

Týždeň duševného zdravia:

Hodiny duševnej pohody
pre žiakov a žiačky
vo veku 6-10 rokov



2 Je skvelé byť mnou!

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel: Žiaci a žiačky dokážu oceniť seba samých, byť k sebe láskaví a vnímať svoje silné stránky.

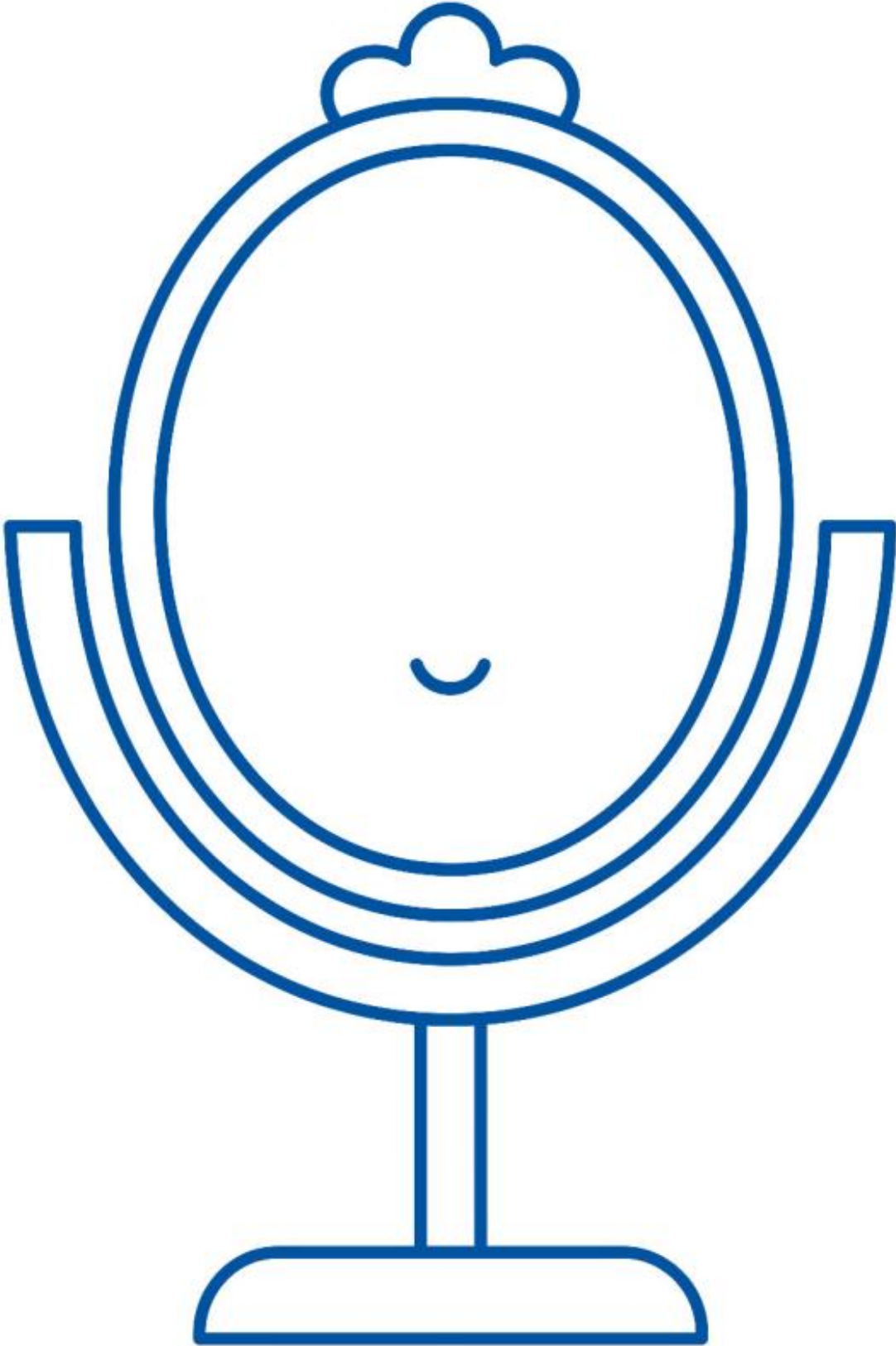
Materiál: pracovný list „Je skvelé byť mnou“ (príloha str. 77)

Popis aktivity: Deťom rozdáme pracovné listy. Ich úlohou je pozrieť sa do „zrkadla“ na pracovnom liste, a nakresliť doň všetko dobré, čo v ňom vidia - všetko, čo sa im na nich páči a všetko čo si na sebe vážia, všetko, čo už dokázali. Je skvelé, ak sa do tohto cvičenia zapojíme aj my.

Dôležité: Deti, ktoré neboli vedené k oceňovaniu svojich vlastností a schopností, alebo ktoré málo zažívajú pozitívnu spätnú väzbu, môžu mať problém nájsť na sebe pozitíva. V tom prípade je vhodné, aby učiteľ/učiteľka tieto deti doplňujúcimi otázkami priviedol/priviedla k možnostiam sebaocenenia. Je dôležité, aby na konci aktivity mali všetky deti zaznamenané aspoň 2-3 vlastnosti, schopnosti či konkrétne činy, ktoré sa im na sebe páčia a prejavili tak láskavosť k sebe samým.

Záver: Požiadame deti, ktoré chcú, aby povedali jednu vec, ktorú si z tejto hodiny pamätajú alebo odnášajú. Aby bolo zdieľanie intenzívnejšie, deti sa môžu o svoje dojmy podeliť vo dvojiciach/malých skupinkách.

Príloha na str. 77



6

Rupi a lienka na prechádzke

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu rozoznať, či je ich telo napäté alebo uvoľnené.

Popis aktivity: S deťmi sa posadíme do kruhu na zem. Povieme deťom, že si dnes prečítame príbeh o poslednom z kamarátov - Rupim, a potom sa o ňom spoločne porozprávame. Prečítame deťom nasledujúci príbeh:

PRÍBEH

Rupi a jeho kamaráti - Hanka, Leo, Mia a Janka sa raz poobede zastavili na ihrisku. Leo s Miou si hneď začali kopáť loptu a Hanka s Jankou si listovali obrázkovú knižku, čo Hanka dostala od tety. Rupi si odložil aktovku na lavičku, že sa bude tiež hrať s loptou.

V tom si však Rupi všimol, že po lavičke pomaly pomaličky lezie malá lienka. Mal zvieratká rád a najradšej tieto maličké, čo môžu loziť po dlani a štekliť ho nožičkami. Zostal teda ticho sedieť a pozoroval lienku, ktorá sa prechádzala po lavičke. Občas jej do cesty položil lístok zo stromu alebo kamienok a sledoval, ako ich obchádza. Nakoniec k nej priložil svoj prst a lienka naň vyliezla a pokračovala vo svojej prechádzke na Rupiho ruke. Ani sa nepohol, len očami pozoroval

lienku. Sedel tak celkom dlho, všetko okolo neho sfíchlo, hlasy kamarátov počul akoby z veľkej diaľky. Uvedomil si, že dýcha pomaly, aj srdiečko sa mu stišilo, akoby nechcelo vyrušiť lienku ani Rupiho.

Zrazu začul, ako ho volá Mia, aby sa k nim pridal k naháňačke. Inokedy by sa hneď dvíhol a utekal za kamarátmi, ale teraz sa mu nechcelo. Nebol si vôbec istý, čo sa to deje. Kamaráti ho volajú sa s nimi hrať, ale jemu sa chce len tak sedieť a sledovať túto lienku? Zrazu k nemu podišla pani učiteľka a hovorí mu: „Zdá sa mi, že sa teraz cítiš pokojne a rád by si tak ešte ostal. Môže to byť tak?“ „Veru áno, som rád, že môžem chvíľu byť len tak a pokojne tu sedieť. Ale nemal by som ísť radšej za kamarátmi?“

Pani učiteľka sa usmiala: „Byť pokojný je veľmi dôležité, pomáha nám to oddýchnuť si a nabrať silu. Je úplne v poriadku, keď budeš chvíľu sám. Ak chceš byť s kamarátmi, môžeš ich zavolať a oni môžu pozorovať lienku s tebou. Možno aj pre niektorých z nich bude pokoj dôležitý.“

KONIEC PRÍBEHU

Deťi poprosíme, aby si predstavili situáciu, v ktorej zažili pocit pokoja tak, ako ho zažil Rupi. Ak chcú, môžu povedať, aká situácia to bola a prečo sa cítili pokojne.

Deťom povieme, že si teraz budú môcť vyskúšať, aké to je, keď je naše telo v napätí a keď je v pokoji, pretože sa

zahráme na špagety. Deti si ľahnú na chrbát na zem a povieme im, že ideme do obchodu nakupovať špagety. Deti hrajú neuvarené špagetky, ktoré sú tvrdé a nesmú sa zlomiť, lebo si ich nekúpime. Chodíme pomedzi deti a dvíhame defom ruky, nohy. Deti musia byť v napätí, ako keď si ich kúpime tvrdé a neuvarené v obchode. Potom na špagety vylejeme horúcu vodu (môžeme sa tváriť, že deti, „špagety“, polievame), špagety sa uvaria a zmäknú. Keď sú mäkučké, ideme ich skontrolovať, defmi opäť všelijako trasleme a skúsime, či majú telo úplne uvoľnené. Cvičenie môžeme defom aj komentovať, napr.: „Teraz máš telo napäté./Teraz máš telo uvoľnené.“

Reflexia: Po tom, čo sme ukončili hru na špagetky, si sadneme do kruhu a reflektujeme:

- Ako ste sa cítili, keď ste boli neuvarené špagety a vaše telo bolo v napätí?
- Ako ste sa cítili, keď ste boli uvarené špagety a vaše telo bolo úplne uvoľnené?
- Ako sa naše telo cíti, keď sme pokojní ako uvarená, alebo napätí ako neuvarená špageta? Čo je príjemnejšie?
- Čo môžeme urobiť, keď je naše telo napäté a chceme ho uvoľniť? (napr. zameranie sa na dych, pohľadkanie miesta, ktoré je napäté, striedanie napätia/uvoľnenia,...)

Záver: Defom zhmieme, že chvíle pokoja sú veľmi dôležité - získavame v nich silu a energiu na učenie, nové zážitky, hru s kamarátmi a podobne. Zvlášť v dňoch, keď zažívame veľa rôznych vecí a niečo je aj náročné, je dôležité si dopriať pokoj a tiež si uvoľniť telo - ako sme to práve urobili.

7 Ako hovoriť o sebe

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu sformulovať veľa formou ja-rozprávania.

Materiál: kartičky so situáciami (príloha str. 79), voľný priestor v triede

Popis aktivity: Na úvod sa s deťmi porozprávame o tom, ako vieme hovoriť o svojich pocitoch a potrebách – tak, aby nám druhí lepšie rozumeli. Predstavíme deťom ja-veľu ako spôsob, ako hovoriť o sebe namiesto obviňovania druhých. Uvedieme jednoduchý príklad:

„Ty si ma nahneval!“ » „Cítil som sa nahnevaný, keď si mi zobral farbičky.“

Deťi sa opýtame, ktorý spôsob je podľa nich vhodnejší a prečo.

Dvojiciam detí rozdělíme kartičky s jednoduchými situáciami (napr. „Niečo sa mi nepodarilo.“, „Niektor sa so mnou nechcel hrať.“, „Vyhral/a som hru.“). Každá dvojica si jednu vyberie a pokúsi sa pomocou predlohy vytvoriť ja-veľu. Spoločne si v kruhu prečítame všetky kartičky a formulácie, ktoré dvojice vymysleli.

Následne prejdeme k pohybovej hre. Nahlas deťom čítame rôzne situácie a deti ich stvára pohybovom podľa toho, akú emóciu v nej prežívajú (napr. ako chodí niektor smutný/radosný/nahnevaný). Potom každé dieťa povie veľu v ja-forme podľa emócie, ktorú

práve predstavovalo, napr. „Cítil som sa vystrašene, keď nestíham do školy.“

SITUÁCIE

Situácie, ktoré môžeme prečítať deťom: „Predstav si, že...“

1. ...si ráno zaspal/a a bojíš sa, že prídeš neskoro do školy.
2. ...fa kamarát/ka pochválil/a, ako si mu/jej pomohol/a.
3. ...ti niektor povedal, že s tebou nechce sedieť.
4. ...fa vybrali, aby si išiel/šla na školské vystúpenie.
5. ...si si doma zabudol/la obľúbenú hračku alebo knihu.
6. ...si dostal/a pochvalu od učiteľa/ učiteľky pred celou triedou.
7. ...fa kamarát/ka nepozval/a na oslavu.
8. ...si vyhral/a hru alebo súťaž.
9. ...si omylom niečo pokazil/a a všetci sa na teba pozerajú.
10. ...niektor z triedy sa ti poďakoval za pomoc.

SITUÁCIE

Dôležité: Pre niektoré deti môže byť náročné pomenovať svoje pocity a potreby bez obviňovania druhých. Je preto dôležité kontinuálne vytvárať bezpečné prostredie, kde sa za svoje slová nemusia hanbiť. Modelujte deťom aktívne používanie ja-vet aj počas akademických hodín a prestávok a povzbudzujte ich, aby si vyskúšali viacero formulácií. Deťom návyk ja-rozprávania môže trvať rôzne dlhý čas, modelovaním želaného správania ich v tom však dokážete motivovať.

Záver: Na záver sa detí spýtame, ako sa im darilo hovoriť o sebe. Môžu sa navzájom podeliť o jednu ja-vetu, ktorú si zapamätali alebo ktorú by chceli použiť v reálnom živote. Povzbudíme deti, aby tieto vety skúšali používať aj v situáciách, keď budú chcieť druhým vysvetliť, čo prežívajú alebo potrebujú.

Príloha na str. 78

<p>Zase si mi to pokazil!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>	<p>Nikdy ma nepočúvaš!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>
<p>Ty si začal!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>	<p>Vôbec ma nemáš rád/rada!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>
<p>Preto som prehral/a, že si ma vyrušoval/a!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>	<p>Kvôli tebe som dostal/a poznámku!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>
<p>Zobral/a si mi farbičku bez opýtania!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>	<p>Nikdy ma nevyberiete do tímu!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>
<p>Stále sa mi smeješ!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>	<p>Nechceš sa so mnou hrať!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>
<p>Ty si povedal, že to bude sranda – a nebola!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>	<p>Všetko ti musím hovoriť stokrát!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>
<p>Ty môžeš za to, že som sa rozplakal/a!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>	<p>Sadol si si na moje miesto!</p> <p>Cítim sa _____, keď _____.</p>

8 Počúvame celým telom

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu rozpoznať, čo znamená aktívne počúvať, a vyskúšajú si túto zručnosť v rozhovore a pri hre.

Materiál: obrázok alebo veľký papier s nakreslenou postavou (môže byť aj na tabuli), obrázky očí, uší, srdca, úst, mozgu a rúk (príloha str. 80 - 85), magnetky, stopky alebo časovač

Popis aktivity: Na úvod sa detí opýtame:

- Ako zistíme, že nás niekto naozaj počúva?
- Ako sa cítime, keď nás niekto počúva – a ako keď nás nepočúva?

Zahráme s dobrovoľníkom/dobrovoľníčkou krátky rozhovor – najprv ako nepozorné počúvanie (otáčame sa, pozeráme sa inam, hráme sa s ceruzkou) a potom ako aktívne počúvanie (udržiavame očný kontakt, prikyvujeme, počúvame do konca). Deti pozorujú rozdiely a rozprávajú, čo si všimli.

Následne na tabuľu nakreslíme alebo na plagát pripevníme postavu. Spoločne premýšľame:

- „Čo všetko robí naše telo, keď niekoho naozaj počúvame?“

Deti navrhujú svoje odpovede a postupne pripínáme alebo kreslíme:

- **Oči** – pozerajú sa na osobu, ktorá hovorí
- **Uši** – počúvajú slová
- **Mozog** – premýšľa o tom, čo druhý hovorí
- **Srdce** – cíti, čo druhý prežíva
- **Ústa** – sú ticho, čakajú, kým druhý dohovori
- **Ruky** – sú pokojné, nerušia

Ak deti navrhnu ďalšie možnosti, dokreslíme ich na postavu. Hotový obrázok ponechávame zavesený ako spoločnú pomôcku.

Následne deti rozdelíme do dvojíc. Vysvetlíme im, že najprv bude jeden rozprávať a druhý iba počúvať – bez prerušovania, bez otázok, len so záujmom. Po 1 minúte sa vymeníme. Môžeme im ponúknuť témy rozhovoru, ako napríklad:

- Čo ma dnes potešilo.
- Čo by som chcel/a zažiť cez víkend.
- Čo ma baví robiť.

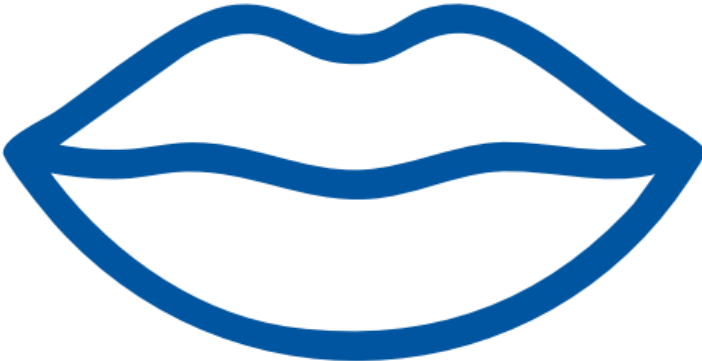
Po oboch kolách necháme dvojice porozprávať, čo si o druhom zapamätali. Zistíme spolu, ako dobre sa nám darilo sústrediť.

Reflexia: Následne spoločne reflektujeme na nasledovné otázky:

- Aké to bolo len počúvať a nehovoriť?
- Aké to bolo, keď vás niekto naozaj počúval?
- Čo robilo vaše telo, keď sme počúvali?
- Čo bolo pre vás ťažšie?
A čo nám išlo dobre?

Záver: Na záver spoločne zhrnieme, prečo je aktívne počúvanie dôležité – pomáha nám lepšie si rozumieť, cítiť sa prijatí, predchádzať hádkam a niekedy dokonca aj zlepšiť kamarátstva. Ponúkneme si jednoduchú vetu na zapamätanie, napríklad: „Počúvame hlavou, očami, ušami a srdcom.“

Prílohy na str. 80 – 85



Štvrtok 7.5. – Rozvíjanie komunít

5 Stavanie mesta

Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmaníta, Bratislava.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu identifikovať, kedy sa im jednoduchšie pracuje individuálne a kedy v skupine.

Materiál: tabuľa, fixky, obrázky rôznych stavieb, rôzne obrázky a fotky miest (voliteľné), rôzny materiál na tvorenie stavieb: stavebnice, prázdne krabíčky z liekov/krabice, lepidlo, papiere, lepiaca páska, nožnice

Popis aktivity: Na vyhradenom mieste poukladáme stavebnice a nádobu s krabíčkami ako stavebný materiál. Pridáme lepidlá, lepiace pásy a nožnice. Deťom dáme rôzne obrázky domov a panelákov a spýtame sa, kde by chceli bývať.

Deťi následne zo stavebníc a krabíčiek stavajú domy, buď samostatne, alebo v skupinách podľa preferencií. Následne ich vyzveme, aby svoje domy prepojili cestami. Potom sa pýtame: „Čo ešte potrebujeme k dobudovaniu funkčného mesta?“ Ak deti baví stavať, môžu pokračovať s doľvorením prostredia, ako sú stromy, nemocnice, školy atď.

Reflexia: Nehodnotíme výsledok, iba komentujeme, čo vidíme, napr.: „Vidím, že A a B si postavili dvojposchodový dom. C býva na okraji mesta. Všetci sa prepojili mostom.“ Môžeme oceniť spoluprácu. Následne s deťmi reflektujeme na nasledovné otázky:

- Bolo pre vás jednoduchšie stavať domy samostatne alebo s kamarátmi? Prečo?
- Bolo niečo, čo ste si pri práci so spolužiakmi museli dohodnúť alebo si pomôcť?
- Aké to bolo, keď ste sa rozhodli spoločne spojiť domy cestami?
- Ako ste sa cítili, keď sme dostavali spoločné mesto?

Záver: Na záver sa spoločne zamyslíme nad tým, ako sa nám pracovalo. Namiesto hodnotenia výsledkov sa zameriame na to, ako sa cítili pri práci a čo im pomohlo, aby sa im pracovalo lepšie. Spoločne zhrnieme, že aj keď niektorí z nás pracovali v skupine a niektorí samostatne, všetci sme sa spojili, aby sme vytvorili funkčné mesto.

Odkazy

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu prejavíť láskavosť ku komunite.

Materiál: kriedy (farebné alebo biele) podľa možnosti

Popis aktivity: Deťom v triede predstavíme, čo bude ich úlohou na dnešnej aktivite. Každý si vyberie kriedu/kriedy, s ktorými budú na chodník pred školou/v okolí/na školskom dvore písať alebo kresliť láskavé odkazy, ktoré potešia tých, ktorí si ich prečítajú. Poprosíme deti, aby povedali pár nápadov, čo to napríklad môže byť - čo by ich potešilo, keď sú smutní alebo majú ťažký deň? Čo by chceli, aby si prečítal ich najlepší kamarát/kamarátka, keď potrebuje rozveseliť?

S deťmi ideme na školský dvor/chodník v okolí. Deti následne píšú/kreslia svoje odkazy.

Dôležité: Ak sa vyskytne, že niekto napíše niečo neláskavé, môžete sa o tom s deťmi otvorene porozprávať. Opýtajte sa ich, ako by sa cítili, keby si niečo také prečítali a podporte ich, aby to skúsili napraviť - napríklad tak, že sa k neláskavému výroku dopíše: **Nech ti dnes nikto nepovie že..., alebo: Nech sa Tí dnes nestane, že...**

Záver: Opýtame sa detí, ako sa asi budú cítiť ľudia, ktorí si pozrú ich odkazy, a ako sa práve cítia ony. Následne sa počas prestávky s deťmi presuneme opäť do triedy.

6 Triedny strom

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu vysvetliť, prečo má v triede každý svoje miesto a kedy je rôznorodosť triedy výhodou.

Materiál: kus ballaceho papiera dostatočne veľkého na to, aby naň mohli kresliť všetci žiaci, fixky, pastelky alebo voskovky

Popis aktivity: Do stredu kruhu dáme ballaci papier tak, aby sa okolo neho mohli rozmiestniť všetky deti. Na papier nakreslíme veľký strom – kmeň a konáre. Deťom povieme, že strom predstavuje našu triedu a každý z nich je jeho súčasťou – listom alebo plodom, ktorý na strome vyrastá. Ich úlohou je vytvoriť si svoj vlastný list alebo plod (ľubovľný tvar a farba), ktorý ich symbolizuje. Môže vyjadrovať niečo, čo majú radi, v čom sú dobrí, akú emóciu prinášajú do triedy alebo čím sú výnimoční. Počas práce sa deti nerozprávajú ani inak nedorozumievajú, každý pracuje samostatne.

Dôležité: Deťom vysvetlíte, že pri tejto aktivite nejde o výtvarný výkon, ale o to, aby bol každý na strome zastúpený a aby sme spoločne vytvorili obraz triedy ako jednej živej, rôznorodej komunity.

Reflexia: Po skončení aktivity sa s deťmi posadíme do kruhu alebo elipsy so stromom uprostred a reflektujeme:

- Čo ste na strome nakreslili?
Čo sa vám na strome páči?
- Sú na strome prvky, ktoré sa niečím podobajú?
- Ako sa od seba líšia? Prečo môže byť výhodné, že sú odlišné?
- Ako ste sa počas kreslenia cítili?

Tip: Je vhodné, ak sa do reflexie zapojíte aj vy a zdieľate svoje pohľady a zážitky, vždy formou „ja-rozprávania“. Ak je v triede vysoký počet detí, pre efektívnosť zdieľania môžu reflektovať aj vo dvojiciach/malých skupinkách.

Záver: Deti sa opýtame: „Čo sa ti na tejto aktivite páčilo? Je niečo, čo sa ti nepáčilo?“ Strom môžete ponechať vyvesený v triede ako pripomienku, že každý v triede má svoje miesto a že práve vďaka našim rozdielom vytvárame jeden spoločný celok.