

Emocionální orchestr: Melodie našich emocí

Dát učiteli papír o jeho účasti na besedě

Cíl přednášky: Zapojit 9leté děti do interaktivního a kreativního průzkumu emocí a jejich projevů, jejich spojení s hudbou, s důrazem na pět hlavních emocí a jejich výraz prostřednictvím hudebních a literárních prostředků.

Doba trvání přednášky: 60 minut

Úvod (5 minut)

- Přivítání (Jmenuji se Veronika a jsem z Městské knihovny v Praze)
- úvod do tématu s otázkou: "Jak by zněla radost?" a problém – vlastní regulace emocí – vztek. Může nám pomoci literatura z knihovny – knížky, i knížky o emocích. Ukázka, jak bezpečně ventilovat vztek – pohybem, slovem, barvou, tóny.

Tóny (10 minut)

- Emoce jsou jako všechny tóny, které máme v sobě. Každý tón je jiný, pokaždé se můžeme jinak cítit. Emoce nám ukazují, jak se cítíme uvnitř. Je to reakce i na to, co se děje venku. Otázka – jaké znáte emoce (šesti hlavních emocích: radost, smutek, vztek, strach a překvapení a znechucení).
- Vysvětlení, jak hudba může být nástrojem pro vyjádření a pochopení našich emocí.
- Krátká ukázka na klarinet, představující krátkou ukázkou 5 emocí. Děti hádají, jaká emoce je v ukázce. Zdůraznit, že každý vnímáme emoce jinak, takže je v pořádku, že podle mne je ukázka vztek, ale někdo jiný ji vnímá jako radost.

Emoční paleta (10 minut)

- Vysvětlení, jak se tyto emoce projevují fyzicky a behaviorálně. Projevuje se to tak a tak – na těle uvnitř a pak na těle navenek a našim chováním – je DŮLEŽITÉ, JAK DÁVÁME NAJEVO EMOCE NAVENEK – ŘEČ, hudba, tanec, barvy.
- Děti vybírají barevné karty odpovídající emocím, čímž se rozdělí do skupin. (radost, strach, vztek, smutek, překvapení). **Pojmenují si skupiny** podle emoce a jak chtějí – příklad *Znechucené žáby*, *Pytlíky na zvracení* – u emoce znechucení.

Příběhy emocí (5 minut)

- Diskuze o tom, jak by se daná emoce mohla vyjádřit v hudbě, a začátek práce na skladbách.
- Každá skupina dostane úryvek z knihy, který popisuje jednu z pěti hlavních emocí. Každá skupina má teď úryvek z knížky. O jedné emoci. Složte ve skupince hudební skladbu, která ukáže podle úryvku z knížky, projevte emoci pomocí hudby – vlastní tělo, nástroje v obálkách. Jak jsem třeba já zkusila na začátku
-

- **V PŮLCE, UBĚHLO 30 MINUT! NEBO LÉPE 20**

- Hudební nálady (18 minut)

- Práce ve skupinách na složení hudební skladby, která vyjadřuje emoci a příběh z knihy.

Emoční symfonie (7 minut)

- Představení hudebních skladeb třídou, *(vysvětlení výběru melodií – pokud je čas)*.

Reflexe (5 minut)

- Knížky nám pomohou pochopit a prožít naše emoce. Hudba taky. Pročítáme emoce, a dávejme je najevo bezpečnými způsoby.
- Nakonec si uvnitř sebe, v tichu 30 sekund, představíme, co si z této lekce odnášíme. Nebo co zrovna cítím teď. Můžeme to říct i navenek v kruhu.