



UNHCR
The UN Refugee Agency

ČO VEDIET O UTEČENCOCH

**Usmernenie, ako pracovať
s deťmi utečencov, ktoré zažili
stres a traumy**

Ďalšie vzdelávacie materiály sú dostupné na unhcr.org/teaching-about-refugees

© 2019 UNHCR

OBSAH

1	Úvod	3
2	Aké zážitky spôsobujú stres a traumy u detí utečencov?	3
3	Aké príznaky možno pozorovať u žiaka alebo študenta?	4
4	Ako môže pomôcť učiteľ a škola?	8
5.A	Aktivity pre základné školy	12
5.B	Aktivity pre stredné školy	28
	Príloha	41

Ďalšie vzdelávacie materiály sú dostupné na [unhcr.org/teaching-about-refugees](https://www.unhcr.org/teaching-about-refugees)

Tieto vzdelávacie materiály pripravilo zastúpenie UNHCR Austria/Siebert

Úprava: Mialy Dermish
Na príprave plánov zameraných na diverzitu v školskom prostredí sa podieľali
Eva Alisic, Hayley Scrase, Laetitia Lemaistre,
Pieter Ventevogel, Maeve Patterson a Frederik Smets

©2019 UNHCR

1 Úvod



Aj keď sa u niektorých detí utečencov môžu prejavovať znaky problémového alebo znepokojujúceho správania v triede či v školskom prostredí, nie všetky deti, ktoré zažili ozbrojený konflikt a útek, trpia v dôsledku prežitej traumy a stresu.

Cieľom tejto publikácie, ktorá sa zaoberá správaním detí utečencov súvisiacim s prežitými traumatickými situáciami, je pomôcť učiteľom pochopiť, aký vplyv môže mať stres a trauma na správanie detí utečencov a žiakov/študentov z ich radov, a zároveň ponúknuť tipy a rady na úspešné začlenenie takýchto študentov a žiakov do triedneho kolektívu a vyučovacieho procesu.

2 Aké zážitky spôsobujú stres a traumy u detí utečencov?

Zážitky, ktoré deťom utečencov spôsobujú stres a traumy, zahŕňajú celý rad situácií – od života v nebezpečnom prostredí a úniku z nebezpečných situácií, až po stratu rodinných príslušníkov a zážitky z nebezpečných a stresujúcich putovaní za bezpečnejším životom.

K stresu a traume, ktorú deti utečencov zažili, môže navyše prispieť aj neistota sociálneho a právneho statusu v novej krajine, život v zlých podmienkach, nedostatok zdrojov či život s rodičmi alebo inými opatrovníkmi, ktorí sami

trpia následkami stresu a traumy.

Čo je post-traumatická stresová porucha (PTSD), toxický stres a porucha prispôsobovania? Musím svojich študentov diagnostikovať, aby som im mohol/mohla pomôcť?

Nie je vašou úlohou študentov diagnostikovať – učitelia nie sú terapeuti.

Ak máte obavy o duševné zdravie niektorého z vašich študentov, využite relevantné mechanizmy a postupy na ich postúpenie príslušným odborníkom, poradcom alebo lekárom, aby ste im zabezpečili riadne diagnostikovanie a potrebnú starostlivosť.

Škola, a najmä vzťahy, ktoré v nej vzniknú, sa však môžu stať významným stabilizačným faktorom a pozitívnym podporným vplyvom v živote študentov a žiakov, ktorý im môže pomôcť prekonať ťažké obdobie. V spojení s podporou zo strany rodičov, súrodencov, príbuzných či opatrovníkov v domácom či mimoškolskom prostredí sa tak mnohým žiakom a študentom môže podariť prekonať problémy, s ktorými sa potýkajú, a to aj bez ďalšej pomoci.

V tejto príručke nájdete množstvo užitočných cvičení pre učiteľov pracujúcich s kolektívami, v ktorých sú aj deti utečencov trpiace následkami stresových a traumatických situácií, ako aj návod na vytvorenie takého prostredia v triede a v škole, ktoré podporuje prosperovanie detí vyrovnávajúcich sa s dôsledkami traumy a stresu.

Prečo sa mení správanie detí po tom, čo zažili stres a traumy?

Podobne ako mozog dospelých ľudí, aj detský mozog spracúva a reaguje na zážitky a informácie vo viacerých fázach. Tieto fázy

zvyčajne postupujú od okamžitej fyzickej reakcie (spotené ruky, „hrča“ v krku, a pod.) k emocionálnej odpovedi organizmu (napr. vo forme hnevu či rozrušenia), po ktorej sa napokon aktivuje racionálna, „mysliaca“ časť nášho mozgu. Až po takejto aktivácii racionálnej časti mozgu si dokážeme zoradiť myšlienky, premýšľať o veciach a konať tak, aby sme dosiahli čo najlepšie výsledky.

Žiaci a študenti, ktorí prežili traumatické a stresové situácie, sa často správajú odlišne, pretože ich mozgy sú zahltené násilnými a stresujúcimi zážitkami, ktoré narúšajú riadny tok informácií a spracúvanie zážitkov.

„Mysliaca“ časť nášho mozgu totiž vypne, zatiaľ čo časti produkujúce emocionálnu a fyzickú odpoveď pracujú naďalej. Výsledkom je prudšia fyzická a emocionálna reakcia než ju okolie v danej situácii očakáva.

Napríklad študent, ktorý sa s niekým rozpráva, môže nečakane dostať záchvat hnevu a udrieť iné dieťa bez toho, aby si to vôbec uvedomil. Iný žiak sa môže začať sťažovať na bolesť brucha, prípadne sa môže správať apaticky a bez emócií, odťahujúc sa od okolia a odmietať akékoľvek sociálne interakcie.

3 Aké príznaky možno pozorovať u žiaka alebo študenta?

Nižšie uvádzame prejavy správania, ktoré sú bežné u detí s poruchami zapríčinenými prežitou traumou alebo stresom.

Opätovné prežívanie udalostí

Žiaci a študenti môžu opakovane premýšľať o udalostiach, ktoré prežili, alebo môžu prežité znázorňovať. Pri takomto znázornení sa deti často snažia zoradiť si myšlienky a pokúšajú

sa zmeniť výsledok danej situácie.

Niektoré deti môžu mať nočné mory, iné môžu neprimerane reagovať na veci, ktoré im pripomínajú prežité udalosti vo forme takzvaných zábleskov či náhlych živých spomienok. (Alisic, 2010).

„Odrazu som to videla, všetko to bolo späť, ako keby sa to opäť dialo, zľakla som sa, nemohla som sa nadýchnuť a chcela som sa len zahnať alebo utiecť. Je to naozaj hrozné. Potom len chcem, aby všetko skončilo. Alebo chcem byť mŕtva.“

Mikaehla A., 16 rokov, z Čečenska utiekla do Rakúska

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Disociácia a problémy s koncentráciou

V prípade dlhšieho vystavenia stresovej situácii sa môžu študenti, a najmä mladšie deti, javiť, ako keby boli v sne. Ich život sa im môže javiť ako film, v ktorom sa udalosti dajú spomaliť alebo zrýchliť. Niektoré deti a mladí ľudia môžu mať dojem, že sú mimo svojich tiel. Taktiež môžu mať oklieštenú pamäť alebo môžu mať problém s rozpamätaním sa na kľúčové udalosti z vlastnej minulosti. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

“Mostafa sa v triede často zadíva do prázdna. Keď sa mu učiteľ matematiky prihovorí, pôsobí zmätene a zdá sa, akoby nevedel, kde je. Podobnú skúsenosť s ním majú aj ďalší kolegovia. Mostafa nie je schopný na konci vyučovacej hodiny zopakovať, o čom sa na hodine hovorilo, a pôsobí, akoby bol „mimo“. Má sedemnášť rokov a do Rakúska prišiel sám ako utečenec z Afganistanu. Jeho rodina žije v Iráne, kde jeho otec prednedávnom zomrel na následky neliečenej cukrovky.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Ako zvládnuť náhle záblesky živých spomienok a situácie, keď sa študenti javia byť „mimo“?

(UNHCR AUSTRIA/SIEBERT, 2016)



Je niekoľko vecí, ktoré môžete spraviť, keď má študent záblesky spomienok:

- Skôr, než zareagujete, sa niekoľkokrát zhlboka nadýchnite a uistite sa, že ste pokojný/á
 - Ak je to možné, pokúste sa nadviazať alebo udržať očný kontakt.
 - Jemne študenta/ku oslovte menom. V tejto fáze sa ich nedotýkajte.
 - Snažte sa študenta/ku preorientovať tak, že ich oslovíte menom a poviete im, že sú v bezpečí. Povedzte im, kde sú, aký je deň (dátum) a kto ste vy. Opakujte tento krok až kým sa študent/ka nevráti do prítomnosti.
 - Ak je to nutné, vytvorte silnejší zmyslový podnet. Hovorte hlasnejšie alebo študentovi/ke povedzte, že sa ich dotknete, a jemne položte ruku na ich rameno. Ak sa takáto situácia opakuje často, a ak je to možné, priložte na rameno študenta/ky studený uterák, aby ste im pomohli vrátiť sa do prítomnosti.
 - Keď sa študent/ka vráti do prítomnosti, stručne im vysvetlite, čo sa stalo:
- „Mal/a si zlé spomienky, ale boli to len spomienky a už si tu a v bezpečí.“*
- Ak je to možné, pošlite ich k školskej sestre alebo zdravotníkovi, aby si oddýchli, napili sa, alebo zjedli niečo sladké. Skúste im vytvoriť možnosť oddýchnuť si a ponúknite im niečo na pitie a jedenie priamo v triede.
 - Následne sa dôverne opýtajte študenta/ky, či si prajú vysvetliť alebo pomôcť vysvetliť triede, čo sa stalo, a naplánujte spolu, ako to spravíte.
 - Jednoduchým spôsobom triede vysvetlite, čo sa stalo, s využitím vyššie uvedeného vysvetlenia toho, ako náš mozog spracúva informácie. Vysvetlite, že daný študent/ka fyzicky a emocionálne reagujú na niečo, čo im pripomína nepríjemnú alebo náročnú situáciu z minulosti.
 - Ak má trieda nejaké otázky, môžete navrhnúť, že ich zapíšete a následne zistíte, či na ne daný študent/ka chcú neskôr odpovedať písomne alebo ústne.

Vyhýbavosť

Deti a dospievajúci, ktorí trpia v dôsledku traumatických zážitkov, majú často tendenciu vyhýbať sa situáciám, ľuďom, konverzáciám a myšlienkam, ktoré vnímajú ako zstrašujúce alebo príliš emočne nabité. Takéto vyhýbanie sa je nutné chápať ako pokus zabrániť konfrontácii so silnými pocitmi. Ide teda o akési otupenie emócií. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

“Maryam tvrdo pracovala na tom, aby sa naučila po nemecky, a tento školský rok bude z nemčiny aj klasifikovaná. Pri prvej úlohe sa jej darilo. Keď ju učiteľ chválil, nejaví žiadnu radosť. Vyzerá rozpačito, akoby nevedela, ako má danú situáciu spracovať.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Extrémna ostrážitosť, podráždenosť alebo prílišná opatrnosť

Niektoré deti môžu zažívať situáciu, keď je ich mozog neprestajne v stave pohotovosti. Môžu sa javiť nepokojné a nervózne, ľahko sa vystrašia a môžu ich desiť zvuky a pohyby. Môžu tiež negatívne reagovať na zmeny v triede či v školskom prostredí vo všeobecnosti, napr. na nového učiteľa alebo na zmenu usporiadania lavíc. V noci môžu mať problém so zaspávaním, v dôsledku čoho môžu byť v škole unavené. (Alisic, 2010)

“Keď je Mahtab v triede, jej zmysly sú akoby neustále v pohotovosti. Celý čas pozoruje spolužiakov, to, ako sa hýbu, čo hovoria, ako sa dívajú na ostatných. Sleduje svoje okolie, snažiac sa identifikovať potenciálne nebezpečenstvo. Zároveň veľmi citlivo reaguje na hlasné zvuky, napríklad na školské zvonenie. Dokonca sa zdá, že ju vyrušuje, aj keď si ostatné deti len šepkajú či šuchocú vecami. Niekedy vykrikuje „Prestaňte!“”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Agresívne správanie

Deti a mladí ľudia sa môžu správať agresívne, pričom takéto správanie môže mať formu fyzickej konfrontácie, záchvatu zúrivosti, či vyhrážok. Po agresívnom správaní môžu mať tiež značný problém upokojiť sa. U dospievajúcich môže byť agresívne správanie namierené voči nim samým (napr. sebapoškodzovanie, pokus o samovraždu, či závislosť na alkohole a drogách). Agresívne správanie môže byť reakciou na určitý spúšťač. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

“Spôsob, ako sa ku mne priblížil, bolo to presne ako predtým, mala som strach, a tak som ho udrela, pretože som mala pocit, že sa musím brániť, inak mi niečo urobí.”

Mikaehla A., 16 rokov, z Čečenska utiekla do Rakúska

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Nekontrolovateľné, neovládateľné správanie

Často sa môže zdať, že študenti nepoznajú hranice svojho správania, a že sa nedokážu ovládať. Takéto správanie možno chápať ako volanie po spomínaných hraniciach, ktoré im dajú väčší pocit stability a bezpečia, ako aj volanie po intenzívnejšej podpore a uznaní zo strany ostatných. (Siebert a Pollheimer-Pühringer, 2016)

Problémy s učením

Žiaci a študenti trpiaci následkami stresu a traumy majú často problémy s učením: majú napr. problém plne sa sústrediť na zadané úlohy, je pre nich ťažké zapamätať si informácie, keď riešia nejaký problém, len s ťažkosťami kontrolujú svoje reakcie (napr. nečakajú, kým sú na rade, nevyčkajú na otázku, a pod.) a majú problém rýchlo prepnúť z jednej aktivity či témy na inú

Strach

Deti v školskom veku majú niekedy väčší a dlhotrvajúcejší strach z opustenia, než ich spolužiaci (napr. pri rannom lúčení s opatrovníkmi alebo rodičmi). Mnohé deti sa boja, že kedykoľvek sa môže stať niečo zlé, alebo že sú ešte stále prenasledované. Môžu sa tiež viac pýtať na smrť a umieranie. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Zmenený postoj k ľuďom, životu a budúcnosti

Deti a dospievajúci môžu počas vojny a na úteku stratiť dôveru k iným ľuďom. Často od života alebo budúcnosti neočakávajú nič, alebo sú ich očakávania výlučne negatívne. Niektorí môžu byť presvedčení, že čoskoro zomrú. Udržiavanie takéhoto negatívneho postoja môže byť ochranou pred ďalším sklamaním či nebezpečenstvom.

Takéto reakcie sú typické najmä pre deti a dospievajúcich, ktorí prišli o jedného alebo oboch rodičov. Niektoré deti môžu mať tiež pocit viny, že prežili a musia čeliť tlaku, ktorý z toho vyplýva. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

“Hassan zo Somálska prišiel do Rakúska bez sprievodu ako maloletý. Jedného dňa sa pokúsil siahnuť si na život skokom z okna z prvého poschodia. Našťastie mu v tom zabránil priateľ.

Po krátkom pobyte na psychiatrickom oddelení pre mladistvých sa zistilo, že Hassanova matka je v somálskej nemocnici a jeho súrodenci od neho žiadajú finančné prostriedky na matkinu operáciu.

Hassan je však žiadateľom o azyl, ktorý síce žije v zariadení asistovaného bývania a dostáva primárnu starostlivosť, no sám nemá takmer žiadne peniaze.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Extrémny nedostatok sebaúcty a nízke sebavedomie

Deti, ktoré prežili stresujúce a traumatické situácie, môžu mať problém so sebavedomím, čo následne ovplyvňuje ich schopnosť skúšať nové veci a ich sebadôveru pri aktivitách a akademických úlohách, ktoré vykonávajú.

“Khadeja nedokáže porozprávať o tom, čo robila počas dvoch posledných dní.

Na druhej strane jej štvorročný brat, ktorý je v škôlke, nadšene rozpráva o rodinnom stretnutí so strýkom a tetou, ktorí teraz žijú v Nemecku. Khadeja učiteľovi odovzdá svoj zošit so slovami „Neviem to urobiť, som hlúpa.“

Khadeja mala šesť rokov, keď prišla do Rakúska. Jej brat sa narodil rok po ich úspešnom úteku. Khadeja nikdy nenavštevovala predškolské zariadenie. Jej matka učiteľovi povedala, že Khadeja bývala často chorá, veľa plakala a nerada sa hrá s inými deťmi.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

“Neginah nevie, čo chce. Často odpovedá „Neviem“ alebo „Nedokážem to!“. Správa sa slušne, nikdy neprotirečí, na hodinách sa neozýva a počas prestávok je sama. Dodržiava týždenný rozvrh a úlohy plní jednu po druhej. Keď nerozumie úlohu, hľadá do steny a nepožiadá o pomoc. Nikdy sa nestážuje a zdá sa, že nie je nič, čo by sa jej páčilo či čo by mala rada. Nechce chodiť na exkurzie, hoci ju jej rodičia podporujú v tom, aby sa ich zúčastňovala.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Regresívne správanie

U detí sa môžu objaviť prejavy regresívneho správania a môžu sa vrátiť k prejavom typickým pre skoršie fázy vývinu (napr. pomočovanie, cmúľanie palca, a pod.). Deti si tiež môžu viac vyžadovať pozornosť a prejavy náklonnosti a sympatií. (Alisic, 2010 a UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Fyzické prejavy

Žiaci a študenti sa aj s väčším časovým odstupom od stresovej situácie môžu sťažovať na závraty a búšenie srdca.

- Deti v mladšom školskom veku sa často sťažujú na bolesť brucha, nevoľnosť a stratu chuti do jedla.
- Dospievajúci často pociťujú bolesť hlavy, migrénu, či bolesti krku, chrbta a žalúdka.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Ďalšie problémy, s ktorými sa deti utečencov potýkajú a ktoré môžu ešte viac zhoršiť ich reakciu na stres a traumu

Mnohé deti utečencov, ktoré zažili stresové alebo traumatické situácie, sa od iných detí, ktoré zažili traumu, odlišujú tým, že na nich vplyvajú ešte ďalšie rizikové faktory, napr.:

- Žijú s rodičmi alebo opatrovníkmi, ktorí tiež zažili alebo zažívajú stresovú a traumatickú situáciu.
- Ak majú štatút žiadateľa o azyl, žijú v neistote (nevedia, či ostanú v danej krajine).
- Nachádzajú sa v ťažkej finančnej situácii, ktorá zvyšuje stres v ich živote.
- Žijú na neznámom mieste, kde pre nich môžu byť komunita alebo sociálne vzťahy nové alebo obmedzené.
- Zažili viacnásobnú traumu či stres

(násilie v krajine pôvodu, stratu blízkej osoby, stresujúcu cestu do bezpečia, a pod.).

K ďalším faktorom, ktoré môžu ešte viac skomplikovať prežívanie stresu a traumy u detí, patria problémy s duševným zdravím a kognitívne ťažkosti (ADHD, poruchy učenia).

(Alisic, 2010 a UNHCR Austria/Siebert, 2016)

4 Ako môže pomôcť učiteľ a škola?

Pomoc učiteľa ako jednotlivca

Všetky deti, ktoré zažili stres a traumu, potrebujú podporu a stabilitu zo strany dospelých, ktorí ich vychovávajú.

Takýmito dospelými môžu byť napr. rodičia, rodinní priatelia, poradcovia, pracovníci starajúci sa o mládež alebo učitelia. Premyslite si, kto by mohol vašim študentom pomôcť. Môžete tým, ktorí takúto podporu hľadajú, navrhnúť vhodný klub alebo mládežnícku skupinu? Nezabúdajte však, že nadviazanie hlbšieho a podpornejšieho vzťahu so študentom si môže vybrať svoju daň.

Vybudovanie a následné vycúvanie zo vzájomného vzťahu môže mať na študenta bojujúceho s následkami stresu a traumatických zážitkov zničujúci dopad, preto sa radšej pokúste spojiť ich so skupinami či jednotlivcami, ktorí môžu byť k dispozícii častejšie než vy. Ak sa stane, že sa už viac nemôžete venovať vzťahu so študentom tak, ako doposiaľ, nájdite si čas na to, aby ste mu/jej vysvetlili, prečo už nebudete mať toľko času, ako predtým, a uistite sa, že dôvodom vášho stiahnutia sa zo vzťahu nie je daný študent/ka. Skúste zistiť, či im viete pomôcť nájsť iných ľudí, na ktorých sa môžu obrátiť.

Deti, ktoré zažili stres a traumy, sa vám môžu nečakane zdôveriť

V takomto prípade je dôležité, aby sa študent cítil vypočutý a cenený, a aby ste si vy ako učiteľ/ka zachovali rovnováhu medzi potrebami študenta a svojimi vlastnými potrebami a schopnosťami. Ak vám nerobí problém tentoraz si študenta/ku vypočuť, uistite sa, že sa budete rozprávať v pokojnom prostredí.

Ak z nejakého dôvodu nemôžete prijať informácie, s ktorými sa vám chce študent/ka zdôveriť, alebo ak na to nie je vhodná situácia, postupujte nasledovne:

- Dajte študentovi/ke najavo, že to, čo vám chcú povedať, je dôležité, a že vnímate ich potreby, bolesť alebo ťažkosti.
- Napríklad: „Vidím, že sa s niekým potrebuješ porozprávať a som rád/rada, že si prišiel/prišla za mnou.“
- Vysvetlite im, že im práve nedokážete venovať potrebný čas, ale že je vaša úlohou ako učiteľa nájsť niekoho, s kým sa budú môcť porozprávať.
- Napríklad: „Bohužiaľ, práve teraz musím urobiť „X“ a myslím, že bude lepšie, ak sa o tom porozprávaš s „Y“, ktorý/á si ťa bude vedieť lepšie vypočuť a pomôcť ti. Dovolíš mi, aby som ťa zoznámila s „Y“, s ktorým/ktorou sa o tom môžeš porozprávať?“
- Uistite sa, že postupujete v súlade so všetkými príslušnými školskými postupmi a pravidlami týkajúcimi sa dôvernosti informácií a ochrany detí, ako aj postupmi pre zaobchádzanie s deťmi vykazujúcimi ťažkosti, ktoré potrebujú odborné diagnostikovanie.

Deti potrebujú, aby ste im na otázky odpovedali pravdivo

Žiaci a študenti môžu mať otázky týkajúce sa ich pocitov, ich vplyvu na spolužiakov, alebo ich budúcnosti. Ak na tieto otázky nedokážete odpovedať, vysvetlite študentom, že na ich otázku neviete odpovedať, a pokúste sa spomínanú odpoveď zistiť alebo nájsť niekoho, kto je vie. Nevyhýbajte sa žiadnym otázkam, no v prípade, že neviete alebo nechcete odpovedať na niektoré z otázok, riadte sa vyššie uvedeným postupom.

Spolupracujte s rodičmi a opatrovníkmi

Pre podporu detí a mladých ľudí je kľúčové vybudovať silný vzťah s rodičmi, aby sa zabezpečila kontinuita bezpečného a podporného prostredia medzi domácim prostredím a školou. Nižšie uvádzame niekoľko tipov na vytvorenie takejto spolupráce:

- Pravidelne s rodičmi komunikujte o napredovaní študentov, o pozitívnych výsledkoch, ale aj o ťažkostiach (pozitívnym spôsobom).
- Snažte sa pochopiť, ako je organizovaná domácnosť študentov, aké povinnosti deti doma majú, aké vzťahy existujú v domácom prostredí, koľko času majú na domácu prípravu a aká kultúra v domácnosti prevláda.
- Zvážte zorganizovanie rodičovského večera alebo triedneho „raňajkového klubu“ (s mesačnou periodicitou), kde by sa mohli rodičia navzájom spoznať. Uistite sa, že vytvoríte podmienky aj pre súrodencov študentov (zopár knižiek alebo hračiek), aby ich rodičia mohli vziať so sebou.
- Ak máte v triede žiakov, rodičia ktorých by mohli mať záujem zoznámiť sa s utečeneckými rodinami alebo s novými rodičmi, zoznámte ich.

- Ak existuje jazyková bariéra, zabezpečte tlmočníka (iného rodiča člena miestnej komunity, a pod.).
- Podelte sa o dôležité školské koncepcie a kultúrne pravidlá, ktoré majú vplyv na akademické aj osobné výsledky študentov.
- Objasnite, napríklad, výhody mimoškolských aktivít, dostupné možnosti doučovania, vysvetlite, prečo je dôležitý dostatočný spánok a odpočinok, a pod.
- Budujte vzájomnú komunikáciu, nabádajte rodičov a študentov, aby kládli otázky, a podporujte interakciu s učiteľmi a zamestnancami školy ak sa vyskytnú problémy či ťažkosti..

Pri práci s deťmi, u ktorých sa môže prejavovať problémové správanie, je veľmi dôležitá starostlivosť o seba

Osvedčeným spôsobom starostlivosti o seba je napríklad využitie existujúcich foriem podpory (školskí poradcovia alebo psychológovia starajúci sa o pomáhajúce profesie) alebo vytvorenie skupiny učiteľov, v ktorej môžete hovoriť o svojich skúsenostiach s náročnými situáciami. Podobne, ak si nájdete spôsob „dobitia batérií“ (vo forme cvičenia alebo meditácií, stretnutí s priateľmi a blízkymi, či trávením času v prírode) po náročnom dni, týždni alebo inom časovom období, pomôže vám to zvýšiť vašu produktivitu a umožní vám to byť lepším učiteľom i človekom.

Pomoc v triede

Pomôžte žiakom a študentom, ktorí trpia v dôsledku prežitého stresu a traumy nájsť stabilitu tým, že vytvoríte spoľahlivý a prehľadný denný rozvrh alebo rytmus školských dní

Prehľadný a spoľahlivý denný rytmus

študentom umožní opätovne získať pocit kontroly nad svojím každodenným životom. Zabezpečte, aby sa denné rituály a tradície formovali pokiaľ možno spoločne so študentmi a aby boli vyvesené na viditeľnom mieste. Odvolajte sa na ne, ak sa žiaci alebo študenti cítia dezorientovaní. Ak je potrebné v dennom rozvrhu alebo v prostredí triedy vykonať nejaké zmeny, uistite sa, že sa pri rozhodovaní o týchto zmenách zohľadnia aj potreby študentov, a že dôvody takýchto zmien sú jasné a zrozumiteľné.

Pomocou uvítacích a rozlúčkových rituálov a rituálov vyjadrujúcich uznanie podporte u študentov pocit spolupatričnosti, bezpečia a istoty

Rovnaký rituál uvítania alebo rozlúčky, alebo rituál, pri ktorom sa študenti v rôznych etapách dňa cítia cenení, môže prispieť k vytvoreniu pocitu spolupatričnosti a komunity. Navyše, ak sa naučíte mená detí vyslovovať tak, ako to preferujú samotné deti alebo ich rodina, dávate im najavo, že ich kultúru a tradície považujete za dôležité, čím prispějete k budovaniu dôvery a k formovaniu bezpečných vzťahov v triede. Ak sa musíte so študentom/kou rozlúčiť natrvalo, uistite sa, že ich spolužiaci majú možnosť vyjadriť svoje pocity (napr. napíšu báseň, nakreslia obraz, alebo spoločne zaspievajú pieseň na rozlúčku).

Pomôžte študentom budovať si sebavedomie prostredníctvom ich zapájania

Dovoľte deťom a dospievajúcim, aby mohli v najvyššej možnej miere ovplyvniť veci a prostredie v triede. Na začiatku roka alebo na úvodných hodinách v triede si vyčleňte čas na spoločné sformulovanie pravidiel, ktoré následne umiestnite na viditeľnom mieste v triede.

Keď dôjde k porušeniu niektorého z pravidiel, využite to na ich pripomenutie. Ak je to možné,

diskutujte o tom, čo, kedy a ako by sa študenti radi učili spolu. To posilní ich sebadôveru a sebedomie.

Ak sa stane, že študenti nejavia záujem o realizovanú aktivitu alebo sa do nej odmietajú zapojiť, môžete sa s nimi pokojne porozprávať a snažiť sa ich podporiť, aby sa do aktivity zapojili, ale ak to odmietnu, nenúťte ich.

„Chcel/a by si si to vyskúšať? Nevadí, ak sa ti to nepodarí správne hneď na prvý raz. Ak chceš, môžeme to neskôr skúsiť spolu, a ak naozaj nechceš, nemusíš to robiť.“

Ak máte študentov, ktorí počas niektorých aktivít preferujú sledovať, čo sa deje, môžete im rozdeliť úlohy, ktoré podporujú a zdôrazňujú rôzne zručnosti: napr. môžete im rozdať „kartu poslucháča“, „kartu budovateľa slovnej zásoby“ alebo „kartu pozorovateľa“, ktoré žiakom a študentom, ktorí sa nechcú priamo zapojiť do aktivity, umožnia sústrediť sa na zručnosti v oblasti počúvania, zapisovať nové slovíčka alebo všímať si rôzne detaily jednotlivých aktivít.

Obnovte dôveru detí voči dospelým tým, že im ukážete, že aj učitelia sú ľudia, ktorí robia chyby

Každý robí chyby. Niektoré deti z vojnových či krízových oblastí však zažili situácie, v ktorých dospelí šíрили nepredstaviteľný teror a môžu mať dokonca pocit, že dospelí majú na takéto konanie právo.

Pre takéto deti je nesmierne oslobodzujúce a upokojujúce zistiť, že ich učitelia dokážu premýšľať o vlastných slovách a činoch, a že je pre nich prirodzené ospravedlniť sa študentom v prípade, že sa mýlia.

Zabráňte šíreniu fám a pomôžte spolužiakom vysvetliť konkrétne udalosti a prejavy správania

Ako iste viete, fámy sa v škole šíria rýchlo. Žiaci a študenti sú veľakrát negatívne ovplyvnení nesprávnymi domnienkami a predstavami pochádzajúcimi z domáceho prostredia alebo od spolužiakov.

Často sa tiež stáva, že médiá a ďalšie zdroje šíria nepravdivé informácie o ťažkostiach, ktoré zažívajú deti utečencov, či o problémoch, aké predstavujú pre svoju triedu, školský systém alebo komunitu.

Skôr, než načnete nejakú tému alebo začnete vysvetľovať konkrétny prejav správania v triede, je vhodné prebrať to s dieťaťom/ deťmi, ktorých sa to týka.

Opýtajte sa, či si dieťa želá byť súčasťou vysvetlenia, ktoré triede poskytnete. Vysvetlenie konkrétnej udalosti alebo prejavov správania všeobecne má byť stručné, jednoduché a v pozitívnom duchu – uistite sa, že také naozaj je.

Pri vysvetľovaní si môžete pomôcť vedeckým zdôvodnením procesov prebiehajúcich v mozgu, ktoré uvádzame vyššie.

„Keď zažijeme náročnú situáciu, racionálna časť nášho mozgu, ktorá nám za normálnych okolností umožní upokojiť sa, sa môže „vypnúť“ alebo dočasne prestať fungovať, v dôsledku čoho reagujeme rýchlejšie a nahnevane alebo nešťastne.“

Tento stav však netrvá večne.“

5.A Aktivity pre základné školy

V nasledujúcej časti uvádzame príklady hier, aktivít, cvičení a pedagogických metód, ktoré je možné použiť pri riešení problémov prameňiacich z prežitého stresu a traumy v školskom prostredí. Tieto aktivity sú zamerané na sociálne a emocionálne učenie a rozvoj zručností súvisiacich so sebauvedomením, sebareguláciou, sebaúctou, posilňovaním vlastného postavenia a sebadôvery.

Aktivity navyše zohľadňujú to, ako môže celková dynamika v triede ovplyvniť pocit pohody a prospievanie jednotlivca, vrátane tém ako prijatie nového žiaka, vytváranie konštruktívneho vzdelávacieho prostredia pre všetkých žiakov či pochopenie triednych limitov a správania.

5.A.1 Aktivity na budovanie emocionálnej inteligencie žiakov a ich zručností a schopností pri chápaní vlastných emócií a rozpoznávaní emócií iných



CIELE: Budovanie a posilňovanie emocionálnej slovnej zásoby u detí, ktorých sociálny a emocionálny vývin mohli narušiť stresujúce alebo traumatické zážitky.



TRVANIE: 10 – 15 minút na cvičenia 1.1, 1.2 a 1.3. Cvičenie 1.4 môže byť po úvodnom vysvetlení realizované kedykoľvek v priebehu vyučovacieho

1.1 Rozoznávanie emócií



surprised



excited

Súbor obrázkov k tejto aktivite nájdete v pracovnom liste, ktorý si môžete stiahnuť pomocou odkazov uvedených pod odkazom na tento dokument. Vytlačte si PDF dokument, ukážte žiakom rôzne tváre a požiadajte ich, aby našli slová, ktoré dané tváre opisujú.

Napríklad: šťastný, smutný, nahnevaný, unavený, nadšený, prekvapený, a pod..

1.2 Emočné šarády

Žiaci môžu túto aktivitu realizovať v malých skupinách alebo vo dvojiciach. Požiadajte žiakov, aby mimikou vyjadrili emócie, ktoré sa naučili, alebo iné, ktoré poznajú. Dovoľte im, aby sa navzájom učili nové slová, ktoré poznajú z domova alebo ktoré sa používajú v ich kultúre či v ich rodnom jazyku. Toto cvičenie možno realizovať po aktivite 1.1 a opäť aj po aktivite 1.3, keď si žiaci osvoja sofistikovanejšiu slovnú zásobu.

1.3 Budovanie emocionálnej slovnej zásoby

Pomocou otázok zameraných na poznanie jednotlivých slovíčok žiakom predstavte komplexnejšiu slovnú zásobu a výrazy s jemnejšími významovými odtienkami. Ak žiaci dané výrazy nepoznajú, využite na vysvetlenie jednotlivých emócií rôzne scenáre a požiadajte žiakov, aby sa pokúsili vyjadriť konkrétne emócie mimikou (napr. frustrovaný, vyčerpaný, ohromený, udivený, a pod.).

1.4 Vyjadrovanie vlastných pocitov

Keď sú už žiaci schopní rozoznať aspoň osem vlastných emócií (v závislosti na veku žiakov), nainštalujte v triede „tabule emócií“. Použite tabule s pripínáčikmi alebo magnetický laminovaný papier a na vrch každej tabule napíšte jednu emóciu. Následne môžete umiestniť fotografie alebo menovky detí do košíka pod nástenkou alebo ich pripnúť na tabule emócií.

Deti môžu počas dňa premiestňovať svoje mená/fotografie a pripínať ich na jednotlivé tabule, aby dali ostatným najavo, ako sa cítia. Ak vidíte, že niektorý žiak sa trápi s nejakým hlavolamom, môžete im odporučiť, aby svoju menovku presunuli na príslušnú tabuľu, ktorá vystihuje ich pocity. Podobne môžete postupovať ak vidíte, že je niekto veľmi šťastný. Emócie na tabuliach môžu byť napr. frustrovaný, šťastný, nahnevaný, nepovšimnutý, nadšený, nervózny a pod.

5.A.2 Aktivity, ktoré všetkým žiakom v triede pomôžu pochopiť, čo nový žiaka/žiačka zažili



CIELE: Zmiernenie stresu u detí utečencov, ktoré sa adaptujú na nové školské prostredie a zlepšenie interakcie medzi deťmi utečencov a žiakmi z hostiteľskej krajiny.



TRVANIE: 20 minút.



POTREBNÉ MATERIÁLY: Pracovné listy s nezrozumiteľným textom a súbor nezrozumiteľných otázok.

2.1 Učíme sa nové slovíčka: prvý stupeň ZŠ

Zvolajte triedu na spoločnú aktivitu (do kruhu a pod.) a počas tridsiatich sekúnd hovorte nezmyselné alebo vymyslené slová. Následne dajte každému žiakovi hárok papiera s dvomi nezmyselnými slovami alebo s nezmyselným odsekom textu a požiadajte ich, aby slová preložili alebo nakreslili, alebo aby napísali, alebo nakreslili odpovede na otázky na svojom papieri.

Keď to spravia, spoločne diskutujte o aktivite a pýtajte sa žiakov, ako sa cítili.

Spoločne vyberte slová, ktoré opisujú, ako sa podľa nich môže cítiť dieťa, ktoré nehovorí ich jazykom, počas prvých dní v novej škole.

Opýtajte sa žiakov, aké iné veci ešte môžu byť nové pre rovesníka, ktorý prichádza odinakiaľ a nájdite spoločne ďalšie výrazy, ktoré vystihujú, ako sa nový žiak/čka môžu cítiť.

2.2 Učíme sa nové slovíčka: druhý stupeň ZŠ

Dajte každému žiakovi hárok s textom v jazyku, ktorému nerozumejú a požiadajte ich, aby napísali odpovede na súvisiace otázky, ktoré sú na pracovnom hárku uvedené. Na prácu im dajte 10 minút.

Na prípravu textov a otázok môžete použiť nástroj dostupný na adrese <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>, ktorý poprehadzuje a zmení slová v texte a aj v otázkach, ktoré si predtým pripravíte.

Keď žiaci úlohu splnia, pozbierajte papiere a oznámkujte ich. Rozdeľte triedu do menších skupín a požiadajte ich, aby premýšľali, prečo ste im dali práve takú úlohu.

Následne žiakom povedzte, aby v skupinách diskutovali o tejto aktivite a opýtajte sa ich, ako sa cítili. Spoločne vyberte slová, ktoré opisujú, ako sa podľa nich môže cítiť dieťa, ktoré nehovorí ich jazykom, počas prvých dní v novej škole.

Opýtajte sa žiakov, aké iné veci ešte môžu byť nové pre dieťa, ktoré prichádza odinakiaľ a nájdite spoločne ďalšie výrazy, ako sa nový žiak/čka môžu cítiť.

Pri aktivitách 2.1 a 2.2 vyveste slovíčka na tabuľu v triede a vytvorte priestor, kde môžu žiaci dobrovoľne navrhnúť, ako by mohli pomôcť uľahčiť vstup nových spolužiakov do školského prostredia.

5.A.3 Aktivity zamerané na vytvorenie pokojného a konštruktívneho školského prostredia pre všetkých



CIELE: Zabezpečenie zapojenia všetkých žiakov do prípravy pravidiel a nastavenia hraníc s cieľom zabezpečiť pokojné prostredie v triede.



TRVANIE: 20 – 30 minút na každú aktivitu.

3.1 Vytváranie vnútorného pokoja

Požiadajte žiakov v triede, aby si spomenuli na situácie, keď cítili smútok, hnev, zlosť alebo frustráciu. Informácie z predchádzajúcich cvičení môžete využiť na ozrejmienie potrebnej slovnej zásoby, scenárov a na vysvetlenie akcií a reakcií, ktoré môžu u žiakov nastať.

Zostavte zoznam vecí, ktoré môžu žiaci urobiť, aby sa upokojili a spracovali svoje pocity, a zaveste ho na stenu.

Keď vidíte, že u niektorého/niktorej zo žiakov/žiačok sa objavujú prejavy problémového správania, podprite ich v tom, aby uvedené aktivity realizovali (podajte im knihu, dýchajte s nimi zhlboka, presmerujte ich k niektorej z upokojujúcich aktivít, a pod.). pochváľte ich, ak vidíte, že upokojujúce aktivity robia sami z vlastnej iniciatívy v situáciách, keď sú nahnevaní.

3.2 Vytváranie pokojného prostredia v triede

V nadväznosti, resp. ako doplnok k aktivite 4.1, ktorú uvádzame nižšie, sa žiakov opýtajte, či by pre nich bolo užitočné mať „**kútik pokoja**“ v triede alebo v škole, kde by sa žiaci mohli upokojiť a spracovať svoje pocity. Opýtajte sa žiakov, aké aktivity by sa v tomto priestore mohli robiť.

Zistite, či by sa takýto priestor dal vo vašej triede vytvoriť. „Kútik pokoja“ môže mať podobu jednej alebo viacerých krabíc alebo košíkov rozmiestnených po triede, ktoré budú obsahovať veci, ktorých sa žiaci môžu dotýkať, manipulovať s nimi, knihy na čítanie a pod. Môžete tiež napríklad na dlážku umiestniť gymnastickú obruč alebo inak vyhradiť priestor, kam sa žiaci môžu posadiť keď potrebujú pokojné miesto. Tento priestor by nemal byť spájaný s negatívnymi prejavmi správania, preto žiakom dovoľte, aby sa sami rozhodovali, či si tam pôjdu oddýchnuť alebo upokojiť sa. Ak to priestorové usporiadanie v triede umožňuje, je vhodné do „kútika pokoja“ umiestniť rastlinu a nábytok a zabezpečiť mäkké pohodlné sedenie.

Nikdy žiakov do „kútika pokoja“ neposielajte za trest. Môžete ich povzbudiť, aby tam šli, ak sami cítia potrebu upokojiť sa. Sami sa potom rozhodnú, kedy tento priestor opustia. Takýmto spôsobom sa žiaci učia chápať vlastné pocity a spoznávať vlastné mechanizmy vyrovnávania sa s nimi.

3.3 Vytváranie triednych pravidiel

V nadväznosti na predchádzajúce aktivity požiadajte žiakov (ako spoločnú alebo skupinovú aktivitu), aby vytvorili triedne pravidlá. Keď sú pravidlá sfinalizované, napíšte ich na veľký hárok papiera a vyveste ich na stenu, kde budú počas celého roka. Odvolávajú sa na ne a povzbudzujú aj žiakov, aby sa na ne počas dňa sústredili.

5.A.4 Nástroje na reguláciu emócií a správania žiakov v triede a nástroje, pomocou ktorých si žiaci môžu budovať vnímanie vlastných emócií a zážitkov, regulovať a spracúvať ich

4.1. Stupnica napätia

Používa sa spolu s „krabičkou pokoja“ (viď aktivitu 4.2 nižšie). Stupnica napätia a „krabička pokoja“ sú nástrojmi na budovanie sebauvedomenia a sebaregulácie



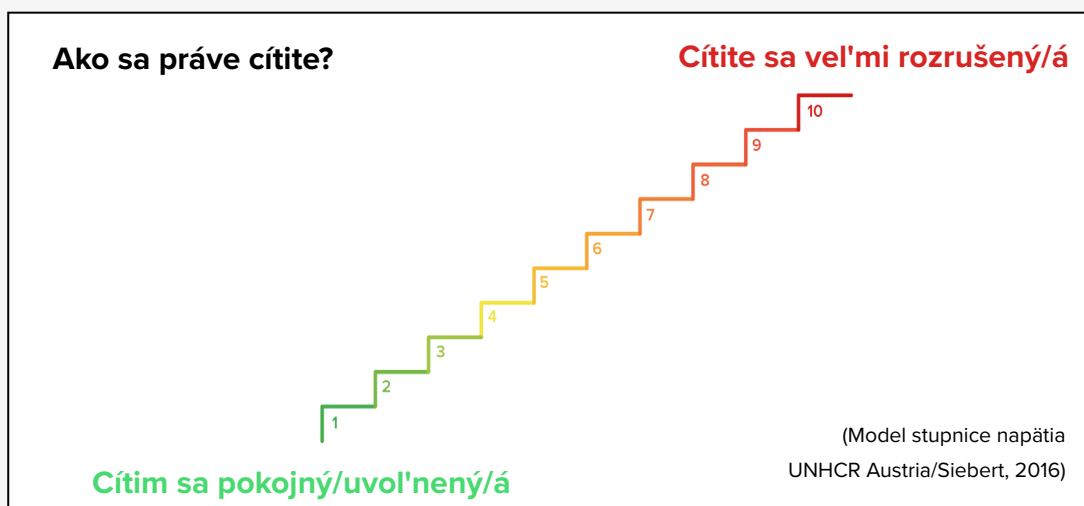
CIELE: Zlepšenie vnímania vlastných emócií a vnútorného stavu u študentov a osvojenie si postupov, ktoré im môžu pomôcť upokojiť sa.



TRVANIE: 15 - 20 minút na prípravu stupnice napätia a vysvetlenie, ako funguje. Následne ideálne 2 minúty aktivity so stupnicou napätia dvakrát denne.



POTREBNÉ MATERIÁLY: Veľký obraz, kresba, fotografia alebo iný podklad na znázornenie stupnice napätia so škálou od 1 do 10 (viď príklad nižšie)



Na úvod tejto aktivity si spoločne so žiakmi v triede **prpravte zoznam výrazov, ktoré vyjadrujú rôzne štádiá napätia a emócií**. Môžete začať tým, že žiakom spomeniete situácie, ktoré môžu evokovať konkrétne emócie: „Ako sa cítiš, keď ťa niekto udrie?“, „ako sa cítiš krátko pred spaním?“ Nezabúdajte na opis jednotlivých štádií používať výrazy primerané veku a vyspelosti žiakov. Jednotlivé výrazy môžete tiež uviesť pomocou úloh, napr. môžete požiadať žiakov, **aby konkrétne emócie zahrli**. Uistite sa, že všetci žiaci sú pripravení na prípadné „extrémne scény“. Na zoznam môžete zaradiť alebo žiaci môžu zahráť výrazy ako napr. nervózny, nadšený, vystresovaný, úzkostlivý, agresívny, rozčúlený, nahnevaný, unavený, napätý, podráždený, bolestivý, nepokojný, ale aj pokojný, uvoľnený, šťastný, a pod. Môžete použiť aj slová, ktoré ste používali pri aktivitách zameraných na sociálne a emocionálne učenie (viď predchádzajúce kapitoly).

Pokúste sa spoločne ako trieda umiestniť slová z vášho zoznamu na stupnicu napätia. Niektoré výrazy patria jednoznačne na hornú (napätú) stranu stupnice (napr. vystresovaný či úzkostlivý), zatiaľ čo iné je možné umiestniť na spodnú (menej napätú) koniec stupnice (napr. uvoľnený alebo pokojný). Zakaždým žiakom vysvetlite, že pri tomto cvičení neexistuje nesprávna odpoveď.

Napíšte (prilepte, pripnite, alebo inak pripevnite) slová na príslušné miesto na váš podklad pre stupnicu napätia a takto pripravenú hotovú stupnicu umiestnite na viditeľné miesto v triede.

Venujte dve minúty tomu, aby ste sa všetkých detí v triede opýtali (spoločná aktivita), ako sa cítia a či by dokázali **ohodnotiť svoje pocity na zhotovenej stupnici napätia**. Žiaci môžu napríklad odpovedať, že cítia úzkosť alebo šťastie. Požiadajte ich, aby napätie, ktoré pociťujú, vyjadrili na stupnici od 1 do 10, napr.: „Dnes som veľmi šťastný/á, nie som smutný/á. Na stupnici by som si dal/a 3 body z 10.“, alebo „Dnes sa cítim veľmi nervózny/a, dal/a by som si 7 bodov z 10.“


Následne sa žiakov opýtajte, **čo je podľa nich potrebné, aby sa u nich miera napätia znížila**. „Čo sa musí stať, aby sa vaše napätie znížilo o jeden alebo viac stupňov?“ Žiaci budú mať vlastné návrhy na to, čo na minimalizovanie napätia potrebujú: niektorí možno majú vlastné metódy na zníženie stresu, iní nie. Zapište tieto nápady na aktivity znižujúce napätie na kartičky, ktoré použijete pri aktivite s „krabičkou pokoja“ (viď cvičenie 4.2 nižšie, kartičky sa vložia do „krabičky pokoja“).


Alternatívna verzia


Na zem položte lano alebo šnúru a označte (alebo si predstavte) stupnicu od 1 do 10, po ktorej môžete chodiť. Pýtajte sa žiakov na ich pocity a vnútorný stav a požiadajte ich, aby sa postavili na príslušné miesto na lane (t.j. bližšie k značke s číslom 10, ak sa cítia napätá). Táto aktivita študentom umožní pomocou hrubej motoriky pochopiť, kde sa práve emocionálne nachádzajú.

Keď žiaci pochopia koncept stupnice, dajte každému z nich štipec alebo pripináčik, ktorý si môžu personalizovať. Následne, vždy, keď ráno prídu do triedy, ich požiadajte, aby svoj **štipec alebo pripináčik** umiestnili na stupnicu napätia a vyjadrili tak, ako sa cítia. Túto úlohu im môžete dať hocikedy cez deň. Ak si všimnete, že niektorý žiak/čka je v priebehu dňa v strese, alebo bojuje so svojimi emóciami, môžete ich požiadať, aby svoje pocity ohodnotili na stupnici napätia a aby zvažili, či by im nepomohla niektorá z aktivít z „krabičky pokoja“.

4.2 Krabička pokoja

 **CIELE:** Upokojenie žiakov zažívajúcich zvýšenú hladinu stresu. Ak má žiak tendenciu k disociácii, môžete túto aktivitu použiť na to, aby ste ich navrátili do prítomnosti.

 **TRVANIE:** 20 - 30 minút na prípravu „krabičky pokoja“ a vysvetlenie, ako funguje.

 **POTREBNÉ MATERIÁLY:** Veľká krabica alebo schránka s vrchnákom, ideálne vyzdobená samotnými žiakmi v škole. 6 – 8 vecí, ktoré vložíte do krabice. „Krabica pokoja“ je krabica alebo iná nádoba umiestnená v triede, so zbierkou upokojujúcich predmetov, ktoré študentom môžu pomôcť upokojiť sa alebo sa opäť začať sústrediť v situácii, keď sú napätí. O tom, čo dáte do „krabičky pokoja“ by ste mali rozhodnúť spolu so žiakmi.

Príprava v triede:

Začnite diskusiu a zostavte zoznam vecí, ktoré vašim žiakom v minulosti pomohli zvládať náročné situácie. Čo im pomohlo? Bol to hrnček horúcej čokolády? Hračka? Alebo nejaký iný predmet, napr. obľúbená prikrývka alebo skladba? Požiadajte žiakov, aby do školy priniesli veci, ktoré by chceli mať v „krabičke pokoja“.

Následne žiakov požiadajte, aby na kartičky napísali pozitívne výroky a vložili ich do krabice. Tieto kartičky môžu opisovať činnosti, spomienky alebo iné pozitívne zážitky na zníženie napätia, napr. to, že žiaka niekto objal, alebo spomínanie na pekný výlet alebo príjemne strávený spoločný čas. Pridajte aj kartičky s nápadmi na fyzické aktivity, ktoré opisujú, čo študenti môžu spraviť na zníženie miery stresu (napr. pomalé dýchanie, strečing, pohybové aktivity ako skákanie, kotrmelce, beh a pod.).

Príprava „krabičky pokoja“:

Rozložte materiály na prípravu „krabičky pokoja“ na stôl, pridajte veci, ktoré priniesli žiaci a zakryte ich látkou tak, aby ich nebolo vidieť. Nezabudnite priložiť aj kartičky s pozitívnymi výroky a s nápadmi na fyzické aktivity, sú naozaj veľmi dôležité.

Uistite sa, že máte v triede pripravených zopár vecí pre prípad, že študenti nebudú schopní vymyslieť, čo priniesť. Vhodnými vecami a materiálmi sú napr.:

- masážne loptičky, antistresové loptičky, softbalové loptičky, loptičky na žonglovanie;

- kúsky rôznych látok – hodváb, vlna, mäkká handrička;
- žuvačky alebo cukríky s výraznou chuťou (mentolky);
- sušené ovocie, orechy, čokoláda alebo drobné sladkosti (napr. hrozienka, marhule, mandle, lieskové oriešky);

uistite sa, že viete o všetkých alergiách a potravinových intoleranciách, ktorými vaši žiaci trpia a pri voľbe potravín berte do úvahy aj náboženské zvyky žiakov;

- plyšové zvieratká;
- esenciálne oleje: levanduľový, mäťový. Uistite sa, že žiaci nebudú oleje aplikovať priamo na pokožku, ale na vreckovku alebo oblečenie, aby si mohli privoňať;
- nafukovacie balóny (po nafúknutí ich môžete vyhodit);
- vrecká s pieskom, ktoré sa držia na hlave;
- Žiadne lieky.

Uistite sa, že zbierka predmetov je prispôbená skupine, s ktorou budete „krabičku pokoja“ používať. Odkryte predmety na stole a dovoľte žiakom „vyskúšať“ si ich. Rozprávajte sa o každom predmete a o tom, aký efekt môže mať a ako môže pomôcť pri znižovaní úrovne stresu.

Naplňte „krabičku pokoja“ spolu so žiakmi predmetmi zo stola. Krabičku môžete spoločne aj vyzdobiť.

Počas bežného dňa:

Ak sa u žiakov objavia príznaky stresu (nepokoj, nesústredenosť, hašterivosť alebo rastúca agresivita, pozeranie „do prázdna“ a pod.), môžete najprv skúsiť aktivitu so stupnicou napätia, aby sami vyjadrili úroveň napätia, ktoré pociťujú, a aby sa pokúsili navrhnúť aktivity na jeho zníženie. Môžete im klásť otázky ako napr. „Vidím, že si nepokojný/á, na aké číslo sa cítiš na stupnici od 1 do 10?“ môžete im tiež navrhnúť, aby si vybrali nejaký predmet z „krabičky pokoja“, ak si myslia, že im to pomôže.


Ak je úroveň napätia u žiaka/čky 6, alebo ak máte pocit, že žiak/čka je veľmi napätý/á a len s ťažkosťami sa ovláda, môžete ihneď spolu otvoriť „krabičku pokoja“ a pokúsiť sa nájsť niečo, čo ich upokojí.


Príležitostne sa môže stať, že žiak/čka bude pociťovať extrémne vysoký stupeň napätia, ktorý sám/a odhadne na úroveň 7 až 10. V takýchto prípadoch je často fyzická aktivita jediným možným riešením. Poskytnite žiakovi/čke kartičky s pohybovými aktivitami a, pokiaľ je to možné, navrhňte im prechádzku alebo prebehnutie sa vo vonkajšom prostredí.


Pokiaľ žiaci zatiaľ nemajú dostatočné samoregulačné zručnosti na to, aby vedeli pracovať so stupnicou napätia, môžete postupovať proaktívne – jednoducho im na základe pozorovania navrhňte, aby si vybrali z „krabičky pokoja“ predmet, ktorý im pomôže upokojiť sa.

5.A.5 Aktivity zamerané na posilnenie sebaovládania a aktivovanie tlmiacich reakcií u detí – aktivity, ktoré učia racionálnu časť mozgu, aby sa aktivovala skôr, než žiaci zareagujú na nejakú situáciu

5.1. „STOP“ pravidlo

 CIELE: Naučiť žiakov uvedomiť si svoje hranice a vedieť vyjadriť svoje pocity, ak niekto tieto hranice prekročí.

 TRVANIE: 15 - 20 minút na úvod.

 POTREBNÉ MATERIÁLY: Súbor výťažkov, kariet alebo iných predmetov zobrazujúcich značku STOP (viď príklad nižšie).



Začnite v triede diskusiu o tom, čo môžu ľudia robiť na ihrisku. Hovorte o behaní, futbale či loptových hrách. Opýtajte sa žiakov, čo sa dá robiť, keď sa niekto začne správať hulvátsky alebo začne iným hru znepríjemňovať napr. tým, že do nich strká alebo ich zhadzuje na zem..

Vysvetlite žiakom, že v triede platí nasledujúce pravidlo: ak niekto robí niečo, čo prekáža, rozrušuje alebo ubližuje inému žiakovi/čke, tento žiak/žiačka môže povedať „STOP“.

Ak chcú, žiaci si môžu zvoliť gesto alebo slovo, ktoré budú na tento účel používať, napr. zdvihnú pred seba ruky ohnuté v lakťoch a s dlaňami vytočenými von, zakričia „STOP“, a pod. toto pravidlo sa používa vždy, keď niekto prekročí osobné hranice iného žiaka/čky, alebo napríklad aj keď správanie niekoho zo žiakov iní vnímajú ako nepríjemné. K takejto situácii môže dôjsť na ihrisku, v triede, alebo kdekoľvek inde. Hovorte o tom, ako často môže dochádzať k takýmto situáciám a opýtajte sa žiakov, či si myslia, že sa jedná o bežnú súčasť života. Rozprávajte sa

o spomínaných malých priestupkoch (vráženie do niekoho pri behu, ak niekto niekomu povie niečo škaredé, a pod.) ako o prirodzenej súčasť života a diskutujte o tom, že konflikty, hádky a spory sú normálne. Pri tom všetko však nezabudnite zdôrazniť, že žiaci môžu kedykoľvek, keď sa cítia nepríjemne, povedať „STOP“.

Rozdeľte žiakov do malých skupín a požiadajte ich, aby zahráli situáciu, v ktorej má niekto z jej účastníkov potrebu povedať „STOP“ a zastaviť ju. Rozdajte skupinám terčíky alebo kartičky so značkou STOP (viď vyššie), ktorú budú používať na začiatku tejto aktivity a následne ju nahradíte gestom alebo len dohodnutým výrazom. Uistite sa, že všetci žiaci, ktorí sú v úlohe agresora, zareagujú a prestanú okamžite.

Povedzte žiakom, že keď sa niečo stane v triede, na ihrisku, alebo na školskom dvore, majú použiť STOP pravidlo, a že v prípade, ak dané správanie pokračuje, majú o tom informovať dospelého. Žiaci tiež môžu vymyslieť príklady možného zneužitia tohto pravidla, napr. ak učiteľ zadáva domácu úlohu a niekto zo žiakov vykrikuje „STOP“, pretože sa im nechce túto úlohu urobiť.

V prvých týždňoch túto aktivitu v triede opakujte niekoľkokrát týždenne, neskôr postačí aj jedno opakovanie za týždeň. Opýtajte sa žiakov, či použili „STOP“ pravidlo na dvore, na ihrisku alebo v triede a pochváľte ich, ak je ich odpoveď kladná. Požiadajte ich, aby zahráli situáciu, v ktorej pravidlo použili. Žiaci by pritom však nemali menovať „agresora“, pokiaľ tento nesúhlasil s tým, že bude súčasťou tejto scény.

5.2 '1 - 2 - 3'



CIELE: Zlepšenie vnímania diania okolo nich u žiakov a ich návrat do prítomnosti pomocou zraku, sluchu a hmatu. Zlepšenie koncentrácie u žiakov s vážnymi poruchami pozornosti.

TRVANIE: 10 minút niekoľkokrát týždenne.



POZNÁMKA: Toto cvičenie si vyžaduje vysokú mieru sústredenia, preto môže byť spočiatku pre deti s poruchami pozornosti príliš náročné

Opýtajte sa žiakov v triede „Čo vidíte?“ a počkajte, kým nahlas odpovedia. Potom sa opýtajte „Čo počujete?“ Žiaci musia byť veľmi ticho a počúvať zvuky v triede. Opýtajte sa ich, čo počuli. Následne položte otázku „Čo cítite?“ Žiaci odpovedajú, čo vnímali prostredníctvom hmatu. Aktivitu zopakujte ešte dvakrát s tým, že v druhom kole žiaci musia povedať dve veci, ktoré videli, počuli a cítili, a v treťom kole to budú až tri veci.

Keď všetci žiaci pochopia zadanie, povedzte im, že pre nich bude oveľa ľahšie všiamať si veci, ak si svoje odpovede nechajú pre seba. Zopakujte hru, ale tentoraz potichu, teda tak, že nikto nebude vykrikovať, čo vidí, počuje, alebo cíti.

Vysvetlite žiakom, že si odpovede nemusia pamätať. Žiaci, ktorí v škole používajú iný než rodný jazyk, môžu veci vymenovať vo svojej rodnej reči, alebo ich môžu nakresliť.

Pozn.: Pre niektoré deti, ktoré zažili stresujúce alebo traumatizujúce situácie, môže byť ticho zastrešujúce. Spočiatku preto obmedzte trvanie tohto cvičenia na minimum a uistite sa, že všetci žiaci sú si vedomí toho, že v triede bude ticho.

5.3 Učiteľský ostrov



CIELE: Zlepšenie uvedomovania si osobných hraníc žiakov a spôsobu zaobchádzania s nimi.



TRVANIE: 5 minút na predstavenie aktivity, ktorá sa bude opakovať každodenne.

Mnohí žiaci nemusia poznať, resp. si nemusia uvedomovať svoje vlastné hranice či hranice iných, v dôsledku čoho sa môže stať, že nerešpektujú osobné vlastníctvo predmetov svojich spolužiakov, vstupujú do intímneho priestoru druhých, či nedbalo používajú osobné veci iných ľudí. Vytvorte si tzv. „učiteľský ostrov“, aby ste mladším žiakom názornejšie a hmatateľnejšie priblížili problém narušania osobných hraníc.

Vysvetlite žiakom, že „učiteľský ostrov“ je výlučne váš priestor. Do tohto priestoru by mal patriť váš stôl a všetko, čo je na ňom, ako aj ďalšie veci, ktorých by sa podľa vás nik nemal dotýkať (napr. nikto si nesmie sadnúť na vašu stoličku, a to ani cez prestávku).




Vysvetlite žiakom, že sa vám nepáči, ak niekto naruší tieto hranice a spoločne si dohodnite pravidlá a dôsledky - každý, kto chce nastavené hranice prekročiť, sa musí najprv opýtať, či môže. Tí, ktorí toto pravidlo nebudú rešpektovať, dostanú extra úlohu, na ktorej by ste sa mali so žiakmi dohodnúť hneď na začiatku, pri zavádzaní tohto pravidla.

Následne si žiaci môžu sami určiť svoj vlastný osobný priestor. Požiadajte ich, aby o tom, čo je len ich, diskutovali v dvojiciach alebo v malých skupinách a následne aj v rámci triedy.

Ak máte pocit, že niečo, čo si žiaci určili, je nerealistické alebo nefér, diskutujte o tom spolu.

5.A.6. Cvičenia na zvyšovanie sebaúcty, sebadôvery a na posilnenie pozitívneho myslenia

6.1 Denník pozitívnych zážitkov

-  **CIELE:** Budovanie sebadôvery žiakov prostredníctvom zdôrazňovania radostných zážitkov a úspechov.
-  **TRVANIE:** 20-30 minút na predstavenie aktivity a následne v rôznych fázach školského roka.
-  **POTREBNÉ MATERIÁLY:** Jeden veľký zápisník na triedu, do ktorého budú všetci študenti zaznamenávať svoje zážitky.

Po konkrétnej špeciálnej udalosti alebo zábavnej aktivite žiakom predstavte myšlienku vedenia denníka a opýtajte sa ich, ako sa pri danej udalosti či aktivite cítili. Zistite, či žiaci dokážu v malých skupinách zdokumentovať spomínanú aktivitu a ich zápisky alebo záznamy vložte do zápisníka. Vysvetlite, že žiaci si môžu individuálne vyberať pozitívne momenty a úspechy týkajúce sa ich školského života a zapisovať ich do zápisníka.

Keď žiaci trpiaci následkom prežitej traumy či stresujúcej udalosti zvládnu novú úlohu, opýtajte sa ich, či o tom chcú urobiť záznam v zápisníku.

Podporujte žiakov, aby písali o svojich zážitkoch. Tieto spomienky môžu byť doplnené o kresby, výstrižky z novín alebo časopisov, fotografie či iné umelecké a remeselné výrobky.

Keď sa žiaci zžijú s týmto konceptom, podporujte tých žiakov, ktorí prežili traumatizujúce alebo stresujúce situácie, aby si zápisník z času na čas prečítali.

Ak vám to čas dovoľí, porozprávajte sa s nimi o niektorých udalostiach, aby ste u nich mohli podporiť pozitívne myslenie a ukázať im, ako sa zlepšujú.

6.2 Študijný denník



CIELE: Zameranie pozornosti žiakov na ich akademický progres, aby si lepšie uvedomovali svoje úspechy aj slabšie stránky.



TRVANIE: 20 minút na konci dňa alebo týždňa.



POTREBNÉ MATERIÁLY: Kópia vzorového študijného denníka pre každého žiaka (viď príklad nižšie).

Čo bolo zaujímavé:	Čo bolo smiešne:	Čo bolo náročné:	Čo sa mi podarilo:
Najlepší moment tohto týždňa:	Čo mi pomohlo:	Čo už viem urobiť lepšie:	Čo by som chcel/a ešte zlepšiť:
S čím som dokázal/a pomôcť:	Za čo ma pochválili:	Čo ma rozptýlilo:	O čom by som sa chcel/a dozvedieť viac:


Vysvetlite žiakom, že ich úlohou bude zapísať a hovoriť o veciach, ktoré sa udiali v priebehu týždňa. Rozdajte žiakom kópie hárkov študijného denníka a požiadajte ich, aby ho vyplnili. Vysvetlite im, že nemusia vyplniť všetky kategórie, pokiaľ tam nemajú čo napísať.

Ak je pre vás a pre žiakov jednoduchšie o veciach, ktoré majú byť uvedené v denníku len hovoriť, alebo ich nakresliť, môžete žiakov rozdeliť do dvojíc alebo do malých skupín a denník vyplniť formou spoločnej aktivity.


Študijný denník môže učiteľovi naznačiť, aké priority majú jednotliví žiaci, alebo s čím majú, naopak, ťažkosti. Niektorí žiaci budú mať takmer zakaždým čo písať do políčka „S čím som dokázal/a pomôcť“, zatiaľ čo iní sa môžu sťažovať, že nemajú dosť miesta v políčku „Čo bolo náročné“.

Pokúste sa žiakov podporovať v hľadaní pozitívneho postoja k veciam, ktoré vnímajú ako náročné alebo k oblastiam, kde majú problém niečo uviesť, no netlačte na študentov, aby ich vyplnili, ak sa na to necítia. Je v poriadku, ak niektoré políčko ostane prázdne aj niekoľko týždňov – pri citlivom usmerňovaní a podpore si žiaci nájdu spôsob, ako ho „zaplniť“.

6.3 Rozpoznávanie silných stránok

 **CIELE:** Motivovanie žiakov, aby sa zamerali na pozitívne stránky svojich spolužiakov a aby si uvedomili, že aj oni majú svoje silné stránky.

 **TRVANIE:** 10 minút.

 **POTREBNÉ MATERIÁLY:** Tabuľka so silnými stránkami (viď príklad nižšie), lístočky s menami žiakov (2 menovky na žiaka).

priateľský/á	úctivý/á	tímový hráč/ka	nápomocný/á
trpezlivý/á	citlivý/á	zvedavý/á	odvážny/a
má zmysel pre humor	optimista/ka	zameraný/á na riešenia	úprimný/á
spoľahlivý/á	svedomitý/á	nezávislý/á	spontánny/a
presný/á	zodpovedný/á	sústredený/á	má talent na...
zručný/á	pozorný/á	usporiadaný/á	vytrvalý/á
fyzicky zdatný/á	hľbavý/á	flexibilný/á	aktívny/a
hudobne nadaný/á	kreatívny/a	opatrný/á	ohľaduplný/á

Umiestnite tabuľku so silnými stránkami na viditeľné miesto v triede. Ak vaši žiaci dokážu vymyslieť aj ďalšie výrazy pomenújúce silné stránky, môžete ich do tabuľky doplniť.

Dajte do vrecúška kartičky s menom každého žiaka tak, aby vo vrecku bolo meno každého žiaka na dvoch osobitných kartičkách. Každý žiak si následne z vrecúška vyberie mená dvoch spolužiakov a jeho úlohou je vybrať k nim príslušnú silnú stránku, ktorá daného spolužiaka/čku charakterizuje.


Žiaci môžu o svojom výbere diskutovať s ostatnými v triede. Uistite sa, že každý žiak zvolil lichotivú silnú stránku a dokáže svoj výber vysvetliť. Uistite sa, že sa do aktivity zapoja všetci žiaci a každý porozpráva o silných stránkach svojich spolužiakov.

Neskôr môžete kartičky so silnými stránkami využiť aj na záver triedneho výletu, na ktorom budú mať žiaci možnosť lepšie sa navzájom spoznať v inej situácii a môžu u spolužiakov objaviť nové silné stránky.

5.A.7 Postupy na posilnenie dôvery vo vlastné schopnosti a pocitu sebestačnosti

Okrem aktivít a nástrojov opísaných vyššie môžu k posilneniu vnímavosti a vnímania vlastnej hodnoty u žiakov prispieť aj nasledujúce postupy:


7.1 Cvičenie, pohyb a prestávky na duševný odpočinok

 CIELE: Zníženie stresu a uvoľnenie napätia počas dňa, vďaka čomu sa zlepší sústredenosť žiakov.

Podobne ako pri kartičkách s pohybovými aktivitami v „krabíčke pokoja“, ak majú žiaci potrebu hýbať sa, umožnite im to. Môžu napríklad urobiť zopár drepov, výskokov alebo iných cvikov (napr. dotknutie sa pravého lakťa s ľavým kolenom a naopak). Môžete napríklad pustiť hudbu a vyzvať všetkých žiakov, aby ste si spoločne zatancovali, čo vám môže pomôcť zvrátiť pozornosť žiakov v želanom smere.

Ak majú žiaci možnosť vyjsť von, zabehať si a nadýchať sa čerstvého vzduchu, umožnite im to. Ak plánujete aktivity, pri ktorých sa žiaci musia sústrediť na detaily dlhšiu dobu, môže byť užitočné naplánovať aj krátke päťminútové prestávky, ktoré všetkým žiakom, ale najmä tým, ktorí majú problém s koncentráciou, umožnia upokojiť sa.

7.2 Šanca byť videný/á a vypočutý/á

 CIELE: Posilnenie pocitu zapojenia, spolupatričnosti a vnímania vlastnej hodnoty u žiakov.

Niekedy všetko, čo žiaci naozaj potrebujú je len lepšie pochopenie zo strany učiteľov. Ak je to možné, pokúste sa desať po sebe idúcich dní dve minúty denne rozprávať so žiakmi, o ktorých si myslíte, že majú problémy. Hovorte o čomkoľvek, o čom žiaci chcú. Následne môžete periodicitu znížiť napr. na každý druhý deň počas ďalšieho týždňa a postupne dovoliť, aby sa tieto rozhovory stali čoraz neformálnejšími.

(Fisher, D. a Frey, J., september 2016)

7.3 Možnosť zastávať nejakú úlohu, bez ohľadu na to,



CIELE: Posilnenie pocitu zapojenia a produktivity počas vyučovacieho procesu u žiakov.

Zapojenie v speváckej alebo inej skupinovej aktivite môže byť niekedy pre žiakov zastrašujúce alebo odradzujúce. Pripravte náhrdelníky, na ktorých budú na kartičkách napísané funkcie ako „pozorovateľ“, „zapisovateľ“ alebo „budovateľ slovnej zásoby“. Povedzte žiakom, že tieto náhrdelníky sú pre všetkých.

Ak budú mať počas nejakej aktivity žiaci pocit, že v nej nemajú žiadnu úlohu, môžu si vziať niektoré zo spomínaných označení. Keď si vypýtajú takýto náhrdelník, preberajú na seba rolu, ktorá je na náhrdelníku označená, a stávajú sa oficiálnymi zapisovateľmi, pozorovateľmi alebo tými, ktorých úlohou je zapisovať nové slovíčka, ktoré nepoznajú, aby si neskôr našli ich význam.

Navyše, takéto všeobecné roly sú pre žiakov dôležité, pretože im ukazujú, aké to je byť zodpovedným za rôzne veci. Všeobecné roly ako napr. triedny pozorovateľ, mediátor konfliktov, priateľ, študijný pomocník či mentor pomáhajúci novým žiakom deťom dávajú pocit kompetentnosti a užitočnosti.

5.B Aktivity pre stredné školy

V nasledujúcej časti uvádzame príklady hier, aktivít, cvičení a pedagogických metód, ktoré je možné použiť pri riešení problémov prameňiacich z prežitého stresu a traumy v školskom prostredí. Tieto aktivity sú zamerané na sociálne a emocionálne učenie a rozvoj zručností súvisiacich so sebauvedomením, sebareguláciou, sebaúctou, posilňovaním vlastného postavenia a sebadôvery.

Aktivity navyše zohľadňujú to, ako môže celková dynamika v triede ovplyvniť pocit pohody a prosperovanie jednotlivca, vrátane tém ako prijatie nového žiaka, vytváranie konštruktívneho vzdelávacieho prostredia pre všetkých žiakov či pochopenie triednych limitov a správania.

5.B.1 Aktivity, ktoré študentom v triede pomôžu pochopiť, čo nový spolužiak/čka prežili



CIELE: Vytvorenie prostredia, v ktorom sa cítia bezpečne všetci študenti.



TRVANIE: 20 minút.



POTREBNÉ MATERIÁLY: Pracovné listy s nezrozumiteľným textom a súbor nezrozumiteľných otázok.

Dajte každému študentovi hárok s textom v jazyku, ktorému nerozumejú. Ak chcete „nezrozumiteľný“ text napísať sami, môžete použiť náhodný text a upraviť ho pomocou nástroja dostupného na adrese <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>.

V spodnej časti hárku sú otázky týkajúce sa textu. Požiadajte študentov, aby na tieto sprievodné otázky odpovedali. Samozrejme, bude pre nich takmer nemožné otázky zodpovedať.


Keď žiaci úlohu splnia, pozbierajte papiere a predstierajte, že odpovede známkujete. Rozdeľte triedu do menších skupín a požiadajte študentov, aby premýšľali, prečo ste im dali takúto úlohu. Začnite spoločnú diskusiu.


Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad pocitmi študentov, ktorí sú v triede noví a nehovoria jazykom svojich spolužiakov. Opýtajte sa študentov, aké iné veci ešte môžu byť nové pre takéhoto spolužiaka/čku, a spoločne o týchto veciach diskutujte. Zvážte, či by nebolo vhodné zapísať nápady študentov, ako byť vnímaví a otvorení voči novým spolužiakom a vyvesiť ich na viditeľné miesto v triede.


5.B.2 Nástroje na reguláciu emócií a správania študentov v triede a nástroje, pomocou ktorých si študenti môžu budovať vnímanie vlastných emócií a zážitkov, regulovať a spracúvať ich

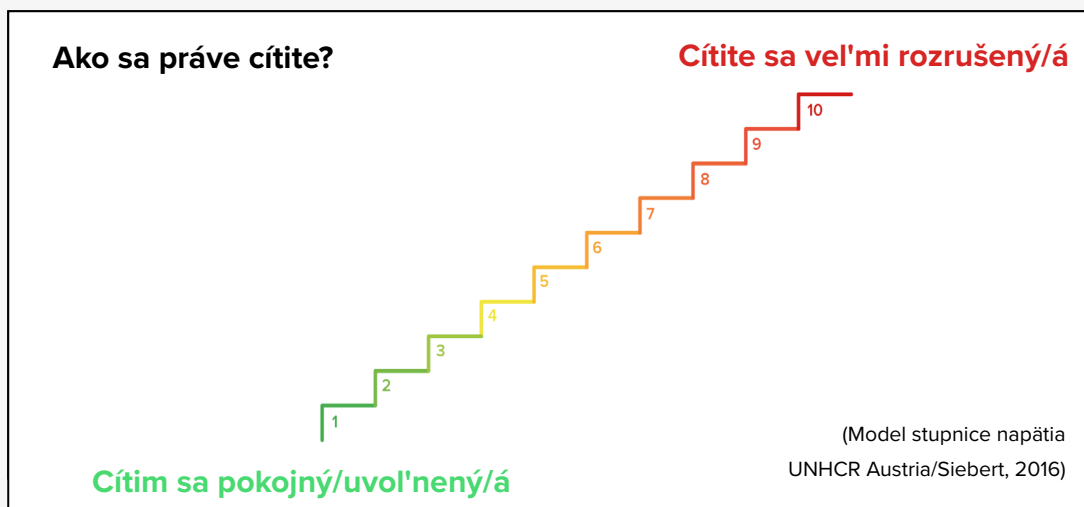
2.1. Stupnica napätia

(AKTIVITA PODOBNÁ AKO STUPNICA NAPÄTIA PRE ZŠ, VIĎ CVIČENIE 5.A)

 **CIELE:** Študenti si cvičia vnímanie vlastných emócií a získavajú schopnosť rozoznať úroveň svojho vnútorného napätia na základe vlastného správania a pocitov, pomenovať ich a vyrovnávať sa s nimi.

 **TRVANIE:** 15 - 20 minút na predstavenie stupnice napätia

 **POTREBNÉ MATERIÁLY:** Veľký obraz, kresba, fotografia alebo iný podklad na znázornenie stupnice napätia so škálou od 1 do 10 (viď príklad nižšie)



Opýtajte sa študentov „Ako sa práve teraz cítite? Ste nervózni alebo pokojní?“ vysvetlite im, že na tejto stupnici 1 znamená „Som úplne uvoľnený/á.“ a 10 znamená „Cítim sa veľmi nervózne a nepokojne, som veľmi napätý/á a neviem, čo mám robiť.“ Opýtajte sa študentov „Na akej úrovni sa práve nachádzate?“

Následne študentom uveďte niekoľko slov súvisiacich s napätím (napr. nervózny/a, rozrušený/á, vystresovaný/á, úzkostlivý/á, rozčúlený/á) a opýtajte sa ich, či im napadnú ešte nejaké ďalšie výrazy. Požiadajte študentov, aby v skupinách pripravili ich zoznam a presvedčte sa, či ich dokážu umiestniť na stupnici napätia. V tejto aktivite neexistujú nesprávne odpovede. Napíšte (alebo iným spôsobom pripevnite) jednotlivé výrazy na stupnicu a umiestnite ju na viditeľné miesto v triede.

Položte otázku „S ohľadom na vašu predchádzajúcu odpoveď, čo by ste museli spraviť, aby sa vaše napätie znížilo?“ Študenti budú mať vlastné návrhy na to, čo na minimalizovanie napätia potrebujú: niektorí možno majú vlastné metódy, ako sa upokojiť, iní nie. Zapište tieto metódy na znižovanie napätia ako základ pre aktivitu s „krabičkou pokoja“ (viď cvičenie 2.2 nižšie).

Každé ráno a následne aj v priebehu dňa sa študentov pýtajte, či dokážu definovať úroveň svojho napätia. Keď máte pocit, že niektorí zo študentov pôsobia napäto alebo len s námahou ovládajú svoje emócie, požiadajte ich, aby pomenovali úroveň svojho napätia a odporučte im primeranú aktivitu z cvičenia s „krabičkou pokoja“, aby sa upokojili.

Poznámka: Čím viac budú študenti používať stupnicu napätia, tým lepšie im to pôjde. Povzbudzujte preto svojich študentov, aby si svoju úroveň napätia vyhodnocovali pravidelne i niekoľkokrát denne.

2.2 Krabička pokoja



CIELE: Upokojenie študentov zažívajúcich zvýšenú hladinu stresu. Ak majú študenti tendenciu k disociácii, môžete túto aktivitu použiť na to, aby ste ich navrátili do prítomnosti.



TRVANIE: 20 - 30 minút na prípravu „krabičky pokoja“ a vysvetlenie, ako funguje.



POTREBNÉ MATERIÁLY: Veľká krabica alebo schránka s vrchnákom, ideálne vyzdobená samotnými žiakmi v škole. 6 – 8 vecí, ktoré vložíte do krabice. „Krabica pokoja“ je krabica alebo iná nádoba umiestnená v triede, so zbierkou upokojujúcich predmetov, ktoré študentom môžu pomôcť upokojiť sa alebo sa opäť začať sústrediť v situácii, keď sú napätí. O tom, čo dáte do „krabičky pokoja“ by ste mali rozhodnúť spolu so študentmi.

Začnite diskusiu a zostavte zoznam vecí, ktoré vašim žiakom v minulosti pomohli zvládať náročné situácie. Čo im pomohlo? Bol to hrnček horúcej čokolády? Hračka? Alebo nejaký iný predmet, napr. obľúbená prikrývka alebo skladba? Požiadajte žiakov, aby do školy priniesli veci, ktoré by chceli mať v „krabičke pokoja“. Uistite sa, že máte v triede pripravených zopár vecí pre prípad, že študenti nič neprinesú.

Následne študentov požiadajte, aby na kartičky napísali pozitívne výroky a vložili ich do krabice. Tieto kartičky môžu opisovať činnosti, spomienky alebo iné pozitívne zážitky na zníženie napätia, napr. to, že žiaka niekto objal, alebo spomínanie na pekný výlet alebo príjemne strávený spoločný čas.

Pridajte aj kartičky s nápadmi na fyzické aktivity, ktoré opisujú, čo študenti môžu spraviť na zníženie miery stresu (napr. pomalé dýchanie, strečing, pohybové aktivity ako skákanie, kotrmelce, beh a pod.).

Prineste ďalšie veci, ako napr.:

- masáže loptičky, antistresové loptičky, softbalové loptičky, loptičky na žonglovanie;
- kúsky rôznych látok – hodváb, vlna, mäkká handrička;
- žuvačky alebo cukríky s výraznou chuťou (mentolky);
- sušené ovocie, orechy, čokoláda alebo drobné sladkosti (napr. hrozienka, marhule, mandle, lieskové oriešky). Uistite sa, že viete o všetkých alergiách a potravinových intoleranciách, ktorými vaši žiaci trpia, a pri voľbe potravín berte do úvahy aj náboženské zvyky žiakov;
- plyšové zvieratká;
- esenciálne oleje: levanduľový, mäťový. Uistite sa, že žiaci nebudú oleje aplikovať priamo na pokožku, ale na vreckovku alebo oblečenie, aby si mohli privoňať;
- nafukovacie balóny (po nafúknutí ich môžete vyhodiť);
- vrecká s pieskom, ktoré sa držia na hlave;
- Žiadne lieky.

Uistite sa, že zbierka predmetov je prispôsobená skupine, s ktorou budete „krabičku pokoja“ používať. Odkryte predmety na stole a dovoľte žiakom „vyskúšať“ si ich. Rozprávajte sa o každom predmete a o tom, aký efekt môže mať a ako môže pomôcť pri znižovaní úrovne stresu.

Naplňte „krabičku pokoja“ spolu so žiakmi predmetmi zo stola. Krabičku môžete spoločne aj vyzdobiť.

Počas bežného dňa:

Ak sa u žiakov objavia príznaky stresu (nepokoj, nesústredenosť, hašterivosť alebo rastúca agresivita, pozeranie „do prázdna“ a pod.), môžete najprv skúsiť aktivitu so stupnicou napätia, aby sami vyjadrili úroveň napätia, ktoré pociťujú, a aby sa pokúsili navrhnúť aktivity na jeho zníženie. Môžete im klásť otázky ako napr. „Vidím, že si nepokojný/á, na aké číslo sa cítiš na stupnici od 1 do 10?“ môžete im tiež navrhnúť, aby si vybrali nejaký predmet z „krabičky pokoja“, ak si myslia, že im to pomôže.

Ak je úroveň napätia u žiaka/čky 6, alebo ak máte pocit, že žiak/čka je veľmi napätý/á a len s ťažkosťami sa ovláda, môžete ihneď spolu otvoriť „krabičku pokoja“ a pokúsiť sa nájsť niečo, čo ich upokojí.

Príležitostne sa môže stať, že žiak/čka bude pociťovať extrémne vysoký stupeň napätia, ktorý sám/a odhadne na úroveň 7 až 10. V takýchto prípadoch je často fyzická aktivita jediným možným riešením. Poskytnite žiakovi/čke kartičky s pohybovými aktivitami a, pokiaľ je to možné, navrhňte im prechádzku alebo prebehnutie sa vo vonkajšom prostredí.

Pokiaľ žiaci zatiaľ nemajú dostatočné samoregulačné zručnosti na to, aby vedeli pracovať so stupnicou napätia, môžete postupovať proaktívne – jednoducho im na základe pozorovania navrhňte, aby si vybrali z „krabičky pokoja“ predmet, ktorý im pomôže upokojiť sa.

5.B.3 Aktivity zamerané na posilnenie sebaovládania a aktivovanie tlmiacich reakcií u detí – aktivity, ktoré učia racionálnu časť mozgu, aby sa aktivovala skôr, než žiaci zareagujú na nejakú situáciu

3.1. „STOP“ pravidlo



CIELE: Naučiť žiakov uvedomiť si svoje hranice a vedieť vyjadriť svoje pocity, ak niekto tieto hranice prekročí. Študenti sa naučia všímať si potreby iných a rešpektovať ich.



TRVANIE: 15 - 20 minút na úvod.



POTREBNÉ MATERIÁLY: ŽIADNE

Začnite v triede diskusiu o tom, čo môžu ľudia robiť na ihrisku. Hovorte o behaní, futbale či loptových hrách. Opýtajte sa študentov, čo sa dá robiť, keď sa niekto začne správať hulvátsky alebo začne iným hru znepríjemňovať napr. tým, že do nich strká alebo ich zhadzuje na zem.

Vysvetlite, že v triede platí nasledujúce pravidlo: ak niekto robí niečo, čo prekáža, rozrušuje alebo ubližuje inému študentovi/študentke, tento študent/ka môže povedať „STOP“.

Ak chcú, študenti si môžu zvoliť gesto, ktoré budú na tento účel používať, napr. zodvihnú pred seba ruky ohnuté v lakťoch a s dlaňami vytočenými von. Toto pravidlo sa používa vždy, keď niekto prekročí osobné hranice iného študenta/ky, alebo napríklad aj keď správanie niekoho zo žiakov iní vnímajú ako nevhodné. K takejto situácii môže dôjsť na ihrisku, v triede, alebo kdekoľvek inde.

Hovorte o tom, ako často môže dochádzať k takýmto situáciám a opýtajte sa študentov, či si myslia, že sa jedná o bežnú súčasť života. Rozprávajte sa o spomínaných malých priestupkoch (vrazenie do niekoho pri behu, ak niekto niekomu povie niečo škaredé, a pod.) ako o prirodzenej súčasti života a diskutujte o tom, že konflikty, hádky a spory sú normálne. Pri tom všetko však nezabudnite zdôrazniť, že študenti môžu kedykoľvek, keď sa cítia nepríjemne, povedať „STOP“.

Rozdeľte študentov do malých skupín a požiadajte ich, aby **zahrali situáciu**, v ktorej má niekto z jej účastníkov potrebu povedať „STOP“ a zastaviť ju. Uistite sa, že všetci „agresori“ zareagujú a prestanú okamžite.

Povedzte žiakom, že keď sa niečo stane v triede, na ihrisku, alebo na školskom dvore, majú použiť STOP pravidlo, a že v prípade, ak dané správanie pokračuje, majú o tom informovať dospelého. Žiaci tiež môžu vymyslieť príklady možného zneužitia tohto pravidla, napr. ak učiteľ zadáva domácu úlohu a niekto zo žiakov vykrikuje „STOP“, pretože sa im nechce túto úlohu urobiť.

V prvých týždňoch túto aktivitu v triede opakujte niekoľkokrát týždenne, neskôr postačí aj jedno opakovanie za týždeň. Opýtajte sa študentov, či použili „STOP“ pravidlo na dvore, na ihrisku alebo v triede, a pochváľte ich, ak je ich odpoveď kladná. Požiadajte ich, aby zahrali situáciu, v ktorej pravidlo použili. Študenti by pritom nemali menovať „agresora“, pokiaľ tento nesúhlasil s tým, že bude súčasťou tejto scény.

3.2 '1 - 2 - 3 - 4 - 5'



CIELE: Zlepšenie vnímania diania okolo nich u študentov a ich návrat do prítomnosti pomocou zraku, sluchu a hmatu. Zlepšenie koncentrácie u študentov s vážnymi poruchami pozornosti.



TRVANIE: 10-15 minút niekoľkokrát týždenne (ak je to možné).

POZNÁMKA: Toto cvičenie si vyžaduje vysokú mieru sústredenia, preto môže byť spočiatku pre študentov s poruchami pozornosti príliš náročné.

Požiadajte študentov v triede: „Povedzte mi päť vecí, ktoré vidíte.“ a umožnite im odpovedať nahlas.

Pokračujte: „Povedzte mi päť vecí, ktoré počujete.“

Študenti musia byť ticho a počúvať zvuky v triede. Opýtajte sa ich, čo počuli.

Následne ich požiadajte: „Povedzte mi päť vecí, ktoré cítite.“ Študenti odpovedajú, čo vnímajú prostredníctvom hmatu.

Aktivitu zopakujte, no tentoraz študentov požiadajte, aby svoje vnemy napísali.

Študenti, ktorí v škole používajú iný než rodný jazyk, môžu veci pomenovať vo svojej rodnej reči, ak je to pre nich ľahšie. Vyskúšajte toto cvičenie aj potichu, bez toho, aby študenti hovorili, čo vnímajú alebo cítia.

Pozn.: Pre niektoré deti, ktoré zažili stresujúce alebo traumatizujúce situácie, môže byť ticho zastrešujúce. Spočiatku preto obmedzte trvanie tohto cvičenia na minimum a uistite sa, že všetci žiaci sú si vedomí toho, že v triede bude ticho.

3.3 Učiteľský ostrov



CIELE: Zlepšenie uvedomovania si osobných hraníc študentov a spôsobu zaobchádzania s nimi..



TRVANIE: 5 minút na predstavenie aktivity, ktorá sa bude opakovať každodenne

Mnohí študenti nemusia poznať, resp. si nemusia uvedomovať svoje vlastné hranice či hranice iných, v dôsledku čoho sa môže stať, že nerešpektujú osobné vlastníctvo predmetov svojich spolužiakov, vstupujú do intímneho priestoru druhých, či nedbalo používajú osobné veci iných ľudí.

Vysvetlite študentom, že „učiteľský ostrov“ je výlučne váš priestor. Do tohto priestoru by mal patriť váš stôl a všetko, čo je na ňom, ako aj ďalšie veci, ktorých by sa podľa vás nik nemal dotýkať (napr. nikto si nesmie sadnúť na vašu stoličku, a to ani cez prestávku).

Vysvetlite študentom, že sa vám nepáči, ak niekto naruší tieto hranice, a spoločne si dohodnite pravidlá a dôsledky: každý, kto chce nastavené hranice prekročiť, si na to musí najprv pýtať povolenie.

Tí, ktorí toto pravidlo nebudú rešpektovať, dostanú extra úlohu, na ktorej by ste sa mali so študentmi dohodnúť hneď na začiatku, pri zavádzaní tohto pravidla.

Následne si študenti môžu sami určiť svoj vlastný osobný priestor. Požiadajte ich, aby o tom, čo je len ich, diskutovali v dvojiciach alebo v malých skupinách a následne aj v rámci triedy.

Ak máte pocit, že niečo, čo si žiaci určili, je nerealistické alebo nefér, diskutujte o tom.

Ak je to možné, hovorte aj s inými učiteľmi o realizácii tejto aktivity a možnosti jej rozšírenia na celú školu.

5.B.4 Cvičenia na zvyšovanie sebaúcty, sebadôvery a na posilnenie pozitívneho myslenia

4.1 Denník pozitívnych zážitkov



CIELE: Budovanie sebadôvery študentov prostredníctvom zdôrazňovania radostných zážitkov a úspechov.



TRVANIE: 20-30 minút na predstavenie aktivity a následne v rôznych fázach školského roka.



POTREBNÉ MATERIÁLY: Jeden veľký zápisník na triedu, do ktorého budú všetci študenti zaznamenávať svoje zážitky.

Po konkrétnej špeciálnej udalosti alebo zábavnej aktivite žiakom predstavte myšlienku vedenia denníka a opýtajte sa ich, ako sa pri danej udalosti či aktivite cítili. Zistite, či žiaci dokážu v malých skupinách zdokumentovať spomínanú aktivitu a ich zápisky alebo záznamy vložte do zápisníka.


Vysvetlite, že žiaci si môžu individuálne vyberať pozitívne momenty a úspechy týkajúce sa ich školského života a zapisovať ich do zápisníka. Keď žiaci trpiaci následkom prežitej traumy či stresujúcej udalosti zvládnu novú úlohu, opýtajte sa ich, či o tom chcú urobiť záznam v zápisníku. Podporujte žiakov, aby písali o svojich zážitkoch.


Tieto spomienky môžu byť doplnené o kresby, výstrižky z novín alebo časopisov, fotografie či iné umelecké a remeselné výrobky.


Keď sa žiaci zžijú s týmto konceptom, podporujte tých žiakov, ktorí prežili traumatizujúce alebo stresujúce situácie, aby si zápisník z času na čas prečítali.

Ak vám to čas dovoľí, porozprávajte sa s nimi o niektorých udalostiach, aby ste u nich mohli podporiť pozitívne myslenie a ukázať im, ako sa zlepšujú.

4.2 Študijný denník

 **CIELE:** Zameranie pozornosti žiakov na ich akademický progres, aby si lepšie uvedomovali svoje úspechy aj slabšie stránky.

 **TRVANIE:** 20 minút na konci dňa alebo týždňa.

 **POTREBNÉ MATERIÁLY:** Kópia vzorového študijného denníka pre každého žiaka (viď príklad nižšie).

Čo bolo zaujímavé:	Čo bolo smiešne:	Čo bolo náročné:	Čo sa mi podarilo:
Najlepší moment tohto týždňa:	Čo mi pomohlo:	Čo už viem urobiť lepšie:	Čo by som chcel/a ešte zlepšiť:
S čím som dokázal/a pomôcť:	Za čo ma pochválili:	Čo ma rozptýlilo:	O čom by som sa chcel/a dozvedieť viac:

Vysvetlite žiakom, že ich úlohou bude zapísať a hovoriť o veciach, ktoré sa udiali v priebehu týždňa. Rozdajte žiakom kópie hárkov študijného denníka a požiadajte ich, aby ho vyplnili. Vysvetlite im, že nemusia vyplniť všetky kategórie, pokiaľ tam nemajú čo napísať.

Ak je pre vás a pre žiakov jednoduchšie o veciach, ktoré majú byť uvedené v denníku len hovoriť, alebo ich nakresliť, môžete žiakov rozdeliť do dvojíc alebo do malých skupín a denník vyplniť formou spoločnej aktivity.

Študijný denník môže učiteľovi naznačiť, aké priority majú jednotliví žiaci, alebo s čím majú, naopak, ťažkosti. Niektorí žiaci budú mať takmer zakaždým čo písať do políčka „S čím som dokázal/a pomôcť“, zatiaľ čo iní sa môžu sťažovať, že nemajú dosť miesta v políčku „Čo bolo náročné“.

Pokúste sa žiakov podporovať v hľadaní pozitívneho postoja k veciam, ktoré vnímajú ako náročné alebo k oblastiam, kde majú problém niečo uviesť, no netlačte na študentov, aby ich vyplnili, ak sa na to necítia. Je v poriadku, ak niektoré políčko ostane prázdne aj niekoľko týždňov – pri citlivom usmerňovaní a podpore si žiaci nájdu spôsob, ako ho „zaplniť“.

4.3 Rozpoznávanie silných stránok



CIELE: Motivovanie žiakov, aby sa zamerali na pozitívne stránky svojich spolužiakov a aby si uvedomili, že aj oni majú svoje silné stránky.



TRVANIE: 10 minút.



POTREBNÉ MATERIÁLY: Tabuľka so silnými stránkami (viď príklad nižšie), lístočky s menami žiakov (2 menovky na žiaka).

priateľský/á	úctivý/á	tímový hráč/ka	nápomocný/á
trpezlivý/á	citlivý/á	zvedavý/á	odvážny/a
má zmysel pre humor	optimista/ka	zameraný/á na riešenia	úprimný/á
spoľahlivý/á	svedomitý/á	nezávislý/á	spontánny/a
presný/á	zodpovedný/á	sústredený/á	má talent na...
zručný/á	pozorný/á	usporiadaný/á	vytrvalý/á
fyzicky zdatný/á	hľbavý/á	flexibilný/á	aktívny/a
hudobne nadaný/á	kreatívny/a	opatrný/á	ohľaduplný/á

Umiestnite tabuľku so silnými stránkami na viditeľné miesto v triede. Ak vaši žiaci dokážu vymyslieť aj ďalšie výrazy pomenúvajúce silné stránky, môžete ich do tabuľky doplniť.

Dajte do vrecúška kartičky s menom každého žiaka tak, aby vo vrecku bolo meno každého žiaka na dvoch osobitných kartičkách. Každý žiak si následne z vrecúška vyberie mená dvoch spolužiakov a jeho úlohou je vybrať k nim príslušnú silnú stránku, ktorá daného spolužiaka/čku charakterizuje.

Žiaci môžu o svojom výbere diskutovať s ostatnými v triede. Uistite sa, že každý žiak zvolil lichotivú silnú stránku a dokáže svoj výber vysvetliť. Uistite sa, že sa do aktivity zapoja všetci žiaci a každý porozpráva o silných stránkach svojich spolužiakov.

Neskôr môžete kartičky so silnými stránkami využiť aj na záver triedneho výletu, na ktorom budú mať žiaci možnosť lepšie sa navzájom spoznať v inej situácii a môžu u spolužiakov objaviť nové silné stránky.

5.B.5 Postupy na reguláciu atmosféry v triede a zabezpečenie pocitu zapojenia a pozitívneho prístupu u všetkých študentov

Okrem aktivít a nástrojov opísaných vyššie môžu k posilneniu pozitívneho vnímania samého seba a svojich schopností v školskom prostredí i všeobecne v živote prispieť aj nasledujúce postupy:

5.1 Cvičenie a pohyb



CIELE: Zníženie stresu a uvoľnenie napätia počas dňa, vďaka čomu sa zlepši sústredenosť žiakov..



TRVANIE: 10 minút.

Podobne ako pri kartičkách s pohybovými aktivitami v „krabíčke pokoja“, ak majú študenti potrebu hýbať sa, umožnite im to.

Môžu napríklad urobiť zopár drepov, výskokov alebo iných cvikov (napr. dotknutie sa pravého lakťa s ľavým kolenom a naopak).

Môžete napríklad pustiť hudbu a vyzvať všetkých žiakov, aby ste si spoločne zatancovali, čo vám môže pomôcť zvrátiť pozornosť žiakov v želanom smere. Ak majú žiaci možnosť vyjsť von, zabehať si a nadýchať sa čerstvého vzduchu, umožnite im to.

5.2 Prestávky na duševný odpočinok



CIELE: Zníženie stresu a uvoľnenie napätia počas dňa, vďaka čomu sa zlepši sústredenosť žiakov.



TRVANIE: 5 minút.

Ak plánujete aktivity, pri ktorých sa študenti musia sústrediť na detaily dlhšiu dobu, môže byť užitočné naplánovať aj krátke päťminútové prestávky, ktoré všetkým študentom, ale najmä tým, ktorí trpia následkami prežitého stresu a traumy, umožnia upokojiť sa. Takéto prestávky môžu vyplňať aktivity ako:

- hra „kameň, papier, nožnice“, ktorú hrajú študenti vo dvojiciach;
- „kreslenie vo vzduchu“: požiadajte študentov, aby sa rozdelili do dvojíc a prstom vo vzduchu kreslili obrázky. Druhý/á v dvojici háda, čo spolužiačik nakreslil.
- rozprávanie príbehov v skupinách: ôsmi študenti sedia v kruhu a každý z nich môže povedať jedno slovo, pričom ich úlohou je vytvoriť spoločný príbeh. Alternatívou je, že každý študent môže povedať vždy jednu vetu.

5.3 Šanca byť videný/á a vypočutý/á



CIELE: Posilnenie pocitu zapojenia, spolupatričnosti a vnímania vlastnej hodnoty u študentov.

TRVANIE: 2 minúty denne 10 dní alebo 2 minúty denne 5 dní.

Niekedy všetko, čo žiaci naozaj potrebujú, je len lepšie pochopenie zo strany učiteľov. Ak je to možné, pokúste sa desať po sebe idúcich dní dve minúty denne rozprávať so žiakmi, o ktorých si myslíte, že majú problémy. Hovorte o čomkoľvek, o čom žiaci chcú.

Následne môžete periodicitu znížiť napr. na každý druhý deň počas ďalšieho týždňa a postupne dovoliť, aby sa tieto rozhovory stali čoraz neformálnejšími.

5.4 Možnosť zastávať nejakú úlohu, bez ohľadu na to, o akú úlohu ide



CIELE: Posilnenie pocitu zapojenia a produktivity počas vyučovacieho procesu u študentov.

Zapojenie v speváckej alebo inej skupinovej aktivite môže byť niekedy pre študentov zastrašujúce alebo odradzujúce. Pripravte náhrdelníky, na ktorých budú na kartičkách napísané funkcie ako „pozorovateľ“, „zapisovateľ“ alebo „budovateľ slovnej zásoby“. Povedzte študentom, že tieto náhrdelníky sú pre všetkých.

Ak budú mať počas nejakej aktivity študenti pocit, že v nej nemajú žiadnu úlohu, môžu si vziať niektoré zo spomínaných označení. Keď si vypýtajú takýto náhrdelník, preberajú na seba rolu, ktorá je na náhrdelníku označená, a stávajú sa oficiálnymi zapisovateľmi, pozorovateľmi alebo tými, ktorých úlohou je zapisovať nové slovíčka, ktoré nepoznajú, aby si neskôr našli ich význam.

Navyše, takéto všeobecné roly sú pre študentov dôležité, pretože im ukazujú, aké to je byť zodpovedným za rôzne veci. Všeobecné roly ako napr. triedny pozorovateľ, mediátor konfliktov, priateľ, študijný pomocník či mentor pomáhajúci novým žiakom dávajú študentom pocit kompetentnosti a užitočnosti.

5.5 Aktivity zamerané na vnímavosť



CIELE: Dať každému študentovi šancu upokojiť sa, opätovne zamerať pozornosť a vrátiť sa do prítomnosti.

Joga a meditácia ponúkajú študentom možnosť vrátiť sa do prítomnosti. Ak máte s jogou alebo meditáciou skúsenosti, ponúknite ich študentom ako možnosť na upokojenie v situáciách, keď sa javia rozrušení alebo aj ako pravidelnú každodennú alebo týždennú aktivitu.

Joga, meditácia alebo dychové cvičenia môžu byť tiež doplnené vo forme kartičky do „krabičky pokoja“ (viď príslušné kapitoly vyššie).

Nasledujúce cvičenia môžu byť návodom, ako začať:

- **Počítanie s dýchaním.** Povedzte študentom, aby sa postavili a približne minútu sa hýbali. Následne ich požiadajte, aby sa postavili na zem s mierne rozkročenými nohami.

Úlohou študentov je položiť si jednu ruku na srdce a druhú na brucho, zavrieť oči a začať s každým nádychom počítať od 50 k 0. Toto cvičenie môže byť spočiatku príliš náročné, preto môžete začať s počítaním od 10 k 0.

- **Štvorcové dýchanie.** Povedzte študentom, aby si predstavili, že kreslia štvorec. Začínajú v spodnom ľavom rohu. Ich úlohou je s nádychom tri sekundy kresliť ľavú stranu štvorca smerom zdola hore. Potom na tri sekundy zadržia dych a predstavujú si, že kreslia hornú stranu štvorca zľava doprava.

S výdychom na tri sekundy kreslia pravú stenu štvorca zhora nadol a napokon na 3 sekundy zadržia dych a pritom imaginárne kreslia spodnú stenu sprava doľava.

Príloha

Podrobnejší zoznam príznakov prejavujúcich sa u detí a dospelých, ktorí trpia následkami stresu a traumy:

Deti predškolského veku: Strach z tmy alebo strach zo zvierat, nepokoj v noci a nočné mory, nepokojný spánok, nočné pomočovanie alebo špinenie aj v prípade, že deti sú naučené chodiť na nočník, problémy s rečou, problémy s jedením (nadmerná alebo znížená chuť do jedla), častý plač alebo krik, „zamrznutie“, tras, silný strach z opustenia, silná naviazanosť na rodičov, strach z cudzích ľudí, vývinové problémy.

Deti školského veku: Vracajúce sa myšlienky, predstavy, otázky, fňukanie, citová naviazanosť, zvýšená ostražitosť, ľakavosť, nadmerná fyzická aktivácia organizmu, nepokoj, zvýšená podráždenosť a agresívne správanie doma i v škole, súrodenecká rivalita o pozornosť rodičov, nočné mory, strach z tmy, nočný nepokoj, problémy so zaspávaním a spánkom, odmietanie školskej dochádzky, nočné pomočovanie, problémy s vyprázdňovaním, odstup od rovesníkov, strata záujmov a koníčkov, problémy s koncentráciou, znížená pozornosť a problémy s pamäťou (vrátane porúch učenia), vzťahové problémy v škole vyplývajúce z nepokojného a agresívneho správania, prejavy správania typické pre malé deti (napr. cmúľanie palca), psychosomatické ťažkosti (bolesť hlavy, bolesť brucha, kožné problémy, a pod.), poruchy príjmu potravy (prejedanie alebo hladovanie), pocit nešťastia (depresie, skleslosť, smútok); pocit ohrozenia na miestach, kde jedinec predtým nemal pocit nebezpečenstva, opakované premietanie traumatických zážitkov, pocit viny, rizikové správanie.

Mládež: Poruchy spánku, nočné mory, vracajúce sa spomienky a myšlienky na traumatické situácie (znovuprežívanie), poruchy príjmu potravy, nevoľnosť, stupňujúca sa vzdorovitosť, odmietanie domácich prác a povinností alebo nadmerne zodpovedné správanie a pocit zodpovednosti za rodinu alebo iných ľudí, problémy v škole (bitky, snaha upútať pozornosť, záškoláctvo, a pod.), znížená koncentrácia, pozornosť, problémy s pamäťou a výdržou, strata záujmov a koníčkov, odstup od priateľov a rovesníkov, pocit osamelosti, utrápenosť, záchvaty strachu a paniky, psychosomatické ťažkosti, pocit, že človek nemá budúcnosť (niekedy i samovražedné myšlienky), možné užívanie liekov, alkoholu alebo drog s cieľom dosiahnuť úľavu, sebapoškodzovanie, niekedy aj sexualizované alebo promiskuitné správanie.

Referencie

Fisher D. and Frey D. (September 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership (Volume 74 (1) s. 84-85

UNHCR Austria/Siebert (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum