



Klinika adiktologie



1. LF UK A VFN V PRAZE

UČEBNÍ TEXTY

Rozvíjím se

Návrh preventivního programu zaměřeného na rozvoj sociálních dovedností dětí pro pilotní ověření v rámci projektu Coperisk

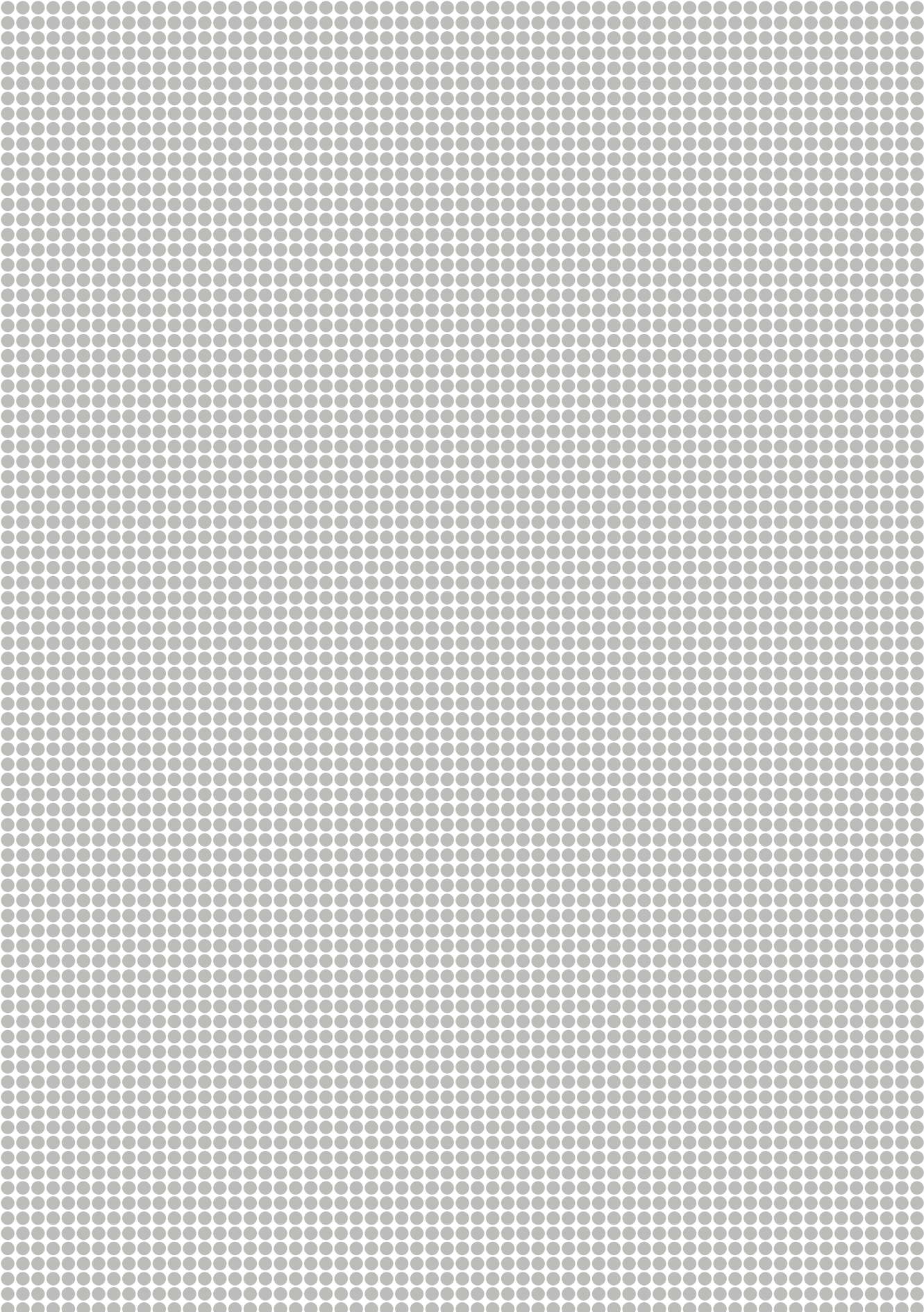
Autor: Daniel Pellaux

Autorský kolektiv české verze: Helena Horálek, Lenka Skácelová, Elizabeth Nováková, Renáta Habiňáková, Filip Šedivý, Jaroslav Šejvl

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta





Klinika adiktologie



1. LF UK A VFN V PRAZE

Rozvívám se

Návrh preventivního programu zaměřeného na rozvoj sociálních dovedností dětí pro pilotní ověření v rámci projektu Coperisk

Autor: Daniel Pellaux

Autorský kolektiv české verze:

Helena Horálek, Lenka Skácelová, Elizabeth Nováková,
Renáta Habiňáková, Filip Šedivý, Jaroslav Šejvl

Recenzenti:

Mgr. Jakub Vávra, Ph.D.

PhDr. Eleonora Smékalová, Ph.D.

ROZVÍJÍM SE

Autor: Daniel Pellaux

Autorský kolektiv české verze:

Helena Horálek, Lenka Skácelová, Elizabeth Nováková,

Renáta Habiňáková, Filip Šedivý, Jaroslav Šejvl

První vydání vydala Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, Apolinářská 447/4, Praha 2.

První vydání vyšlo v rámci projektu ZD-ZDOVA1-012 – *Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování.*

© Univerzita Karlova, Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, 2023.

Jazyková korektura: PhDr. Vojtěch Hanus a Michaela Mrázová

Koncept obálky a sazba: missing element spol. s r. o.

Ilustrace: Petra Štichová

Tisk: Reklamix s. r. o., Sokolovská 76, 186 00 Praha 8 – Karlín

První vydání, Praha 2023

ISBN 978-80-909084-0-6

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její části nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu autorů.

Obsah

1. Úvod	5
2. Struktura a cíle programu	6
3. Formy práce a metody	7
4. Lekce 1: V rovnocenné třídě jsme šťastní	12
5. Lekce 2: Alex vstupuje do prvního ročníku základní školy	16
6. Lekce 3: Můj táta není jen můj, moje máma není jen moje	19
7. Lekce 4: Kdysi dávno, když jsem byl/a malé dítě	22
8. Lekce 5: Dnes budu spát u kamaráda	25
9. Lekce 6: Co se chci naučit	28
10. Lekce 7: Lidé, které mám rád/a	31
11. Lekce 8: Jsem to já, kdo se liší od ostatních	34
12. Lekce 9: Příběh Artura se zelenými vlasy	37
13. Lekce 10: Valentýna už nechce být mojí kamarádkou	39
14. Lekce 11: Moje země, tvoje země	42
15. Diskuze	45
16. Závěr	46
17. Zdroje	47

TATO PUBLIKACE BYLA VYDÁNA V RÁMCI PROJEKTU:

ZD-ZDOVA1-012 – Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



UNIVERZITA KARLOVA
I. lékařská fakulta

1. Úvod

Vstup do školy je pro děti nepochybně zcela novou a zajímavou zkušeností, která však přináší své nároky jak na ně, na jejich rodiče (zákonné zástupce), tak i na pedagogické pracovníky. Zejména v dnešním kosmopolitním světě jsou nároky na všechny strany kolektivu vyšší než kdy dříve. Návrh programu pro budoucí pilotáž, který se vám dostává do rukou, je inspirován švýcarskou originální verzí textu *Objectif Grandir* autora Daniela Pellauze, který jej věnoval českým zpracovatelům k využití v tuzemském kontextu. Jedná se o všeobecnou primární prevenci určenou pro cílovou skupinu žáků 1. a 2. tříd 1. stupně základních škol, tedy děti ve věku 6–8 let. Program je určený běžnému třídnímu kolektivu bez rozlišování na více či méně rizikový. Obsahová náplň realizovaných preventivních programů by měla být v souladu s preventivním plánem školy, vzdělávacím programem a dalšími strategickými dokumenty. Metodika byla upravena vzhledem k aktuálním potřebám cílové skupiny žáků a v souladu se současnými trendy a požadavky na programy všeobecné primární prevence.

Metodika *Rozvívám se* je zaměřena na rozvoj dovedností dítěte v mnoha oblastech. Každé dítě se v průběhu života setká s řadou náročných situací, ať už v rodině, v mezilidských vztazích, ve svém sociálním prostředí, ve škole, v kontaktu s vrstevníky a podobně. Má napomoci při získávání a upevnování dovedností pro život (life skills), které jsou důležité pro zvládnutí adaptivního chování žáka a napomáhají mu ve zvládnutí každodenních situací.

Učitelé a rodiče nemohou zcela eliminovat životní rizika a obtíže, se kterými se děti a dospívající setkají. Každé dítě by však mělo mít možnost zvolit pozitivní přístup pro změnu, důvěrně hovořit s dospělými, kteří mu dokážou naslouchat, porozumět mu a obnovit jeho důvěru v sebe sama. Prostřednictvím vyjádření pocitů, názorů a přání objevuje dítě své hranice, zvyšuje svoji kapacitu pro změnu, posiluje kritické myšlení i smysl pro zodpovědnost. Manuál metodiky *Rozvívám se* je určen pedagogům, zejména třídním učitelům a školním metodikům prevence, kteří jej budou se třídou implementovat do praxe.

Cílem metodiky je kromě pozitivního posilování dovedností dítěte také přispět k procesu komunikace v třídním kolektivu, otevírání nelehkých témat pro diskuzi, budování pozitivních vztahů s vrstevníky a napomáhat tak ke zdravému vývoji dětí.

2. Struktura a cíle programu

Metodika *Rozvíjím se* zahrnuje celkem 11 lekcí, které by měly proběhnout během 11 setkání. Každá lekce vyžaduje 1–2 vyučovací hodiny a v ideálním případě by měl být rozestup mezi jednotlivými lekcemi cca 14 dní; s ohledem na celkový počet vyučovacích hodin a aklimatizaci dětí na program. Pokud lekce vyžaduje použití pomůcek či jinou přípravu, je to u ní uvedeno. Každé setkání (lekce) má své téma, informace pro seznámení žáků s konkrétní lekcí, konkrétní aktivity, facilitující otázky pro diskuzi, shrnutí a případné doplňkové činnosti.

Cílovou skupinou jsou žáci 1. a 2. tříd 1. stupně základní školy, tedy žáci ve věku 6–8 let. Jedná se o všeobecnou primární prevenci se zaměřením na rozvoj životních dovedností. Životní (sociální) dovednosti, tzv. life skills, znamenají schopnost vážit si ostatních a respektovat je, vytvářet pozitivní vztahy s rodinou a přáteli, efektivně naslouchat a komunikovat, věřit ostatním a nevyhýbat se odpovědnosti. Pro potřeby programu *Rozvíjím se*, který vychází z principu vlivu sociálního prostředí, představujeme následující seznam takových dovedností s respektováním věku cílové skupiny následujícího programu.

2.1. ROZVÍJENÉ DOVEDNOSTI

- a. **Kritické myšlení:** Jedná se o schopnost objektivně analyzovat informace a zkušenosti. Kritické myšlení může přispět ke zdraví tím, že nám pomůže rozpoznat faktory, které ovlivňují naše postoje, chování a hodnoty.
- b. **Rozhodování:** Napomáhá k zodpovědnému rozhodování v životních situacích.
- c. **Řešení problému:** Jedná se o schopnost konstruktivně se vypořádávat s problémy v našich životech. Umět požádat o pomoc své rodiče či jiné dospělé a své blízké vrstevníky.
- d. **Kreativní myšlení:** Umožňuje, aby si člověk prozkoumal různé alternativy a následky svých činů, a tak přispívá jak k rozhodování, tak k řešení problémů. Pomáhá opustit rámeček přímých zkušeností. I když nejsou identifikovány žádné problémy nebo není potřeba učinit nějaké rozhodnutí, pomocí kreativního myšlení se lze naučit reagovat na situace z každodenního života přizpůsobivě a flexibilně.
- e. **Efektivní komunikace:** Jedná se o schopnost vyjádřit se verbálně i neverbálně způsoby adekvátními pro danou kulturu a situaci. Znamená to být schopen vyjádřit možnosti a přání, ale také obavy. Může také znamenat schopnost požádat o radu a pomoc, když je to potřeba.
- f. **Vztahové dovednosti:** Jedná se o schopnost navazovat pozitivní vztahy s ostatními. Tato schopnost navazovat a udržovat přátelské vztahy může mít velký význam pro naši duševní i sociální pohodu. Udržování pozitivních vztahů s lidmi je důležitým zdrojem sociální podpory. Součástí intrapersonálních dovedností je i schopnost konstruktivně vztah ukončit.

- g. Sebeuvědomění:** Jedná se o poznání sebe sama, našeho charakteru (povahy), silných i slabých stránek a toho, co se nám líbí, nebo nelíbí. Rozvíjení sebeuvědomění nám může pomoci rozpoznat, kdy jsme ve stresu nebo cítíme nějaký tlak. Často je to také předpoklad pro efektivní komunikaci a rozvíjení empatických vztahů s ostatními.
- h. Empatie:** Schopnost člověka porozumět pocitům jiných lidí, tedy vcítění se. Empatie může pomoci chápat a přijímat ostatní, může zlepšit sociální interakce a podporovat starost o lidi, kteří potřebují péči, pomoc nebo větší všímavost.
- i. Zvládání emocí:** Jedná se o schopnost rozpoznat emoce u sebe i ostatních, uvědomit si, jak ovlivňují chování, a schopnost na ně adekvátně reagovat. Intenzivní emoce (jako zlost nebo lítost) mohou negativně ovlivnit naše zdraví, pokud na ně nezareagujeme odpovídajícím způsobem. Při zvládání stresu jde o to rozpoznat zdroje stresu v našem životě a to, jak nás ovlivňují, a podniknout opatření, abychom dokázali regulovat jeho míru.
- j. Normativní přesvědčení:** Jedná se o proces, kdy se vaše přesvědčení nebo víra v něco stane normou pro vaše chování. Pokud takové přesvědčení vychází ze špatných nebo mylných informací, chování není adekvátní a může poškozovat nás samotné či naše okolí.

3. Formy práce a metody

Pro práci s třídním kolektivem je doporučeno využít komunitní kruh. Komunitní kruh přispívá k budování důvěry a zážitku partnerství s druhými – nejen mezi dětmi navzájem, ale také pedagogickým pracovníkem. Pro žáky můžeme tento kruh popsat jen jako „naš kruh“, nebo lze použít slovní spojení „kouzelný kruh“, či jakkoli jinak. Komunitní kruh slouží k budování vztahů, rozvoji emoční inteligence, slovní zásoby, dovednosti naslouchat, projevit své názory i city před ostatními.

Celým programem bude účastníci provázet maskot, loutka jménem Alex.

3.1. SKUPINOVÁ DISKUSE V KRUHU

Jako pomůcku můžeme využít drobný (rituální) předmět, který symbolizuje právo mluvit. Má být snadný na manipulaci, protože se předává z ruky do ruky. Měl by být příjemný do dlaně, ne však příliš atraktivní, aby zbytečně nepoutal pozornost (například skleněné vajíčko nebo malý míček). Nedoporučujeme předměty, ke kterým by žáci mluvili (například plyšová zvířátka nebo maňásky). Předmět je vhodný při aktivitách, jako jsou diskuse a práce v kouzelném kruhu, určuje, kdo má slovo a účastníci ve skupině si ho mezi sebou předávají. Předmět vyberte ve shodě společně s žáky.

Připravte prostředí pro diskusi ve formě uzavřeného kruhu. Mezi žáky by neměly být lavice ani jiná bariéra. Nejlepší je použít židle, na kterých běžně sedávají. Je ale také možné vyčlenit jeden roh místnosti a udělat tam kruh ze stoliček. I vy jste samozřejmě součástí kruhu. Nezapomeňte hned úvodem vysvětlit, proč se bude používat toto uspořádání. V ideálním případě zkuste žáky vtáhnout do situace a diskutovat s nimi o tom, jaké výhody vidí v takovém uspořádání.

Pohybová aktivita v rámci práce v kruhu. Kruh je náročný tvar pro práci a udržet žáky této věkové kategorie 45 minut sedět v kruhu nemusí být jednoduché. Proto doporučujeme využít během každé lekce krátké pohybové aktivity. Jako univerzální pohybovou aktivitu ke každému tématu lze použít hru: «Místa si vymění». Je to velmi jednoduchá hra, která splní několik cílů: pohyb a odreagování dětí, může sloužit jako screening četnosti výskytu, podnět k reflexi («Všimli jste si, kolik lidí si vyměnilo místa při otázce: ...?»). Princip aktivity je jednoduchý. Budu říkat věty, a pokud pro vás ta věta platí, zvednete se a vyměníte si místo s někým, kdo se také zvedl a také pro něj daná věta platí.

Doporučujeme napsat základní pravidla komunitního/kouzelného kruhu na papírovou plachtu. V této chvíli je možné žáky vtáhnout do děje a nechat je utvářet pravidla (ať už třídní, platná v kruhu) tak, aby je přijali za svá – tedy aby si na ně zkusili přijít sami. Učitel může říct například: «Aby se nám tady společně dobře diskutovalo/povídalo a abychom se tady cítili dobře, bezpečně, co pro to budeme potřebovat, jaká pravidla bychom měli dodržovat?» I ti nejmladší žáci jsou schopni základní pravidla komunikace vyjmenovat (minimálně «neskákat si do řeči»), od toho je možné dostávat se k dalším pravidlům, například doptáváním: «A co když někdo nebude chtít mluvit? Budeme ho nutit mluvit? Líbilo by se vám, kdyby vás někdo nutil mluvit, když mluvit nechcete?»

Učitel už poté může jen zformulovat pravidla do jednotlivých bodů a napsat plachtu. Všichni žáci by na konci tvorby pravidel měli pravidla odsouhlasit, tedy souhlasit s jejich dodržováním. Je vhodné, aby tato pravidla visela dětem na očích.

Pro inspiraci přidáváme seznam pravidel, která mohou být platná:

- 1. Naslouchání:** Hovoří ten, kdo drží rituální prvek – je to znamením pro ostatní, že nemají slovo a jejich úkolem je naslouchat. Neptají se ani nevynášejí hodnotící komentáře. To platí pro žáky i pro učitele. Předávání předmětu probíhá po kruhu – mají možnost hovořit všichni žáci. Výjimečně se může vyskytnout závažný důvod pro to, aby učitel nebo žák vstoupil mluvčímu do řeči. V takové situaci je třeba vyžádat si rituální předmět, sdělit, co je třeba, a opět jej vrátit – buď stejnému žákovi, nebo dalšímu vedle něj. Hlavním důvodem takové výjimky je porušení pravidel komunitního kruhu: naslouchání, právo nemluvit, právo na úctu, respekt, zachování soukromí.
- 2. Právo nemluvit:** Předmět putuje po kruhu z ruky do ruky. Když se někdo, na koho přišla řada, nechce vyjádřit, předá předmět dál. Pokud se žák nechce vyjádřit, nikdo na něj nesmí naléhat. Žáci se tak učí odpovědnosti, dovednosti se rozhodovat, dovednosti něco slušně odmítnout. I pro učitele platí právo nemluvit.
- 3. Právo na úctu:** V komunitním kruhu přímo nereagujeme na to, co řekl někdo předtím, ale řadí se názor vedle názoru. Nikdo nesmí být v komunitním kruhu ponižován, zneuznán, a to ať už je v kruhu přítomen, nebo nikoli. Komunitní kruh nepoužívejte k přímému řešení konfliktů

ve třídě. Měl by být bezpečným prostředím i pro ty žáky, kteří ve svém chování chybují. Jinak se kruh snadno promění v proces hromadného odsuzování, vyslýchání „viníka“, vynucování si přiznání, omluvy. Pozornost mnoha osob je upřena na jednu osobu. Taková situace může vést ke stigmatizaci dotyčného dítěte. Ve svém důsledku by takové jednání mohlo devalvovat celou aktivitu.

- 4. Právo na soukromí:** Žáci mohou mimo kruh hovořit o dění v kruhu, nesmí však uvádět konkrétní jména. Žák si může vybrat, do jaké míry chce sdělovat soukromé informace o sobě, o svých blízkých, a kdy si naopak chce chránit své soukromí.

Grafické vyobrazení pravidel položte do středu kruhu vždy před začátkem společného sezení.

Při porušování pravidel je vhodné:

- a) upozornit na porušení slovně,
- b) použít grafickou pomůcku ve středu – ukázat na dotyčné pravidlo.

3.2. PRÁCE S LOUTKOU

Využití loutky má značný psychologický a pedagogický význam. S její pomocí často aktivizujeme děti lépe než slovy. Cílem je vzbudit zájem a pozornost dětí. Během programu by na loutku měly všechny děti dobře vidět. Výhodou je přímý kontakt loutky s dítětem (hlazení, pochválení, pokárání, škádlení, pomazlení, podávání předmětů).

Řeč loutky: mluvíme srozumitelně, správná artikulace, používáme spisovnou češtinu, výšku, intenzitu a tempo hlasu přizpůsobujeme postavě loutky. Text vždy mluvíme zvolna, pomalu; u malých dětí ne ve verších. Loutka by neměla vystupovat jen formou monologu, je nutné navazovat dialog, řečový kontakt s dětmi. Otázky by měly být podnětné, na které děti odpovídají slovem nebo větou, ne pouze „ano“, „ne“ či „já“. Je důležité, aby loutky, postavy v příbězích apod. neměly jméno, které se ve třídě vyskytuje. Děti jsou v tomto věku na identifikaci velmi citlivé. Jakmile je nějaká postava pojmenovaná jako někdo, koho znají, těžko se jim vysvětluje, že jde o někoho jiného. Pokud se ve třídě vyskytuje někdo se jménem Alex, zkuste s dětmi vymyslet pro loutku jiné jméno.

3.3. TIPY PRO UČITELE

Inspirace na tipy pro učitele je čerpána z metodiky Unplugged: Metodika pro učitele (EUDAP, 2009).

Úspěšnost vašich hodin v rámci programu *Rozvíjím se* z velké části závisí na tom, jak se vám podaří podpořit výměnu názorů a reflexi svých pocitů mezi žáky ve skupině. To je závislé také na jejich aktivitě a naladění na aktivity programu. Vaší rolí v tomto procesu je zlepšovat pozitivní prvky spolupráce a interakce mezi žáky ve třídě. V programu je zařazena řada metod, kdy žáci budou pracovat i ve dvojicích nebo skupinkách. Během lekcí se budou učit pracovat i na své schopnosti diskutovat a dělit se o myšlenky ve skupině spolužáků. Přípomínky a tipy pro takové diskuse ve třídě jsou uvedeny níže. Program nespočívá jen v poskytování pouhých informací – jeho klíčovou komponentou je interaktivita: jde o to, aby Vaši žáci spolu aktivně diskutovali.

a. Uznání (chvála)

Žáci, které oceníte za to, že nějak přispěli do diskuse, budou získávat větší sebedůvěru a povzbuzení reagovat v dalších názorových výměnách. Když si žáci všimnou, že projevem uznání podpoří pozitivní pocity někoho jiného, poroste mezi nimi pocit solidarity.

b. Kladení otázek

Kladením otázek k něčemu, co řekl jiný žák, zopakováním nebo přeformulováním jeho myšlenky si mohou žáci lépe zkontrolovat, vyjasnit nebo pochopit, co chtěl říct – porozumět a pochopit jeho sdělení. Je to důležité pro diskusi v kruhu, ještě důležitější to ale bude ve skupinových úkolech, na kterých budou žáci pracovat.

c. Zapojte se také

Zapojíte-li se, dáte tím žákům příklad, že i Vy děláte to, co chcete po nich; současně podpoříte jejich aktivní participaci, odměníte je a ukážete, že po nich nechcete nic, co sami nemáte rádi.

d. Tiší žáci

Tiší žáci se někdy nepotřebují verbálně vyjadřovat, protože se posloucháním naučí stejně tolik jako jejich extrovertní spolužáci mluvením. Jiné děti, které zůstávají potichu, by se ve skutečnosti rády zapojily, ale stydí se. Pro zapojení tichých žáků, kteří se možná stydí, můžete použít následující techniku: kdo chce něco říci, zašeptá to do ucha vedle sedícího spolužáka, který potom řekne, co slyšel.

e. Práce s tichem

Moment ticha v konverzaci neznamená, že se zastavil proces učení. Vaši žáci přemýšlejí. Na spoustu otázek se obtížně odpovídá. I vy byste se nad nimi měli zamyslet. Počkat deset sekund rozhodně není nic nadbytečného. Naopak chvíle ticha může být významným momentem pro utřídění myšlenek nebo formulaci doplňujícího dotazu. Nastalé ticho můžete „zlehčit“ tím, že oznámíte, že „si o tom teď popřemýšlíme“, nebo tak, že zaujmete pozici, ze které jde poznat, že právě přemýšlíte.

f. Právo nic neříct

Ptáte-li se na osobní zkušenosti, myšlenky nebo pocity, musíte dát žákům možnost mlčet (vzdát se odpovědi). Nemusí jít o nic tajného či důvěrného nebo něco, co by je mohlo uvést do rozpaků. Každý žák se musí rozhodnout, kdy chce mluvit. Jako učitel ale ovlivňujete žáky tím, jakým způsobem se ptáte. Můžete žákům nabídnout příležitost nic neříct. Toto pravidlo platí i pro vás. Myslete na to, že vaše zkušenosti nejsou měřítkem pro chování žáků. Zvažte, zda je vhodné odpovídat na veškeré zvědavé dotazy.

g. Vyhýbejte se zesměšňování

Ničím jiným tak spolehlivě a efektivně nevyvoláte frustraci a pocity ponížení jako zesměšňováním, ať již verbálním, nebo skrytým. Každý učitel neváhá a zakáže, aby se některý žák vysmíval do tváře jinému žákovi. Když si všimnete, že dochází k ponižování a posměchu, někdy pokoutnému či zá-ludnému, musíte se vyjádřit k tomu, co slyšíte nebo vidíte. V takových momentech dáváte skupině pocit jistoty a bezpečí, který potřebuje, aby mohla fungovat jako experimentální prostor pro nác-vik sociálních a osobnostních dovedností.

h. Zapojení rodiny

Doporučujeme o probíhajícím programu informovat rodiče.

i. Hodnoty

V roli učitele byste měli odpovídat na otázky ohledně hodnot podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Děti chtějí vědět, co si myslíte. Měli byste je ale také nechat přemýšlet. Analyzováním chování nebo projevů ostatních se učí zjišťovat, co je dobré nebo špatné.

j. Podporujte diskusi

Zkuste se dále ptát a pomáhat žákům zapojovat se do diskuse. Pamatujte si, že tématem lekci často není najít ty správné odpovědi, ale mít příležitost dozvědět se, jak to vidí ostatní.

k. Motivujte a inspirujte

Pro motivování a inspirování vaší skupiny má rozhodující význam váš vlastní entuziasmus. Připravte se na aktivity i psychicky a zkuste najít správná slova a gesta, kterými budete žáky vybízet k zapojení. Příprava na každou lekci je důležitá.

l. Pohybová aktivita během lekcí

Doporučujeme využít jednoduché pohybové aktivity k udržení pozornosti, tak jak jsme uváděli na počátku kapitoly: například „místa si vymění...“.

4. Lekce 1: V rovnocenné třídě jsme šťastní

4.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

Stanovit si s žáky pravidla pro život ve třídě je důležitý úkol pro celý třídní kolektiv.

Cílem je nejen vytvořit pozitivní klima, ale také zabránit budoucímu negativnímu chování.

Žáci potřebují být v bezpečí (je potřeba, aby jej subjektivně vnímali) a být chráněni před útoky, urážlivými slovy, narušováním osobního prostoru, krádežemi, posmíváním a dalším nevhodných a zraňujícím chováním.

Pocit bezpečí je nezbytný, protože umožňuje zdravý rozvoj každého člena skupiny a kreativitu kolektivu.

Tvorba pravidel je proto úzce spjata s volbou hodnot, které je třeba pravidelně vysvětlovat.

Většina žáků již má zkušenosti ze života ve třídě s jeho příjemnými i nepříjemnými stránkami. Právě na základě jejich zkušeností bude učitel/ka schopen/schopna stanovit některá prioritní pravidla. Stává se tak jejich garantem a je nutné, aby to bylo všem zřejmé. Tato posloupnost je důležitá zejména pro žáky, kteří nemají to štěstí, že žijí ve stabilním rodinném prostředí, nesetkali se s funkčními pravidly, zázemím a bezpečí rodiny.

4.2. CÍLE

Dejte žákům příležitost:

- rozpoznat a vyjádřit kultivovanou a slušnou formou před ostatními, co je pro ně příjemné a co nepříjemné, bez toho, aby to pro ně mělo negativní následky;
- naučit se žít ve stabilním a bezpečném prostředí s hranicemi, kterým žáci rozumí a byly jim vysvětleny;
- objevit smysl těchto hranic: respektování každého člověka ve skupině, jeho fyzické a psychické integrity a možnost kolektivní tvorby;
- přemýšlet o důsledcích porušení nastavených pravidel a sankcích, které by měly být použity k ochraně jednotlivce i skupiny.

4.3. POMŮCKY

Papíry, kreslicí potřeby, velký papír, lepicí páska, loutka Alex, rituální předmět

4.4. TÉMATA LEKCE A AKTIVITY

Vyučující promluví ke kolektivu: „Ve třídě, kde se cítíme stejně důležití a přijímání ostatními, jsme spokojení. Některé dny máme všichni dobrou náladu, práce jde dobře, atmosféra je skvělá a všichni vypadají šťastně/spokojeně. Jindy dochází k hádkám, urážkám, slovům, která bolí, k mizení předmětů... Někdy se stane, že někdo ve třídě, někdo z vás zůstane sám či sama v koutě a vypadá smutně a nešťastně.

Zamysleme se nad tím, co všechno může být pro nás nepříjemné. Také promysleme, jak můžeme zlepšit náš společný život ve třídě.”

4.5. AKTIVITA – LOUTKOVÉ DIVADLO: ALEX NEMŮŽE NAJÍT SVOU NOVOU GUMU!

Na začátku aktivity se třída seznámí s loutkou. Jmenuje se Alex a je to žákyně 1. nebo 2. třídy v jedné škole. Přišla třídu navštívit, aby si s ní povídala o tom, co po nástupu do školy zažívala, jak se cítila, a aby podpořila své nové kamarády. Alex bude s ostatními sdílet, co nového ji potkalo a ptát se na jejich zážitky.

Možný scénář:

Alex prostřednictvím učitele říká třídě: „Jsem vzteky bez sebe: nemohu najít svou novou gumu, kterou jsem měla na stole před pěti minutami. Kde je? Kdo ji vzal? Moje nová guma se mi moc líbí: vypadá jako auto, jaké chci mít, až vyrostu. V této třídě je to tak vždycky: předměty, které máme rádi, mizí. Včera to bylo velké pero mého kamaráda. Ostatní žáci si ze mě při hře dělali legraci, protože jsem měla k obědu jen plátek sýra a žádnou čokoládu. Už nechci být v této třídě. Všichni ostatní jsou zlí. Jsem smutná. A vy, přátelé, jste ve své třídě vždy šťastní? Co mohu udělat pro zpříjemnění života ve třídě? Kdo mi může poradit?”

4.6. AKTIVITA – INDIVIDUÁLNÍ KRESBA: CO NEMÁM RÁD/A, KDYŽ MOJI SPOLUŽÁCI DĚLAJÍ VE TŘÍDĚ

Učitel se ptá dětí, jestli si pamatují slova, gesta a postoje druhých, které je zraňují, že se pak cítí ve třídě nepříjemně. Žáci ve skupinách hledají konkrétní příklady z každodenního života.

Každé dítě nakreslí něco,

- co ostatní dělají ve třídě, při hře, při výuce,
- nebo co dělá samo, a to ho znepokojuje, bolí, nebo se cítí špatně.

Po dokončení kreseb žáci vysvětlí, co chtěli znázornit. Pozor na obviňování a žalování, diskuse v komunitním kruhu by měla zůstat na obecné rovině, nemělo by jít o obviňování a soudy.

4.7. AKTIVITA – KOUZELNÝ KRUH

Vyučující s žáky diskutuje, jak mohou všichni přispět ke zlepšení života ve třídě. Jaká pravidla bychom mohli přijmout, aby se ve třídě cítili všichni dobře? Co se stane, když je pravidlo porušeno? Jak poznáme, že potřebujeme nějaké nové pravidlo? Jak budeme sledovat naše pokroky, úspěchy v jejich dodržování, a také jak se oceníme, pokud jsme se sebou spokojeni?

4.8. DISKUZE

Žáci a učitel/ka se mohou zamyslet nad následujícími otázkami:

- Co je pro všechny ve třídě nejvíce znepokojující? Co je příjemné?
- Jak můžeme zlepšit náš společný život ve třídě?
- Jaká pravidla bychom mohli přijmout, aby se ve třídě všichni cítili dobře?
- Co se stane, když je pravidlo porušeno?
- V jakém okamžiku bychom se mohli rozhodnout pravidelně hovořit o životě naší třídy? Rozhodnout, která nová pravidla jsou potřebná nastavit?
- Jak budeme sledovat naše pokroky, úspěchy v jejich dodržování, a také jak se oceníme, pokud jsme se sebou spokojeni?

4.9. AKTIVITA – KOLEKTIVNÍ MALBA ILUSTRUJÍCÍ PRAVIDLA ŽIVOTA V NAŠÍ TŘÍDĚ

Žáci se rozhodnou pro některá pravidla, která považují za zásadní, aby byla ve třídě respektována. Učitel je napíše na velký list papíru a vyvěsí je na zeď po zbytek školního roku. Žáci vytvoří společný obraz symbolizující třídu, ve které žijí a pracují. Například přimalují k pravidlům obrázce, obrázky, otiskne každý svou dlaň, palec apod. Tím dávají pod pravidla svůj podpis a zavazují se tak k jejich dodržování.

4.10. SHRUTÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel/ka a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

5. Lekce 2: Alex vstupuje do prvního ročníku základní školy

5.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

Žáci potřebují mít pocit, že mají ve škole i v třídním kolektivu své místo a že jsou ostatními respektováni.

Třídní kolektiv se řídí pravidly zajišťujícími bezpečí, které formuluje zejména učitel a jejich dodržování společně s žáky procvičuje a vyhodnocuje. Později se do stanovování pravidel zapojují i členové třídy.

Žáci vnímají nástup do školy jako nové dobrodružství. Zároveň cítí, že škola vytváří pozitivní, negativní nebo i ambivalentní pocity, jako např. nejistota, osamělost a strach, což může vést k úzkostem i depresím, které jsou u malých dětí častější, než by se mohlo zdát. Navenek se takové prožívání může ukazovat jako plachost, agresivní chování, častý pláč nebo vyrušování. Společné sdílení, povídání si a radost nabourávají negativní přesvědčení, která mohou znepokojovat nové žáky, vedou a pomáhají pocitu bezpečí ve třídě. Učitel má tak možnost vše prožívat společně s žáky a sdílet s nimi pozitivní emoce. Tato aktivita představuje jakési ladění se na sebe, na kolektiv a na nové prostředí. Je možné, že někteří žáci nebudou ochotni se do sdílení zapojit. Je potřeba jim dopřát čas a prostor, aby se cítili v bezpečí a přijímání.

5.2. CÍLE LEKCE

Dejte žákům příležitost:

- mluvit o radostech, strastech, obavách a překvapeních spojených s nástupem do základní školy;
- mít možnost odhalit své mylné představy, mluvit o nich a pracovat na žádoucích pozitivních změnách;
- naučit se převzít odpovědnost za své chování ve třídě.

5.3. POMŮCKY

Loutka Alex, kterou má učitel k dispozici. Alex je dívka, která symbolizuje žačku první nebo druhé třídy. Velký papír a psací potřeby anebo flipchart a fixy, rituální míček nebo jiný předmět sloužící pro předávání slova.

5.4. TÉMATA LEKCE A AKTIVITY

Dnešní téma je první den nového školního roku. Budeme mluvit o tom, jaké to je vstoupit do velké, opravdové školy. Učitel hraje s Alex loutkové divadlo. „Vzpomínám si, že jsem se při nástupu do školy velmi bála. Trochu jsem se obávala a říkala si: Jaký bude nový pan učitel/paní učitelka? Jací budou spolužáci? Co když mi nepůjde učivo? Chtělo se mi dokonce i brečet a zůstat doma.”

5.5. AKTIVITA – KOUZELNÝ KRUH: CO SE MI LÍBILO, NEBO NELÍBILO PRVNÍ DEN VE ŠKOLE

Žáci a učitel vyjadřují své radosti, potěšení, překvapení, obavy, zklamání i smutek.

V úvodu této části můžeme využít jednoduchou pohybovou aktivitu s názvem „místa si vymění”. Tato aktivita splní několik cílů: pohyb a odreagování dětí, může sloužit i jako screening četnosti výskytu, podnět k reflexi. Vysvětlíte dětem pravidla: Budu říkat věty a pokud pro vás daná věta platí, zvednete se a vyměníte si místo s někým, kdo se také zvedl a také pro něj daná věta platí.

„Místa si vymění, kdo se také trochu bál, když šel poprvé do školy”. „Místa si vymění, kdo se do školy těšil”. Poté následuje diskuze.

Vždy mluví ten, kdo má v ruce míček nebo rituální předmět, a pak ho předá dalšímu. Někteří žáci nemluví ochotně a jen poslouchají ostatní. U těchto žáků stále probíhá proces adaptace, proto musí být jejich projevení pocitů a práce ve skupině dobrovolné.

5.6. AKTIVITA – LOUČKOVÉ DIVADLO: ALEX PRVNÍ DEN VE ŠKOLE

Učitel si v dialogu s dětmi představuje dobrodružství, které Alex zažívá.

Možné scénáře:

- Alex nechce, aby ji její máma s tátou opustili a nechali ve škole samotnou;
- Alex nesedí vedle svého nejlepšího kamaráda;
- Alex se bojí učitele;
- Alex by se chtěla vrátit k mamince;
- Alex se rozplakala, počůrala.

5.7. DISKUSE

- Jak jste se cítili, když jste viděli, co se děje s Alex?
- Jaká situace vás nejvíce zaujala?
- Zažili jste někdy něco takového?
- Co by vám mohlo zlepšit náladu, když se ve škole trochu bojíte?

5.8. AKTIVITA – NAŠE TŘÍDA JAKO BEZPEČNÉ A PŘÍJEMNÉ MÍSTO.

Žáci přemýšlejí o tom, co mohou sami udělat, aby se třída stala bezpečným a příjemným místem pro všechny. Učitel zapisuje/maluje na velký papír to, co žáci říkají, a plakát poté umístí na zeď.

5.9. SHRUTÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

5.10. DOPLŇKOVÉ ČINNOSTI

Každý žák si může vybrat někoho blízkého, aby mu mohl vyprávět svůj příběh o škole.

Třída může pozvat dospělého, aby přišel a vyprávěl o svých prvních zkušenostech a pocitech při nástupu do školy.

6. Lekce 3: Můj táta není jen můj, moje máma není jen moje

6.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

Princip samostatnosti a odpoutání se od rodičů je jedním z úkolů růstu a dospívání. Až na vzácné výjimky existoval ve všech společnostech odjakživa. Pochopení a přijetí tohoto principu je pro žáka zásadním krokem v jeho vývoji. Většina dětí je přirozeně podporována svými rodiči, aby dospěly a postupně se od nich odpoutaly. Rodiče mají svůj osobní, milostný a také pracovní a rodinný život. Seznamováním se s tímto modelem života dospělých a jeho postupným pochopením překonávají děti frustraci z procesu osamostatňování, odpoutávání se a závislosti na svých rodičích. Pro některé je ale přijetí tohoto principu složitější. Také pro rodiče není snadné si připustit, že se dítě začne jednoho dne vymaňovat z jejich vlivu a kontroly. Takovými prvními situacemi bývají přespání u kamaráda, odlišné názory, zavírání dveří do svého pokoje, vstup do nového světa kamarádů a méně času stráveného s rodinou. Oslabení, až ztrátu rodičovského vlivu je někdy pro rodiče obtížné přijmout.

6.2. CÍLE

Dejte žákům příležitost:

- začlenit osamostatňování do příběhů a pohádek;
- vyjádřit pocity, myšlenky, reakce a frustrace, které může osamostatňování vyvolat;
- rozpoznat těžké chvíle, obtíže, kterými musí každé dítě projít, aby splnilo požadavky školní zralosti pro vstup do školy.

6.3. POMŮCKY

Loutka Alex, rituální míček.

6.4. TÉMATA LEKCE A AKTIVITY

Zjistíme, co se dnes děje s Alex. Nevypadá šťastně, ráda by třídě o tom řekla. Co se jí stalo s mámou a tátou a o čem přemýšlí? Alex chce mít maminku jen pro sebe a tatínek s tím nesouhlasí.

Loutkové divadlo je zde použito k vyjádření vnitřního konfliktu mezi oběma skupinami /Alex a rodiče/. Touha mít matku jen pro sebe a omezení, která z toho vyplývají v rodině. Alex, typická postava, která nepředstavuje žádné z dětí ve třídě, vyjadřuje své pocity, v nichž se žáci mohou poznat (vztek, zklamání, závist, láska, nenávisť atd.). Učitel mluví za Alex. Pravidelně zve žáky, aby zasáhli do příběhu a vyjádřili svůj názor.

6.5. AKTIVITA – DIVADLO S LOUTKOU

Alex je dnes šest let, ale nevypadá vůbec šťastně. Ráda by vám řekla, co se jí dnes ráno stalo u snídaně...

Dnes ráno mi tatínek řekl: „Tak, Alex, jsi už velká. Nyní je čas naučit se obléknout a umýt sama. Večer se také sama uložíš ke spánku. My s maminkou tě přijdeme políbit a popřát ti dobrou noc, až budeš v posteli.“ Pak táta vstal, dal mi pusku na rozloučenou a šel do práce. Zůstala jsem v kuchyni a hlavou se mi honily nejrůznější myšlenky.

Alex: „Nechci! Obvykle se o mě stará moje máma: když jí zavolám, hned přijde. Nechci se sama mýt, oblékat ani chodit spát! Zůstala bych s mámou sama a oběma by nám bylo dobře.

Přesto by bylo smutné, kdyby tam už táta nebyl! Kdo by znovu zapnul televizi? Kdo by v noci v mém pokoji zahnal příšery nebo mě vyhodil až ke stropu? Ach, jak jsem nešťastná!

Co mám dělat? Chci zůstat malá.”

Později se mě máma ptala, proč jsem smutná. Vysvětlila jsem jí, že se nic neděje a s tatínkem je vše v pořádku. Navrhla jsem ale mámě, abychom ode dneška žily jen my dvě samy spolu. Maminka vykřikla: „Ale Alex, já nechci, aby tvůj táta od nás odešel. Miluji ho a chci s ním žít. Jsi velká, Alex, a musíš se učit být samostatná. Tak budu mít i já s tátou na sebe trochu víc času! Neznamená to, že tě nemáme rádi.“

Alex chce slyšet od dětí, co si o tom všem myslí.

6.6. AKTIVITA DISKUZE V KOUZELNÉM KRUHU SPOJENÁ S POHYBOVOU AKTIVITOU

Zde využijeme krátkou pohybovou aktivitu „místa si vymění“, na kterou naváže diskuze.

- Místa si vymění ti, kterým je už alespoň 6 let.
- Co rádi děláte ve volném čase/po škole?
- Co už sami dokážete?
- Místa si vymění ti, pro které je těžké nemít u toho maminku nebo tatínka.

6.7. SHRNUTÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

Upozornění: Na příští lekci bude potřeba, aby si děti přinesly z domova tři své fotografie s rodiči v různých obdobích života. S přinesením fotografie musí souhlasit zákonný zástupce dítěte.

7. Lekce 4: Kdysi dávno, když jsem byl/a malé dítě

7.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

Mnoho žáků prožívá zdánlivě bezproblémové dětství až do chvíle nástupu do první třídy. Někteří žáci naopak vyrůstali v nejrůznějších těžkých situacích ve své rodině, v narušeném rodinném prostředí, v odloučení od rodičů, se zkušeností úmrtí nebo závažné nemoci v rodině.

Aktivita lekce umožní každému, ať už pochází z jakéhokoli rodinného prostředí, aby mohl vyjádřit své zkušenosti, které mu pomáhaly vyrůst.

Pro žáky, kteří žijí v problémovém rodinném prostředí, je důležité, aby škola nejen pro ně byla stabilním a bezpečným místem. Zejména třídní učitel/ka by měl/a být nejen k těmto žákům pozorný/a a empatický/á, ale i přiměřeně reagovat na vyjadřované emoce a poskytovat jim podporu.

7.2. CÍLE

- pozitivně komentujte a oceňujte schopnosti žáka, kterému pomáháte dospět;
- učte žáky rozpoznávat jejich psychické, motorické, intelektuální i sociální a vztahové schopnosti.

7.3. POMŮCKY

Kouzelná krabička se zrcátkem na dně; tři fotografie dítěte a rodiče v různých obdobích života, magnetky/lepítka pro vystavení fotografií, rituální předmět.

7.4. TÉMATA LEKCE A AKTIVITY

Vyučující pronese směrem k žákům: „Každý den se každý z nás osamostatňuje, zdokonaluje, učí se, objevuje svět kolem sebe. Když jste byli velmi malí, nemohli jste ještě dělat vše, co už dokázete dnes. Ve vaší rodině nebo i ve vašem okolí může být nějaké malé dítě. Když se na něj podíváte, zjistíte, jakého pokroku jste již dosáhli a jak moc jste již samostatní“, a vyzve je k následujícím aktivitám.

7.5. AKTIVITA – POUŽITÍ PORTRÉTNÍCH FOTOGRAFIÍ

Vytvořte kouzelný kruh, který bude na téma „Dnes jsem již o kousek větší a už umím...“

V aktivitě se budeme zamýšlet, jací jsme byli a co jsme dělali, když jsme byli hodně malé děti. Vyučující vyzve žáky ke sdílení něčeho zvláštního, zábavného, co dělali, když byli mladší, a na co si dobře pamatují. Vždy mluví ten, kdo má v ruce míček nebo rituální předmět a pak ho předá dalšímu. Poté si všichni mohou prohlédnout své přinesené fotografie a společně pojmenovat, co všechno se naučili od doby, kdy byly opravdu malé děti. Učitel/ka naslouchá všem nápadům dětí, které přicházejí, a zapisuje je na tabuli.

7.6. AKTIVITA – KOUZELNÁ KRABIČKA

Učitel po kruhu pošle kouzelnou krabičku, na jejímž dně je umístěno zrcadlo a do které se každé dítě postupně podívá, aniž by řeklo jediné slovo. Učitel vysvětlí, že uvnitř krabičky je něčí obrázek, ale že není nutné říkat, kdo to je. Dítě v krabičce uvidí sebe v zrcadle.

Je to tajemství. Po ukončení kolování krabičky (po kruhu dětí ve třídě) si každý může zapsat/nakreslit, co viděl a co dnes umí osoba v kouzelné krabici.

7.7. DISKUZE

- Co jste se dnes děti dozvěděly – objevily?
- Proč je dobré dospět?
- Máte někdy pocit, že zůstáváte stále malými dětmi?
- Z jakých důvodů a proč si to myslíte?

7.8. DOPLŇKOVÉ ČINNOSTI

Každý žák může:

- požádat někoho ze svých rodičů, aby mu doma vyprávěl vzpomínky na dobu, kdy byli malí;
- požádat rodiče, aby vyprávěli nějakou vzpomínku, anekdotu, objev, který si pamatují z dětství;
- vyrobit si vlastní kouzelnou krabičku a zopakovat aktivitu s kouzelnou krabičkou ve své rodině.

7.9. SHRNU TÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

8. Lekce 5: Dnes budu spát u kamaráda

8.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

Opustit domov, byt' jen na jednu noc, může být pro dítě dobrodružstvím plným překvapení, ale i zdrojem obav. Někteří žáci nepocítují úzkost ani obavy, když už mají zkušenost nebo jsou zvyklé spát mimo domov. Jiní mohou mít velmi smíšené pocity. Často je pro ně velmi obtížné tyto pocity vyjádřit.

Smyslem této aktivity je umožnit žákům reflektovat svoje myšlenky a uvědomit si, že jejich názory mohou být velmi odlišné.

Učitel/ka, který/á mluví o svých zkušenostech z dětství a vzpomínce na vlastní pocity a zážitky, může podpořit touhu a oslabit obavy či strach u některých dětí opustit domov.

Připomene také, že odjezd, byt' na krátkou dobu z domova, může vyvolat i určité obavy. Také může žákům poradit, že si mohou s sebou vzít milou osobní věc, plyšáka, hračku, malý polštářek, která jim bude připomínat bezpečí domova.

8.2. CÍLE

Nabídněte žákům příležitost získat odpovědi na jejich otázky či pochybnosti:

- odjezd z domova na několik hodin či jednu noc neznamena, že domov opouštíme, že dojde ke ztrátě rodičů a jejich náklonnosti;
- je slušné kamarádovi i jeho rodičům poděkovat za tuto příležitost.

8.3. POMŮCKY

Loutka Alex, papír, nůžky, psací a kreslicí potřeby, rituální předmět.

8.4. TÉMATA LEKCE A AKTIVITY

Dnes budu spát u kamaráda. Na začátku aktivity použijeme hru „místa si vymění“. Místa si vymění ten, kdo už někdy přespal u kamaráda nebo u příbuzných. Následuje loutkové divadlo. Učitel mluví za loutku Alex. „Někteří z Vás už pravděpodobně zažili přespání u kamaráda, bratrance, souseda a podobně. Ostatní to možná ještě nikdy nezkusili. Když půjdeme spát mimo domov, můžeme zažít

skvělá překvapení, naučit se něco nového, něco zábavného. Ale opustit mámu, tátu, svou postel, pokoj, dům, zvyky může být také těžké. Často chceme odejít a zároveň máme velký strach. O tom všem si společně promluvíme a zkusíme se zamyslet, co si s sebou můžeme zabalit.”

8.5. AKTIVITA – PŘIPRAVUJI SI KUFR

Učitel rozdělí třídu do skupin po čtyřech až pěti žácích. Každá skupina se usadí a prodiskutuje předměty, které si chtějí zabalit s sebou na přespání u kamaráda.

Každý člen skupiny si nakreslí svůj kufr, který si chce vzít s sebou, a to poté vystříhne z papíru. Každý žák představí předmět, který pokládá za nejdůležitější. Učitel je může také doplnit a vyprávět žákům o předmětech, které on nosí všude s sebou.

8.6. AKTIVITA – KOUZELNÝ KRUH

Kouzelný kruh na téma dokončování vět. Vždy mluví ten, kdo má v ruce míček nebo rituální předmět, a pak ho předá dalšímu.

- „Jednou jsem spal jinde a bylo to dobré, protože...“
- „Jednou jsem spal někde jinde a trochu jsem se bál...“
- „Jednou jsem spal jinde a bál jsem si říct o...“

8.7. DISKUZE

- Co ve vás může vyvolat velký strach? Malý strach?
- Dělá vám radost přespávat u kamaráda/kamarádky?
- Co se můžete naučit z pobytu v jiném prostředí?
- Čím se liší cizí prostředí od vašeho?
- Co je stejné?
- Co si připravíte, až k vám přijde přespát váš kamarád, aby se cítil dobře?
- Jak poděkujete svému kamarádovi? Jeho rodičům? Svým rodičům?

8.8. DOPLŇKOVÉ ČINNOSTI

Každý žák popíše:

- co si sbalí na příští návštěvu ke kamarádovi do cestovní tašky;
- pocity, které vaši rodiče nebo prarodiče mohli zažívat jako děti, když poprvé opustili svůj domov a rodiče.

8.9. SHRNUTÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

Poznámka: Na příští lekci připravte obrázky různých činností (sport, malba, četba, cestování), například vystřížením z časopisu.

9. Lekce 6: Co se chci naučit

9.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

Téma podporuje žáky, aby hledali to, co se jich přímo dotýká, co je motivuje, a to v různých oblastech. Nejde o to omezovat se pouze na to, jak by to mělo být správně.

Právě díky vzájemným rozhovorům mezi sebou a s učiteli mohou žáci propojit školní výuku se svými plány do budoucna. Tématem může být, jak mi jde učit se číst a psát, co je pro mne těžké, v čem potřebuji podporu a pomoc nebo povzbuzení.

9.2. CÍLE

Dát žákům příležitost:

- mluvit o radosti a obtížích při učení;
- porozumět, že každý člověk má jiné potřeby a touhy;
- navázat spojení mezi učením se číst, psát a komunikovat s lidmi ve svém okolí;
- zkoumat, co se žáci chtějí učit ve škole i mimo ni.

9.3. POMŮCKY

Loutka Alex, připravené obrázky, rituální předmět.

9.4. TÉMATA LEKCE A AKTIVITY

Vyučující řekne žákům: „Všude kolem sebe vidíme to, čemu se chceme naučit. Někdy je to ve škole, jindy na ulici, v obchodě, na hřišti nebo na koupališti. Někdy si říkáme, že je to pro nás hodně práce, ale pak to zkusíme, uspějeme a cítíme štěstí, spokojenost a radost. Jindy to nefunguje vůbec a my se cítíme špatně. Zvláště když je někdo netrpělivý nebo se zlobí, protože máme potíže a nejde nám to. Společně se zamyslíme nad tím, co bychom se chtěli naučit.“

9.5. AKTIVITA – NĚCO, CO SE CHCI NAUČIT

Žáci hledají na připravených obrázcích, které znázorňují činnost, kterou by se chtěli naučit. Pak si vymění svá různá přání. Učitel/ka vybídne žáky k diskusi:

- Liší se od sebe vaše přání?
- Má někdo z vás podobná přání?
- Učíte se něco ve škole a doma? Při hrách? Sami? I s ostatními?
- Co využíváte k učení? (zrak, sluch, hmat, čich, chuť, ...)
- Co vám při učení nejvíce pomáhá a co vás ruší?
- Jak si ověříte, že jste se něčemu naučili?

9.6. AKTIVITA – LOUTKOVÉ DIVADLO: ALEX SE PTÁ, PROČ BY SE MĚLA NAUČIT ČÍST A PSÁT

Alex vysvětluje třídě, že nerozumí tomu, co se děje. „Opravdu nechápu, proč se musíte učit psát. Mně stačí telefon, televize, i např. výkresy“. Ptá se žáků, jestli je důležité, aby se naučili psát, nebo jestli dávají přednost jako ona jen hře. Žáci reagují na Alex volně a spontánně.

9.7. DISKUSE:

- Přemýšlíte někdy jako Alex?
- Napsali jste někdy pro někoho přání?
- Kdo z vás dostal někdy pohlednici nebo dopis?
- Co se stane, když obdržíte pohled nebo dopis?

9.8. AKTIVITA – KOUZELNÝ KRUH

Kouzelný kruh na témata dokončování vět. Vždy mluví ten, kdo má v ruce míček nebo rituální předmět a pak ho předá dalšímu.

- Něco znám opravdu dobře / dost dobře / trochu dobře...
- Jsem rád, ráda, že můžu...
- Nemohu se naučit...
- Znam skvělou osobu, která se učí něco nového...

9.9. DISKUZE

- Co je na učení obtížné?
- Co přináší radost?
- Přestávají se podle vás dospělí učit?

9.10. DALŠÍ AKTIVITY

Každý žák může:

- požádat někoho, aby jej naučil novou činnost;
- napište pohlednici vybrané osobě.

9.11. SHRNUÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel/ka a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

10. Lekce 7: Lidé, které mám rád/a

10.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

V minulosti se rodina obvykle scházela pod jednou střechou ve stejné vesnici. Dnes je mnoho rodin od sebe vzdáleno větší či menší geografickou vzdáleností. Mnoho dětí žije v neúplných rodinách, rozdělených nebo rekonstituovaných.

Aktivita umožňuje žákům svobodně vyjádřit svou touhu po bezpečném místě, případně sdílet emocionální zátěž ze svých rodin. Žáci žijící v pěstounské péči také potřebují najít pozitivní vzory u svých pěstounů, aniž by popírali svou původní rodinu. Někteří žáci mohou také mluvit o zesnulých rodičích nebo prarodičích, na které vzpomínají.

10.2. CÍLE

Dejte žákům příležitost:

- identifikovat osoby, které mají rádi (např. mladé lidi, dospělé nebo starší);
- zjistit, že pouto náklonnosti může být silné navzdory různým rozdílům;
- rozpoznat kvality a schopnosti těch, které milují;
- objevit význam a potěšení ze sdílení pocitů.

10.3. POMŮCKY

Modelovací hlína různých barev; špejle, párátko, karton, lepidlo, rituální předmět.

10.4. TÉMATA LEKCE A AKTIVITY

Vyučující žákům sdělí, že tématem dnešní lekce jsou „Lidé, které mám rád/a“.

„Chcete-li růst a být šťastní, potřebujete dospělé, kteří se o vás starají, kteří vás chrání a milují. Mezi těmito dospělými jsou ti, kteří žijí blízko vás, s vámi, vedle vás, i ti, kteří žijí daleko od vás. Ve svém okolí potřebujete také přátele. Zkuste si vzpomenout na všechny, které máte rádi.“

10.5. AKTIVITA – MODELOVÁNÍ: JÁ A TI, KTERÉ MILUJI

Žáci mají za úkol z modelíny vytvarovat postavičky lidí, které mají rádi.

Žáci poznávají lidi, které mají rádi ve svých blízkých i vzdálených rodinách a komunitách, a mluví o nich.

Když všichni dokážou říct jména lidí, které mají rádi, učitel/ka navrhne jejich ztvárnění pomocí modelíny.

Každé dítě pak vyrobí model, který představuje jeho nebo její osobu a další osoby, které má rádo.

Pak všechny postavy rozmístí podle svého uvážení na karton.

Žáci se střídají v představování vymodelovaných blízkých tím, že ukazují ty, kteří s nimi žijí pod jednou střechou, ve stejném městě nebo vesnici, a ty, kteří žijí dále od nich.

10.6. AKTIVITA – VÝROBA LEPÍTEK

Učitel/ka na úvod aktivity vysvětlí, že všichni lidé, které máme rádi, mají nějaké vlastnosti a dělají činnosti, které nás těší, například jsou hodní, láskyplní, zábavní, podporující, vaří večeři, vypráví pohádky, opravují auto atd.

Požádá žáky, aby uvedli příklady vlastností, kterých si všimli u představovaných osob.

Žáci si na lepítka napíší nebo nakreslí vlastnosti a činnosti, které mají u svých blízkých v oblíbě, a nalepí je na karton s postavami. Pokud neví, jak něco vyjádřit nebo napsat, mohou o pomoc požádat vyučující. Poté je představí ostatním.

10.7. AKTIVITA – KOUZELNÝ KRUH

Kouzelný kruh na téma «Chci mluvit o někom, koho mám rád/a». Žáci jsou vyzváni k tomu, aby sdíleli nějaké informace o někom, koho mají rádi. Vždy mluví ten, kdo má v ruce míček nebo rituální předmět, a pak ho předá dalšímu.

10.8. DISKUZE

- Co jsme zjistili v této aktivitě?
- Co rádi děláme s lidmi, které máme rádi?
- Co nám tyto lidé dávají?
- Co dáváme lidem, které milujeme?

10.9. DALŠÍ AKTIVITY

Každé dítě může:

- poslat kresbu nebo zprávu pro někoho, koho má rádo.

10.10. SHRNUÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel/ka a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

11. Lekce 8: Jsem to já, kdo se liší od ostatních

11.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

Téma začíná zamyšlením se nad rozdílností mezi jednotlivci. Je to klíčový krok v boji proti všem formám rasismu, homofobie, antisemitismu a xenofobie. Téměř všichni žáci se někdy bojí, že budou vyloučeni ze skupiny. Někteří žáci mají bolestné zážitky, aniž by si to dospělí uvědomovali. Oceňování a uvědomění si rozdílů přináší pozitivní změny ve třídě.

Učitel se vyhýbá jakýmkoliv předsudkům, vede žáky k hledání podobností i přes zdánlivou odlišnost u spolužáků a učí je, aby se nebáli vyjadřovat vlastní pocity a aby uměli rozlišovat své kvality.

11.2. CÍLE

Dejte žákům příležitost:

- rozpoznat podobnosti mezi lidmi, kteří jsou zdánlivě odlišní;
- vyjádřit fyzické rozdíly, kulturní, náboženské;
- zjistit podobnosti i v pocitech a emocích;
- rozpoznat hodnotové rozdíly;
- rozvíjet kapacity pro spolupráci;
- rozpoznat co je xenofobie a rasismus.

11.3. POMŮCKY

Papíry, kreslicí potřeby, provázek pro zavěšení nebo vystavení obrázků ve třídě, proužky papíru, psací potřeby, rituální předmět.

11.4. TÉMATA LEKCE A AKTIVITY

Vyučující uvede téma lekce: „Ve třídě jsou všichni žáci jiní, odlišní. Ve škole jsou také všichni učitelé různí. Některé rozdíly jsou zřejmé – oči, vlasy, výška, váha. Někteří spolužáci mohou pocházet z Evropy, jiní z Asie, Afriky či dalších oblastí. Budeme mluvit o rozdílech a především podobnostech, které mezi sebou máme.“

11.5. AKTIVITA – MŮJ PORTRÉT: JSEM TO JÁ!

Každé dítě si nakreslí svůj vlastní portrét, abychom pak mohli vytvořit galerii a symbolizovat tak podobnosti a rozdíly ve třídě. Poté žáci představí svou kresbu a hledají podobnosti a rozdíly: barva vlasů, pleti, oblečení, doplňky. Pak hledání odlišností či podobností rozšíříme na povahové rysy, oblíbené činnosti nebo sny a přání.

11.6. AKTIVITA – HRA NA NOVINÁŘE: OBJEVIL JSEM VLASTNOSTI DRUHÉHO

Žáci pracují ve dvojicích. Zjišťují navzájem své osobní vlastnosti, dovednosti a to, co je pro ně typické. Každá dvojice bude střídavě podávat informace, na které přišla, celé skupině. Každý z dvojice představí vlastnost, kterou našel u svého spolužáka, s nímž byl ve dvojici, a zapíše ji několika jednoduchými slovy na proužek. Vyučující řekne, že pokud někdo ještě neumí dobře psát, pošeptá spolužákovi, na co přišel.

11.7. AKTIVITA – KOUZELNÝ KRUH

Kouzelný kruh na téma dokončování vět. Vždy mluví ten, kdo má v ruce míček nebo rituální předmět a pak ho předá dalšímu.

- „Jsem rád, že jsem jiný, protože...“
- „Cítím se odmítnutý, nešťastný, když mi někdo řekne, že...“

11.8. DISKUZE

- Co by se stalo, kdybychom všichni zůstali stejní?
- Jak bychom se cítili ve třídě, na hřišti, kdybychom byli všichni stejní?
- Každý rozdíl je bohatstvím; co všechno je bohatstvím třídy?

Doporučujeme učitelům nachystat si několik variant odpovědí nebo další otázky, pokud by se žáci nezapojovali.

11.9. SHRNU TÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel/ka a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

12. Lekce 9: Příběh Artura se zelenými vlasy

12.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

Žáci se často obávají odlišnosti od ostatních, protože odlišnost je někdy výchozím impulzem pro možný posměch, šikanu či vyloučení. Někteří žáci mohou prožívat silné pocity osamělosti, nízké sebevědomí, strach, smutek a hněv, aniž by je dokázali vyjádřit. Když se dospělý setká s vyloučeným dítětem, které je často samo nebo pláče, často tuto situaci zlehčuje: „To nic není, to přejde, to není tak vážné.”

Je důležité, aby učitel/ka dítěti naslouchal/a, uznal/a možnou příčinu jeho potíží a respektoval/a fakt, že dítě takovou situaci prožívá jako velmi náročnou.

12.2. CÍLE

Dejte dítěti příležitost:

- vyjádřit pocity odlišnosti;
- mluvit o negativních pocitech, pokud se u nich v souvislosti s odlišností objevují;
- rozpoznat a ocenit rozdíly mezi lidmi.

12.3. POMŮCKY

Plastelína/modelína různých barev, loutka Alex, rituální předmět.

12.4. TÉMATA LEKCE A AKTIVITY

Vyučující vypráví třídě skrz loutku Alex příběh Artura se zelenými vlasy.

„Artur je můj kamarád, je to šestiletý chlapec s krásnými zelenými vlasy. Jeho rodiče si doma myslí, že je velmi hezký, a jsou rádi, že mají tak jedinečné dítě a že ho mezi ostatními snáze najdou. Ale ve škole si v jeho třídě i starší žáci, a dokonce i ti nejmenší, dělají z Artura legraci a říkají mu „pórek“ nebo „salát“. Ostatní spolužáci říkají, že si nechtějí hrát s pórkem. Artur se cítí nešťastný. Jednoho dne proplakal celou cestu domů ze školy.”

12.5. AKTIVITA – KAŽDÉ DÍTĚ MODELUJE ARTURA Z PLASTELÍNY

Po vyprávění příběhu o Arturovi učitel/ka navrhne, aby ho žáci ztvárnili z plastelíny. Jakmile je práce hotová, žáci se procházejí a pozorují jednotlivé postavy Artura.

12.6. AKTIVITA – KOUZELNÝ KRUH

Žáci a učitel/ka hledají, co by mohlo Arturovi pomoci překonat jeho potíže a čím by ho podpořili, aby se cítil lépe. Vždy mluví ten, kdo má v ruce míček nebo rituální předmět, a pak ho předá dalšímu. Doporučujeme, aby si vyučující připravil několik možných scénářů a návrhů, jak se dá se situací nakládat. Výsledkem by nemělo být, že vše bude v pořádku, pokud si Artur obarví vlasy. Můžete s dětmi připravit například seznam silných stránek, vlastností a dovedností, které by mohl Artur mít. Hledejte společně výhody, které takový vzhled má (například: spoustu lidí si vlasy chce barvit, Artur je originál...).

12.7. DISKUZE

Jak se Artur cítí, když si z něj ostatní dělají legraci?

- Nestává se často, že byste potkali zelenovlasého chlapce. Je to pohádkový příběh. Ve skutečném životě mohou nastat situace velmi podobné té Arturově.
- Setkali jste se s někým takovým?
- Co jste dělali? Co jste říkali?
- Co byste dělali dnes?
- Co by se stalo, kdyby všichni vypadali stejně?
- Jaký smysl je být jiný?
- Co jsme se dozvěděli z Arturova příběhu?

12.8. SHRNU TÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel/ka a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

13. Lekce 10: Valentýna už nechce být mojí kamarádkou

13.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

Rozpady přátelství jsou u malých dětí běžné. Mohou často vést ke vzniku slovního nebo i fyzického násilí. Dospělí mají tendenci minimalizovat či bagatelizovat tyto události, zatím co pro žáky je to často obrovské drama. Umění vyjadřovat bolestivé pocity, nebát se o nich mluvit a nepotlačovat je, vede ostatní k empatii, porozumění i nabídnutí pomoci. Učitel/ka může s dětmi také hovořit o tom, co může každý z nich udělat, aby takovým spolužákům pomohl. Tímto způsobem se ve třídě rozvíjí duch solidarity.

13.2. CÍLE

Dejte žákům příležitost:

- mluvit o pocitech smutku a zklamání ze ztráty přítele;
- zjistit, že všichni žáci ve třídě i sám učitel/ka mohou sdílet podobné pocity;
- rozvíjet svou schopnost komunikovat a dát si druhou šanci;
- otevřít se novému přátelství.

13.3. POMŮCKY

Loutka Alex, rituální předmět.

13.4. AKTIVITA – PŘÍBĚH SERENY A VALENTÝNY

Učitel/ka vypráví prostřednictvím loutky Alex příběh Sereny a Valentýny.

„Serena a Valentýna jsou nerozlučné kamarádky ze třídy a ostatní děti nemají chuť si s nimi společně hrát. Jednoho dne však Julie, další dívka ze třídy, přinese svou novou elektronickou hru. Valentýna je hrou tak fascinována, že si už nechce se Serenou hrát. Ta zůstává sama na svém místě a cítí se bez své kamarádky ztracená. Je smutná a nechce si s nikým jiným ve třídě hrát. Nechápe, proč se s ní Valentýna už nechce kamarádit. Zlobí se na Julii. Valentýna se moc těší na novou hru a na kamarádku úplně zapomene. Serena se vrací domů smutná a s mnoha nezodpovězenými otázkami.”

Žáci jsou rozděleni do 4 skupin (nebo podle počtu žáků ve třídě). Žáci si ve skupinách představí možné pokračování příběhu, ve kterém Serena najde řešení. Do hledání řešení mohou žáci zapojit i další postavy (rodiče, přátelé, učitelé atd.). Učitel/ka během jejich práce prochází mezi jednotlivými skupinami a vyzývá jednotlivé členy k přemýšlení a návrhům. Poté každá skupina vypráví ostatním konec příběhu tak, jak si ho představují. Společně pak žáci diskutují o různých výsledcích příběhu.

13.5. AKTIVITA – HRANÍ ROLÍ: HÁDKA MEZI PŘÁTELI.

Žáci se rozdělí do 3 – 4 skupin (podle počtu dětí ve třídě) a rychle vymyslí scénář na téma „Spor mezi kamarády, který skončí konfliktem, a jak se můžeme zachovat v takových případech“.

Učitel/ka poskytne příklady: „Někdo mi ukradl nové fixy/nadával mi/smál se mi, že mám špinavé oblečení/čmáral mi do sešitu...“

Žáci mají za úkol vymyslet, jak se mohou v takové situaci zachovat a komu se svěřit. Technika zaměřená na konflikty a problémy mezi žáky také může sloužit jako odrazový můstek k rozdílu mezi žalováním a oznámením něčeho závažného.

13.6. AKTIVITA – KOUZELNÝ KRUH

Kouzelný kruh na téma dokončování vět. Vždy mluví ten, kdo má v ruce míček nebo rituální předmět, a pak ho předá dalšímu.

- „Pro mě je přítel ten, kdo...“
- „Dobrého kamaráda poznám podle toho...“
- „Jednou jsem byl smutný, protože můj přítel...“

13.7. DISKUZE

- Proč je důležité mít přátele?
- Jaké vlastnosti hledáme u přítele?
- Jaké společné vlastnosti má můj přítel?
- Proč mají někteří lidé více přátel než jiní?
- S kým si můžete promluvit, když máte problémy s přítelem?
- Jak obnovit přátelství?

13.8. DALŠÍ AKTIVITY

Učitel/ka může:

- vyprávět příběhy o přátelství.

13.9. SHRNUTÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel/ka a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

Poznámka: Požádejte žáky, ať vám na příště přinesou z domova nějaký cizokrajný předmět, se kterým jsou spjaté příběhy, povídky, hudba různého původu.

14. Lekce 11: Moje země, tvoje země

14.1. ÚVODNÍ POZNÁMKA PRO UČITELE

V některých třídách jsou žáci cizího původu. V těchto třídách je mezikulturní práce ještě potřebnější než jinde. Otevření dveří do jiných kultur, uznání a respekt odlišných hodnot může žáky ve třídě jen obohatit.

14.2. CÍLE

Dejte žákům příležitost:

- objevovat a oceňovat kulturní rozdíly;
- překonat předsudky a strach z cizinců.

14.3. POMŮCKY

- knihy, fotografie, pohlednice zemí zastoupených kultur ve třídě;
- knihy příběhů z cizích zemí;
- hudba různého původu;
- rituální předmět.

14.4. O ČEM TO DNES BUDE?

Moje země, tvoje země. Někteří žáci ve třídě se narodili v jiné zemi, protože jejich rodiče tam žili nebo stále žijí. Jiní žáci se zde narodili, ale jejich rodiče možná přišli z různých důvodů z velké dálky. Všichni nosíme v srdci zemi, kraj, region, který máme rádi.

Dnes si o tom všem popovídáme.

14.5. AKTIVITA – MALBA „MŮJ DOMOV“

Každé dítě maluje krajinu, kterou nosí v srdci, kterou má rádo, kterou považuje za svou.

Kromě toho učitel vystavuje mapy, knihy, fotografie protějšků, regionů dle původu všech svých žáků. Vyzve žáky, aby si je prohlédli a pozorovali je. Žáci si pak kladou otázky, poskytují si vzájemně informace a svobodně se vyjadřují. Poté každý představí svůj obraz.

14.6. AKTIVITA – KOUZELNÝ KRUH

Kouzelný kruh na téma dokončování vět. Vždy mluví ten, kdo má v ruce míček nebo rituální předmět a pak ho předá dalšímu.

- „Znám někoho z jiné země, kdo mě něco naučil...“
- „Byl jsem na dovolené někde v jiné zemi a viděl jsem...“

14.7. AKTIVITA – TŘÍDNÍ TRUHLA S POKLADEM

Učitel/ka požádá žáky-cizince, aby přinesli do třídy předmět nebo předměty (pečivo, potraviny, dřevo, oblečení, hudební kazety, mince) ze své země, svého rodného kraje, aniž by se chovali necitlivě ke svým spolužákům.

Tyto různé poklady budou uloženy v truhle. Třída se shromáždí kolem truhly a učitel z ní vytáhne první objekt. Žáci pak musí uhodnout zemi původu. Majitel předmětu vysvětlí, proč si předmět vybral a co pro něj znamená.

14.8. AKTIVITA – VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ Z RŮZNÝCH ZEMÍ.

Učitel/ka během celého týdne zajistí, že každý den bude jedna skupina vyprávět ostatním svůj příběh, či zazpívá píseň.

- Třída se rozdělí do skupin, každá skupina si vybere knihu a připraví se na její čtení.
- Třída se rozdělí do skupin, každá skupina si vybere píseň a představí ji.

14.9. DISKUZE

- Které země a regiony jsou ve třídě zastoupeny?
- Kterými jazyky se ve třídě mluví?
- Co se můžeme naučit od přátel, kteří pocházejí z jiné země?
- Proč je někdy těžké poznat někoho z jiné kultury a jiného jazyka?
- Co může toto setkání usnadnit?

14.10. DOPLŇKOVÉ ČINNOSTI

Třída může:

- Pozvat rodiče na setkání, kde budou žáci vyprávět příběhy z různých zemí;
- Poslech hudby z jiných zemí.

14.11. SHRNUTÍ

Na základě toho, co bylo řečeno, zahráno a zažito při aktivitách, učitel a žáci diskutují:

- dnes se mi líbilo...,
- příště bych chtěl něco jiného...,
- co chci udělat pro své kamarády...,
- z dnešní hodiny si chci pamatovat...,
- chci ocenit někoho ze třídy, protože...

15. Diskuze

Těchto celkem 11 lekcí se zaměřuje na rozvoj tzv. life skills, na schopnost vnímat své potřeby a potřeby ostatních v kolektivu, na empatii a dobré vztahy v třídním kolektivu. K realizaci aktivit je potřeba minimální počet pomůcek, kromě loutky se jedná zpravidla o předměty, které jsou běžně dostupné (psací a kreslicí potřeby, plastelína, post-it lepicí papírky...). Jedná se o všeobecnou primární prevenci určenou pro nejmladší školní věk. Takových metodických materiálů není mnoho. Věříme proto, že předkládaný návrh programu může být vhodný k pilotáži a k dalším vylepšením.

Předkládaná forma je k použití jako preventivní nástroj a je v souladu s charakteristikami efektivní prevence. Jedná se o velmi jednoduchý program, který by měl být v rámci preventivního plánu školy doplněn o další, tak aby byla zachována kontinuita působení a systematickosti při plánování preventivních aktivit a komplexnost a kombinace mnohočetných strategií působících na cílovou skupinu (zapojení školy, rodiny, vrstevníků, komunity i médií). Efektivní preventivní působení musí být dlouhodobé a systematické. Jednorázové akce jako jednorázové přednášky obvykle nepřinášejí kýžený efekt stejně jako jednostranné a zjednodušující informace. Každý preventivní program musí být přizpůsoben věku, demografickým a sociokulturním charakteristikám cílové skupiny. Velmi důležitý je včasný začátek preventivního působení, protože názory a postoje jsou formovány již v nejranějším dětském věku. Preventivní aktivity by měly zahrnovat podporu zdravého životního stylu, pozitivní modely, nabídku konkrétních alternativ a využití pozitivní orientace místo prostých zákazů nebo zastrašování. Orientovat by se měly nikoliv pouze na informace, ale i na kvalitu postojů a změnu chování a přispívat tak k vytvoření příznivého sociálního klimatu, ve kterém nebude rizikové chování považované za normální s podporou protektivních faktorů ve společnosti. Pokud je to možné, je žádoucí využít peer prvek, tedy aktivně zapojovat do interakce vrstevníky. Ti jsou pro děti a dospívající zásadní při vytváření názorů a postojů. Za neúčinné prvky prevence jsou naopak považovány pouhé informace bez kontextu (například o účincích jednotlivých drog), odstrašování, zákazy, přehánění následků určitých činností, moralizování a afektivní styl výchovy založený pouze na emocích a pocitech (Miovský et al., 2015).

16. Závěr

Cílem návrhu metodiky *Rozvíjím se*, která vznikla v rámci projektu Coperisk, je pilotáž preventivního programu zaměřeného na rozvoj sociálních dovedností dětí v praxi a zjistit, za jakých podmínek (materiálních, technických, personálních a ekonomických) by je bylo možné realizovat ve všech krajích ČR, pokud o tyto kraje a základní školy na jejich území budou mít zájem. Podobných metodik není mnoho. Předkládaný materiál nevyžaduje použití složitých pomůcek a její techniky jsou jednoduché a prakticky poměrně snadno realizovatelné. Pro více informací o primární prevenci doporučujeme studium zdrojů použitých v článku a zejména také iPREV, Interaktivní platformu podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování, která poskytuje mimo jiné například informace pro školní metodiky prevence, nabídku vzdělávacích kurzů či databanku evaluačních nástrojů (iprev.cz).

17. Zdroje

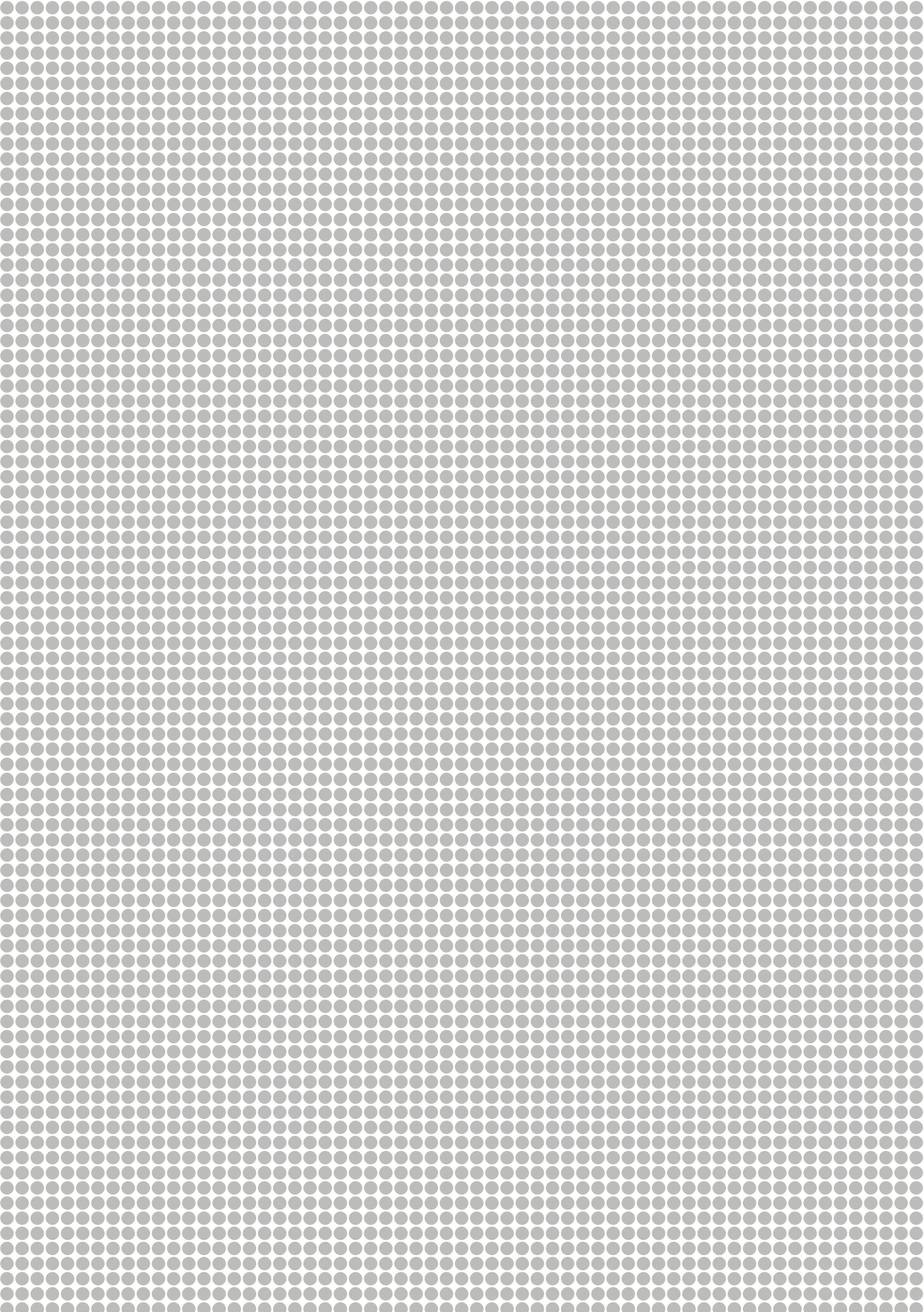
IPREV.cz. *Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování.*

Národní pedagogický institut ČR [online]. *Manuál: Jak pracovat s dětmi v komunitním kruhu* [cit. 25. 7. 2023].
Dostupné z: [Jak pracovat s dětmi v komunitním kruhu.pdf \(zapojmevsechny.cz\)](#)

PELLAUX, Daniel. *Objectif Grandir*. Mandat Plus Prévention Switzerland. (1993).

STAŠKOVÁ, Zdeňka. *Řízená výchovná činnost: Práce s loutkou*. (2013). Prezentace v rámci projektu Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527. [cit. 23. 7. 2023].
Dostupné z: [Řízená výchovná činnost – Práce s loutkou - Projektový Management \(doczz.cz\)](#)

EUDAP. *Unplugged. Metodika pro učitele – prevence užívání návykových látek*. 2. vydání.
Praha: Centrum adiktologie, 2009.



Abstrakt

Předložený intervenční nástroj vychází své podstaty ze švýcarské metodiky Objectif Grandir. Cílí na mladší děti na prvním stupni základní školy a rozvíjí jejich životní dovednosti a podporuje jejich osobnostní růst.

Program je zaměřen na rozvoj schopností dítěte, které bude ve svém současném i budoucím životě čelit mnohým rizikovým situacím: v dopravě, nebezpečím v kontaktu s vrstevníky i v kontaktu s cizími dospělými osobami, bude čelit afektivním konfliktům, možnému riziku vzniku závislostního chování, ztrátě zaměstnání rodičů, smutku ze ztráty blízkého člověka, rychlé adaptaci na nové životní podmínky a mnohé další. Program Rozvíjím se je určen pedagogům zejména třídním učitelům, školním metodikům prevence, kteří jej budou se třídou realizovat.

TATO PUBLIKACE BYLA VYDÁNA V RÁMCI PROJEKTU:

ZD-ZDOVA1-012 – *Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování.*

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta

Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze

Apolinářská 4 | 128 00 Praha 2 | Česká republika

e-mail: info@adiktologie.cz

www.adiktologie.cz

NEPRODEJNÉ

ISBN 978-80-909084-0-6