otázky a rozhovor	20	obrázky z manuálu a tužka
Aktivita 3: Píseň	20	hudební přehrávač a píseň
Závěry	4	