Co dělat první týden

• Začněte se vracet do školního rytmu – opakujte, vyzývejte žáky k aktivitě, oceňujte, když se doma naučili, co měli – vyzdvihujte jejich dovednosti, které využili k tomu, že to zvládli.

• Podporujte kohezi skupiny – oceňujte, že si žáci pomáhají, vyzdvihujte zdravé vzorce chování. Skupina zažila odluku / pauzu, potřebuje taktéž naskočit do fungování a znovu se nastartovat.

• Nechte žáky využívat zřízené relaxační místo.

• Můžete výhledově domluvit malou písemku / opakování, o které žákům dopředu řeknete, že si ji budou opravovat sami, nebo vzájemně – aby si to vyzkoušeli. Postupná adaptace vám ukáže, zda jsou žáci v naprostém klidu a můžete jít o krok dál, nebo je stresuje i toto a je dobré v tomto stupni adaptace chvíli setrvat.

• Na konec týdne zařaďte třídnickou hodinu o tom, jak se žáci tenhle týden měli – jaká měli očekávání od prvního týdne a jak to s nimi teď je. Ujistěte je, že to společně zvládnete.

• Můžete číst inspirativní příběhy s hrdiny, kteří procházejí podobnými situacemi. Rozebírejte jejich reakce, jak by hrdinům poradili?

• Kontaktujte rodiče dětí a sdělte jim, jak týden probíhal a jaký je plán na další období.

Prvních šest týdnů po návratu do školy

Období 6-8 týdnů je stěžejní, protože je obvyklým obdobím adaptace na změnu. Situace se stává normou, a pokud vše dobře probíhá, je možné se po adaptačním období vrátit k běžnému fungování. Adaptace je obdobím „hájení“ a prostorem pro přivyknutí si. V průběhu adaptace je důležité sledovat, jak žáci reagují na zvyšující se nároky, a podle toho se rozhodovat, zda postupovat stále dál, nebo se zastavit a věnovat se více práci s bezpečím. V případě krizí, které mají zásah do jistot a stability, je důležité v těchto 6 týdnech „neusnout na vavřínech“, protože propady mohou ještě přicházet, zvláště u dětí, které mohou být senzitivnější. Pokud budete pozorovat, že některé děti mají s přivyknutím si na systém školy potíže i po delší době, je vhodné pro ně vyhledat individuální podporu a řešit to s nimi. Doba adaptace se zkracuje úměrně k tomu, jak dobře adaptované děti byly před změnou. Tzn. nejdelší doba adaptace se dá předpokládat u mladších dětí, nebo u nově vzniklých třídních kolektivů (1. a 6. třídy, sloučené třídy apod.). Při popisu adaptace vycházíme z předpokladu, že nástup do školy proběhne s takovým předstihem, aby bylo možné 6-8 týdenní adaptaci realizovat. Jedná se o délku, která je učitelům a dětem známá již z adaptace v mateřských školách nebo v první třídě. Pokud se však děti do škol budou vracet až např. na začátku června, pak je třeba myslet na to, že adaptační proces neproběhne kompletně. Tomu bychom měli uzpůsobit zejména naše očekávání. Postup práce bude stejný, jako kdybychom měli k dispozici plných 6-8 týdnů, avšak nedojdeme ke stejnému výsledku. Rozhodně to však neznamená, že nemá nyní smysl na adaptaci pracovat. Naopak, co se vám povede nyní v rámci adaptace upracovat, to může v září celý proces urychlit. Proto je tedy třeba se po nástupu dětí do školy adaptaci věnovat a v září na ni myslet znovu a počítat s tím, že dozvuky izolace mohou být stále intenzivní. Pro adaptaci v září je tedy dobré počítat s plnou časovou dotací 6-8 týdnů, přičemž je možné očekávat, že půjde rychleji v závislosti na tom, co se povedlo dětem zvládnout před koncem školního roku.

Co můžeme očekávat

• Potřeby lidí se začnou lišit – ve třídě i učitelském sboru se budeme setkávat s protichůdnými názory jednotlivců a skupinek. Někdo se snaží zapomenout, dopady události jsou zároveň stále přítomny.

• Objeví se dilemata – vracet se k tomu nebo ne, mluvit, sdílet? Lidé budou hledat pevná kritéria, podle kterých se orientovat v tom, jestli už jít dál, nebo setrvávat v adaptačním módu.

• Objeví se hodnotové konflikty – prožitý zážitek se začne stávat každodenní realitou a budou se objevovat výstupy toho, jak jej děti pochopily a jakou zkušenost si ze zážitku udělaly. Každý může mít jiný postoj a výstup, jiné pochopení toho, co uzavření škol a pandemická situace znamenaly. Každý tomu může přikládat jinou hodnotu a důležitost. Různé rodiny vnímají různou hodnotu bezpečnostních opatření. Můžeme očekávat škálu od přehánění až po jejich devalvaci.

• Nezavděčíme se všem – mysleme na to, že v takto široké škále diverzifikovaných potřeb není možné uspokojit všechny, a že je třeba postupovat tak, aby prioritu získala péče o bezpečí. Pro někoho to možná bude zdlouhavé a zbytečné, což přináší riziko toho, že se u třídnických hodin nebo krátkých zastavení může nudit, být otrávený. Je důležité podpořit respekt k tomu, že to každý má jinak. Zároveň toto riziko je v porovnání s tím, že adaptaci nebude dán dostatečný prostor, marginální.

Co dělat

• Stanovte si priority – co chcete, aby si žáci z této zkušenosti odnesli? Definujte si zprávu, kterou jim za sebe chcete předat, např. že zažít něco takhle mimo každodenní realitu není běžné a že si všichni zasloužíme dostatek času na návrat; že škola funguje v něčem jinak, než jak fungovala; nebo něco jiného, s čím se vy ztotožňujete.

• Do výuky stále zařazujte prvky sociálně-emočního učení, pečujte o vztahy a bezpečné a pozitivní klima ve třídě. Zajímejte se o prožívání dětí, jejich duševní pohodu a reagujte na varovné signály z jejich strany.

• Dál se domlouvejte s kolegy o tom, jak postupovat v adaptaci na původní fungování - realizujte pravidelné schůzky.

• Mějte k ruce kontakty na krizové linky, podpůrné organizace ve vaší lokalitě, školního psychologa – pro případ, že adaptace nebude probíhat plynule a bude třeba odkazovat jednotlivé děti, nebo realizovat specifickou práci s třídním kolektivem.

• Respektujte, že stále platí, že různé způsoby adaptace na nenormální situaci jsou normální.

• Měly by proběhnout standardní školní výukové principy – výuka, hodnocení, písemné práce.

• V průběhu šestého týdne je možné očekávat propad. Jak dochází k plné adaptaci, tak se některé děti mohou zaleknout. Je tedy dobré pracovat preventivně a téma otevřít, např. věnovat jeden den porovnání pocitů / vnímání celkové situace těsně po nástupu a teď – jaké to bylo tehdy a jaké je to teď (kreslit, psát, povídat, využít emoční karty...)

• Kontaktujte rodiče ohledně změn, které realizujete, a dejte jim zprávu o tom, jak se dětem ve škole daří.

Nestandardní projevy dětí, kterým je třeba věnovat větší pozornost

Níže popsané projevy jsou reakce, které mohou lidé projevovat, pokud zažijí zkušenost, která je příliš silná, než aby byli schopni ji integrovat a „strávit“. Pokud se tyto projevy objevují v prvních dnech po návratu nebo ve výjimečných situacích, je dobré jedince více sledovat a konzultovat situaci se školním psychologem / školním metodikem prevence / jiným poradenským pracovníkem školy. Významné riziko je v případě, kdy se toto chování u dítěte stabilizuje a stane se jeho novou normou (kterou dříve dítě nemělo). Pak je na místě konzultace s odborníkem a může přicházet i potřeba dětské individuální terapie. Vždy je nutné sledovat, zda se jedná o jednorázové vyjádření přetlaku emocí, nebo zda se u dítěte v uchylování k těmto strategiím objevuje pravidelnost.

• Zvýšená agrese, útočné reakce – do jisté míry může být normální, že dítě projevuje nahromaděnou energii, úzkost, strach, vztek a pouští je ven vztekáním se a „zlobením“. Pokud se však tyto reakce u dítěte objevují nápadně častěji než dříve nebo jejich intenzita objektivně neodpovídá intenzitě podnětu, pak je třeba zbystřit. Dítě může slovně či fyzicky napadat ostatní nebo samo sebe, může ničit předměty v okolí. Může vybuchovat, mít blízko k pláči, sebelítosti, může mluvit o nespravedlnosti světa. Tyto projevy dětí jsou často energeticky velmi nabité a intenzivní. Zpravidla se nedají přehlédnout.

• Zvýšená úzkostnost, schovávání se, útěková reakce – pokud se děti nechtějí účastnit společných aktivit, skrývají se, nechtějí před ostatními mluvit, sedávají osamocené a nechtějí s vámi ani spolužáky vstupovat do kontaktu, je možné, že jejich vnitřní prožívání je pro ně nadlimitní a potřebují se světu okolo sebe vyhnout. Toto se může projevovat také intenzivním denním sněním, odbíháním od tématu, o kterém mluvíte, plněním naprosto jiného zadání, než bylo řečeno. Tyto projevy dětí není tak snadné zahlédnout, protože naši pozornost primárně nepoutají, a zároveň některé děti jsou mistři v tom, aby byly neviditelné. Nejlépe toto můžeme vidět, když využíváme diskuzní techniky, kde se zapojuje každý, např. v komunitním kruhu.

• Stažení se do sebe, apatie, mrznoucí reakce – některé děti se mohou stáhnout do sebe a jakoby se „vypnout“. Při kontaktu s nimi z nich můžeme cítit apatii, nezájem, rezignaci. Jejich obličeje bývají bez výrazu, jiskry a jejich častou odpovědí je „nevím“. Můžeme mít pocit, že mluvíme s dítětem, které jakoby spalo, nebylo duchem přítomno. Tyto projevy dětí v nás mohou probouzet širokou škálu emocí, od potřeby jim pomoct, zachránit je, až po vztek a chuť s dítětem zatřást a probudit ho. Není však žádoucí děti z jejich úkrytů vytahovat ven – mají velmi dobrý důvod, proč jsou takto schované a stažené, ač to nejsou schopny pojmenovat. Dopřejte dětem pocit přijetí a bezpečí, že i takto je máte rádi, a zprostředkujte jim odbornou pomoc

Když dítěti někdo blízký zemřel

Bohužel je možné, že budeme mít mezi žáky dítě, kterému někdo blízký v důsledku koronavirové pandemie zemřel. Optimální by bylo, abychom o této situaci dopředu od rodiny dítěte věděli a mohli se na situaci adekvátně připravit. Druhou možností, jak se o této skutečnosti můžeme dozvědět, je přímo od dítěte mimo celotřídní práci. Poslední variantou je, že nám toto dítě sdělí před celou třídou při třídnické práci. Reakce na všechny tři možnosti jsou principiálně velmi podobné, jen se liší kontextem. Když se o smrti blízkého dozvíme od jeho rodičů, dříve než mluvíme se samotným dítětem, máme možnost s dospělými mluvit o tom, jak vnímají současný stav dítěte. Jak se zdá, že reaguje, jak se s truchlením vyrovnává. Dává nám to také čas získat pro sebe podporu a promyslet si další kroky. Zde je možné se obrátit pro telefonické poradenství na Poradnu Vigvam, která pracuje s rodinami a dětmi, kterým někdo blízký zemřel, a poskytují i poradenství školám. Vždy by měl následovat individuální rozhovor s dítětem. S tím se potřebujeme domluvit na tom, zda bude chtít třídě říct o tom, že mu někdo blízký zemřel, zda to bude chtít říct on sám, nebo to máme říct my dospělí. Dále je vhodné s dítětem domluvit to, zda chce, aby se ho ostatní doptávali, nebo aby mu dali prostor a dopřáli soukromí. Dle možností školy je dobré dítěti nabídnout individuální podporu ve škole (školní metodik prevence, školní psycholog), pokud by potřebovalo, a v každém případě se domluvit, na koho se dítě může obrátit v případě, že mu ve škole nebude dobře, nebo když spolužáci nebudou respektovat domluvená pravidla. Tento postup bude shodný i ve chvíli, kdy se nám dítě svěří samo o přestávce. Pokud dítě tuto informaci řekne před celou třídou a my jsme o ní neměli tušení, je stěžejní zvládnout vlastní šok a překvapení ze sdělení žáka. Důvěřujme tomu, že dítě si samo vybralo, že tuto skutečnost řekne zrovna v tomto prostoru, a že pro své rozhodnutí má dobré důvody. Zřejmě třídě věří a cítí se v jejím prostoru bezpečně. Otázky, na kterých se budeme v tuto chvíli potřebovat s dítětem domluvit, budou opět stejné: zda o tom chce mluvit více; zda chce, abychom se ptali, nebo mu dávali prostor mlčet a respektovali, že se teď nemá dobře; zda má / chce mít osobu, na kterou se může ve chvíli krize obrátit (může to být i kamarád). Taktéž je vhodné vstřícně žákovi nabídnout, že byste se s ním rádi viděli individuálně po skončení hodiny, abyste mu mohli věnovat podporu a ocenění za odvahu mluvit otevřeně před ostatními. Také je možné, že v individuálním kontaktu vám žák sdělí více informací o svých potřebách než před kolektivem. Zároveň je dobré připomenout možnosti podpory, které mají všichni žáci (schránka důvěry, školní metodik prevence, školní psycholog atd.), protože je možné, že takto blízké setkání se smrtí může být pro některé žáky příliš silným zážitkem.

METODICKÉ TIPY A INSPIRACE PRO PRVNÍ STUPEŇ ZŠ

První setkání s dětmi / první třídnická hodina

Celkový záměr prvního setkání s dětmi je dát jim prostor, aby mohly mluvit o tom, co zažily, jaké to pro ně bylo a co jim pomáhalo situaci zvládnout. Zároveň jim dát prostor pro otázky. Nepředpokládáme, že bude postačovat dotace jedné vyučovací hodiny, navrhujeme tomuto startu věnovat dostatek času, spojit ho s informacemi o tom, co se bude dál dít atd. Může se tedy stát, že se dostanete k „třídnickému dopoledni“. Je dobré podporovat setkání a rituály, na které jsou žáci a děti zvyklí - ranní kruhy, ranní aktivity. A mít na paměti, že děti mohou být méně soustředěné a roztěkané a mohou potřebovat více prostoru a času. U mladších dětí toto může znamenat potřebu většího střídání aktivit, u starších naopak více času, aby mohli do tématu „vplout“ a usadit se v něm.

Tvůrčí varianta :

• KDYŽ JSME BYLI DOMA

Pomůcky: papíry, pastelky, tužky Aktivita: Instruujte žáky, ať nakreslí, jak se měli v období, kdy nebyla škola. Mohou do obrázku zakreslit, co je na tom bavilo, co nebavilo, jak se u toho měli, co jim pomáhalo to zvládnout, na co se těšili a čeho se obávali. Společně o obrázcích mluvte a sdílejte. Můžete pro žáky vytvořit předpřipravený materiál, kam budou doplňovat, jak se měli – možnou inspiraci najdete zde: www.bit.ly/3aMAzKF

• PŘÍJEMNÝ A NEPŘÍJEMNÝ DEN

Pomůcky: papíry, pastelky, tužky Aktivita: Necháme žáky nakreslit jeden obrázek příjemného dne (kdy to bylo fajn, že škola nebyla a co všechno dobrého jim to přineslo) a jeden nepříjemného dne (kdy jim nebylo dobře a byli by raději ve škole, co jim chybělo...) Důležité je se následně u obrázku nepříjemného dne ptát, jak to zvládli, co jim pomohlo. Podporujeme tak vlastní zvládací mechanismy každého dítěte. Pokud bude ve třídě vznikat několik skupinek podle typu obrázků – děti, které se spíše radovaly, děti, které byly spíše úzkostné, děti, kterým se to střídalo apod., je vhodné toto pojmenovat. Děti, které se bály, tak mohou slyšet, že nebyly samy, kdo měl takový pocit, což pro ně může být úlevné. Zároveň si uvědomí a v praxi zažijí, že různé prožívání je normální. Tento typ práce vám přináší významné a široké mapování toho, jak žáci situaci prožívají, žákům přináší ujasnění jejich prožitků, možnost ventilace a zažití pocitu zájmu a sounáležitosti. Práci věnujte dostatek času, nechte žáky říct, co potřebují, vyslechněte je. Na co si dát pozor: Pro práci ve třídě doporučujeme zvážit, zda je dostatečně bezpečno, aby se mluvilo o prožívání emocí na úrovni těla, a jak jsou v tomto ohledu žáci zvyklí mluvit před ostatními, případně toto vynechat a věnovat se pouze chování - co dělali, co jim pomáhalo, co je nebavilo…)

• STROM OBAV A TĚŠENÍ

Pomůcky: předkreslený kmen stromu, papíry, tužky, nůžky, lepidlo Aktivita: Pedagog připraví předkreslený kmen stromu a každé dítě si na dva papíry obkreslí pravou a levou ruku. Do každé z nich bude psát své představy o budoucnosti - do levé ruky z čeho má obavy, do pravé ruky na Až se sejdeme ve škole 33 co se těší. Nápady a představy žáci posléze mohou sdílet a může tak vzniknout diskuze o tom, co kdo s kým má podobně atd. Následně si žáci ruce vystřihnou a vyrobíme z nich velkou korunu stromu, vytvořenou z pravých a levých dlaní, tedy obav a těšení (pro přehlednost je možné využít i barevné rozlišení / nadepsání ruky atd.) Můžeme se k tomuto materiálu průběžně vracet a mít jej jako vodítko k tomu, na čem s třídou pracovat.

• TROCHU POHYBU, HLEDÁNÍ VĚCÍ

Do hodiny je možné vložit nějakou pohybovou aktivitu - protahovací, rozcvičku, něco, co jste společně dělali již dříve, např. oblíbenou hru. Můžete vyrazit ze třídy alespoň na chodbu, aby žáci mohli využít pohyb a energii - schovat nějaké předměty, které budou žáci posléze hledat, při matematice výsledky příkladů děti nepíší na tabuli, ale hledají odpověď po třídě, chodbě atd. Pomůcky: předměty, které mohou děti hledat po třídě, předepsané výsledky příkladů schované ve třídě Aktivity: Samá voda, přihořívá, hoří; Hledání věcí určité barvy nebo tvaru; Hledání výsledků ve třídě, obrázků určitých míst nebo zvířat

• OBLÍBENÁ HRA

Pokud má vaše třída oblíbenou společnou hru a je vzhledem k opatřením možné ji uskutečnit, zahrajte si ji. Děti spolu byly pouze v online kontaktu tak jim dejte možnost užít si sebe navzájem i naživo. Mělo by jít o hru, kterou hraje celá třída, a všichni členové třídy jsou zapojeni. Pomůcky: záleží na vaší hře Aktivity: Pro inspiraci například Živé pexeso, Pantomima, Aktivity

• SPOLEČNÝ VÝTVOR / MANDALA

Pomůcky: barvy, štětce, pastelky, fi xy, velký papír s nakresleným kruhem, lepidlo a barvený písek, barevné papíry Aktivita: Namalujte, vybarvěte, vytvořte společný obraz / mandalu. Kreativitě se meze nekladou, můžete mandalu malovat, můžete lepit barevný papír, můžete lepit barevný písek… cokoli. Jde o to, abyste vytvořili něco společného, aby si každý připomněl, že jsou tu všichni společně a zažívají situaci dohromady, nikdo není sám. Společný výtvor si pak vystavte někde ve třídě, aby vám připomínal, že jste kolektiv. Na co si dát pozor: Je důležité, aby při tvorbě společného výtvoru byli ideálně všichni žáci ve třídě přítomni. Je dobré počkat s aktivitou na všechny děti. Lze obraz tvořit i bez nich a nechat pro chybějící volné místo nebo jim část obrazu věnovat a pak chybějícímu poslat fotografi i -Tato část je Tvá, takhle my Tě vidíme, tohle nám připomíná Tebe. Zároveň je důležité, aby se zapojili všichni a každý měl ve společném díle kousek, který tvořil právě on. Snažíme se o sounáležitost třídy a o pocit společného, pokud tedy na někoho zapomeneme, někoho vynecháme, může mít aktivita negativní dopad na kolektiv i jednotlivce.

Mluvící varianta :

• PŘÍBĚHY, KTERÉ JSME JEŠTĚ NEMOHLI SLYŠET

Pomůcky: příběhy a básničky, které vznikly v období karantény, papíry, pastelky Aktivita: Můžete žákům přečíst některé pohádky, nebo básničky, které v době uzavření školy vznikly (doporučujeme vydařenou pohádku O zlém draku Koroňákovi od Kláry Veselské). Následně mohou děti zakreslit, která část pohádky na ně udělala největší dojem, posléze si můžete povídat o tom, co zažili žáci, a jestli je to v něčem podobné pohádce.

• CO MÁME SPOLEČNÉ?

Pomůcky: čas na diskuzi a přemýšlení Nechte žáky vymýšlet věci, které mají rádi a které rádi dělají. Nejprve to může vymýšlet každý sám. Poté je rozdělte do skupin a nechte je, aby hledali věci, na kterých se shodnou jako skupina. Poté nechte skupiny prezentovat výsledky a hledejte, zda najdete spojující prvky pro celou třídu. Aktivita podporuje pocit sounáležitosti a třídní identity – my jako třída máme rádi tohle. To máme všichni společné. Tento princip je NOVÉ NOVÉ Až se sejdeme ve škole 34 podstatou aktivit, které ho ještě rozpracovávají o výtvarnou, či motivační složku, jako jsou např. Erby (každý nakreslí nejprve svůj erb a posléze ve skupinkách hledají, co mají společného), nebo Znamení zvěrokruhu (žáci jsou rozděleni do skupin podle znamení zvěrokruhu a pátrají, zda principy horoskopu jsou platné a opravdu mají něco společného) apod. Lze využít libovolnou motivaci, kterou můžeme aktivitu ozvláštnit. Při této technice se výborně reflektují třídní pravidla – jaká pravidla vám teď pomáhala při spolupráci. Závěrem aktivity může být vytvoření celotřídního erbu, vlajky, symbolu atd. Což už zpravidla je aktivita do další hodiny. Pro nás je zásadní, že chceme podpořit pocit sounáležitosti a toho, že ve třídě má každý své místo a zároveň něco sdílíme. NAVAZUJÍCÍ TVŮRČÍ AKTIVITA Pomůcky: papíry, pastelky Aktivity: Hlavní aktivita je zejména o povídání a diskuzi, lze ale navázat výtvarnou aktivitou - vyrobit vlastní erb, vytvořit obraz mého znamení s hlavními rysy… Na co si dát pozor: Zkuste najít něco, co mají děti opravdu společné, aby se nikdo necítil mimo skupinu.

• SDÍLENÍ - JAK BYLO

Nechejte děti sdílet, jak se měly, když byly doma. Střídat můžete buď způsoby, jakými budete sdílení dělat, nebo na co se budete zaměřovat. Takto vám toto zaměření vydá na mnoho hodin.

• DĚLENÍ DLE ZPŮSOBU SDÍLENÍ

Pomůcky: nabídka předmětů - karty, figurky, hračky, obrázky filmových postav Aktivity: Nechte žáky vybrat z nabídky předmětů, které budou popisovat, jak se měli. Můžete využít karty, figurky, hračky – vždy pracujeme s projektivními otázkami – která figurka vypadá jako ty, když jsi byl doma? Jak jsi vypadal nejčastěji? Jaká filmová postava bys byl?

• DĚLENÍ DLE ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI

Pomůcky: varianta s předměty (viz. výše) / varianta povídací bez předmětů Aktivity: Můžeme vybírat různé období uzavření školy. Jak ses měl, když ses dozvěděl, že se škola bude zavírat? Jak když jsi byl první den doma? Jak když byla první hodina online? Jak když jsme se teď vrátili zpátky do školy? Jak se máš teď? Případně můžete dávat otázky podle nějakých vašich vlastních specifi ckých zážitků v online světě. Bývá velmi užitečné se vrátit k tomu, jak se děti cítily, protože často si to samy v danou chvíli přesně neuvědomily a teď se k tomu mohou vrátit.

• PRO UPOVÍDANÝ POHODOVÝ MENŠÍ KOLEKTIV

Pomůcky: fi gurky, karty, hračky, obrázky... Aktivita: Pokud máte třídu, která je hodně povídavá, vztahy jsou tam fajn a dětí není mnoho, je možné práci s fi gurkami / kartami / hračkami / čímkoliv modifi kovat tak, že necháte ostatní děti hádat, proč si myslí, že si jiné dítě, které je na řadě, vybralo právě tuto kartu. Ten, kdo má kartu v ruce, se tváří jakoby nic a nijak nenaznačuje, jestli se někdo trefi l, nebo ne. Princip je v tom, že dochází k dvojité projekci – první je, že dítě si vybere zástupný předmět, do kterého projektuje své pocity, a zároveň běží projekce i ve fantaziích ostatních dětí o kartě spolužáka. Příklad: Pepík si vybere kartu se stromem a má o tom vlastní představu (třeba, že si hodně hrál venku a trávil čas na zahradě), zatím nic neříká a jen ukazuje kartu. Ostatní děti hádají – Janička tipuje, že strom si Pepík vybral, protože se ve stromě dá dobře schovat a stavět tam domky, Martin tipuje, že strom má Pepík proto, že ten strom vypadá hodně smutně a že byl asi smutný, Maruška tipuje, že Pepík rád leze po stromech. Pro nás je zde zpráva, že Janička se nějak zamýšlí nad tématem schovávání, Martin se nějak rozumí tématu strachu (zvlášť v případě, že třeba strom na první pohled objektivně smutně nevypadá). Tohle samozřejmě vůbec nemusí znamenat, že Janička má strach a chce se schovávat a Martin má strach. Nicméně toto můžeme slyšet a může to být střípek do naší skládačky do porozumění dětem. Zbystřit můžeme, třeba když bude Martin tipovat něco o strachu i u karet ostatních spolužáků. Také se dá očekávat, že ve třídě budou děti, jako třeba Maruška, která mluví o věcech, které žádnou zjevnou spojitost s emocionálním stavem Pepíka nemají. Na co si dát pozor: Tato varianta práce s projektivními předměty je vhodná pro zkušenější pedagogy a třídy, které projekci znají a jsou na práci s kartami (či jinými předměty) zvyklé, případně ji doporučujeme školním NOVÉ Až se sejdeme ve škole 35 metodikům prevence, či školním psychologům. Varianta přináší nejen informace pro pedagoga, ale i se při ní trénuje empatie a vcítění se do spolužáka. Rizikem může být, pokud pedagog sklouzne k “diagnostice” nebo hodnocení dětí. Technika slouží k rozvoji empatie u dětí.

Herní prvky ve výuce

Pokud třída již dříve pracovala s herními a hravými prvky při výuce, chceme vás podpořit, aby se tak dělo i nadále. Hravé získávání informací a vědomostí je skvělým mostem mezi vzděláváním a společným trávením času. Hry podpoří třídu v sounáležitosti a spolupráci. Určitě máte oblíbené aktivity, které se třídou pro tento způsob výuky používáte, tak se nebojte po nich sáhnout, my přidáváme nějaké pro inspiraci.

• INSPIRACE

Pomůcky: pravidla her, pomůcky potřebné ke konkrétní vědomostní hře Aktivita: Hádej kdo jsem, Kufr, Riskuj, AZ-kvíz Na co si dát pozor: Je vhodné tyto aktivity používat ve třídách, kde jsou na ně žáci zvyklí. Pokud by to bylo něco úplně nového, co třída nikdy nedělala, mohlo by být pro kolektiv náročné setkávat se s něčím jiným, než na co jsou ve třídě a škole zvyklí. Chceme v dětech podpořit pocit bezpečí a jistoty. Jestli kolektiv takové aktivity nehrál, nenuťte je k tomu.

Práce s emocemi – když se znovu objeví strach / vztek / smutek...

Níže popisujeme jen některé tipy, nicméně sem patří všechny techniky z řad „náladoměrek“, kterých je nepřeberné množství.

Dozvídání se o emoci

• FILM V HLAVĚ Pomůcky: trailer nebo fi lm V hlavě Aktivita: Pusťte žákům trailer z filmu V hlavě a využijte metaforu toho, že tak jako ve filmu fungují postavičky v naší hlavě, které nás ovládají, tak i my to máme v těle. Film skvěle ukazuje, že emoce nejsme my, ale jsou naší součástí a mají na nás vliv. Jaké postavičky mají často v hlavě oni? Jak vypadají? Jak se s nimi mají? Jaké potkávají nejčastěji? Můžete si o nich povídat. NAVAZUJÍCÍ AKTIVITY: Pomůcky: papíry, pastelky, prostor na pohyb Aktivity: Můžete emoce kreslit. Podobné typy emocí např. nervozitu, strach a trému, můžete dát k sobě a vytvořit skupiny podobných emocí, které budou reprezentovat základní emocionální spektrum. Pak můžete s dětmi hrát pohybové hry, kdy budou přesouváním se k jednotlivým obrázkům odpovídat na otázky typu - Jakou emoci zažíváte nejčastěji? Jakou nejraději? S jakou si nevíte rady? Kterou skoro / vůbec neznáte? Kterou mají nejčastěji lidé ve vašem okolí?, atd. Tento typ technik následně můžete využít jako vaši vlastní třídní „náladoměrku“, která může být rychlým startem každého dne - Jak se máte dnes? / Jaký panáček u vás teď řídí pultík?

NÁLADOMĚRKY - Čerpáno z metodiky Každý může mít strach Tyto techniky jsou krátké aktivity zaměřené na uvědomění si svého aktuálního naladění. Zpravidla jsou jednoduché, trvají v rozsahu pár minut a mohou se stát i běžnou každodenní součástí třídního fungování. Mají však velký potenciál – za jejich pomoci rozvíjíme schopnost žáků uvědomovat si jejich vlastní emoce, umožňujeme ostatním vidět, jak se jejich spolužáci mají, a tím pracovat i na rozvoji empatie. Navazující diskuze typu „Jak by bylo fajn se chovat k člověku, který je dneska naštvaný / smutný / unavený?“ může leckdy kvalitně vyplnit i celou hodinu a můžou z ní vzejít body, které je možné mít ve třídě vystavené a mít je jako návod. Zároveň je možné návod vymýšlet tak, že žáci říkají, co pomáhá jim (velmi pravděpodobně takto budou uvažovat, ale nemusejí to explicitně formulovat do slov). Tím můžeme aktivizovat jejich vnitřní zdroje pro zvládání emocí a podpořit zdravé vyrovnávací mechanismy – řeknou je nahlas, víc si je uvědomí, potažmo je někdo jiný inspiruje, navýší se tím šance, že si budou umět spolužákovi / pedagogovi říct, co chtějí / nechtějí / potřebují (spíš než aby na něj reagovali emocionálním výbuchem). Toto celé je možné žákům sdělit a motivovat je i tím, že nikdo z nás nemá schopnost vidět druhému do hlavy, a proto je užitečné, když si dáváme vzájemně zprávy. Pro žáky na druhém stupni toto může mít přesah i do navazování prvních partnerských vztahů. NOVÉ Až se sejdeme ve škole 37 NÁLADOMĚRKY - Všichni ukazují najednou Celá třída najednou jde náladoměrku udělat. Výhodou je, že všichni žáci najednou vidí, jak se kdo má, a pro pedagoga vzniká poměrně jasný přehled, jaká je celková situace ve třídě. Další výhodou bývá pohyb s činností spojený. Specifi cké nevýhody jsou u jednotlivých typů.

OBRÁZKOVÉ / SYMBOLICKÉ

Pomůcky: obrázky nálad - náladoměrku / fi gurky / karty Aktivity: Vyberte si, který obrázek nejvíc vystihuje vaši aktuální náladu, a stoupněte si k němu (počasí, emoce z fi lmu V hlavě, smajlíci, fotky lidí s různými výrazy v obličeji, cokoliv, co je třídě blízké a hovoří to „jejich jazykem“. Čím starší žáci, tím vhodnější je použití metafor). Je možné využívat i fi gurky, karty a další pomůcky. U tohoto typu náladoměrky je možné dělat variantu s pár symboly, ke kterým se žáci přiřadí, tzn. vybrat dopředu několik karet, symbolů – ideálně 4 – 6. Také je možná varianta mnoha symbolů, kdy si každý žák jeden vezme a krátce se k němu vyjádří, tzn. mít připraveno mnoho karet, fi gurek, symbolů, smajlíků… Každý si vybere a následně říká jen to, co říct chce. Můžeme se doptávat, jak symbol / fi gurka / karta souvisí s jeho náladou, avšak vyvarujme se interpretací (“to máš asi kvůli dnešní angličtině, viď?“, „no joo, to je jasný, celej ty!“ atd.) případně je i zastavujme, pokud přicházejí od ostatních. Na co si dát pozor: Nevýhodou může být, že u více metaforických symbolů nemusí být jen z přiřazení se k němu jasné, co tím žák sděluje. Druhá varianta je časově náročnější, avšak přináší více informací.

PROSTOROVÉ / POHYBOVÉ

Pomůcky: X Aktivity: Škálování nálady na dobrou - špatnou, příjemnou – nepříjemnou, hodně energie – málo energie, připravenost na den – nepřipravenost atd. Žáci škálu mohou hodnotit tím, jak moc jsou na kraji komunitního kruhu, či uprostřed, v rámci třídy u jedné, či druhé zdi, zvedáním ruky, vertikálně – sedět co nejvíc zakuklený versus co nejvíc vytažený do výšky. Na co si dát pozor: Nevýhodou je, že takto lze defi novat pouze škály „buď – anebo“

NÁLADOMĚRKY - Individuální

Náladoměrky, které se odehrávají ráno po příchodu do školy, kdy žák na nějakém předem připraveném mechanismu zaznamená svoji náladu / aktuální rozpoložení. Výhodou je, že je možné, aby žák svoje záznamy v průběhu dne měnil – učitel tak může bez přímého dotazování sledovat proměny. Upravování nálady na náladoměrce může i žákům pomáhat k přesnějšímu vnímání proměn jejich nálad a také má potenciál působit jako ventil. Na co si dát pozor: Nevýhodou je, že učitel nemá najednou zprávu od všech žáků, a pokud chce pozornost třídy obrátit k tomu, jak to mají ostatní, je třeba to aktivně udělat. Zároveň je třeba věnovat náladoměrce zpočátku čas, aby se stala automatickou akcí po příchodu žáků do třídy.

KOLÍČKY

Pomůcky: kolíčky, škála nálad Aktivita: Každý žák má kolíček na prádlo se svým jménem (může si vyrobit, ozdobit, aby byl opravdu „jeho“) a kolíček se umisťuje na škálu. Škála může být jedna – ve smyslu dobrá – špatná nálada, nebo je možné jich vyrobit několik (např. podle základních emocí, nebo udělat kategorie – celková nálada, chuť učit se nové věci, chuť povídat si s ostatními) a s žáky vyrobit i stejný počet kolíčků a nechat každého aby si umístil své kolíčky na škály.

KELÍMKY

Pomůcky: barevné kelímky pro každého žáka / lze využít např. barevné špachtle, kameny Aktivita: Barevné kelímky, které mohou mít žáci na lavici, a vystaví vždy takový, který ukazuje, jak se aktuálně mají, přičemž každá barva kelímku má svůj význam, např. červený – nechci teď s nikým moc mluvit, není mi dobře; žlutý – jsem v pohodě, jen potřebuji trochu času na nastartování se; zelený – mám se fajn a jsem připravený na dnešní den; modrý – rád bych si s někým povídal, mám náladu na společnost.

KRESBA EMOCE A PRÁCE S NÍ

Pomůcky: papíry, pastelky, věci na malování a tvorbu, pro ničení nůžky, ohniště... Aktivity: Nakreslete, jak vaše emoce vypadá - představte si, že je postavička, která žije ve vašem těle - Jaká je? Co má ráda? Co jí pomáhá? Jak by se mohla jmenovat? Tím, že děti personifikují svůj strach / vztek / úzkost, tak emoce přestávají být abstraktní, ale stávají se hmatatelnými. Pak si o nich můžete společně povídat – jaký (např. vztek) je, kdy se objevuje, co na něj platí. V třetí fázi se můžete s dětmi domlouvat, co by s obrázkem nyní rády udělaly. Některé si ho mohou chtít nechat, aby měly strach pod dohledem, jiné mu mohou chtít přikreslit velkého kámoše / superhrdinu, který jim pomůže, když se budou bát, některé děti chtějí obrázky zničit. Vše je povoleno Na co si dát pozor: Neposuzujme, zda je vhodnější, aby si dítě obrázek spíše nechalo a pečovalo o něj, nebo zda ho zničí. Je to svoboda dítěte a chvíle, kdy má nad emocí absolutní kontrolu. K ničení z naší praxe doporučujeme dětmi velmi oblíbené ohniště, ve kterém je možné obrázky spálit, případně je možné obrázky rozdupat, trhat, nechat viset někde venku na stromě atd.

• KARTY CO A JAK S NIMI

Pomůcky: Karty - např. Moře emocí od Be Creative Aktivita: Existuje mnoho karet, které jsou vytvořené na práci s emocemi - např. Moře emocí od Be Creative, které je skvělé pro věkovou skupinu prvního stupně. Nechte děti vybrat kartu podle toho, jak se mají a jak by se chtěly mít. Nebo jak se měly před půl rokem (potažmo v období, které se vztahuje k významné situaci) a jak se mají teď. S kartami tedy stačí opravdu jen to, aby dítě popsalo, jak se má / mělo, případně se můžete doptat na to, co mu pomohlo / pomáhá to zvládat, případně, díky čemu má takhle skvělou náladu - opět mu tak pomůžete si uvědomit, jak se s věcmi dokáže vyrovnávat a kde je jeho síla. Na co si dát pozor: Při práci s kartami je důležité nechat děti říct to, co chtějí, a pokud se jich doptáváme, tak být velmi opatrní, abychom jim něco nepodsouvali! Např.: „To sis vybral takovou veselou rybu, viď?“, „A myslíš, že ta rybička je opravdu smutná?“, atd. Děti někdy karty interpretují významně jinak, než jak je chápeme my, toto je však nutné respektovat a odolat tendenci dítě chlácholit ve chvíli, kdy si vybere kartu ukazující, že se nemá dobře. Chlácholením pouze dítě znevažujeme a ukazujeme, že jeho prožívání nebereme vážně „Jé, to určitě nebude tak hrozné, jak to vypadá / jak říkáš.” Riskujeme tím, že s námi dítě nebude chtít nic dalšího sdílet, anebo - což je podstatně horší - že nám dítě uvěří, protože jsme autorita, a zpochybní svoje vlastní prožívání.

Tělo

• VOLNÝ POHYB

Pomůcky: X Pokud vidíte, že děti jsou v tenzi, je možné využít různé protahování, rozhýbávání atd. pro uvolnění energie, která v dětech je. Může jít pouze o to, že někoho poprosíte, aby vstal a šel otevřít okno (vidíte-li to u jednotlivce), nebo že se všichni protáhnete (je-li to emoce spojená se ztuhnutím typu strach, smutek), nebo že vyklepete, vyskáčete každou část těla (u emocí s „probublávající“ energií - radost, vztek). Aktivity: uvolnit energii, protáhnout se, vyklepat části těla, projít se… Na co si dát pozor: Vybírejte s ohledem na to, o jakou emoci se jedná, a také zda je vhodné, aby se žáci pohybovali samostatně, nebo ve skupinách. Skupiny jsou obecně možné ve chvíli, kdy je emoce jen slabá a pracujeme spíše preventivně (tak moc se neobjevuje, ale z toho, jak žáky známe, tak tušíme, že se blíží).

• MILÁ BABIČKO / POHLADIT ŠTĚŇÁTKO

Pomůcky: bezpečné prostředí, pohodová atmosféra třídy, prostor na sezení v kruhu Aktivity: Pro třídy, kde jsou pohodové vztahy, můžete pro práci s úzkostí, strachem atd. využít techniky typu „Milá babičko, posílám ti křečka, tečka.“, tzn. techniky, kdy žáci sedí v kruhu a každý má před sebou něčí záda, na které něco píše, kreslí. Dá se s tím fantazijně různě pracovat - psát dopis babičce (pokud je téma prarodičů vhodné v kontextu situace) nebo si představovat, že spolužák před nimi je štěňátko, které se venku umazalo a teď potřebuje - osprchovat, namydlit, vydrbat kartáčem, vyfénovat… Na co si dát pozor: Technika je zpravidla velmi uklidňující, ale je důležité myslet na to, že je možné ji použít pouze ve třídách, kde není velký ostych a kde jsou dobré vztahy. Zároveň je techniku možné použít až ve chvíli, kdy budou možné celkově kontaktní a dotykové aktivity.

Vyrazte ven

Doporučujeme se věnovat krátkým dynamickým aktivitám, jako např.:

• RYZE POHYBOVÉ AKTIVITY

Pomůcky: nic, popřípadě hudbu, básničky Aktivity: Oběhněte co nejrychleji třikrát spolužáka, kterého si tajně vyberete / První slovo dostane ten, kdo udělá dřep s výskokem / Protahování s písničkami, básničkami / Stoupněme si a udělejme všichni to, co teď našemu tělu udělá fajn - můžeme jet po kruhu a všichni si vždycky vyzkouší protažení ostatních (jeden předvádí to své a ostatní zopakují) / Křik - zkuste mluvit od co nejtiššího hlasu, který dokážete, až do toho nejhlasitějšího - aby vás slyšeli až támhle, … případně je možné to střídat s dupáním, tleskáním… / Opičí dráha - stezka zručnosti, síly, vytrvalosti (principem je dát tělu prostor pro vypuštění energie).

• NA POSTŘEH Pomůcky: míč, objekty v okolí Aktivita: Házení si míčem a odpovídání na otázky spojené s dřepem, poskočením / Kdo jako první přinese věc začínající na písmenko… / Aktivity na propojení mozkových hemisfér (dá se dohledat spousta cvičení, která jsou zábavná a končí hromadou smíchu) / Stopovaná - jednotlivci mohou chodit po značkách a stopují předchozího, apod.

• FANTAZIJNÍ Pomůcky: X Aktivity: Představte si, že se chystáte na výlet do džungle – teď si všichni oblékneme naše imaginární kalhoty, boty a vydáme se na procházku. Teď vidíte nádhernou kytku, co uděláte? … Teď se na vás řítí tygr… Teď chcete chytit opici, ale utíká vám a musíte za ní skákat… (dle fantazie) / Lidský vývoj od miminka - představte si všichni, že jste miminko, ležíte, pláčete, teď objevíte, že si dosáhnete na nohy, teď zkoušíte lézt po čtyřech, pomalu si stoupněte, opatrně chodíte …

METAFORA STROMU

Pomůcky: X Aktivita: Pozorujte své okolí, přírodu. Co se změnilo za dobu, co jste se neviděli? Zbarvuje se listí víc? Opadalo listí? Jak vypadá tráva? Co počasí a teplota? Poté si zkuste představit, že jste příroda sama, každý z vás je strom. Zavřete si oči, rozkročte se a představte si, jak máte do země zapuštěné kořeny, udělejte z rukou větve, NOVÉ Až se sejdeme ve škole 40 hýbejte se do větru. Můžete s dětmi projít příběh od semínka po spadané listí, děti se u toho pohybují, kývou se do větru, může přijít silný vítr, ale také malý vánek… Jde o protažení těla na čerstvém vzduchu.

• KRESLENÍ KŘÍDOU Pomůcky: křídy / přírodniny Aktivita: Můžete některou z tvůrčích aktivit vzít ven. Doporučujeme jednodušší kresbu, kdy se děti budou cítit dostatečně komfortně a bezpečně pro kreslení venku. Kreslit mohou třeba hračku, která s nimi prožila karanténu, nebo mohou nakreslit nejlepší jídlo, které v době karantény doma jedli. Možnou modifi kací je místo kříd práce s přírodninami a tvorba obrázků či mandal listím, kaštany, plody... Na co si dát pozor: Je příjemné pojmout aktivitu jinak a trochu nevšedně, musíme ale počítat s tím, že venku obrazy zůstanou, než zaprší, a není vhodné chtít po dětech kresbu strachu nebo niterných pocitů. Prostředí venku by jim nemuselo připadat tolik bezpečné jako klid třídy, kde jejich výtvory a pocity uvidí pouze spolužáci a učitel, a mají moc, kdy výtvor ukázat a kdy si nechat pro sebe.

METODICKÉ TIPY A INSPIRACE 2. ST. ZŠ

První setkání s dětmi / první třídnická hodina

Je dobré podporovat setkání a rituály, na které jsou žáci a děti zvyklí - ranní kruhy, ranní aktivity. A mít na paměti, že děti mohou být méně soustředěné a roztěkané a mohou potřebovat více prostoru a času. U mladších dětí toto může znamenat potřebu většího střídání aktivit, u starších naopak více času, aby mohli do tématu „vplout“ a usadit se v něm.

Tvůrčí varianta

• SDÍLENÍ SKRZE OBRAZY

Pomůcky: papíry, pastelky Aktivity: Se staršími žáky je možné vytvořit mandalu, rozdělený kruh, slunce, které má několik paprsků a ke každému se něco píše, panáčka s bublinami myšlenek… ztvárnění je zcela na každém pedagogovi, co vyhodnotí jako vhodné pro své žáky. Záměrem je, aby žáci měli strukturované oblasti, na které se budou soustředit, a to - jak se měli v době uzavření škol, co bylo příjemné a co nepříjemné, jak s tím nakládali a co se jim honí v hlavě teď. Tyto otázky vám vytvoří prostor ke sdělení toho, jak situaci prožívali, pojmenování emocí, chování, vyrovnávacích strategií, které použili, a zároveň vám přinesou zprávu o tom, jaké nejasnosti, potřeby atd. v tuto chvíli mají. Následně můžete udělat jeden velký obraz a nechat žáky za sebe dopsat své postřehy a sesbírat je tak za celou třídu – touto formou navíc podpoříte pocit sounáležitosti a toho, že ve třídě je možné věci sdílet. Na co si dát pozor: Doporučujeme do tříd, kde je bezpečná a přátelská atmosféra

• STROM OBAV A TĚŠENÍ

Se staršími žáky můžeme realizovat aktivitu Strom obav a těšení, popsanou pro žáky prvního stupně. Postup je stejný, obsah bude mít u starších žáků více filozofický a abstraktní rozměr, a stejně jako u žáků prvního stupně, může být pro pedagogy užitečným mapujícím nástrojem. Pomůcky: předkreslený kmen stromu, papíry, nůžky, lepidlo Aktivita: Pedagog připraví předkreslený kmen stromu a každý žák si na dva papíry obkreslí pravou a levou ruku. Do každé z nich bude psát své představy o budoucnosti - do levé ruky z čeho mají obavy, do pravé ruky na co se těší. Nápady a představy žáci posléze mohou sdílet a může tak vzniknout diskuze o tom, co kdo s kým má podobně atd. Následně si žáci ruce vystřihnou a vyrobíme z nich velkou korunu stromu, vytvořenou z pravých a levých dlaní, tedy obav a těšení (pro přehlednost je možné využít i barevné rozlišení / nadepsání ruky atd.) Můžeme se k tomuto materiálu průběžně vracet a mít jej jako vodítko k tomu, na čem s třídou pracovat.

PODPORA OSTATNÍM

Aktivity zaměřené na nabídku pomoci okolí jsou aktivizační, přinášejí pocit užitečnosti, možnosti podílet se na prostředí, ve kterém se pohybuji, a prohlubují sounáležitost. Ideální jsou pro vyšší ročníky základní školy a střední školy, kdy dospívající cítí potřebu angažovat se ve světě a pomoci mu, aby byl lepší. Možnou variantou, jak tuto Až se sejdeme ve škole 43 přirozenou tendenci využít, může být vytvoření něčeho milého a podpůrného pro své okolí. Např. můžete začít s žáky diskuzí o tom, co jim pomáhalo, když probíhala izolace a zavření škol. Z jejich návrhů postupně hledat, co byly věci, které by oni mohli nabídnout svému okolí, a spolu s nimi vymýšlet varianty, jak toto nabídnout. U velmi aktivních a prosociálních tříd bude tento návrh stačit a nadále můžete být jen moderátorem celé akce. Možností, co nabídnout, mohou být milé a povzbudivé vzkazy zavěšené někde v prostoru školy, nebo komunity města, které budou volně k rozebrání, stejnou funkci mohou splnit drobné výrobky, úryvky z knih, náměty, co dělat při špatné náladě atd. Inspirovat žáky můžete i tím, že se mohou zaměřit na nějakou konkrétní cílovou skupinu - na mladší spolužáky ve škole, na zdravotníky ve městě, na klienty domovů pro seniory, na prodavače a prodavačky ve městě atd. Tento typ aktivity je možné zacílit i jako ocenění něčí práce, poděkování. Při tvorbě ocenění můžeme žáky vést k dovednosti umět oceňovat konkrétně, specificky, a podpoříme i jejich schopnost pocítit vděčnost. V principu se jedná o významnou práci s hodnotovým systémem jednotlivců. Takto je možné pracovat i s nižšími ročníky druhého stupně. Tuto aktivitu doporučujeme až v pozdější fázi práce se třídou, poté co proběhne práce s jejich vlastními emocemi a prožíváním, je možné ji použít jako aktivitu při výročí. Pomůcky: čas na diskuzi, materiál na tvorbu Aktivity: Milé vzkazy, které zavěsí po škole nebo v okolí školy pro kolemjdoucí, drobné výrobky pro radost, náměty co dělat když mám špatnou náladu.

OBLÍBENÁ HRA

Pokud má vaše třída oblíbenou společnou hru a je vzhledem k opatřením možné ji uskutečnit, zahrajte si ji. Děti spolu byly pouze v online kontaktu, tak jim dejte možnost užít si sebe navzájem i naživo. Mělo by jít o hru, kterou hraje celá třída, a všichni členové třídy jsou zapojeni. Pomůcky: záleží na vaší hře Aktivity: Pro inspiraci například Živé pexeso, Pantomima, Aktivity Na co si dát pozor: Aby hra byla vhodná vzhledem k opatřením. Také je dobré vybrat opravdu hru, kterou má celá třída ráda a souhlasí s tím. Je naším záměrem, aby se zúčastnili všichni přítomní.

• SPOLEČNÝ VÝTVOR

Pomůcky: barvy, štětce, pastelky, fi xy, velký papír s nakresleným kruhem, lepidlo a barvený písek, barevné papíry Aktivita: Namalujte, vybarvěte, vytvořte společný obraz / mandalu. Kreativitě se meze nekladou, můžete mandalu malovat, můžete lepit barevný papír, můžete lepit barevný písek… cokoli. Jde o to, abyste vytvořili něco společného, aby si každý připomněl, že jsou tu všichni společně a zažívají situaci dohromady, nikdo není sám. Společný výtvor si pak vystavte někde ve třídě, aby vám připomínal, že jste kolektiv. Na co si dát pozor: Je důležité, aby při tvorbě společného výtvoru byli ideálně všichni žáci ve třídě přítomni. Je dobré počkat s aktivitou na všechny děti. Lze obraz tvořit i bez nich a nechat pro chybějící volné místo nebo jim část obrazu věnovat a pak chybějícímu poslat fotografi i -Tato část je Tvá, takhle my Tě vidíme, tohle nám připomíná Tebe. Zároveň je důležité, aby se zapojili všichni a každý měl ve společném díle kousek, který tvořil právě on. Snažíme se o sounáležitost třídy a o pocit společného, pokud tedy na někoho zapomeneme, někoho vynecháme, může mít aktivita negativní dopad na kolektiv i jednotlivce. Následně můžete udělat jeden velký obraz a nechat žáky za sebe dopsat své postřehy a sesbírat je tak za celou třídu – touto formou navíc podpoříte pocit sounáležitosti a toho, že ve třídě je možné věci sdílet (doporučujeme do tříd, kde je bezpečná a přátelská atmosféra).

Mluvící varianta

• DISKUZE

Pomůcky: předmět, se kterým můžete házet, Aktivity: Rozviňte diskuzi v kruhu - žáci si mohou házet předmětem, nebo si jinak předávat slovo. Záměrem je odpovídat na několik různých otázek, na každou otázku by měl odpovědět každý, kdo chce, tzn. každý by měl mít možnost dostat slovo. 1. Ptejte se, s jakými emocemi se potkávali nejčastěji, ať už u sebe nebo ve svém okolí. 2. Jaké myšlenky měli nejčastěji? Následně je možné třídu rozdělit do skupin podle nejčastějších emocí, které zažívali oni sami. Následně je nechte vymýšlet, co jim pomáhalo emoce zvládnout (pokud byly nepříjemné), nebo díky čemu tyto emoce měli (pokud byly příjemné) / jak se to stalo a co to ovlivnilo. Záměrem je podpořit vyrovnávací strategie zdroje sebepodpory, NOVÉ Až se sejdeme ve škole 44 které žáci mají. Variantou je nechat žáky mluvit ve dvojicích, jak je jim příjemné - důležité je, aby měl každý dvojici, ve které je mu dobře. Motivační pro žáky může být návrh, že by mohli vytvořit materiál o tom, jak pracovat s jednotlivými emocemi, který by byl k dispozici ostatním ve škole. Stejný princip je možné uplatnit v diskuzi o myšlenkách nebo je možnost rozvinout takto diskuzi o obavách, které měli, které mají teď apod. Na co si dát pozor: Pokud dělíme žáky na skupiny, je důležité, aby se všichni ve své skupině cítili dobře.

CO MÁME SPOLEČNÉ?

Pomůcky: čas na diskuzi a přemýšlení Nechte žáky vymýšlet věci, které mají rádi a které rádi dělají. Nejprve to může vymýšlet každý sám. Poté je rozdělte do skupin a nechte je, aby hledali věci, na kterých se shodnou jako skupina. Poté nechte skupiny prezentovat výsledky a hledejte, zda najdete spojující prvky pro celou třídu. Aktivita podporuje pocit sounáležitosti a třídní identity – my jako třída máme rádi tohle. To máme všichni společné. Tento princip je podstatou aktivit, které ho ještě rozpracovávají o výtvarnou, či motivační složku, jako jsou např Erby (každý nakreslí nejprve svůj erb a posléze ve skupinkách hledají, co mají společného), nebo Znamení zvěrokruhu (žáci jsou rozděleni do skupin podle znamení zvěrokruhu a pátrají, zda principy horoskopu jsou platné a opravdu mají něco společného) apod. Lze využít libovolnou motivaci, kterou můžeme aktivitu ozvláštnit. Při této technice se výborně refl ektují třídní pravidla – jaká pravidla vám teď pomáhala při spolupráci. Závěrem aktivity může být vytvoření celotřídního erbu, vlajky, symbolu atd. Což už zpravidla je aktivita do další hodiny. Pro nás je zásadní, že chceme podpořit pocit sounáležitosti a toho, že ve třídě má každý své místo a zároveň něco sdílíme. Navazující tvůrčí aktivita Pomůcky: papíry, pastelky Aktivity: Hlavní aktivita je zejména o povídání a diskuzi, lze ale navázat výtvarnou aktivitou - vyrobit vlastní erb, vytvořit obraz mého znamení s hlavními rysy… Na co si dát pozor: Aktivita má podpořit sounáležitost třídy, je důležité, aby šlo opravdu o společné věci, aby se žádný člen třídy necítil sám a stranou.

• SDÍLENÍ - JAK BYLO

Nechejte děti sdílet, jak se měly, když byly doma. Střídat můžete buď způsoby, jakými budete sdílení dělat, nebo na co se budete zaměřovat. Takto vám toto zaměření vydá na mnoho hodin.

• DĚLENÍ DLE ZPŮSOBU SDÍLENÍ

Pomůcky: nabídka předmětů - karty, fi gurky, hračky, obrázky fi lmových postav Aktivity: Nechte žáky vybrat z nabídky předmětů, které budou popisovat, jak se měli. Můžete využít karty, fi gurky, hračky – vždy pracujeme s projektivními otázkami – která fi gurka vypadá jako ty, když jsi byl doma? Jak jsi vypadal nejčastěji? Jaká fi lmová postava bys byl?

DĚLENÍ DLE ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI

Pomůcky: varianta s předměty (viz. výše) / varianta povídací bez předmětů Aktivity: Můžeme vybírat různé období uzavření školy. Jak ses měl, když ses dozvěděl, že se škola bude zavírat? Jak když jsi byl první den doma? Jak když byla první hodina online? Jak když jsme se teď vrátili zpátky do školy? Jak se máš teď? Případně můžete dávat otázky podle nějakých vašich vlastních specifi ckých zážitků v online světě. Bývá velmi užitečné se vrátit k tomu, jak se děti cítily, protože často si to samy v danou chvíli přesně neuvědomily a teď se k tomu mohou vrátit.

• PRO UPOVÍDANÝ POHODOVÝ MENŠÍ KOLEKTIV

Pomůcky: fi gurky, karty, hračky, obrázky... Varianta – pokud máte třídu, která je hodně povídavá, vztahy jsou tam fajn a dětí není mnoho, je možné práci s fi gurkami / kartami / hračkami / čímkoliv modifi kovat tak, že necháte ostatní děti hádat, proč si myslí, že si jiné dítě, které je na řadě, vybralo právě tuto kartu. Ten, kdo má kartu v ruce, se tváří jakoby nic a nijak nenaznačuje, jestli se někdo trefi l, nebo ne. Princip je v tom, že dochází k dvojité projekci – první je, že dítě si vybere zástupný předmět, do NOVÉ Až se sejdeme ve škole 45 kterého projektuje své pocity, a zároveň běží projekce i ve fantaziích ostatních dětí o kartě spolužáka. Příklad: Pepík si vybere kartu se stromem a má o tom vlastní představu (třeba, že si hodně hrál venku a trávil čas na zahradě), zatím nic neříká a jen ukazuje kartu. Ostatní děti hádají – Janička tipuje, že strom si Pepík vybral, protože se ve stromě dá dobře schovat a stavět tam domky, Martin tipuje, že strom má Pepík proto, že ten strom vypadá hodně smutně a že byl asi smutný, Maruška tipuje, že Pepík rád leze po stromech. Pro nás je zde zpráva, že Janička se nějak zamýšlí nad tématem schovávání, Martin se nějak rozumí tématu strachu (zvlášť v případě, že třeba strom na první pohled objektivně smutně nevypadá). Tohle samozřejmě vůbec nemusí znamenat, že Janička má strach a chce se schovávat a Martin má strach. Nicméně toto můžeme slyšet a může to být střípek do naší skládačky do porozumění dětem. Zbystřit můžeme, třeba když bude Martin tipovat něco o strachu i u karet ostatních spolužáků. Také se dá očekávat, že ve třídě budou děti, jako třeba Maruška, která mluví o věcech, které žádnou zjevnou spojitost s emocionálním stavem Pepíka nemají. Na co si dát pozor: Tato varianta práce s projektivními předměty je vhodná pro zkušenější pedagogy a třídy, které projekci znají a jsou na práci s kartami (či jinými předměty) zvyklé, případně ji doporučujeme školním metodikům prevence, či školním psychologům. Varianta přináší nejen informace pro pedagoga, ale i se při ní trénuje empatie a vcítění se do spolužáka. Rizikem může být, pokud pedagog sklouzne k “diagnostice” nebo hodnocení dětí. Technika slouží k rozvoji empatie u dětí.

• ČLOVĚK JAKO CELEK

Technika, která se věnuje podpoře zdravých vzorců vztahování se k sobě a sebepodpoře. Vycházíme z principu, že člověk jako bytost existuje ve 4 dimenzích – bio (tělesné) – psycho (dušení) – socio (společenské) – spirituální (smyslové, hodnotové). Spirituální rozměr nemusí být pouze o víře, jako nás může napadat v úzkém vymezení, ale také v širším významu jako otázky našich životních hodnot, smyslu života, naší existence. Něco, k čemu se vztahuji a co mne přesahuje. Pomůcky: papír, fi xy, tužky, Aktivita: Představte tento koncept žákům a následně je nechte vymýšlet, co dělají a co je podporuje na každé z těchto úrovní. Zároveň mohou sepisovat, co dělají a co jim neprospívá. Např. ať napíšou doprostřed papíru BIO – PSYCHO – SOCIO – SPIRITUÁLNÍ. Nad nápis ke každému slovu vypisují, co jim pomáhá, a pod nápis ke každému slovu, co dělají a nepomáhá. Třeba sport, odpočinek, naslouchání tělu vs. přejídání se, nezdravá strava atd. Následně nechte žáky sdílet to, co budou chtít. Je možné, že jejich nápady budou inspirovat ostatní. Cílem aktivity je si uvědomit, co sám pro sebe dělám, kolik toho mám ve svých rukách a jak moc mohu svůj wellbeing, svoji pohodu ovlivnit. Aktivitu můžeme použít obecně nebo ji můžeme zadat tak, aby si žáci promysleli, jak to měli, když nechodili do školy. Pokud se budeme soustředit na to, jak to měli, když nebyli ve škole (co dělali na jednotlivých úrovních), tak se v závěru můžeme ptát, jakou zkušenost si z toho chtějí nyní odnést. Jak si tento zážitek a jeho uvědomění chtějí zarámovat a jaké poselství si pro sebe do dalšího života chtějí vzít. Takto postavenou otázkou podporujeme žáky jako aktivní činitele svého života a ne pasivní příjemce zkušenosti (otázka aktivní – jakou zkušenost z toho chceš udělat? Co se z toho chceš naučit pro sebe dál? Vs. otázka pasivní – jaká to byla zkušenost? Co ti to dalo?)

Herní prvky ve výuce

Pokud třída již dříve pracovala s herními a hravými prvky při výuce, chceme vás podpořit, aby se tak dělo i nadále. Hravé získávání informací a vědomostí je skvělým mostem mezi vzděláváním a společným trávením času. Hry podpoří třídu v sounáležitosti a spolupráci. Určitě máte oblíbené aktivity, které se třídou pro tento způsob výuky používáte, tak se nebojte po nich sáhnout, my přidáváme nějaké pro inspiraci.

• INSPIRACE

Pomůcky: pravidla her, pomůcky potřebné ke konkrétní vědomostní hře Aktivita: Hádej kdo jsem, Kufr, Riskuj, AZ-kvíz Na co si dát pozor: Je vhodné tyto aktivity používat ve třídách, kde jsou na ně žáci zvyklí. Pokud by to bylo něco úplně nového, co třída nikdy nedělala, mohlo by být pro kolektiv náročné setkávat se s něčím jiným, než na co jsou ve třídě a škole zvyklí. Chceme v dětech podpořit pocit bezpečí a jistoty. Jestli kolektiv takové aktivity nehrál, nenuťte je k tomu.

Práce s emocemi – když se znovu objeví strach / vztek / smutek...

Dozvídání se o emoci

• FILM V HLAVĚ

Pomůcky: fi lm nebo trailer V Hlavě Aktivita: Pro žáky druhého stupně a středních škol je v praxi stejně dobře využitelný film nebo trailer V hlavě a návazná práce s ním, jak je uvedeno u žáků prvního stupně. Je zde však důležité je ujistit, že trailer ukazuje, co se děje v hlavách dětí i dospělých (aby bylo podpořeno, že je vnímáme jako dospívající, a ne jako děti). Do karet nám hraje to, že v traileru se ukazují i hlavy rodičů a rozehrává se tam i partnerské téma, takže se i dospívající mohou identifikovat. Na co si dát pozor: Rozmyslete, jestli fi lm V Hlavě není pro vaši skupinu příliš dětský.

NÁLADOMĚRKY - Čerpáno z metodiky Každý může mít strach

Tyto techniky jsou krátké aktivity zaměřené na uvědomění si svého aktuálního naladění. Zpravidla jsou jednoduché, trvají v rozsahu pár minut a mohou se stát i běžnou každodenní součástí třídního fungování. Mají však velký potenciál – za jejich pomoci rozvíjíme schopnost žáků uvědomovat si jejich vlastní emoce, umožňujeme ostatním vidět, jak se jejich spolužáci mají, a tím pracovat i na rozvoji empatie. Navazující diskuze typu „Jak by bylo fajn se chovat k člověku, který je dneska naštvaný / smutný / unavený?“ může leckdy kvalitně vyplnit i celou hodinu a můžou z ní vzejít body, které je možné mít ve třídě vystavené a mít je jako návod. Zároveň je možné návod vymýšlet tak, že žáci říkají, co pomáhá jim (velmi pravděpodobně takto budou uvažovat, ale nemusejí to explicitně formulovat do slov). Tím můžeme aktivizovat jejich vnitřní zdroje pro zvládání emocí a podpořit zdravé vyrovnávací mechanismy – řeknou je nahlas, víc si je uvědomí, potažmo je někdo jiný inspiruje, navýší se tím šance, že si budou umět spolužákovi / pedagogovi říct, co chtějí / nechtějí / potřebují (spíš než aby na něj reagovali emocionálním výbuchem). Toto celé je možné žákům sdělit a motivovat je i tím, že nikdo z nás nemá schopnost vidět druhému do hlavy, a proto je užitečné, když si dáváme vzájemně zprávy. Pro žáky na druhém stupni toto může mít přesah i do navazování prvních partnerských vztahů.

NÁLADOMĚRKY - Všichni ukazují najednou

Celá třída najednou jde náladoměrku udělat. Výhodou je, že všichni žáci najednou vidí, jak se kdo má, a pro pedagoga vzniká poměrně jasný přehled, jaká je celková situace ve třídě. Další výhodou bývá pohyb s činností spojený. Specifi cké nevýhody jsou u jednotlivých typů.

OBRÁZKOVÉ / SYMBOLICKÉ

Pomůcky: obrázky nálad - náladoměrku / fi gurky / karty Aktivity: Vyberte si, který obrázek nejvíc vystihuje vaši aktuální náladu, a stoupněte si k němu (počasí, emoce z fi lmu V hlavě, smajlíci, fotky lidí s různými výrazy v obličeji, cokoliv, co je třídě blízké a hovoří to „jejich jazykem“. Čím starší žáci, tím vhodnější je použití metafor). Je možné využívat i fi gurky, karty a další pomůcky. U tohoto typu náladoměrky je možné dělat variantu s pár symboly, ke kterým se žáci přiřadí, tzn. vybrat dopředu několik karet, symbolů – ideálně 4 až 6. Také je možná varianta mnoha symbolů, kdy si každý žák jeden vezme a krátce se k němu vyjádří, tzn. mít připraveno mnoho karet, fi gurek, symbolů, smajlíků… Každý si vybere a následně říká jen to, co říct chce. Můžeme se doptávat, jak symbol / fi gurka / karta souvisí s jeho náladou, avšak vyvarujme se interpretací (“to máš asi kvůli dnešní angličtině, viď?“, „no joo, to je jasný, celej ty!“ atd.) případně je i zastavujme, pokud přicházejí od ostatních. Na co si dát pozor: Nevýhodou může být, že u více metaforických symbolů nemusí být jen z přiřazení se k němu jasné, co tím žák sděluje. Druhá varianta je časově náročnější, avšak přináší více informací.

PROSTOROVÉ / POHYBOVÉ

Pomůcky: X Aktivity: Škálování nálady na dobrou - špatnou, příjemnou – nepříjemnou, hodně energie – málo energie, připravenost na den – nepřipravenost atd. Žáci škálu mohou hodnotit tím, jak moc jsou na kraji komunitního kruhu, či uprostřed, v rámci třídy u jedné, či druhé zdi, zvedáním ruky, vertikálně – sedět co nejvíc zakuklený versus co nejvíc vytažený do výšky. Na co si dát pozor: Nevýhodou je, že takto lze defi novat pouze škály „buď – anebo“.

NÁLADOMĚRKY - Individuální

Náladoměrky, které se odehrávají ráno po příchodu do školy, kdy žák na nějakém předem připraveném mechanismu zaznamená svoji náladu / aktuální rozpoložení. Výhodou je, že je možné, aby žák svoje záznamy v průběhu dne měnil – učitel tak může bez přímého dotazování sledovat proměny. Upravování nálady na náladoměrce může i žákům pomáhat k přesnějšímu vnímání proměn jejich nálad a také má potenciál působit jako ventil. Na co si dát pozor: Nevýhodou je, že učitel nemá najednou zprávu od všech žáků, a pokud chce pozornost třídy obrátit k tomu, jak to mají ostatní, je třeba to aktivně udělat. Zároveň je třeba věnovat náladoměrce zpočátku čas, aby se stala automatickou akcí po příchodu žáků do třídy.

KOLÍČKY

Pomůcky: kolíčky, škála nálad Aktivita: Každý žák má kolíček na prádlo se svým jménem (může si vyrobit, ozdobit, aby byl opravdu „jeho“) a kolíček se umisťuje na škálu. Škála může být jedna – ve smyslu dobrá – špatná nálada, nebo je možné jich vyrobit několik (např. podle základních emocí, nebo udělat kategorie – celková nálada, chuť učit se nové věci, chuť povídat si s ostatními) a s žáky vyrobit i stejný počet kolíčků a nechat každého aby si umístil své kolíčky na škály.

KELÍMKY

Pomůcky: barevné kelímky pro každého žáka / lze využít např. barevné špachtle, kameny Aktivita: Barevné kelímky, které mohou mít žáci na lavici, a vystaví vždy takový, který ukazuje, jak se aktuálně mají, přičemž každá barva kelímku má svůj význam, např. červený – nechci teď s nikým moc mluvit, není mi dobře; žlutý – jsem v pohodě, jen potřebuji trochu času na nastartování se; zelený – mám se fajn a jsem připravený na dnešní den; modrý – rád bych si s někým povídal, mám náladu na společnost.

• KRESBA EMOCE A PRÁCE S NÍ

Pomůcky: papíry, pastelky, věci na malování a tvorbu, pro ničení nůžky, ohniště... Aktivity: Nakreslete, jak vaše emoce vypadá - představte si, že je postavička, která žije ve vašem těle - Jaká je? Co má ráda? Co jí pomáhá? Jak by se mohla jmenovat? Tím, že děti personifikují svůj strach / vztek / úzkost, tak emoce přestávají být abstraktní, ale stávají se hmatatelnými. Pak si o nich můžete společně povídat – jaký (např. Až se sejdeme ve škole 48 vztek) je, kdy se objevuje, co na něj platí. V třetí fázi se můžete s dětmi domlouvat, co by s obrázkem nyní rády udělaly. Některé si ho mohou chtít nechat, aby měly strach pod dohledem, jiné mu mohou chtít přikreslit velkého kámoše / superhrdinu, který jim pomůže, když se budou bát, některé děti chtějí obrázky zničit. Vše je povoleno Na co si dát pozor: Neposuzujme, zda je vhodnější, aby si dítě obrázek spíše nechalo a pečovalo o něj, nebo zda ho zničí. Je to svoboda dítěte a chvíle, kdy má nad emocí absolutní kontrolu. K ničení z naší praxe doporučujeme dětmi velmi oblíbené ohniště, ve kterém je možné obrázky spálit, případně je možné obrázky rozdupat, trhat, nechat viset někde venku na stromě atd.

• ZAVAŘOVACÍ LAHEV

Pomůcky: čas na tvorbu kódů, sklenice, modelíny / plastelína / barevné pompony, popřípadě kniha The Coloured Monster Aktivita: Pro žáky druhého stupně bývá emocionální prožívání náročné, emoce se míchají tak, že jim přestávají rozumět, a není to jako dřív. Dejte si s třídou čas na to, abyste si vymysleli vlastní barevné kódy pro jednotlivé základní emoce (např. smutek - modrý, vztek - červený, strach - žlutý atd.), na kterých se společně shodnete. Toto může být docíleno formou diskuzí, kreslením atd. Může to být skvělý prostor pro prozkoumávání emocí - jak je kdo vnímá, jestli se shodnete na tom, že mají nějaký tvar atd. Abstrakce je v tomto směru velmi oblíbená zejména u vyšších ročníků ZŠ či SŠ. Až budete mít shodu, tak může mít každý žák svoji sklenici, do které si může dle aktuálního stavu / jak se měl před měsícem / včera / jak se chce mít …, poskládat kuličky jednotlivých emocí např. z modelíny. Tzn., bude ve sklenici mít tři červené kuličky, jednu maličkou modrou, dvě velké zelené. Je možné si hrát s tím, jakou mají jednotlivé barvy velikost, jak jsou umístěné atd. Technika přináší velkou míru abstrakce, tedy i bezpečí pro individuální práci. Je pravděpodobné, že pokud je třída komunikativní, tak jen diskuze o barvách a tvarech bude minimálně na hodinu. Technika vychází z dětské knihy The Coloured Monster od Anna Llena - je možné ji žákům ukázat, ale jedná se o ilustrovanou dětskou knížku, zvažte tedy, zda jsou žáci již připraveni se nechat inspirovat dětmi, nebo by to pro ně mohlo být ponižující a trapné. Modifi kace: Pokud nemáte dostatečný počet sklenic, zkuste aktivitu zjednodušit. Žáci mohou mít nakreslenou sklenici na A4, kterou zalaminujete. Potom na ní můžete připevňovat kolečka z barevného papíru. Původní varianta se sklenicí je více hmatatelná a žáky pravděpodobně více zaujme.

• KARTY CO A JAK S NIMI

Pomůcky: karty vhodné pro věkovou kategorii třídy Aktivity: I se staršími žáky jsou karty velmi vhodné a jsou jimi velmi oblíbené. Jednoznačně platí to, co u dětí prvního stupně a prací s kartami. Tedy: při práci s kartami je důležité nechat žáky říct to, co chtějí, a pokud se jich doptáváme, tak být velmi opatrní, abychom jim něco nepodsouvali! Např. „To sis vybral takovou veselou kartu, viď?”, „A myslíš, že ta karta je opravdu smutná?”, apod. Žáci někdy karty interpretují významně jinak, než jak je chápeme my, toto je však nutné respektovat a odolat tendenci jednotlivce chlácholit ve chvíli, kdy si vybere kartu ukazující, že se nemá dobře. Chlácholením pouze žáka znevažujeme a ukazujeme, že jeho prožívání nebereme vážně „Jé, to určitě nebude tak hrozné, jak to vypadá / jak říkáš.” Riskujeme tím, že s námi již nebude chtít nic dalšího sdílet, anebo - což je podstatně horší - že nám žák uvěří, protože jsme autorita, a zpochybní svoje vlastní prožívání. S kartami tedy stačí opravdu jen to, aby žák popsal, jak se má / měl, případně se můžete doptat na to, co mu pomohlo / pomáhá to zvládat, případně díky čemu má takhle skvělou náladu - opět mu tak pomůžete si uvědomit, jak se s věcmi dokáže vyrovnávat a kde je jeho síla. Pro žáky druhého stupně a středních škol doporučujeme karty s vyšší mírou abstrakce - tedy např. karty s obrázky zvířat, karty z hry DiXit (zde pozor na to, že existuje mnoho rozšíření a některé sady jsou celkem jednomyslně temné), karty pro storytelling, případně je možné si vytvořit karty samostatně, např. vytisknutím abstraktních obrázků jako fotek. Karty typu Moře emocí jsou pro tuto věkovou skupinu demotivující, protože působí příliš dětsky. Na co si dát pozor: Je důležité žákům nic nevnucovat a nepodbízet, i když je to občas velmi těžké. Je důležité přijmout jeho pohled a nevkládat mu náš. Také je dobré zamyslet se nad tím, jaké karty použít, aby nebyly moc dětinské, nebo naopak všechny poněkud smutné, ponuré. Až se sejdeme ve škole 49

Tělo

• VOLNÝ POHYB

Pomůcky: X Aktivity: Doporučujeme tedy využívat protahování, poskakování, zatínání a povolování svalů. Typologie pohybu se odvíjí, stejně jako u žáků prvního stupně, od emoce, kterou vnímáme. Tedy pokud vidíte, že žáci jsou v tenzi, je možné využít různé protahování, rozhýbávání atd., které uvolní energii, která v nich je. Může jít pouze o to, že někoho poprosíte, aby vstal a šel otevřít okno (vidíte-li to u jednotlivce), nebo že se všichni protáhnete ( je-li to emoce spojená se ztuhnutím typu strach, smutek), nebo že vyklepete, vyskáčete každou část těla (u emocí s “probublávající” energií - radost, vztek). Vybírejte s ohledem na to, o jakou emoci se jedná a také zda je vhodné, aby se žáci pohybovali samostatně, nebo ve skupinách. Skupiny jsou obecně možné ve chvíli, kdy je emoce jen slabá a pracujeme spíše preventivně (tak moc se neobjevuje, ale z toho, jak žáky známe, tak tušíme, že se blíží). Na co je dobré dávat pozor: Se staršími žáky je dobré myslet na to, že tělesně dočasně ztrácejí hrubou motoriku kvůli vývojovému skoku. V současné situaci je také pravděpodobné, že v době uzavření škol mohlo dojít u žáků k fyziologickým změnám, které se nyní při setkání mohou jevit jako vizuálně hodně patrné. Je tedy dobré myslet na to, aby mohli mít fyzická cvičení spíše individuální a taková, kde není „správný výsledek“, být si vědom případného ostychu a žáky do aktivit netlačit.

• VYPUSTIT PÁRU

Pomůcky: X Aktivita: Všeobecně oblíbené je pro práci s kumulovanou agresí nechat žáky proběhnout chodbou (kde je to možné) a dát jim u toho za úkol co nejhlasitěji křičet. Toto je ideální např. po skončení tělocviku.

Vyrazte ven

Doporučujeme se věnovat krátkým dynamickým aktivitám, jako např.:

 • RYZE POHYBOVÉ AKTIVITY

Pomůcky: nic, popřípadě hudbu Aktivity: Oběhněte co nejrychleji třikrát spolužáka, kterého si tajně vyberete. / První slovo dostane ten, kdo udělá dřep s výskokem. / Stoupněme si a udělejme všichni to, co teď našemu tělu udělá fajn - můžeme jet po kruhu a všichni si vždycky vyzkoušet protažení ostatních (jeden předvádí to své a ostatní zopakují). / Křik - zkuste mluvit od co nejtiššího hlasu, který dokážete, až do toho nejhlasitějšího - aby vás slyšeli až támhle..., případně je možné to střídat s dupáním, tleskáním… / Udělejte jako třída dešťovou přeháňku - tvořte zvuky od rukou, přes tleskání, dupání atd., jak déšť pomaličku přichází, stupňuje se atd.

• NA POSTŘEH

Pomůcky: míč Aktivity: Druhý stupeň ZŠ a SŠ - házení si míčem a odpovídání na otázky spojené s dřepem, poskočením/ aktivity na propojení mozkových hemisfér (dá se dohledat spousta cvičení, které jsou zábavné a končí hromadou smíchu).

• FANTAZIJNÍ

Pomůcky: X Aktivity: Představte si, že jste tlupa domorodců z hluboké džungle a vytváříte bojový tanec, který má ostatním ukázat, jakou máte sílu a jaké jsou vaše přednosti (na skupinky, možná inspirace tancem „haka“).

Odkazy na materiály ke stažení:

Materiály, na které se odkazujeme: O zlém draku Koroňákovi - Klára Veselská, ke stažení na Facebooku ve skupině Asociace klinických psychologů v ČR v písemné i v audio verzi zde: www.facebook.com/klinickapsychologie, případně je možné se spojit přímo s autorkou e-mailem veselska@aliviocentrum.cz Kuba v karanténě - Jana Horáková www.terapiehorakova.cz Karty Moře emocí Be Creative Karty ze hry DiXit Poradna Vigvam z.ú. www.poradna-vigvam.cz Dostálová, M., Jančiová, S., Vlčková, H.: Emušáci - Ferda - a jeho mouchy. SCIO 2013, ISBN 978-80-7430-113-1. metodika Každý může mít strach dostupné na: www.poradna-vigvam.cz/sluzby/pro-skoly/. Metodiky ke stažení