



TRIEDNA POŠTA

NÁVOD NA ORGANIZÁCIU AKTIVITY V ŠKOLE

O aktivite

Triedna pošta je jednoduchá triednická aktivita, ktorá vytvára priestor pre vzájomné vyjadrenie láskavosti, uznania a pozitívnych odkazov medzi spolužiakmi. Podporuje pozitívnu atmosféru v triede, posilňuje vzájomné vzťahy a buduje kultúru rešpektu, čo prispieva k lepšej duševnej pohode žiakov a žiačok.

Upozornenie

Aktivitu odporúčame realizovať len vtedy, ak je v triede zabezpečené psychologicky bezpečné prostredie. V prípade napätej atmosféry alebo pretrvávajúcich konfliktov realizáciu aktivity neodporúčame, aby nevznikal anonymný priestor pre šikanu.

Dva formáty aktivity: vyberte si formát, ktorý najlepšie zodpovedá vašej triede.

Formát A: Spoločná schránka

V triede je umiestnená jedna spoločná krabička (poštová schránka), do ktorej žiaci vhadzujú anonymné alebo podpísané odkazy spolužiakom počas celého týždňa.

Formát B: Osobné obálky

Na stene sú zavesené obálky s menom každého dieťaťa. Žiaci si navzájom vkladajú a nachádzajú odkazy celý týždeň priamo vo svojich obálkach.



Postup krok za krokom:

1 Pripravte schránku alebo obálky

Formát A: Vyroberte schránku (napr. krabica od topánok) s otvorom na vkladanie odkazov. Dbajte na to, aby sa krabica nedala ľahko otvoriť. Umiestnite ju na viditeľné miesto v triede. Pri nej nechajte papiere a pero.

Formát B Každému žiakovi pripravte obálku s jeho menom a vyveste ich na stenu triedy.

2 Oznámte aktivitu triede

Počas ranného kruhu alebo hodiny predstavte aktivitu vašej triede. Vysvetlite jej zmysel: ide o vyjadrenie láskavosti a uznania spolužiakom. Zdôraznite, že odkazy môžu byť anonymné aj podpísané. Aktivita bude trvať celý týždeň.

3 Inšpirujte triedu, aby sa zapojili do aktivity

Navrhňte im, aby napísali práve tým spolužiakom, s ktorými sa bežne toľko nebavia. Poskytnite im inšpiratívne začiatky viet (pozrite nižšie). Dajte im priestor na písanie odkazov aj počas hodiny. Aby každý dostal aspoň jeden odkaz, môžete žiakom rozdať papieriky s menom spolužiaka alebo spolužiačky, ktorému napíšu niečo milé.

4 Zbieranie odkazov počas týždňa

Nechajte žiakov vhadzovať a čítať si odkazy počas celého týždňa. Dopĺňajte papieriky k schránke/obálkam, aby mali na čo písať.

Formát A: Schránku môžete otvárať každé ráno a rozdať si odkazy alebo ju otvoriť až na konci týždňa.

Formát B: Žiaci si môžu čítať správy priebežne a nechávať si ich.

5 Reflexia

Či už ste čítali odkazy priebežne alebo na konci týždňa, vyhradte si 10-15 minút na reflexiu tejto aktivity. Diskutujte o tom, čo pekné jednotlivým žiakom kto napísal, ako sa pri tom cítili, keď písali a keď čítali odkazy, prípadne, či si túto aktivitu chcú zopakovať aj ďalší týždeň.



Inšpirácia pre začiatky viet:

vypíšte/vytlačte tieto vety na papier a nechajte ich pri schránke/obálkach.

Nápoveda pre žiakov a žiačky:

„Ďakujem ti, že...“

„Baví ma s tebou...“

„Všimol/a som si, že si ti išlo...“

„Páči sa mi na tebe, že...“

„Keď si mi pomohol/a, cítil/a som sa...“

„Oceňujem, ako si sa zachoval/a...“



Tipy pre učiteľov a učiteľky

- Aktivitu môžete zaradiť do ranných kruhov, hodiny duševnej pohody, triednickej hodiny alebo akejkoľvek inej hodiny, počas ktorej si vyhradíte na písanie odkazov aspoň 10–15 minút.
- Ak vám to kapacita dovoľuje, zapojte sa aj vy ako triedny/a učiteľ/ka, prípadne zapojte svojich kolegov a napíšte spoločne milé odkazy vašim žiakom.
- U mladších žiakov (1.–3. ročník) môžete nahradiť písanie kreslením.
- Aktivitu môžete zopakovať viackrát počas školského roka, napríklad pred koncom školského roka.



Čo aktivita rozvíja?

Sociálno-emocionálne zručnosti

- Empatia a vnímavosť voči druhým
- Vyjadrovanie pozitívnych emócií
- Budovanie zdravých vzťahov
- Sebapoznanie a sebaúcta

Kíma triedy a duševná pohoda

- Pocit prijatia a bezpečia
- Pozitívna atmosféra v triede
- Podpora začlenenia
- Kultúra láskavosti a uznania