



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Príručka pre podporu duševnej pohody a bezpečného prostredia v triede

Pre žiakov a žiačky vo veku 11 – 13 rokov



Obsah

Úvod	02
Ako môžu triede pomôcť 45-minútové hodiny zamerané na sociálnu a emocionálnu gramotnosť, duševnú pohodu a kvalitné vzťahy?	05
Možnosti využitia príručky v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu	05
Praktické princípy vedenia 45-minútoviek a práce s príručkou	06
Štruktúra príručky a veková adekvátnosť aktivít	06
Prepojenie s rannými kruhmi	07
Zásady a pravidlá	07
Organizácia priestoru triedy	09
Pred hodinou	09
Úvodný rituál	10
Zapojenie učiteľa/učiteľky	10
Dôležitosť reflexie	11
Záver hodiny	12
Zásady pre špecifické situácie	12
Hodiny na úvod školského roka a stanovenie pravidiel	14
Hodiny na zdravú prácu s emóciami	24
Hodiny na láskavé vzťahy	44
Hodiny na špecifické potreby triedy	66
Hodiny na podporu odolnosti a duševnej pohody	72
Pracovné listy	82

Úvod



Ako môžu triede pomôcť 45-minútové hodiny zamerané na sociálnu a emocionálnu gramotnosť, duševnú pohodu a kvalitné vzťahy?

Príručka pre 45-minútové hodiny je určená učiteľom a učiteľkám, ktorí chcú prehĺbiť budovanie sociálnej a emocionálnej gramotnosti u žiakov a žiačok, a tým zlepšiť v triede duševnú pohodu detí, ich akademické výsledky, vytvárať kvalitné vzťahy a pozitívnu klímu a pôsobiť preventívne voči šikane. Rozvoj týchto zručností spadá pod prevenciu, ktorú učelia a učiteľky vykonávajú v rámci podpornej úrovne prvého stupňa a obsah príručky zároveň reflektuje ciele prierezovej gramotnosti Sociálna a emocionálna gramotnosť v rámci nového Štátneho vzdelávacieho programu. Príručka obsahuje konkrétne plány hodín, ktoré pomáhajú rozvíjať schopnosti ako sebareflexia, empatia, tímová spolupráca, zvládanie emócií či riešenie konfliktov.

Na rozdiel od ranných kruhov, ktoré slúžia najmä na každodenné naladenie triedy a vytváranie bezpečného prostredia, sú 45-minútové hodiny určené na dlhodobejšie budovanie sociálnej a emocionálnej gramotnosti, ktoré

majú vplyv na zníženie sociálno-patologických javov. Podobne ako pri ranných kruhoch, aj tu je psychologické bezpečie v triede kľúčové, a treba dbať na princípy jeho tvorby prostredníctvom transparentnosti, predvídateľnosti a vzťahovosti. Vďaka väčšej časovej dotácii umožňujú tieto hodiny reagovať na aktuálne potreby kolektívu (napríklad pri riešení problémov v triede) alebo rozvíjať sociálnu a emocionálnu gramotnosť tvorivými a zážitkovými spôsobmi, ktoré si vyžadujú viac času – písanie, kreslenie, dramatizácia či práca s modelovými situáciami, čo zvyšuje ich dopad. Žiaci a žiačky získavajú väčší priestor na sebaujadrnenie a hlbšie porozumenie sebe aj ostatným. Vytvára sa priestor, v ktorom môžu byť aktívni, tvoriví a spoločodpovední za priebeh hodiny. Príručka ponúka podklady a inšpiráciu, aby ste tento priestor mohli využiť naplno s cieľom podporiť duševnú pohodu, vzťahy v triede a celkový rozvoj vašich žiakov a žiačok.

Možnosti využitia príručky v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu

Každá 45-minútovka je navrhnutá ako samostatný celok s cieľom ponúknuť žiakom a žiačkam bezpečný priestor na posilnenie sebaaprijatia, budovanie vzťahov a rozvoj

duševnej pohody. Jej obsah a forma umožňujú uplatnenie v rôznych kontextoch, v závislosti od priorít a možností školy. Možnosti využitia príručky sú rôznorodé, rešpektujú

špecifiká a potreby slovenských škôl, avšak najväčší prínos prináša príručka vtedy, keď je jej obsah zaradený do výchovno-vzdelávacieho procesu pravidelne a systematicky. Účinné budovanie sociálnej a emocionálnej gramotnosti si vyžaduje kontinuitu, ktorá umožňuje žiakom a žiačkam prehĺbovať porozumenie sebe aj iným a uplatňovať nové zručnosti v reálnych situáciách. Dlhodobé a systematické rozvíjanie sociálnej a emocionálnej gramotnosti má preuká-

zateľný dopad, zlepšuje napríklad školskú klímu, zvyšuje akademické výsledky, znižuje výskyt problémového správania a podporuje duševné zdravie detí. Medzinárodné metaanalýzy ukazujú, že dlhodobý a kvalitný rozvoj sociálnej a emocionálnej gramotnosti vedie v priemere k 11-percentnému zlepšeniu akademického výkonu, zvýšenej empatii a lepšej schopnosti riešiť konflikty (Durlak et al., 2011).

Praktické princípy vedenia 45-minútoviek a práce s príručkou

Predtým, ako začnete pracovať s obsahom tejto príručky, odporúčame oboznámiť sa s niekoľkými princípmi, ktoré vám môžu uľahčiť prácu a zároveň zvýšiť efektívnosť a dopad hodín na žiakov a žiačky.

Štruktúra príručky a veková adekvátnosť aktivít

V príručke nájdete vypracované plány hodín rozdelené do piatich tematických celkov:

- **Hodiny na úvod školského roka a stanovenie pravidiel**
- **Hodiny na zdravú prácu s emóciami**
- **Hodiny na láskavé vzťahy**
- **Hodiny na špecifické potreby triedy**
- **Hodiny na podporu odolnosti a duševnej pohody**

Aktivity v príručke pre vekovú skupinu 11 až 13 rokov reagujú na potreby žiakov a žiačok v období nástupu adolescencie, ktoré je

charakteristické zvýšenou citlivosťou, emocionálnou intenzitou a zmenami v sociálnom správaní. V tomto veku sú rovesnícke vzťahy často kľúčovým zdrojom pohody, alebo naopak, napätia. Príručka sa preto zameriava na prácu s náročnejšími a intenzívnymi emóciami, na rozvoj schopnosti spolupráce a na upevňovanie rovesníckych väzieb. Dôležitou súčasťou sú aj aktivity, ktoré posilňujú pozitívny prístup k rozmanitosti a podporujú bezpečnú triednu klímu vzhľadom na vývinovú rôznorodosť v triedach v tomto veku. Dôraz je kladený na prácu s modelovými situáciami a zapojenie sa do skupinových aktivít. Príručka obsahuje tiež aktivity na podporu psychickej odolnosti a hodiny, ktoré môžete opakovane využívať podľa aktuálnych potrieb triedy.

Plány hodín využívajte v poradí, ako sú uvedené. Príručka je koncipovaná z hľadiska postupného budovania sociálnej a emocionálnej gramotnosti. Práca s emóciami by mala predchádzať práci so sociálnymi zručnosťami, keďže zdravé zvládanie emócií je predpokladom pre budovanie kvalitných vzťahov, efektívnu komunikáciu, spoluprácu a riešenie konfliktov. Ak však trieda aktuálne rieši konkrétny problém alebo potrebuje podporu v špecifickej oblasti (napríklad

riešenie konfliktov, zvládanie stresu, napätie v skupine), je možné siahnuť po tematicky vhodnej hodine mimo poradia. Vaše poznanie skupiny je pri výbere hodín kľúčové.

Pravidelnosť realizácie aktivít zvyšuje ich účinnosť, hodiny sa preto **odporúčajú realizovať jedenkrát týždenne**. Niektoré z hodín môžete pravidelne opakovať – vďaka známej štruktúre sa deti cítia bezpečne a lepšie si osvojujú zručnosti.

Prepojenie s rannými kruhmi

Hodiny tematicky nadväzujú na príručku pre ranné kruhy, ktorú vydalo MŠVVaM SR (www.minedu.sk/prirucka-pre-ranne-kruhy-pre-zs-slovensky), ich účelom je taktiež podpora sociálnej a emocionálnej gramotnosti, no forma práce sa líši. Zatiaľ čo ranné kruhy slúžia pre časovú tieseň najmä na každodenné naladenie, budovanie bezpečnej atmosféry a podporu pohody v triede, 45-minútovky ponúkajú priestor využiť bezpečie triedy na hlbšiu a systematickú prácu pri rozvoji sociálnej a emocionálnej gramotnosti žiakov a žiačok. Umožňujú venovať sa témam dôkladnejšie, vrátane tých, ktoré sú náročnejšie na prácu s emóciami, alebo

vyžadujú viac času a priestoru. Zároveň sú témy a princípy v oboch typoch stretnutí do veľkej miery prepojené. Ak počas ranného kruhu spozorujete, že určitá téma v triede rezonuje alebo deti potrebujú viac priestoru na jej spracovanie, využite nadväzujúcu hodinu na jej rozšírenie. Aj keď ranné kruhy nie sú vhodné na riešenie citlivých alebo emocionálne zaťažujúcich tém, ak takáto potreba vyjde najavo, 45-minútovky môžu byť priestorom na ich spracovanie. V prípade potreby prizvite člena/členku podporného tímu školy alebo odborníka/odborníčku z Centra poradenstva a prevencie (CPP).

Zásady a pravidlá

Aby hodiny skutočne plnili funkciu podpory a rozvoja sociálnej a emocionálnej gramotnosti žiakov a žiačok, je potrebné, aby bolo dodržaných niekoľko zásad využívaných aj počas ranných kruhov a adaptovaných na 45-minútovky (uvádzané podľa dokumentu Inklucentra - [Ranné kruhy vo vyučovaní](#), str.5):

- **Bezpečie** – tvoríme ho opakovaním, predvídateľnosťou situácie i našich reakcií a zrozumiteľnosťou. Žiaci a žiačky potrebujú rozumieť, na čo hodiny slúžia, aké pravidlá sa na ne vzťahujú a čo sa od triedy očakáva.

- **Hovorí len jeden** – takáto komunikácia počas hodín umožňuje, aby sa trieda počúvala. Zo začiatku je možné toto pravidlo posilniť tým, že si žiačky a žiaci budú posúvať nejaký predmet a iba ten/tá, kto ho má v ruke, môže hovoriť.
- **Pravidlo zdvihnutej ruky** – je prirodzené, že 45-minútovky vďaka svojmu interaktívnemu charakteru vedú občas k väčšiemu ruchu a hluku. Pokiaľ je potrebné skupinu stíšiť, môže učiteľ/učiteľka i ktorýkoľvek žiak/žiačka zdvihnutím ruky požiadať o ticho a pozornosť. Aj táto schopnosť upokojí sa v skupine si vyžaduje tréning, ktorým sa postupne zlepšujeme. Na utíšenie môžeme použiť aj iné stratégie, napr. fľasnutie, ku ktorému sa pridá každý, kto si ho všimne; dôležité je, aby boli tieto stratégie jasne pomenované a využívali sa konzistentne a pravidelne.
- **Nekomentujem** – aby sa žiaci a žiačky nebáli vyjadriť, je potrebné dôsledne dodržiavať pravidlo o rešpektovaní názoru každého člena skupiny. Hoci spolu nemusíme súhlasiť, budeme sa počúvať.
- **Právo nehovoriť** – k prežívaniu bezpečia v skupine prispieva aj možnosť nevyjadriť sa k otázke či téme. Nemusíme rozumieť dôvodom za takýmto odmietnutím, ale nehodnotíme ho my ani ostatní.
- **Hovorím o sebe** – povzbudzujeme žiačky a žiakov, aby hovorili vo svojom mene, vyjadrovali sa k svojmu prežívaniu a myšlienkam. Používame vyjadrenia v „ja“ forme a každý hovorí za seba o tom, ako na neho situácia či diskusia vplýva a ako sa v nej má.
- **Participatívnosť** – ak chceme, aby trieda rešpektovala pravidlá hodín, zapojíme do ich tvorby všetkých. Okrem pravidiel, ktoré navrhnu učitelia, môžu žiaci a žiačky navrhovať v priebehu roka vlastné aj

pravidlá. Vďaka nim sa dajú riešiť situácie a okolnosti, ktoré sa opakovane objavujú a narúšajú pohodu počas hodín.

Vždy je dôležité držať sa zásady, že názory formulujeme tak, aby neubližovali druhým. Ak v diskusii zaznejú urážlivé alebo útočné výroky, pripomeniem túto zásadu a vyššie uvedené pravidlá, predovšetkým pravidlo „Hovorím o sebe.“

Pred organizáciou aktivít počas 45-minútoviek je dôležité stanoviť si pravidlá, aby bola počas hodín zabezpečená príjemná atmosféra a predvídateľnosť. Pravidlá pomáhajú vytvárať bezpečné prostredie, v ktorom sa všetci cítia pohodlne a rešpektovaní. Pri tvorbe pravidiel je vhodné využiť spomenuté zásady.

So žiakmi a žiačkami môžeme otvoriť diskusiu o každom bode, opýtať sa ich, čo si pod týmto pravidlom predstavujú a či s ním súhlasia. Následne môžu žiaci a žiačky doplniť ďalšie pravidlá, ktoré považujú za dôležité. V opačnom prípade môžu s návrhmi na pravidlá prichádzať ako prví žiaci a žiačky a následne spoločne tieto pravidlá doplníme o body zo zásad, ktoré neboli žiakmi a žiačkami spomenuté.

Ak s hodinami začíname, je dôležité uviesť si, že rešpektovanie a zaužívanie pravidiel je proces, ktorý môže žiakom a žiačkam trvať rôzne dlhý čas. Môže ísť o obdobie niekoľkých dní alebo týždňov, kým si na pravidlá zvyknú a osvoja si ich. Ak máme pocit, že po dlhšom čase je dodržiavanie pravidiel stále náročné (s prihliadnutím na špecifiká triedy), je vhodné otvoriť so žiakmi a žiačkami pokojnú diskusiu o tom, prečo je to náročné a či je potrebné niektoré pravidlá prehodnotiť, pridať alebo odobrať, prípadne nastaviť primerané dôsledky. V prípade potreby požiadame o pomoc podporný tím v škole alebo príslušné CPP.

Organizácia priestoru triedy

Pre efektívne fungovanie hodín je dôležité vopred si premyslieť, ako je potrebné triedu priestorovo pripraviť vzhľadom na aktuálne možnosti a plánované aktivity. Pred samotným začiatkom odporúčame preštudovať si plán hodiny, zamyslieť sa nad tým, aký typ usporiadania triedy bude najvhodnejší, a ponechať triede dostatočný čas na úpravu priestoru (napr. počas predchádzajúcej prestávky).

Vzhľadom na dĺžku a rôznorodosť aktivít počas 45-minútoviek odporúčame rešpektovať priestorové možnosti a zvoliť usporiadanie, ktoré umožní flexibilitu – napríklad prechod od práce v kruhu k práci v dvojiciach alebo skupinách. Usporiadanie priestoru prispôbujeme charakteru aktivity a veku detí, pričom vždy dbáme na to, aby sa všetci cítili začlenení a mali v skupine svoje miesto.

Pred hodinou

Ešte pred tým, ako vstúpime do triedy, je vhodné, aby sme sa na chvíľu zastavili a uvedomili si vlastné emócie a potreby, ktoré práve prežívame. Zohľadnenie vlastných potrieb nám pomáha nielen udržať si mieru duševného zdravia a pohody pri práci s deť-

mi, ale taktiež nám umožňuje naladiť sa na žiakov a žiačky, vnímať ich prežívanie a efektívne reagovať na prípadné výzvy, ktoré sa počas hodiny môžu vyskytnúť. Pred vstupom do triedy si teda môžeme dopriať aspoň jeden nádych a výdych a pomôcť si otázkami:

Ako sa teraz mám? Ako sa cítim? S čím idem do triedy?

Ak je všetko v poriadku, cítim sa dobre a mám svoje potreby naplnené:

- Idem do triedy a pokračujem hodinou.

Ak sa necítim optimálne, vyberiem si niektorú z nasledujúcich možností:

- Postarám sa o svoje potreby predtým, ako idem do triedy (čaj, káva, jedlo...).
- Skúsim znížiť intenzitu nepríjemnej emócie (hlboké nádychy a výdychy, prudké výdychy na rozpustenie napätia, jednoduché techniky na upokojenie).
- Ak je nepríjemná emócia príliš silná a nie je možné v danom momente regulovať jej intenzitu, zvážim výber aktivity tak, aby bola pre mňa emocionálne nenáročná a pokiaľ možno aj posilňujúca.

Počas hodín pracujeme so skupinovou dynamikou a emóciami, preto je dôležité, aby sme boli aj my v stave, ktorý nám umožňuje reagovať s trpezlivosťou, porozumením a stabilitou.

Úvodný rituál

Na začiatku hodiny si môžeme stanoviť rituál alebo pozdrav, ktorý u žiakov a žiačok podporí predvídateľnosť a s ňou súvisiaci pocit bezpečia, ako napríklad:

- krátky pozdrav, ktorý si vyberú žiaci a žiačky (napr. krátky pokrik, tl'apnutie si, vzájomný úsmev...);
- krátka aktivita na preskúmanie emócií žiakov a žiačok a toho, s čím dnes prichádzajú na hodiny (napr. na prstoch ukážu, ako sa dnes cítia na jednej ruke od 1 do 5; alternatíva môže byť palec – palec hore = super, stred = neviem, dole = zle; prípadne využitie obrázkových kariet, farieb a pod.);
- krátke dychové cvičenie alebo cvičenie zamerané na sprítomnenie.

Rituál môže mať rôzne podoby a môže zahŕňať aj aktivity a cvičenia, ktoré si trieda osvojila počas ranných kruhov.

Zapojenie učiteľa/učiteľky

Ak to daný priebeh hodiny umožňuje, je vhodné, ak sa ako učiteľ/učiteľka zapojíme do aktivity alebo reflexie. Zapojenie učiteľa/učiteľky do aktivít a reflexií počas hodín prispieva k posilneniu vzťahu so žiakmi a žiačkami a vytvára atmosféru dôvery a otvorenosti. Žiakom a žiačkam tým aktívne dávame najavo, že sme tiež súčasťou komunity a rovnako rešpektujeme pravidlá a hodnoty skupiny. Naša aktívna účasť taktiež podporuje modelovanie želaného správania a aktívneho počúvania.

Po celý čas je však dobré mať na pamäti, že naša hlavná rola je rola facilitátora/facilitátorky hodiny. Našou úlohou je efektívne reagovať na potreby žiakov a žiačok a zabezpečiť bezpečné prostredie a dôveru medzi žiakmi. Je na našom individuálnom zvážení, či a aká miera zdieľania a seba-odhalenia je nám komfortná a triede nápomocná a podporná.

Dôležitosť reflexie

Reflexia je nevyhnutnou a neoddeliteľnou súčasťou 45-minútoviek. Samotné aktivity sú často zábavné, poučné a samé osebe užitočné, reflexia však výrazne napomáha tomu, aby splnili svoj účel a stanovené ciele hodín. Zážitok z aktivity je totiž dôležité ukotviť – nájsť mu miesto medzi tým, čo sme už zažili, priradiť ho k tomu, čo už poznáme, a zároveň si uvedomiť to, čo je pre nás nové a chceme si to pamätať. Reflexia tak pomáha žiakom a žiačkam identifikovať, ktorá téma, poznatok alebo zručnosť môže byť pre nich užitočná do budúcnosti a vedome sa k tomu vracieť.

Tak ako pri rešpektovaní pravidiel, aj pri reflexii je dôležité vnímať, že je to zručnosť, ktorú si žiaci a žiačky osvojujú v rôznom tempe. Na začiatku môžu na (reflexívne) otázky odpovedať jednoslovné (dobre/zle, áno/nie), prípadne opakovať odpovede po spolužiakoch/spolužiačkach – je to prirodzený proces. Opakovaním reflexie si žiaci a žiač-

ky postupne rozvíjajú schopnosť hlbšieho zamyslenia a ich odpovede budú časom komplexnejšie a ucelenejšie. Vo veku 11 – 13 rokov sa už u žiakov a žiačok rozvíja abstraktné myslenie, čo im umožňuje hypotetické uvažovanie, zvažovanie viacerých perspektív, hlbšiu reflexiu princípov a všeobecných konceptov. Reflexiu povzbudzujeme otvorenými otázkami, štruktúrovanou diskusiou a otázkami na myšlienkový proces. K rozvoju schopnosti reflexie môžeme taktiež napomôcť vlastným zapojením sa do reflexie a modelovaním vlastných úvah a myšlienok na danú tému.

Príručka uvádza ku každej hodine príklady otázok na reflexiu, podľa okolností je však možné obmeniť alebo pridať si po jednotlivých aktivitách vlastné otázky smerujúce k prehĺbeniu porozumenia sebe i iným.

Príklady otázok na reflexiu pre využitie nad rámec otázok uvedených pri konkrétnych hodinách alebo pri tvorbe vlastného plánu hodiny na žiakov a žiačky vo veku 11-13 rokov:

- Čo vás na dnešnej aktivite najviac zaujalo a prečo?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Menili sa vaše emócie v priebehu aktivity?
- Bola nejaká časť aktivity, ktorá bola pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver hodiny

V závere hodiny je vhodné zhodnotiť a zhrnúť, čo nám aktivita priniesla, čo sme sa prostredníctvom nej naučili alebo dozvedeli a ako môžeme aktivitu alebo ponaučenie z nej preniesť do každodenného života

a života v škole. Ku každej hodine je v príručke uvedený návrh záveru, ak však z aktivít alebo reflexie vyplynú špecifické témy, je vhodné ich v závere hodiny adresovať a zhrnúť.

Zásady pre špecifické situácie

Spracovanie silných alebo aktuálnych udalostí

Ak v triede alebo škole nastane silná alebo emočne náročná udalosť (napr. úmrtie v rodine žiaka, príchod či odchod člena triedy, situácia súvisiaca so šikanou a pod.), 45-minútovka môže poskytnúť bezpečný priestor na spoločné spracovanie emócií, ktoré tieto situácie vyvolávajú. Hoci sa takéto udalosti môžu javiť ako individuálne, často zasahujú aj ostatných členov triedneho kolektívu. V takých prípadoch odporúčame spoluprácu s podporným tímom školy alebo odborníkmi a odborníčkami z CPP.

Zážitkový a aktívny charakter hodín

45-minútovky sú založené na zážitkovom učení a aktívnej účasti žiakov a žiačok. Je dôležité, aby sa nepretransformovali na klasickú frontálnu výučbu s prevažujúcou aktivitou vyučujúceho. Cieľom je vytvárať priestor, v ktorom sa deti môžu tvorivo zapojiť, skúmať tému cez vlastnú skúsenosť, reflektovať a spolupracovať v skupine. Takéto nastavenie podporuje nielen rozvoj sociálnej a emocionálnej gramotnosti, ale aj budovanie bezpečnej a podnetnej triednej atmosféry.



Hodiny na úvod školského roka a stanovenie pravidiel



Úvodné informácie

Hodiny na úvod školského roka využívame na to, aby sme spolu s deťmi vytvorili bezpečné, prijímajúce a podporné prostredie, v ktorom sú všetci vítaní takí, akí sú. Zameriavame sa na vzájomné spoznávanie, budovanie dôvery a spolupráce, rozvíjanie rešpektujúcich vzťahov, ako aj na nastavenie pravidiel spoločného fungovania.

Úvodné hodiny nám umožňujú venovať čas a pozornosť tomu, čo je pre tvorbu triednej atmosféry kľúčové, a tomu, aby sa deti navzájom vnímali, počúvali, zaujímali sa o seba a vedeli spolupracovať. Vďaka spoločným zážitkom a rozhovorom podporujeme v triede prepojenie, ktoré tvorí základ budúcej dôvery.

Zároveň ako učitelia a učiteľky získavame vďaka týmto aktivitám možnosť lepšie spoznať svojich žiakov a žiačky – ich záujmy, potreby, komunikačné zručnosti či to, ako reagujú v sociálnych situáciách, čo následne pomáha k ich cielenejšiemu sprevádzaniu a podpore počas celého roka.

Poznáme sa?

Cieľ: Žiaci a žiačky poznajú mená a jednu zaujímavú vec o svojich spolužiakoch/spolužiačkach.

Materiál: papier, pero

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že sa dnes budeme venovať vzájomnému spoznávaniu. Môžeme položiť otázku: „Prečo je dôležité, aby sme sa lepšie poznali?“ Necháme žiakov a žiačky, aby povedali svoje nápady. Ak je to potrebné a takáto odpoveď nezaznela, doplníme, že čím viac o sebe vieme, tým lepšie vzťahy môžeme mať, vieme si vychádzať v ústrety a rešpektovať svoje potreby. Následne reflektujeme základné informácie o triede - ak ide o nový kolektív, kde sa žiaci a žiačky navzájom veľmi nepoznajú, povieme, že táto aktivita im má pomôcť získať dôležité informácie o sebe navzájom a že môže byť dobrým štartom pre ďalšie fungovanie triedy. Ak ide o kolektív, ktorý sa spolu pozná už dlhšie, povieme, že mnohé veci už o sebe vedia a možno si dokonca myslia, že už ich nemá čo prekvapiť, ale v tejto aktivite to predsa len skúsime.

Následne rozdelíme žiakov a žiačky do dvojíc - ak ide o nový kolektív, necháme, aby si dvojice vytvorili samotní žiaci a žiačky. Ak ide o kolektív, ktorý sa už lepšie pozná, môžeme povzbudiť tvorbu menej „bežných“ dvojíc, napríklad náhodným losovaním alebo rozráťavanim a podobne. Zadáme inštrukciu a následne necháme dvojice pracovať:

Vo dvojiciach majú najskôr v tichosti napísať na papier čo najviac informácií o druhom/druhej z dvojice. Upozorníme, že zbierame pozitívne alebo neutrálne informácie. Ak sa dvojice príliš nepoznajú, môžu opisovať aj fyzické charakteristiky a to, čo je viditeľné. Následne sa vo dvojici vystriedajú pri čítaní opisu. Ten, koho sa opis týka, najskôr iba počúva a po dočítaní môže reagovať a informácie upraviť alebo doplniť. Potom si vo dvojici kladú otázky a snažia sa čo najviac doplniť obraz o sebe. Cieľom je dozvedieť sa o druhom čo najviac a tak, aby sme ho následne vedeli predstaviť ostatným v spoločnom kruhu čo najzaujímavejšie a najoriginálnejšie. Ak si myslíme, že je to potrebné, môžeme vyzvať žiakov a žiačky, aby navrhli niekoľko otázok, ktoré sa môžu v dvojiciach pýtať a prípadne ich napíšeme na tabuľu.

Reflexia: Po skončení rozhovorov sa vrátíme do spoločného kruhu a necháme dvojice, aby sa navzájom predstavili. Následne spoločne reflektujeme:

- Dozvedeli ste sa o spolužiakoch a spolužiačkach niečo nové? Čo vás zaujalo?
- Aké najzaujímavejšie otázky vám napadli alebo ste si vypočuli?
- Aké informácie o spolužiakoch a spolužiačkach sa dozvedáte z hodín a vyučovania? Čo spoznávate o sebe na prestávkach a školských výletoch?

- Je niečo, čo o sebe ešte chcete doplniť, aby to všetci vedeli?

Záver: Na záver poďakujeme za otvorenosť a povzbudíme triedu, aby sa

o seba navzájom zaujímal. Ak si všimame druhých, vieme zistiť, čo majú radi, čo im vyhovuje a tým podporujeme príjemnú atmosféru v triede.

Patríme k sebe

Ciel: Žiaci a žiačky dokážu identifikovať spoločné a odlišné charakteristiky v rámci triedy. Žiaci a žiačky dokážu zdieľať informácie o sebe so svojimi spolužiakmi: Žiaci a žiačky dokážu aktívne počúvať zdieľanie svojho spolužiaka/spolužiačky.

Materiál: pero a papier

Popis aktivity: Na úvod aktivity povie triede, že sa dnes budeme rozprávať o tom, čo nás spája, čo nás od druhých odlišuje a čo môžeme priniesť do triedy ako náš dar. Najskôr požiadame žiakov a žiačky, aby si na papier napísali svoje meno tak, že písmená budú v riadkoch pod sebou. Ku každému písmenu majú napísať niečo, čo majú radi alebo čo ich baví a začína daným písmenom.

Pomôžeme si príkladom - napr.:

IGOR - I ako informatika, G ako góly dávať, O ako ovocie a R ako rešpekt od ostatných.

Necháme im čas na splnenie úlohy a niekoľkým žiakom a žiačkam dáme prečítať, čo napísali. Následne požiadame triedu, aby vytvorila skupinky podľa začiatkových písmen krstných mien - čiže všetky Mišky, Matúšovia a Matejovia spolu, a podobne. Každý by mal byť aspoň vo dvojici. Ak niekto ostane so svojím písmenom sám, priradí sa ku skupine, ktorej mená začínajú

na písmeno najbližšie v abecede. Ak ostanú viacerí sami, môžu vytvoriť vlastnú skupinu.

Následne požiadame skupinky, aby našli aspoň ďalšie tri veci, ktoré majú spoločné, okrem začiatkového písmena svojho mena. Opäť to môže byť niečo, čo majú všetci radi a baví ich to, alebo tiež spoločná charakteristika či vlastnosť. Spoločné body si zapíšu na papier. Necháme im čas na splnenie úlohy a overíme, či všetci našli niečo spoločné.

Následne pokračujeme novou inštrukciou. Tentoraz požiadame, aby sa všetci v skupine skúsili predstaviť niečím, čo si myslia, že je pre nich unikátne - niečo, v čom sú dobrí, na čo sú pyšní, za čo ich chvália a čo by mohli ponúknuť triede ako svoju špeciálnu schopnosť. Ostatných by to mohli naučiť alebo im s tým pomôcť a podobne. Ostatní v skupine počúvajú a môžu skúsiť odhadnúť, či má ešte niekto iný v triede podobné schopnosti. Ak má niekto problém s objavením svojej unikátnej schopnosti, môžu mu pomôcť ostatní v skupine, prípadne učiteľ/učiteľka. Povzbudíme ho/ju, aby povedal niečo, čo sa mu na sebe páči, a nemusí to byť výnimočná vec. Všetky špeciálne schopnosti v skupine sa opäť zapíšu na papier. Necháme čas na zdieľanie a diskusiu v skupinách. Ak sú dvojice, ktoré skončia skôr ako veľké skupiny, môžu sa spojiť s menšou skupinkou a pridať sa k diskusii.

Reflexia: Po ukončení práce v skupinách sa vrátíme do spoločného kruhu a každá skupina pár slovami zdieľa, čo sa o sebe dozvedeli. Keď sa predstavujú unikátne schopnosti členov a členiek skupiny, môžeme overiť s ostatnými spolužiakmi a spolužiačkami z iných skupín, či sa k tejto schopnosti hlási ešte niekto. Následne spoločne reflektujeme:

- Dozvedeli ste sa o sebe niečo nové?
- Čo sa vám hľadalo ľahšie - spoločné body alebo unikátne vlastnosti?
- Ktorá unikátna schopnosť vás zaujala a radi by ste ju tiež mali, prípadne by ste sa ju chceli naučiť od spolužiaka/spolužiačky?

Záver: Na záver triede poďakujeme za zdieľanie. Oceníme rôznorodé schopnosti žiakov a žiačok a povzbudíme ich, aby sa od seba navzájom učili a podporovali v tom, čo majú spoločné.

Ozubené koliesko

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu zdieľať informácie o sebe so svojimi spolužiakmi. Žiaci a žiačky dokážu aktívne počúvať zdieľanie svojich spolužiakov.

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sa postavia a vytvoria dva rovnako veľké kruhy, jeden kruh vnútri toho druhého. Počet žiakov a žiačok v kruhoch musí byť totožný (napr. 10 žiakov/žiačok vo vonkajšom kruhu a 10 vo vnútornom kruhu). Ak je počet nepárny, do aktivity sa môžeme aktívne zapojiť aj my. Žiaci a žiačky vo vnútornom kruhu sa otočia tvárou k vonkajšiemu kruhu tak, aby sa z nich vytvorila dvojica.

Postupne čítame podnety k diskusii, na každú otázku má daná dvojica 2 – 3 minúty. Potom vnútorný kruh rotuje a posúva sa o jednu pozíciu doľava. Nové dvojice zdieľajú svoje odpovede na novú otázku.

Návrhy otázok na diskusiu v rámci dvojíc:

- Keby ste do konca života mohli jesť iba jedno jedlo, čo by to bolo a prečo?
- Ak by ste mohli mať akúkoľvek superschopnosť, aká by to bola a ako by ste ju využili?
- Ak by ste mohli navštíviť akékoľvek miesto na svete, kam by ste išli a prečo?
- Kto je váš obľúbený člen/členka rodiny a prečo?
- Pomenujte jednu vec, z ktorej máte strach?
- Keby ste mohli zmeniť jednu vec na vašej škole, čo by to bolo?
- Akú novú vec by ste sa radi naučili robiť a ako by ste to urobili?
- Ako si myslíte, že internet a počítačové hry ovplyvňujú vaše pocity a správanie?
- Čo vás zaujíma na rôznych krajinách a ľuďoch na svete?
- Pri čom sa cítite šťastní?
- Čo je najlepšia rada, akú ste kedy dostali?
- Išli by ste radšej na pizzu alebo na burger a prečo?
- Aké domáce zvieratá by ste si kúpili/zadovážili a prečo?
- Aký je váš obľúbený film a prečo?

Reflexia: Keď sa vymenia všetci žiaci a žiačky alebo uplynie časový limit, posadíme sa do kruhu a reflektujeme:

- Zistili ste o svojich spolužiakoch/spolužiačkach niečo, čo vás prekvapilo?
- Ako ste sa cítili, keď ste rozprávali?
- Ako ste sa cítili, keď ste počúvali?
- Je niečo, čo ste mali so spolužiakom/spolužiačkou spoločné?

Záver: Na záver deťom zhrnieme, že sme mali možnosť počuť, že sme sa o sebe dozvedeli veľa nového. V priebehu roka určite budeme mať ďalšie a ďalšie príležitosti sa spoznávať. Vyskúšali sme si, koľko sa toho dozvieme, keď sa navzájom počúvame.

4

Tvoríme si pravidlá

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu participatívne stanoviť pravidlá pre spoločné hodiny. Žiaci a žiačky sa aktívne zapájajú do určovania pravidiel spoločnej komunikácie.

Materiál: veľký papier, fixky/perá/farbičky, vankúše/koberiec/deka/stoličky (voliteľné)

Popis aktivity: Žiakov a žiačky vyzveme k tomu, aby sa posadili do kruhu. Hneď, ako sa posadia do kruhu, jasne pomenujeme, že na to, aby sme sa tento rok všetci spolu cítili príjemne a mali v triede dobrú atmosféru, je potrebné nastaviť si pravidlá. Povieme im, že tieto hodiny budú čiastočne prebiehať inak, ako sú možno zvyknutí, napr.: „Nejdeme sa učiť tak, že ja, učiteľ/učiteľka, rozprávam, a vy počúvate. Najužitejšie bude, ak sa budete všetci zapájať, spoločne rozmýšľať, prinášať témy, ktoré sú pre vás dôležité. Niekedy to bude pre niekoho ľahšie, niekedy ťažšie, ale to je v poriadku, budeme sa učiť spolu.“

Aby sme si spoločne vytvorili bezpečné prostredie, dohodneme sa najprv na spoločných pravidlách, ktoré budú pre nás istotou. Bude to naša vlastná triedna dohoda o tom, ako sa v triede chceme cítiť a ako sa k sebe chceme správať.

S deťmi diskutujeme prostredníctvom nasledovných otázok:

- Aké pravidlá sú podľa vás dôležité, aby sme sa spolu cítili dobre?
- Máte/mali ste pravidlá na prvom stupni/minulý rok?
- Je niečo, čo ešte nezaznelo a pomohlo by nám to vytvoriť miesto, kde sa môžeme cítiť dobre, ak sa na tom všetci dohodneme?

Na otázky odpovedajú len tí, ktorí chcú. Zdieľanie je vždy dobrovoľné.

Tip: Je vhodné, aby ste sa aj vy sami zapojili do príslušnej aktivity a rovnako sa vyjadrili, ako sa chcete vo svojej triede cítiť a správať.

S deťmi ďalej diskutujeme o tom, ktoré pravidlá sú pre nás spoločne najdôležitejšie a s ktorými všetci súhlasíme. Príklady pravidiel, ktoré sú vhodné a je žiaduce si ich v skupine stanoviť, nájdeme v úvode príručky v časti „Zásady a pravidlá pre 45-minútové hodiny“. Ak deti niektoré z týchto pravidiel nespomenú, navrhujeme ich my.

Pravidlá, na ktorých sme sa na základe odpovedí detí dohodli, zapíšeme na veľký papier. V rámci časových možností môžu žiaci a žiačky pravidlá podpísať alebo vyzdobiť. Ak je to možné, pravidlá zavesíme na viditeľné

miesto. Vraciame sa k nim, keď je to potrebné. Kruh uzavrieme dohodou, že sa budeme nasledujúce týždne snažiť navzájom podporiť, aby sme spoločne zvládli aj náročné obdobia a situácie.

Záver: V závere hodiny si so žiakmi a žiačkami zopakujeme dohodnuté pravidlá. Môžeme im tiež spomenúť, že tento rok sa budeme na týchto hodinách veľa rozprávať o pocitoch, záľubách a o tom, čo ich teší, ale aj trápi.

Hodiny na zdravú prácu s emóciami



Úvodné informácie

Hodiny na zdravú prácu s emóciami vytvárajú priestor na rozvíjanie emocionálnej gramotnosti – od pomenovania a porozumenia emóciám až po schopnosť s nimi bezpečne pracovať. V tomto veku už deti vnímajú svoje prežívanie hlbšie a zložitejšie. Často zažívajú emócie intenzívnejšie, niekedy zažívajú viacero emócií naraz, inokedy zas nevedia identifikovať, čo vlastne cítia, alebo ako si s prežívanými emóciami poradiť. Hodiny sú preto navrhnuté tak, aby im pomohli vytvárať si vlastný jazyk emócií a portfólio stratégií, ktoré im vyhovujú.

Základom tejto kapitoly je objavovanie emócií v rôznych životných situáciách – cez príbehy, scénky, otázky a reflexiu. Deti si pripomínajú základné emócie (napr. radosť, hnev, smútok, strach, znechutenie) a zároveň spoznávajú ďalšie – spokojnosť, nádej, osamelosť, súcitiť či zvedavosť. Učia sa, že každá z týchto emócií má svoj dôvod, význam a energiu, ktorú sa oplatí spoznať a usmerniť.

Veľký dôraz sa kladie na poznávanie a skúmanie bezpečných a zdravých spôsobov zvládania emócií – toho, čo nám môže pomôcť, keď niektorá emócia trvá príliš dlho alebo je príliš silná. Deti si v priebehu jednotlivých hodín vytvárajú vlastný „zošit emócií“, do ktorého si zaznamenávajú situácie zo života, účinné stratégie či zistenia o sebe. Táto práca im pomáha vytvárať vnútorný systém podpory, ku ktorému sa môžu vracieť.

Dôležitou súčasťou hodín je aj uvedomenie si, že nie sme na svoje prežívanie sami. Spolužiaci a spolužiačky môžu byť spojencami. Keď vieme, čo nám pomáha a ako sa vieme navzájom podporiť, budujeme bezpečné a prijímajúce prostredie.

Naše základné emócie

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu rozoznať v modelovej situácii emócie radosti, hnevu, smútku, znechutenia a strachu.

Žiaci a žiačky dokážu pomenovať ďalšie situácie, ktoré by mohli priniesť prežívanie týchto emócií.

Materiál: počítač, projektor, video: „[Inside Out: Guessing the feelings.](#)“, reproduktor, pracovný list pre každého (príloha str. 83) v triede

Popis aktivity: Deťom vysvetlíme, že cieľom tejto hodiny je pripomenúť si základné emócie, s ktorými pracovali na prvom stupni. Ak na prvom stupni so základnými emóciami nepracovali, vysvetlíme, že cieľom hodiny je prejsť si, ako vieme rozoznať základné emócie. Triede rozdáme pracovné listy. Postupne púšťame video „[Inside Out: Guessing the feelings.](#)“ Úlohou detí je po každej scénke si na pracovný list zapísať, ako sa Riley v danej chvíli cítila - akú emóciu prežívala. Po každej scénke je potrebné video zastaviť, aby sa neukázala správna odpoveď. Deťom necháme pár sekúnd, aby si svoju odpoveď premysleli a zapísali. Následne s celou triedou prejdeme správnu odpoveď. Na 1. stupni žiaci a žiačky

nepracovali s emóciou znechutenie - ak to bude situácia vyžadovať, priblížte si s deťmi túto emóciu, uveďte si ďalšie spoločné príklady, kedy emóciu znechutenia prežívame.

Po správnom identifikovaní vyzveme deti, aby sa pokúsili ku každej emócií vo dvojici identifikovať ešte aspoň dve situácie, ktoré by Riley mohli priniesť prežívanie týchto emócií. Na prácu im necháme cca 4 minúty. Následne vyzveme niektoré dvojice, aby s triedou zdieľali svoje nápady. Ostatných povzbudíme, že v prípade, ak pri nejakej emócií nemajú vymyslené situácie alebo sa im niektorá obzvlášť páči, aby si ich dodatočne zapísali.

V poslednej fáze aktivity vyzveme deti, aby sa dali späť do dvojíc. Ich úlohou bude:

1. Zamyslieť sa nad tým, aké vety/ slová/citoslovčia sa im spájajú s emóciami (radosti, hnevu, smútku, znechutenia a strachu). Napríklad, čo mi napadne, keď sa hnevám, čo by som vtedy povedal/a. Tieto vety/ slová si majú poznačiť do pracovného listu.
2. Pri nepríjemných emóciách pomenovať, čo by Riley, resp. im, v tejto situácii pomohlo.

Následne si ako trieda niektoré vety spoločne prejdeme. Pri nepríjemných situáciách spoločne zdieľame aj nápady, čo by Riley/deťom v takej situácii pomohlo.

Dôležité: Je potrebné deti upozorniť, aby zdieľali vety a výrazy, ktoré je vhodné použiť v školskom prostredí napriek tomu, že niekto si možno v takej situácii povie aj vulgárnejšie slovo.

Reflexia:

- V akých rôznych situáciách prežívame emócie radosti, hnevu, smútku, znechutenia a strachu?
- Čo vtedy hovoríme?
- Čo nám môže pomôcť tieto emócie zvládať?
- Ako sa vieme v triede podporiť, ak niekto prežíva niektorú z týchto emócií?

Záver: Na konci deti vyzveme, aby si na ďalšiu hodinu priniesli euroobal, do ktorého si budú odkladať všetky pracovné listy. Bude to ich „zošit“ na tieto hodiny. Je dôležité, aby si materiály odkladali, pretože s nimi budú neskôr pracovať. Ak by náhodou na nejakej hodine chýbali, pracovný list si môžu dodatočne vypýtať od učiteľky/učiteľa.

Dôležité: Ak učíme aj deti zo sociálne znevýhodneného prostredia, je vysoko odporúčané zabezpečiť euroobaly v rámci školy pre celú triedu. Podporíme tak hneď na začiatku medzi deťmi pocit rovnocennosti, bezpečia a prijatia.

2 Peter a šťastie, vďačnosť a spokojnosť

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel: Žiaci a žiačky dokážu rozoznať v modelovej situácii emócie šťastia, vďačnosti, spokojnosti. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať príklad situácie, kedy tieto emócie prežívali vo svojom živote. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať aspoň 3 stratégie, ktorými vedú podporiť prežívanie týchto príjemných emócií a ktoré chcú vyskúšať do budúceho týždňa.

Materiál: pracovný list pre každé dieťa (príloha str. 84), lepiace papieriky, tri veľké papiere (A3, ideálne A2), na ktoré nakreslíme smajlíky - nazveme ich ŠŤASTIE, VĎAČNOSŤ, SPOKOJNOSŤ

Popis aktivity: Na úvod aktivity začneme deťom čítať text. S čítaním skončíme pri prvej medzere. Následne deti vyzveme, aby sa na základe pocitu, ktorý z príbehu majú a z toho, ako príbeh ďalej plynie, pokúsili doplniť slová tam, kde chýbajú. Deťom rozdáme pracovné listy.

PRÍBEH

Žil raz malý chlapec menom Peter v malej dedinke uprostred zelených lúk a vysokých hôr. Peter bol veľmi zvedavý a veľmi rád objavoval nové veci vo svojom okolí.

Jedného dňa, keď sa Peter túlal po lese, narazil na malého psíka, ktorý sa labkou zasekol v pasci na líšky. Bez váhania ho oslobodil, poranenú labku mu jemne ošetril a psík, ktorému dal Peter meno Nôžka, sa od neho už ani nepomohol. Nôžka sa mu aj poďakoval, tak ako to len psík vie (olízal mu celú tvár a skákal po ňom, dobre, že ho nepreskočil) a nakoniec spolu strávili zvyšok dňa objavovaním prírody.

Počas ich túlania sa lesom zrazu objavili tajomnú jaskyňu, ktorá sa skrývala za hustým krovím. Keď vošli dnu, boli ohromení krásou, ktorá ich obklopila. Žiarivé kryštály sa odrážali od stien jaskyne, vytvárajúc pôsobivé svetelné hry. Pár malých kryštálikov objavili aj na zemi a Peter ich opatrne schoval do vreckovky v bunde. Peter a Nôžka sa pozreli na seba so širokými úsmevmi a pocitom nesmierného _____ (šťastia).

Keď sa blížil večer, Peter sa vrátil aj s Nôžkou domov. Vo dverách ho už čakala mama, ktorá pri pohľade na Nôžku zabudla na svoje obavy, kde sa Peter celý deň túlal a oboch ich silno vystískala. Peter bol v tom momente nielen veľmi _____ (vďačný) za to, že mal možnosť zachrániť malého psíka a za nádherné prírodné výjavy, ktoré v jaskyni objavili, ale najmä za to, že mama privítala Nôžku do ich domova.

Keď sa večer Peter ukladal do postele, na tvári mu svietil úsmev a vo svojom vnútri cítil veľkú _____ (spokojnosť). Zažil úžasné dobrodružstvo

v prírode, má nového priateľa a aj mamine legendárne palacinky na večeru chutili ešte o čosi lepšie.

A čo sa stalo s kryštálkami vo vrecku?
O tom možno nabudúce :)

KONIEC PRÍBEHU

Po doplnení textu vyzveme deti, aby spoločne zdieľali, ako doplnili text. Ak doplnia text emóciami, ktoré tam kontextovo pasujú, no sú odlišné od tých, s ktorými počas tejto hodiny pracujeme, oceníme nápady žiakov a žiačok a debatu usmerníme k tomu, čo to znamená cítiť sa šťastne, vďačne, spokojne (pre každého to môže byť niečo iné a je to v poriadku) - emócie, s ktorými na tejto hodine pracujeme.

Následne vyzveme deti, aby si zavreli oči. Ich úlohou je spomenúť si na situácie v ktorých tieto tri emócie prežívali aj ony. Keď si po pár sekundách či minúte otvorí oči, svoje zážitky zdieľajú vo dvojiciach. Deti ale upozorníme, že neskôr budú hovoriť príbehy druhej osoby z dvojice, preto je potrebné sa pozorne započúvať do toho, čo mi druhý človek hovorí a aktívne ho alebo ju počúvať. V ďalšom kroku vyzveme niekoľko dvojíc, aby svoje skúsenosti zdieľali aj so zvyškom triedy a to takým spôsobom, že nehovoria za seba, ale za druhú osobu z dvojice, s ktorou sa rozprávali.

Po spoločnom zdieľaní na tabuľu umiestnime troch veľkých smajlíkov (s pomenovaním šťastie, vďačnosť, spokojnosť) a úlohou detí je na lepiace papieriky, prípadne priamo na papieri, napísať nápady - stratégie, ktorými ve-

dia podporiť prežívanie týchto príjemných emócií (teda čo robiť, hovoriť, ako sa správať, na čo myslieť atď.). Spôsob, akým zapisujú stratégie, koriguje učiteľ/ učiteľka (či prichádzajú deti k smajlíkom náhodne, individuálne - podľa časových možností). Následne si ich ako trieda spoločne prečítame a prejdeme, či sme pochopili ich význam.

Reflexia: Deti vyzveme, aby si zo stratégií z tabule vybrali 3, ktoré sa im najviac páčia, sú im blízke a chceli by sa na ne do budúceho týždňa zamerať a vyskúšať ich. Poznačia si ich do pracovného listu. Svoj výber si následne zdieľajú vo dvojiciach a smajlíkov si vystavia v triede.

Na záver s deťmi reflektujeme:

- **Čo môžeme v triede robiť spoločne alebo voči sebe navzájom, aby sme tieto emócie prežívali častejšie? (odpovede doplníme do smajlíkov)**
- **Ako sa cítite po dnešnej hodine?**
- **Čo sa vám páčilo?**
- **Čo ste si uvedomili?**

Záver: Na konci triedy povieme, že radosť prežívame vtedy, keď sme s ľuďmi, ktorých máme radi, alebo robíme to, na čom nám záleží a darí sa nám v tom. Spokojnosť je pokojnejšia emócia, ktorú prežívame, keď máme naplnené svoje potreby a vďačnosť cítime, keď vnímame to dobré v našich životoch. Všetky tieto emócie slúžia na to, aby sme načerpali sily a uvedomili si, na čom nám záleží.

3

Vankúš hnevu, strachu a nervozity

**Námet na aktivitu dodal program
Emocionálny Kompas.**

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu rozoznať v modelovej situácii emócie hnevu, strachu a nervozity. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať príklad situácie, kedy tieto emócie prežívali vo svojom živote. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať aspoň 3 stratégie, ktoré im vedia pomôcť pri týchto nepríjemných emóciách a ktoré chcú vyskúšať do budúceho týždňa.

Materiál: obliečka na vankúš, vata, čistý papier pre každé dieťa (A4), pracovný list pre každé dieťa (príloha str. 85)

Popis aktivity: Vyzveme deti, aby si ztvorili oči a pokúsili si vybaviť v hlave situáciu, ktorú už asi niekedy v škole zažili. Neohlásenú písomku, na ktorú sa neučili. Prepadne ich pociť, že nič nevedia a rozvíri sa im v hlave kolotoč všetkých možných myšlienok spojených s touto situáciou. Deti sa opýtame, aké emócie v nich táto situácia vyvolala a zapíšeme ich na tabuľu. Je vysoko pravdepodobné, že sa bude opakovať stres, strach, hnev, nervozita, úzkosť atď. Zo zoznamu upriamime pozornosť na tri emócie - môžeme ich

podčiarknuť, napísať ešte raz väčším písmom, a to: HNEV, STRACH, NERVOZITA, s ktorými budeme na tejto hodine pracovať.

Po spoločnej identifikácii emócií je čas pozrieť sa na svoju vlastnú skúsenosť. Vyzveme deti, aby si vybrali čistý papier, roztrhli si ho na tri časti a zapísali situácie, kedy cítili strach, hnev a nervozitu. Necháme im čas na premyslenie a zapísanie.

Následne vyberieme obliečku od vankúša a vyzveme deti, aby ju postupne prišli naplniť svojimi papierikmi so situáciami, v ktorých pociťovali hnev. Kto chce, môže ich v krátkosti (jednou vetou) aj zdieľať. Následne do vankúša doplníme guľičky stresu a na záver nervozitu.

Poznamenáme, že na takto naplnenom vankúši by sa asi zle spalo, a preto je potrebné aj pri takýchto emóciách vedieť, ako s nimi pracovať, ako ich zvládať. Následne žiakom a žiačkam rozdáme zoznam stratégií. Úlohou žiakov/žiačok bude zo zoznamu stratégií vytvoriť bodovací rebríček, podľa toho, ako užitočne ich pre seba v jednotlivých situáciách pre jednotlivé emócie vnímajú. Potom sa niektorí žiaci a žiačky podelia o svoje top 3 zoznamy. Počas zdieľania detí zakaždým naplníme vankúš vatou/servítkami/kúskami niečoho mäkkého.

Reflexia: Deti si poznačia 3 stratégie, ktoré chcú vyskúšať počas budúceho týždňa, keď budú cítiť hnev, strach alebo nervozitu.

Následne s deťmi reflektujeme:

- Ako vieme pracovať s emóciami hnevu, strachu a nervozity?
- Ako sa vieme v triede podporiť, ak niekto z nás prežíva strach, hnev alebo nervozitu?
- Ktorý moment z dnešnej hodiny bol pre vás najsilnejší?
- Napadá vám, prečo tieto emócie hnevu, strachu a nervozity vlastne máme?

Záver: Deťom po zaznení ich odpovedí môžeme povedať, že hnev nás upozorňuje na to, ak niekto prekročil naše hranice, ak nemáme naplnené to, čo potrebujeme alebo ak nedosahujeme naše ciele. Strach a nervozita nás upozorňujú na to, čo vnímame ako ohrozenie a nebezpečenstvo. Naznačujú, že niečo nie je v poriadku a nenechajú nás oddýchnuť si, kým to nevyriešime. Je dôležité uvedomiť si, prečo k nám v niektorých situáciách prichádzajú a ak sú príliš silné, dokážeme si pomôcť cvičeniami a aktivitami, ktoré sme sa dnes naučili.

4

Dobíme baterky z nudy, únavy a ľahostajnosti

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu rozoznať v modelovej situácii emócie únavy, nudy a ľahostajnosti. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať príklad situácie, kedy tieto emócie prežívali vo svojom živote. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať aspoň 3 stratégie, ktoré im vedia pomôcť pri týchto emóciách a ktoré chcú vyskúšať do budúceho týždňa.

Materiál: čistý papier veľkosti A4 pre každé dieťa, žltú, zelenú a oranžovú farbičku pre každé dieťa, vytlačené a nastrihané situácie (príloha str. 86), pracovný list s baterkou pre každé dieťa (príloha str. 87)

Popis aktivity: Na úvod tejto hodiny napíšeme na tabuľu veľkým písmom tri slová - nuda, ľahostajnosť a únava. Následne vyzveme deti, aby sa pokúsili pre všetky tri výrazy vygenerovať čo najviac pojmov, s ktorými sa im spájajú. Nápady žiakov a žiačok zapisujeme na tabuľu. Strážime si čas.

Žiakov a žiačky na nasledujúcu časť hodiny rozdelíme na skupinky po 3 – 4 (vytvoríme maximálne 6 skupín kvôli času). Pripravíme si nastrihané situácie,

následne si každá skupinka vylosuje jednu situáciu. Ich úlohou bude danú situáciu zahrať, maximálne na 30 sekúnd. Môžu aj hovoriť. Ostatné skupinky budú mať za úlohu identifikovať emóciu, ktorá sa tam objavila, pričom stále pracujeme s nudou, ľahostajnosťou a únavou. Na nacvičenie majú max. 5 minút, počas ktorých je dôležité si vhodne rozdeliť roly. Nieкто môže robiť komparz, nieкто rozpráva – podľa toho, ktorá úloha je komu príjemná. Je na učiteľke/učiteľovi, ktoré zo situácií vyberie do losovania.

Po uplynutí 5 minút si jednotlivé scény zahráme a ako trieda sa pokúšame identifikovať hlavnú emóciu zo scény. Po odohratí všetkých scénok sa vrátíme k pojmovej mape z úvodu hodiny a vyzveme deti, aby si do pracovného listu (ktorý si rozdeľujú) ku každej emócií dopísali, kedy sa ony tak zvyknú cítiť. Ku každej emócií si majú uviesť aspoň 1 – 2 situácie.

Deti vyzveme, aby otočili pracovný list na stranu s prázdnu baterkou a zoznamom stratégií. Úlohou žiakov/žiačok je vybrať si stratégie, ktoré by im mohli pomôcť pracovať s emóciami nudy, ľahostajnosti a únavy. Tie, ktoré im pomáhajú zvládať nudu, si napíšu žltou, ľahostajnosť zelenou a únavu oranžovou.

Reflexia: Vyzveme deti, aby si v baterke podčiarkli také tri stratégie, na ktoré by sa chceli zamerať a vyskúšať ich do budúceho týždňa. Následne s deťmi reflektujeme:

- Čo ste si na dnešnej hodine uvedomili?
- Ešte niečo? Bolo pre vás niečo nové alebo prekvapujúce?
- Môže byť na nude a ľahostajnosti niečo zaujímavé?
- Napadá vám, prečo tieto emócie nudy, ľahostajnosti a únavy vlastne máme?

Záver: Deťom po zaznení ich odpovedí môžeme povedať, že nuda, únava a ľahostajnosť nás chránia pred prílišným zahltením alebo šetria naše sily na iné úlohy. Umožňujú nám, aby nás niektoré situácie a okolnosti nestresovali, je však dôležité vedieť rozoznať, kedy v nich zostávame príliš dlho a použiť stratégie, ktoré sme sa dnes naučili, aby sme si dokázali pomôcť.

Bingo zvedavosti, prekvapenia a nádeje

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu rozoznať v modelovej situácii emócie únavy, nudy a ľahostajnosti. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať príklad situácie, kedy tieto emócie prežívali vo svojom živote. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať aspoň 3 stratégie, ktoré im vedia pomôcť pri týchto emóciách a ktoré chcú vyskúšať do budúceho týždňa.

Materiál: rôzne menšie predmety, deka/vrece, tri veľké (napr. flipchartové) papiere, kartičku „BINGO” pre každé dieťa (príloha str. 88- jedna kartička na polstránku)

Popis aktivity: Na hodinu si prinesieme vrece s rôznymi predmetmi alebo ich môžeme schovať pod deku. Úlohou detí je vždy po jednom podľa hmatu zistiť, čo je to za predmet a keď to zistia, ostatní sa otázkami taktiež snažia prísť na to, čo to je - aké je to veľké, z akého je to materiálu a pod. Zároveň sa pred hádaním (či už je to hmatom alebo prostredníctvom otázok) môžeme detí opýtať, či veria, že to uhádnu alebo kto si skôr myslí, že je to ťažké a že mu to nepôjde a podobne (môžu o tom jednoducho hlasovať).

Po ukončení aktivity sa žiakov opýtame, aké emócie v nich aktivita vyvolala. Ak nebudú menovať emócie, s ktorými budeme pracovať na tejto hodine (zvedavosť, prekvapenie, nádej), pokúsime sa ich naviesť pýtaním konkrétnejších otázok, ako napríklad:

- Ako ste sa cítili, keď sa v triede objavilo neznáme vrece, resp. deka a pod ním niečo?
- Čo ste cítili, keď vám spolužiak/ spolužiačka odhalil/odhalila, čo skutočne držal/držala v ruke?
- Ak ste sa snažili predmet hmatom uhádnuť, čo ste cítili, keď ste naozaj zistili, čo to je, v porovnaní s tým, čo bol váš prvý dojem?
- Čo vo vás vyvolala možnosť hlasovať za to, či uhádnete, čo to je?

Spoločne sa tak snažíme identifikovať emócie zvedavosť, prekvapenie, nádej. Následne v triede rozprestrieme (buď na lavice alebo na zem) tri veľké (napr. flipchartové) papiere - jeden pre zvedavosť, druhý pre prekvapenie a tretí pre nádej. Deti rozdelíme na tri veľké skupiny, priradíme náhodne každú skupinku k jednému z papierov a vyzveme ich, aby spoločne ako skupinka - pomocou diskusie alebo aj individuálne, napísali na papiere situácie, kedy prežívali zvedavosť, prekvapenie, nádej. Na prácu majú 5 minút (skupinky nerotujú po papieroch).

Potom si spoločne ako trieda prejdeme postupne plagáty zvedavosť, nádej a na záver si necháme prekvapenie. Pri tomto plagáte je vysoko pravdepodobné, že sa na ňom vyskytnú momenty nielen pozitívne, ale aj negatívne - kedy človek zostane zaskočený, resp. nemilo prekvapený, a s takýmto momentom je potrebné naučiť sa pracovať, vedieť ho zregulovať, aby nás neprevalcoval.

Vyzveme všetky tri skupiny, aby sa na minútu pokúsili zamyslieť a prísť na aspoň zopár stratégií, ktoré by v takej situácii mohli využiť. Jeden zo skupiny ich môže poznačiť na papier, aby ich nezabudli. Spoločne sa o nejaké príklady následne podelíme.

Aby sme však neostali len pri niekoľkých návrhoch k zvládnutiu emócie prekvapenia, pozveme deti na záverečnú aktivitu „BINGO“ (sedia na svojich miestach). Každé dieťa dostane veľkú kartičku, v ktorej budú mať rôzne stratégie. Ale pozor! Potrebujú sa nad nimi zamyslieť dvojakým spôsobom. Krížikmi si zaškrtnúť stratégie, ktoré im pomôžu zvládať momenty prekvapenia a krúžkami si označiť stratégie, ktoré im pomôžu naopak posilňovať emóciu nádeje a zvedavosti. So susedom či susedkou si následne svoje kartičky porovnajú, či sa na niektorých zhodli.

Reflexia: Na záver si deti na kartičke zakrúžkujú 3 stratégie, ktoré chcú vyskúšať počas budúceho týždňa. Následne s deťmi reflektujeme:

- **Ktorý moment hodiny vás dnes prekvapil?**
- **Čo ste si na dnešnej hodine uvedomili?**
- **Ako sa ne-/zmenil váš pohľad na emóciu prekvapenia?**
- **Čo môžeme ako trieda urobiť preto, aby sme si v triede spoločne pestovali nádej?**
- **Napadá vám, prečo tieto emócie zvedavosti a nádeje vlastne máme?**

Záver: Deťom po zaznení ich odpovedí povieme, že prekvapenie je nesmierne dôležitá emócia, kedy nás naše telo upozorní, že sa deje čosi nové, iné a musíme preto 100%-ne dávať pozor. Zvedavosť nám umožňuje oboznamovať sa s meniacimi podmienkami a učiť sa nové veci, vďaka ktorým môže byť náš život lepší, no a nádej nás posúva dopredu, pomáha nám sústrediť sa na to, čo chceme v budúcnosti dosiahnuť. Povzbudíme ich, aby si tieto emócie začali u seba všímať a učili sa ich rozoznávať.

6

Pomoc z klobúka: smútok a osamelosť

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu rozoznať v externej situácii emócie smútku a osamelosti.

Žiaci a žiačky dokážu identifikovať príklad situácie, kedy tieto emócie prežívali vo svojom živote. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať aspoň 3 stratégie, ktoré im vedia pomôcť pri týchto emóciách a ktoré chcú vyskúšať do budúceho týždňa.

Materiál: karty emócií (napr. EDUMA karty, Dixit, Emocionálna záhrada a pod.), malý papierik pre každé dieťa (postačí rozmer A6), nastrihané kartičky so stratégiami na zvládanie (príloha str. 89-90), pracovný list pre každé dieťa (príloha str. 91)

Popis aktivity: Na úvod hodiny rozprestrieme na zem do stredu kruhu kartičky emócií v dostatočnom reprezentatívnom množstve - vyberáme také, ktoré sú tmavšie, temnejšie, smutnejšie. Deťom rozdáme papieriky. Úlohou žiakov a žiačok je si kartičky prejsť, v tichosti sa nad nimi zamyslieť a na papierik si poznačiť, aké emócie v nich vzbudili (2 – 3). Následne si ich spoločne ako

trieda zdieľame. Cieľom je dopracovať sa k dvom emóciám, a to smútok a osamelosť.

Potom sa s deťmi v krátkej diskusii zameriame na to, čo sú možno najčastejšie situácie, kedy človek pociťuje tieto dve emócie. Nápady žiakov a žiačok zapisujeme na tabuľu.

Dôležité: Ak niektorú situáciu niekto vníma ako takú, po ktorej prichádza smútok, a niekto iný oponuje, že prežíva skôr inú emóciu (napr. hnev, sklamanie a frustráciu, a i.), oboch ubezpečíme, že je v poriadku, ak danú situáciu prežíva každý inak. Môžeme tiež povedať, že hnev často prichádza ako reakcia na inú emóciu, ktorou môže byť práve smútok alebo osamelosť.

Pred začatím hodiny si nastriháme do vrečka/klobúka rôzne stratégie na zvládanie. Následne vyzveme žiakov a žiačky, aby si vytiahli po jednom papieriku. Ich úlohou je zamyslieť sa, či je daná stratégia vhodná v situácii, ak prežívame smútok alebo osamelosť - ideálne svoje rozhodnutie aj zdôvodnia (aj v prípade, ak áno aj nie). Papierikov máme aspoň toľko, koľko je žiakov/žiačok v triede.

Reflexia: Deťom dáme čas na to, aby si spomenuli na stratégie, ktoré odznali v predchádzajúcej aktivite a poznačili si do pracovného listu tri také, ktoré opäť skúsia použiť, keď sa budú cítiť osamelo alebo smutne. S deťmi reflektujeme:

- Čo z toho, čo vám pomáha v smútku a osamelosti, vieme aplikovať aj v triede?
- Ako sa vieme v triede navzájom podporiť, keď si niekoho všimneme alebo sa nám niekto zdôverí, že sa cíti smutne alebo osamelo?
- Čo ste si o sebe uvedomili počas dnešnej hodiny?
- Dozvedeli ste sa o niekom alebo o sebe niečo nové?
- Napadá vám, prečo tieto emócie smútku a osamelosti vlastne máme?

Záver: Deňom po zaznení ich odpovedí povieme, že smútok nám ukazuje, na čom nám skutočne záleží a prežívame ho, keď o to prídeme. Osamelosť nás upozorňuje na to, že sme o niečo alebo niekoho vzácneho prišli alebo na to, že nemáme v živote dosť dôverných a blízkych vzťahov (napr. s rodinou, v škole, vonku...). Ak sú tieto emócie príliš silné, môžeme si pomôcť aj aktivitami a cvičeniami, ktoré sme sa dnes naučili.

Peter a súcit, láska a odvaha

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu rozoznať v externej situácii emócie súcitu, lásky a odvahy.

Žiaci a žiačky dokážu identifikovať príklad situácie, kedy tieto emócie prežívali vo svojom živote. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať aspoň 3 stratégie, ktorými vedú podporiť prežívanie týchto emócií a ktoré chcú vyskúšať do budúceho týždňa.

Materiál: čistý papier (A4) pre každé dieťa, pracovný list pre každú skupinu (príloha str. 92)

Popis aktivity: Na úvod tejto hodiny vyzveme deti, aby sa pokúsili vždy niečo nakresliť k emócií, ktorú pomenujeme. Žiaci a žiačky potrebujú na túto aktivitu papier A4. Nejde o to, ako bude obrázok vyzeráť, ale o to, aby sme sa uvoľnili, spoločne sa zasmiali a naladili sa na hodinu. Postačí aj jednoduchý obrys a obrázok nemusia ani vyfarbovať.

Inštrukcie na kreslenie:

1. Čo si predstavíte, keď sa povie súcit.
2. Čo si predstavíte, keď sa povie láska.

3. Čo si predstavíte, keď sa povie odvaha.

Po dokreslení deti vyzveme, aby si svoje umelecké diela porovnali so susedom či susedkou v okolí a zistili, či sa ich predstavy o jednotlivých emóciách v niečom podobajú (neporovnávame kvalitu kresieb, ale to, či nás k emóciám napadli podobné veci). Úlohou detí je v tomto momente vytvoriť dvojicu podľa toho, čo nakreslili na papier - spoločných predstáv o súcite, láske, odvahe. Aktivitu koordinujeme, sledujeme a odkontrolujeme na základe akých spoločných znakov sa dvojice vytvorili. Na zadelenie majú žiaci/žiačky maximálne minútu.

V dvojici budú deti plniť dve úlohy. Na úvod sa v spoločnej diskusii pokúsia identifikovať, kedy - v akých situáciách ony samy pociťovali emóciu súcitu, lásky a odvahy. Do spoločného pracovného listu si poznačia ku každej emócií aspoň 1 – 2 situácie. Môžu si pomôcť definíciou, ktorú v pracovnom liste majú (táto časť aktivity by nemala zaberať viac ako 5 minút).

Po tom, ako identifikujú svoje situácie, sa môžu posunúť na úlohu číslo 2. V nej sa vrátia k príbehu Peťa a psíka Nôžky, s ktorými sa stretli pred niekoľkými týždňami. Príbeh naposledy skončil v bode, keď šiel Peter spokojný a vďačný spať, no nikdy sme sa nedozvedeli, čo sa stalo s kryštálikmi. Úlohou skupinky bude vymyslieť krátke pokračovanie príbehu, v ktorom Peter zažije situácie, v ktorých pociťuje emócie súcitu, lásky a odvahy. Žiaci/žiačky si môžu pomôcť

aj svojimi vlastnými príkladmi z úlohy 1 alebo vymyslieť niečo úplne nové. Z príbehu a situácií ale musia byť prežívané emócie jasné (nemusia sa týkať len Petra, môžu byť aj v spojení s Nôžkou, jeho mamou, inými kamarátmi, môžu sa v ňom objaviť kryštáliky, ale nemusia). Deti upozorníme, že príbeh vôbec nemusí byť dlhý (odhadom 5 – 7 viet), na krátke pokračovanie príbehu majú 10 minút, resp. ak prvá úloha trvala kratšie ako sedem minút, tak aj viac.

Po uplynutí času si v triede porozprávame niekoľko zakončení príbehov. Ak náhodou nejaká dvojica svoj príbeh nestihla dokončiť, môžeme im navrhnúť, nech tak urobia do ďalšej hodiny.

Deti aj Peter s Nôžkou v príbehoch zažívali rôzne situácie, v ktorých prežívali emócie súcitu, lásky a odvahy. Ako však môžeme posilniť prežívanie týchto emócií? Aké sú vhodné stratégie? Keďže je to už siedma hodina, kde sa venujeme rôznym stratégiám, na to, aby pre tieto emócie deti identifikovali vhodné stratégie a na ich posilnenie si môžu vybrať svoj euroobal a pozrieť sa do svojich predchádzajúcich materiálov („Bingo zvedavosti“, „Baterka“, „Vankúš hnevu“) a v dvojici opäť ku každej emócii nájsť tri vhodné stratégie.

Reflexia: Deti vyzveme, aby si zo stratégií z tabule vybrali 3, ktoré sa im najviac páčia, sú im blízke a chceli by sa na ne do budúceho týždňa zamerať a vyskúšať si ich. Následne s deťmi reflektujeme:

- **Ktoré stratégie posilnenia emócií lásky, odvahy a súcitu vieme aplikovať aj v triede?**
- **Čo ste si o sebe uvedomili počas dnešnej hodiny?**
- **Dozvedeli ste sa o niekom alebo o sebe niečo nové?**

Záver: Na záver deťom zhrnieme, že odvahu môžeme chápať ako odhodlanie konať napriek strachu, takže nám slúži najmä nato, aby sme prekonali svoje obavy a postavili sa za to, čo je pre nás dôležité. Láska nám slúži na spojenie s druhými ľuďmi a udržanie vzťahov, a nakoniec súčiť nás vedie k pomoci druhým. Všetky tieto emócie je dôležité pestovať, aby sme prežívali v živote pohodu a dobré vzťahy.

Posilnime pokoj a spokojnosť

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu rozoznať v externej situácii emócie pokoja a spokojnosti.

Žiaci a žiačky dokážu identifikovať príklad situácie, kedy tieto emócie prežívali vo svojom živote. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať aspoň 3 stratégie, ktorými vedú podporiť prežívanie týchto emócií a ktoré chcú vyskúšať do budúceho týždňa.

Materiál: pracovný list pre zapísanie stratégií pre každé dieťa (príloha str. 93)

Popis aktivity: Predstavte si situáciu, že ležíte niekde na slnku, kde vám je príjemne, napríklad na dovolenke alebo v lese. Nie ste v strese, nič vás nevyrušuje, ste uvoľnení. Zároveň sa cítite dobre, všetky vaše základné potreby sú naplnené - ste najedení, dobre vyspatí, odpočinutí, nečakajú vás žiadne ďalšie úlohy, ste s ľuďmi, ktorých máte radi. Ako sa cítite? Úlohou detí je na papier si poznačiť dve až tri emócie, ktoré v nich táto predstava vyvolala. Následne si ich spoločne ako trieda zdieľame. Zrejme sa budú objavovať rôzne emócie, ak by bolo potrebné, pomôžeme deťom ešte dopĺňajúcimi otázkami sa dostať aj k spokojnosti a pokoji.

Následne deti vyzveme, aby sa pokúsili vybaviť si ešte dve, maximálne tri ďalšie situácie, kedy cítia spokojnosť a dve, maximálne tri situácie, kedy cítia pokoj. Ak nemajú jasno v tom, aký je medzi nimi rozdiel, resp. čo presne znamenajú, využijeme ešte tento priestor na priblíženie oboch emócií, aby s nimi vedeli lepšie pracovať a lepšie si predstaviť príklady zo svojho života.

Pokoj: Pokojne sa cítíme, keď nie sme v strese, nič nás nevyrušuje a sme uvoľnení.

Spokojnosť: Spokojne sa cítíme, keď sa cítíme dobre a sú naplnené naše základné potreby - sme najedení, odpočinutí a v dobrej spoločnosti.

Po tom, ako si po cca 4 – 5 minútach žiaci a žiačky napíšu svoje príklady, vyzveme všetkých, aby sa postavili, postupne sa po triede pri sebe vo dvojiciach, či trojiciach pristavovali a ak nájdú medzi sebou zhodu (v situácii), tak si k nej za každého človeka dajú čiarku (nie je potrebné si písať meno).

Po uplynutí cca 5 minút sa všetci vrátia na svoje miesta, prejdú si svoje situácie, zráťajú čiarky a identifikujú najčastejšie sa opakujúcu situáciu. Tie si ako trieda spolu aj zdieľame.

Pocit spokojnosti či pokoja zrejme pociťujeme radi, preto je dôležité vedieť, ako si ich môžeme podporiť. V tejto aktivite budeme čítať rôzne stratégie a úlohou detí bude ukázať na prstoch na rukách, ako veľmi sú pre nich nápomocné a pomáhajú im cítiť sa spokoj-

ne a/alebo pokojne, od veľmi (5 prstov) po vôbec (0 prstov) alebo niečo medzi. Niektorí žiaci/žiačky sa môžu podeliť o to, ako danú stratégiu využívajú, a prečo je alebo nie je pre nich nápomocná.

Reflexia: Na záver si deti poznačia v pracovnom liste 3 stratégie, ktoré chcú vyskúšať na posilnenie pokoja a spokojnosti. Následne s deťmi reflektujeme:

- Čo vieme ako trieda robiť, aby sme sa cítili spoločne pokojne a spokojne?
- Sú niektoré stratégie, ktoré vám doteraz nenapadli, ale teraz ich chcete vyskúšať?
- Dozvedeli ste sa niečo nové o sebe/o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?
- Napadá vám, prečo tieto emócie pokoja a spokojnosti vlastne máme?

Záver: Deťom po zaznení ich odpovedí povieme, že emócie pokoja a spokojnosti nám pomáhajú načerpať silu a odpočinúť si. Je preto dôležité, aby sme vyskúšali cvičenia a aktivity, ktoré sme si dnes zapísali, keď cítime, že si potrebujeme oddýchnuť.

Dôležité: Deťom pripomenieme, že na ďalšej hodine budeme uzatvárať tému emócií a je dôležité, aby si pri-niesli všetky svoje pracovné listy z tejto časti. Ak je potrebné, necháme im v triede zoznam tém (názvy pracovných listov), aby si mohli odkontrolovať, či majú všetko.

Opakovanie: Orientujeme sa vo svete emócií

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky si pre seba dokážu identifikovať bezpečné a zdravé stratégie, ktorými vedia podporiť prežívanie príjemných a regulovať prežívanie nepríjemných emócií.

Materiál: pracovný list „Svet emócií“ pre každého žiaka a žiačku (príloha str. 94)

Popis aktivity: Táto hodina slúži na opakovanie a tzv. záverečné upratanie si v téme Svet emócií. Na úvod vyzveme deti, aby sa pokúsili spomenúť si (bez pozerania do svojich pracovných listov), s akými emóciami sme sa stretli počas ostatných týždňov. Kvôli prehľadnosti ich môžeme zapisovať na tabuľu. Ak by si žiaci dlhšie nevedeli spomenúť na niektoré emócie, môžeme ich doplniť, nemusia ich všetky vymenovať.

Zoznam: **radosť, hnev, smútok, znechutenie, strach, šťastie, vďačnosť, spokojnosť, nervozita, únava, nuda, ľahostajnosť, zvedavosť, prekvapenie, nádej, osamelosť, súcit, láska, odvaha**

Deťom vysvetlíme, že tak, ako aj doma robíme občas väčšie či menšie upratovanie, aj ony si na dnešnej hodine trošku „upracú“ v tom, čomu sme sa venovali ostatných 8 týždňov. Na každej hodine totiž odznali rôzne stratégie na zvládanie a podporné stratégie pre mnohé emócie. Je načase si v tom urobiť prehľad a upratať si všetko na jedno miesto, aby sme sa k nim vedeli vracieť a pomáhať tak sebe, ale aj svojmu okoliu.

Prvou úlohou, ktorú žiaci a žiačky dostanú, je, že si zo zoznamu všetkých emócií majú vybrať tie, ktorých zvládanie, resp. prežívanie, je pre nich výzvou, prípadne sú to emócie, ktoré by si radi na sebe všímali viac, viac s nimi pracovali a podporovali ich prežívanie. Zo zoznamu by si mali vybrať aspoň 3 emócie, prípadne aj viac. Vybrané emócie si môžu vyfarbiť.

V druhom kroku sa vrátia k všetkým stratégiám zvládania a podporným stratégiám, ktoré majú vo svojich pracovných listoch z predchádzajúcich hodín. Ich úlohou bude si k svojim emóciám, ktoré identifikovali v prvom kroku, dopísať stratégie, s ktorými chcú viac pracovať, resp. ktoré už stihli vyskúšať a pomohli im.

Reflexia a záver: Otázky na záverečnú reflexiu:

- Čo si pre seba odnášate zo Sveta emócií?
- Na zvládání ktorých emócií alebo emócie chcete najviac popracovať?
- Ktoré cvičenie/aktivita na zvládanie emócií vás najviac oslovila?
- Čo ste už vyskúšali a zafungovalo vám to?

Hodiny na láskavé vzťahy



Úvodné informácie

Hodiny na láskavé vzťahy vytvárajú bezpečný priestor, v ktorom sa deti učia pomenovať, čo potrebujú vo vzťahoch, rozpoznať, na čom im vo vzťahoch záleží a vedome budovať kamarátstva založené na rešpekte a dôvere. V tomto veku sú pre deti čoraz dôležitejšie vzťahy s rovesníkmi. Skúmajú, komu môžu dôverovať, hľadajú svoje miesto v skupine, zažívajú nové pocity sympatie, ocenenia aj odmietnutia. Tieto hodiny im pomáhajú zorientovať sa v tom, čo všetko môže vo vzťahoch nastať a ako na to reagovať láskavo k sebe aj druhým.

Prostredníctvom zážitkových aktivít sa deti učia oceniť a pomenovať silné stránky seba aj druhých, vyjadriť súhlas a nesúhlas tak, aby bol rešpektovaný, rozoznávať zdravé a nezdravé správanie vo vzťahoch, prejať vďačnosť, podporu a záujem, rozpoznať svoje potreby vo vzťahoch a bezpečne ich komunikovať. Trieda sa tak stáva miestom, kde môžu deti bezpečne skúmať, ako sa vo vzťahoch cítia, aké majú hranice a ako ich komunikovať. Uvedomujú si, že každý má v triede svoje miesto a že vzťahy nevznikajú samy od seba, ale sú výsledkom každodenných drobných rozhodnutí. Krok za krokom tak celá trieda spoločne buduje atmosféru, v ktorej sa žiaci a žiačky cítia prijatí, rešpektovaní a podporovaní.

Čo sa mi na tebe páči

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu oceniť iného človeka a povedať, čo sa im na ňom/nej páči. Žiaci a žiačky sa dokážu rozhodnúť, ktorú spätnú väzbu chcú prijať a ktorú nie.

Materiál: výkresy alebo papiere, perá/ ceruzky/fixky/farbičky, lepiace papieriky nastrihané na tenké papieriky tak, aby sa na ne dalo písať a aby sa ich viacero zmestilo na obkreslené ruky.

Kreslenie/písanie: Každému rozdáme jeden papier alebo výkres. Deti si na papier obkreslia svoju ruku. Je vhodné, ak sa aj my zapojíme do aktivity. Keď majú všetci ruku obkreslenú, poprosíme ich, aby si ku katedre prišli pre lepiace papieriky. Keď sa vrátia na svoje miesto, ich úlohou je napísať na ne, čo sa im páči na iných a pripevniť lepiace papieriky na nakreslené ruky daných spolužiakov/spolužiačok. Môže to byť čokoľvek – pekné oči, príklad láskavého správania, charakteristická veta, ktorá vždy rozosmeje, spoločný zážitok, a pod. Ak to dovoľuje počet žiakov/žiačok, je vhodné, aby každý žiak/žiačka napísal/a odkaz každému žiakovi/žiačke.

Reflexia: Keď deti dopíšu svoje odkazy, posadíme sa do kruhu alebo iného sedenia vhodného na zdieľanie.

Každý si sadne spolu so svojím papierom. Žiakom a žiačkam necháme 5 minút, aby si prečítali odkazy. Následne im vysvetlíme, že odkazy, s ktorými sa nestotožňujú alebo s nimi nesúhlasia, môžu zo svojej ruky odlepiť. Môžu si tam ponechať len tie, s ktorými sa identifikujú.

Následne s deťmi reflektujeme na nasledovné otázky:

- Ako ste sa cítili, keď ste odkazy písali?
- Ako ste sa cítili, keď ste čítali odkazy od druhých?
- Ktorý odkaz vás najviac prekvapil?
- Prečo má zmysel správať sa k sebe navzájom láskavo a oceňovať druhých?
- Chýbalo vám niečo, čo by ste chceli mať na ruke napísané? Ak chcete, môžete si to tam dopísať sami.

Záver: Ak je to možné a deti súhlasia, papiere vystavíme na viditeľné miesto. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby si vždy prezreli svoj papier, keď budú cítiť, že o sebe pochybujú alebo majú zlú náladu. Pripomenieme im, že aj pozitívna spätná väzba je niečo, s čím sa môžu, ale nemusia stotožniť. Vždy majú právo spätnú väzbu prijať, ale aj neprijať. Ak sa v budúcnosti vyskytne ťažká situácia, môžeme žiakov a žiačky vyzvať na prezretie si svojho papiera a viesť s nimi reflexiu o ich dobrých vlastnostiach a činoch.

2

Trieda láskavosti

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu prejaviť láskavosť a uznanie všetkým spolužiakom a spolužiačkam. Uvedomujú si, že každý človek v triede má svoju hodnotu a niečo, čo obohacuje ostatných.

Materiál: lepiace papieriky (ideálne v tvare srdca alebo iného symbolu), písacie potreby, výkres alebo tvrdý papier pre každého.

Popis aktivity: Každý žiak a žiačka dostane výkres so svojím menom. Výkresy položíme na stoly alebo ich prilepíme na stenu či tabuľu. Žiaci a žiačky dostanú niekoľko papierikov (napr. 4 – 5), na ktoré napíšu (alebo nakreslia), čo si vážia na svojich spolužiakoch a spolužiačkach – napríklad konkrétnu vlastnosť, milé gesto, spoločnú spomienku alebo niečo, čo ich a danom človeku baví alebo inšpiruje.

Vyzveme ich, aby sa pokúsili napísať niečo každému, ak im to čas dovolí – môžu však začať tými, s ktorými sa bežne nerozprávajú najčastejšie. Tak sa stáva trieda miestom vzájomného všimania si a prepájania.

Každý potom svoje odkazy nalepí na výkresy spolužiakov a spolužiačok. Keď sú výkresy plné milých slov, rozdáme ich späť ich majiteľom/majiteľkám a dáme im čas na tiché čítanie.

Reflexia: Po prečítaní odkazov vytvoríme bezpečný priestor na zdieľanie – v kruhu alebo v malých skupinkách sa deti opýtame:

- Ako si sa cítil/a, keď si si čítal/a odkazy od ostatných?
- Prekvapilo ťa niečo, čo o tebe spolužiaci/spolužiačky napísali?
- Aký to bol pocit – oceňovať druhých?
- Prečo je podľa teba dôležité všímať si a hovoriť druhým, čo na nich máme radi?

Záver: Na záver povzbudíme deti, aby si výkres s odkazmi zavesili doma alebo si ho odložili na miesto, kde si ho môžu znova pozrieť, keď budú mať ťažší deň. Pripomenieme im, že milé slová nie sú len súčasťou jednorazovej aktivity – môžu byť každodenným zvykom. A aj drobné uznanie alebo prejav láskavosti môže niekomu zmeniť deň.

Tip: Túto aktivitu je možné zaradiť ako pravidelný triedny rituál – napríklad raz za mesiac. Môžete tak pravidelne pestovať atmosféru rešpektu a uznania v triede.

3

Tajný anjel

Námet na aktivitu dodala Miroslava Dugovičová, triedna učiteľka, ZŠ Tulipánová, Nitra.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu prejavíť vzájomnú podporu a láskavosť.

Materiál: malé papieriky s menami všetkých žiakov a žiačok, nádoba na žrebovanie mien, papier, fixky (na odkazy, pozornosti)

Popis aktivity: Pripravíme lístočky s menami všetkých detí v triede, ktoré sa zložia a vložia do nádoby. Každý žiak/žiačka si potajomky vytiahne jedno meno. Osoba, ktorú si vytiahne, bude jeho „tajný adresát“ prejavov láskavosti. Počas jedného dňa, týždňa alebo iného vopred stanoveného obdobia sa každý žiak/žiačka stáva „tajným anjelom“ tejto osoby.

Ich úlohou je vymýšľať malé, nemateriálne gestá, ktoré potešia: napríklad napíšu milý odkaz, dajú úprimný kompliment, pomôžu s niečím drobným alebo pripravia ručne vyrobenú drobnosť. Dôležité je, aby tieto prejavy ostali anonymné a neobsahovali nič drahé či osobné v zmysle hodnoty – ide o pozornosť, nie o darček. Upozorníme žiakov a žiačky, aby nikomu neprezrádzali, koho meno si vytiahli.

Na konci aktivity môžu žiaci a žiačky hádať, kto bol ich tajný anjel. Následne môže prísť k dobrovoľnému odhaleniu a spoločnej reflexii toho, ako sa počas aktivity cítili.

Reflexia: Po ukončení aktivity sa so žiakmi a žiačkami rozprávame o tom, čo zažili:

- Ako ste sa cítili, keď vám niekto prejavil láskavosť?
- Bolo ťažké vymýšľať, ako potešiť niekoho iného?
- Všimli ste si, či sa atmosféra v triede zmenila?
- Čo by sa stalo, keby sme boli jeden druhému anjelom aj mimo tejto hry?

Záver: Zdôrazníme, že aj malé prejavy láskavosti môžu mať veľký vplyv na to, ako sa cítime. Pozitívnu zmenu v triede môže začať každý – ticho, nenápadne, no s veľkým účinkom. Povzbudíme deti, aby si podobné skutky nosili so sebou aj mimo tejto aktivity.

Dôležité: Túto aktivitu môžeme zaradiť ako triedny rituál a opakovať napr. každý týždeň alebo každý mesiac na začiatku alebo konci hodiny. Žiaci a žiačky si vyžrebujú mená tých, ktorých tajnými anjelmi sa stávajú na stanovené obdobie.



4

Recept na kamarátstvo

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu identifikovať priority, ktoré sú pre zdravé kamarátske vzťahy dôležité. Žiaci a žiačky si uvedomia, že nie všetci ľudia majú rovnaké priority a že priority sa nám časom môžu meniť. Žiaci a žiačky rozumejú dôležitosti vzájomného vyváženeho prijímania a dávania vo vzťahu.

Materiál: Pracovný list „Recept na kamarátstvo“ pre každého žiaka a žiačku (príloha str. 95)

Popis aktivity: Triede na úvod povieme, že dnes sa spolu pozrieme na to, čo pre nás znamená dobré kamarátstvo, čo od kamarátstva očakávame a čo do neho dávame my sami. Najskôr sa spoločne zahráme hru: požiadame žiakov a žiačky, aby sa postavili a vymenili si miesta tí, ktorých sa týka výrok, čo prednesieme. Žiaci/žiačky, ktorí/é chcú, môžu o tom, prečo s výrokom súhlasia, povedať viac. Postupne hovoríme tieto výroky:

1. V kamarátstve sa snažím čo najviac vyhovieť druhému.
2. Kamaráti/kamarátky sú pre mňa na prvom mieste a snažím sa im venovať čo najviac času.

3. Už sa mi stalo, že som si o niekom myslel/a, že je môj kamarát/kamarátka, a sklamal/a som sa.
4. Keď sa s kamarátom/kamarátkou pohádame, neviem sa prísť prvý/a ospravedlniť.
5. V dobrom kamarátstve dvaja spolu vždy súhlasia.
6. Je pre mňa dôležité, aby sme v kamarátstve mali rovnaké záujmy.
7. Dobré kamarátstvo znamená vzájomný láskavý vzťah.
8. Od kamaráta/kamarátky očakávam, že bude veselý/á a v dobrej nálade.
9. Naozaj dobré kamarátstvo mi dovoľuje byť sám/sama sebou.
10. Pre dobrého kamaráta/kamarátku som ochotný/á spraviť aj to, čo sa mi úplne nechce.

Na záver zhrnieme, že všetci máme trochu iné predstavy o tom, ako vyzerá správne kamarátstvo a všetci do kamarátstiev prinášame niečo iné. Vyzveme žiakov a žiačky, aby sa samostatne zamysleli nad tým, ako to majú oni. V ďalšej aktivite budeme tvoriť recept na dobré kamarátstvo.

Následne všetkým rozdáme pracovný list „Recept na kamarátstvo“ a vyzveme deti, aby sa zamysleli a do príslušných stĺpcov v pracovnom liste zapísali, aké vlastnosti a charakteristiky by

dobrý kamarát či dobrá kamarátka mal/a mať, aké záujmy a činnosti by mal/a robiť a aké správanie a prejavy od neho/nej očakávame. Do obrázka hrnčeka môžu dopísať alebo nakresliť tie najdôležitejšie ingrediencie z receptu a napísať, aké množstvo ingrediencie je potrebné. Tu môžu byť žiaci a žiačky tvoriví a môžu napísať, koľko gramov, litrov, lyžíc či štipiek jednotlivých „surovín“ je potrebných na dobré kamarátstvo.

Reflexia: Na záver môžu v kruhu tí, ktorí chcú, zdieľať svoje recepty. Následne spoločne reflektujeme na tieto otázky:

- Aké bolo pre vás hľadať recept na dobré kamarátstvo? Ste spokojní s výsledkom? Máte také kamarátstvo v živote?
- Keď sa pozriete na svoj recept, spĺňate zapísané ingrediencie v kamarátstve vy sami?
- Uvedomili ste si dnes niečo nové alebo prekvapujúce?

Záver: Na záver triede povieme, že kamarátstva sú v našom živote veľmi dôležité a prispievajú k našej duševnej pohode. Zvlášť vo veku dospievania hrajú vzťahy s rovesníkmi veľkú rolu, preto potrebujeme, aby sme sa v nich cítili prijatí a dôverovali si navzájom. Vyzveme všetkých, aby si všímali, ako im v kamarátstvach je, a ako sa v nich správajú oni sami. Povzbudíme ich, že ak aj teraz nemajú ideálne kamarátstvo podľa svojich predstáv, svoje vzťahy môžu stále meniť a aktívne na nich pracovať.

5

Stavanie mesta

Námet na aktivitu dodala
SZŠ Rozmanita, Bratislava.

Ciel': Žiaci a žiačky poznajú svoje silné stránky a dokážu ich využiť pri rozdelení rolí v tíme a následnej spolupráci.

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

Popis aktivity: Na úvod sa porozprávame o tom, čo všetko tvorí funkčné a príjemné mesto. Spýtame sa: „Kde by ste chceli bývať? Čo by v takom meste nemalo chýbať?“ Ukážeme im obrázky rôznych typov budov (dom, panelák, škola, park, nemocnica...).

Potom rozdelíme žiakov a žiačky do menších skupín (3 – 5 žiakov), pričom každá skupina má vytvoriť časť spoločného mesta. Pred začiatkom stavania sa skupiny krátko porozprávajú o tom, aké má kto silné stránky – kto rád navrhuje, kto rád stavia, kto má cit pre detaily, kto rád prezentuje, kto dokáže koordinovať tím. Na základe toho si rozdelia úlohy.

Každá skupina si zvolí, aký typ budovy alebo časti mesta chce vytvoriť (napr. škola, nemocnica, námestie, park,...). Po vytvorení základnej stavby ich vyzveme, aby si medzi sebou prepojili svoje budovy cestami, mostom alebo námestím a zamysleli sa, čo ešte mestu chýba.

Reflexia: Po ukončení stavby sa spoločne posadíme a reflektujeme zážitok z tímovej práce. Kladieme otázky, ktoré smerujú k uvedomeniu si silných stránok a spolupráce:

- Aké úlohy ste si rozdelili vo vašej skupine?
- Podľa čoho ste sa rozhodli, kto bude robiť čo?
- Mali ste v skupine niekoho, kto pomohol veci lepšie zorganizovať? Kto bol ten, čo povzbudzoval? Kto prišiel s nápadmi?
- Aká časť tímovej práce bola pre vás najťažšia? Ako ste to vyriešili?

Záver: Spoločne si zhrnieme, že každý tím funguje lepšie, keď ľudia poznajú svoje silné stránky a vedia ich ponúknuť ostatným. Zároveň si pripomenieme, že všetky roly – od nápadov až po precízne dokončenie detailov – sú dôležité. Všetci sme prispeli k tomu, že naše mesto vzniklo ako výsledok spolupráce a dobre rozdelených síl.

6

Ako povedať ÁNO, ako povedať NIE

Námet na aktivitu dodala organizácia InTYMYta.

Ciel': Vyjadriť súhlas a nesúhlas rôznymi rešpektujúcimi spôsobmi.

Materiál: diagram súhlasu (príloha str. 96), kartičky s otázkami/návrhmi (príloha str. 97)

Popis aktivity: Začneme so základnými pravidlami súhlasu. Môžeme žiakom a žiačkam prečítať nasledovný text: „Súhlas je jednou z najdôležitejších vecí, ktoré potrebujeme ovládať na to, aby sme boli v bezpečí, šťastní a šťastné. Môžeme mať vďaka nemu pekné vzťahy s kamarátkami, kamarátmi, rodinou, neskôr aj s našimi partnermi a partnerkami. Súhlas nás chráni a chráni aj ľudí okolo nás.

Je preto dôležité, aby sme sa učili povedať ÁNO a NIE rôznymi spôsobmi a je veľmi dôležité, aby sme vedeli rešpektovať, keď niekto ÁNO alebo NIE povie nám.

Vždy, keď s niečím súhlasíme, je dôležité, aby sme sa s tým cítili naozaj dobre. Ak mi napríklad chce dať teta či ujo na rodinnej oslave pusu na rozlúčku a ja fakt nechcem, ale premôžem sa a poviem „no tak dobre“, len aby bol niekto iný spokojný, tak to nie je súhlas.

Súhlas dávame vtedy, keď niečo naozaj chceme. Nikto nás do ničoho nenúti, ničoho sa nebojíme, nikto sa nám nevyhráža. Ak nás niekto núti, bojíme sa, niekto sa nám vyhráža alebo niečo robíme len preto, aby bol niekto iný spokojný a my trpíme, nie je to súhlas.

Ak niekto nerešpektuje, keď poviem NIE, je dôležité povedať o tom dospelaj osobe, ktorej veríme.“

Spýtame sa, či má niekto nejaké otázky alebo niečo nie je jasné. Ak treba, bez hodnotenia vysvetlíme alebo ponúkneme možnosť spýtať sa anonymne.

Po tejto časti si spoločne preberieme pravidlá dobrého súhlasu **S I O K E J**. Povieme deťom, že vďaka skratke **S I O K E J** si ľahko zapamätajú, či sú okej ony, aj druhá osoba. **SÚHLAS = S I O K E J**.

Slobodný: Obaja ľudia majú možnosť slobodne povedať áno alebo nie. Súhlas musí byť daný bez fyzického či psychického nátlaku alebo manipulácie.

Informovaný: Obaja ľudia vedia, s čím presne súhlasia. Vždy.

Odvolateľný: Obaja zúčastnení/Obe zúčastnené majú možnosť kedykoľvek zmeniť názor. Aj uprostred aktivity.

Konkrétny: Každá aktivita si zakaždým vyžaduje súhlas. Teda aj keď už osoba v minulosti s takouto aktivitou súhlasila.

Entuziastický: Obaja zúčastnení/Obe zúčastnené by mali súhlas vyjadriť s jasnou radosťou.

Jasný: Súhlas môže byť vyjadrený slovami alebo gestami, v každom prípade má byť vyjadrený jasne.

Tip: Môžete v škole vyrobiť nástenku s pravidlami **S I O K E J**, bližšie ich popísať a pridať linky podpory. Môžete takúto „nástenku“ vytvoriť aj na stránke školy.

Po základoch súhlasu povieme deťom, že v nasledujúcej úlohe budú pracovať v skupinách, kde dostanú do rúk tabuľku a kartičky s otázkami a návrhmi. Každá skupinka dostane rôzne obrázky s rôznymi situáciami. Ich úlohou je v diagrame nájsť na kartičku vhodnú odpoveď (nemusi ísť o doslovnú odpoveď, môžu si ju prispôbiť). Ako skupina sa potrebujú zhodnúť na tom, čo je v danej situácii najvhodnejšia odpoveď a ako povedať ÁNO alebo NIE. Upozorníme deti, že je dôležité, aby sa mohli vyjadriť všetci a aby sa pokúsili rešpektovať iný názor a dohodnúť sa na spoločnom riešení.

Po rozdelení detí do skupín po 3 – 4, ich necháme pracovať približne 10 – 15 minút podľa toho, koľko času potrebujú. Počas skupinovej práce prechádzame po triede a sledujeme, či niektorá skupina potrebuje pomoc alebo malé usmernenie. Po uplynutí času v skupinách si všetci sadneme do kruhu a do stredu kruhu rozložíme obrázky so situáciami.

Spýtame sa detí, ako sa im pracovalo. Deti ukážu na prstoch od 1 do 5, či to pre ne bola jednoduchá alebo zložitá aktivita – 1 znamená úplne jednoduché, 5 veľmi ťažké.

Reflexia: Vysvetlíme deťom, že teraz budeme spoločne diskutovať o jednotlivých situáciách. Postupne vyberáme z kopy obrázky a pýtame sa detí nasledovné otázky. Dbáme na to, aby sa vyjadril každý, kto chce. Prinášaním rozmanitých hodnôt sa žiaci a žiačky navzájom obohacujú.

- Ako by sa dalo na túto situáciu najlepšie zareagovať? Prečo?
- Mal niekto v skupine iný názor (nemusia menovať)? Aký?
- Čo vám pomohlo prísť na spoločnú odpoveď?
- Nad čím ste premýšľali, keď ste vyberali správnu odpoveď? Čo všetko ste potrebovali zvážiť?
- Ako by mohla dopadnúť situácia, v ktorej by ste reagovali inak?

Poznámky pre učiteľky a učiteľov k aktivite Ako povedať ÁNO, ako povedať NIE

- **Dáš si pivo?** – Klad'te dôraz na legálnu stránku otázky, piť je legálne od 18 rokov, alkohol je droga a ovplyvňuje schopnosť ľudí premýšľať trizvo a zodpovedne.

- **Chceš hrať hru pravda/odvaha?**
– Odpovede môžu byť rôzne, toto je dobrá príležitosť na predebatovanie rovesníckeho nátlaku aj osobných hraníc a ich komunikovania a zároveň toho, že hrať hru pravda/odvaha môže byť úplne v poriadku, ak ide o vekovo primerané aktivity a zároveň môžu kedykoľvek prestať alebo nesúhlasiť s ktoroukoľvek aktivitou, ktorá prekračuje ich hranice.
- **Chceš si zahrať stolovú hru?** – Táto otázka je absolútne v poriadku a bežná, odpovede môžu byť rôzne, môžete poukázať na rozmanitosť v záľubách a rešpektovaní rôznych preferencií.
- **Vyzývam ňu kradnúť** – Je podstatné zjednotiť sa na zamietnutí, prediskutujte legálnu stránku veci (krádež nie je legálny skutok) aj nátlak (odmietnuť niečo, keď ma niekto nahovára alebo manipuluje, je odvážne a dôležité).
- **Film, ktorý nechceš pozeráť** – Toto je dobrá príležitosť prediskutovať, že niekedy potrebujeme komunikovať vlastné potreby a preferencie a je vhodné prísť s návrhom iných riešení, ktoré budú vyhovovať všetkým zúčastneným.
- **Neznámy človek a telefónne číslo**
– Odpovede sa môžu líšiť od veku skupiny, mládež môže prísť s témou flirtovania a balenia. Môže byť užitočné venovať sa otázke vekovej adekvátnosti a dôsledkov situácie, prípadne ďalších riešení (napr. povedať o tom niekomu).
- **Upratať si izbu** – Dobrá príležitosť na rozhovor o situácii, v ktorej nás niekto o niečo slušne žiada, prípadne priniesť návrhy na komunikáciu s rodičmi (vyjadriť, kedy mi to vyhovuje; dohodnúť sa na riešení; poďakovať, že im záleží...).
- **Útek z triedy počas hodiny** – Táto karta nemusí byť adekvátne pre každú skupinu, mnohí/é možno ešte neriešia romantické vzťahy, ale dáva dôležitý podnet pre rozhovor o tom, čo sa môže stať. Môžete prediskutovať dôležitosť vzdelávania, potrebu súkromia, školský poriadok, rovesnícky nátlak...
- **Mekáč a hranolky** – Obyčajná otázka, ktorú sa v danom podniku pýtajú takmer každého človeka. Odpoveď záleží od rôznych preferencií a chutí, každá osoba to môže mať inak, môžete vyzdvihnúť rozmanitosť chutí, ktoré sa môžu časom meniť.

Záver: Ukončíme diskusiu tým, že žiakom a žiakom pripomenieme, aké dôležité je rešpektovať názor iného človeka. Poďakujeme im za rešpektujúcu diskusiu a zhrnieme to, čo všetko sme sa dnes o súhlase naučili (S I O K E J, rôzne spôsoby vyjadrenia súhlasu a nesúhlasu).

7

Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahoch

Námet na aktivitu dodala organizácia InTYMYta.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu rozoznať znaky zdravých a nezdravých vzťahov.

Materiál: vytlačené rozstrihané situácie (príloha str. 98), symbol zelenej fajky a symbol červeného krížika (príloha str. 100-101)

Popis aktivity: Deti rozdelíme do skupín a rozdáme každej skupine pár vyjadrení uvedených nižšie. Potom ich vyzveme, aby v skupine diskutovali o tom, či je daná situácia prejavom zdravého alebo nezdravého správania v kamarátskom vzťahu. Následne vyzvite každú skupinu, aby zaradili výrok/situáciu na jednu alebo druhú stranu (zdravé správanie – zelená fajka, nezdravé – červený krížik). Spolu reflektujeme a pozveme deti do diskusie, aby vedeli, podľa čoho určujeme, či ide o zdravé alebo nezdravé správanie.

Tip: Táto aktivita sa dá robiť aj pomocou škály a semaforu s použitím zelenej, oranžovej a červenej farby. Z 3 farebných papierov vytvoríte škálu a požiadajte skupinu, aby na ňu umiestnila svoje vyjadrenia.

Následne pozvite aj ostatných, aby sa postavili na škále k jednej z farieb podľa toho, či je dané správanie pre nich v poriadku (zelená), alebo si naň treba dať pozor (oranžová), alebo správanie rozhodne nie je v poriadku (červená).

Typy správania:

- Kamarát/kamarátka ťa stále presviedča, aby si išiel/išla niekam alebo niečo robil/a, aj keď sa ti do toho nechce.
- Po dlhšom čase, čo ste sa s kamarátom/kamarátkou nevideli, ťa poprosí o spoločnú fotku, aby si ju mohol/a uložiť.
- Na výlete alebo tábore si sa zoznámil/a s niekým novým a začali ste sa spolu rozprávať a smiať.
- Nieкто ti cez správu napíše, aby si mu poslal/a fotku, na ktorej si vyzlečený/á, a tvrdí, že to má zostať tajomstvo.
- Tvoj kamarát/kamarátka ťa povzbudí v tom, čo máš rád/a – napríklad ťa príde podporiť na vystúpenie alebo si vypýta tvoju kresbu.
- Kamarát/kamarátka ti veľmi často píše, kde si, s kým si a čo práve robíš – a keď mu/jej neodpíšeš hneď, píše znova a znova.
- Kamarát/kamarátka sa jeden deň správa úplne super a na druhý deň ťa ignoruje alebo sa nahnevá bez vysvetlenia.

- S kamarátom/kamarátkou trávite spolu čas – napríklad hráte hru, smežete sa alebo idete von.
- Kamarát/kamarátka sa nahnevá, keď sa rozprávaš alebo smeješ s niekým iným.
- Keď niekto povie „nie“ alebo „nechcem“, druhý to rešpektuje a aktivitu zastaví.
- Kamarát/kamarátka ťa chce často objímať, hladkať alebo sa mojkať, aj keď ti to nie je príjemné.
- Po rozhovore s kamarátom/kamarátkou máš zrazu zmätok v hlave a nevieš, či si spravil/a niečo zlé.
- Kamarát/kamarátka ti kúpi veľmi drahý darček, aj keď nemáš narodeniny a nečakal/a si to.
- Keď je kamarát/kamarátka s inými ľuďmi, je veľmi milý/á na všetkých, ale s tebou sa správa odmerane alebo ťa ignoruje.
- Kamarát/kamarátka chápe, že potrebuješ byť občas sám/sama alebo s inými ľuďmi, a nehnevá sa kvôli tomu.
- Dávate si vymyslené prezývky, ktoré vám prídu zábavné alebo milé.
- Niekto ťa presviedča, aby si robil/a niečo s tvojím telom, čo nechceš alebo čomu nerozumieš.
- Kamarát/kamarátka ti povie niečo pekné o tebe – že sa mu/jej páči, ako kreslíš, ako si pomohol/a spolužiakovi alebo ako sa smeješ.
- Povieš kamarátovi/kamarátke, že ti niečo nie je príjemné alebo že ti niečo vadí.
- Kamarát/kamarátka často hľadá výhovorky, prečo sa nechce s tebou stretnúť alebo ti odpísať.
- Namiesto toho, aby sa tvoj/a kamarát/ka porozprával/a priamo s tebou, rozpráva o vašom probléme iným ľuďom.
- Pohádate sa, ale neskôr sa porozprávate, navzájom sa pochopíte a nájdete riešenie.
- Kamarát/kamarátka ti hovorí, čo máš nosiť, ako máš vyzerieť alebo čo máš zmeniť na sebe, aby sa mu/jej to páčilo.
- Kamarát/kamarátka ťa podporuje v tom, čo ťa robí jedinečným/jedinečnou – napríklad v tvojom štýle, záujmoch alebo v tom, ako rozmyšľaš.

Záver: Na záver si spoločne zhrnieme, že aj v kamarátskych vzťahoch je dôležité cítiť sa bezpečne a rešpektovane, a byť prijatým tak, akým v skutočnosti ste. Zdravé správanie vo vzťahoch nám pomáha cítiť sa dobre a rozvíjať sa, zatiaľ čo nezdravé správanie môže spôsobovať zmätok, smútok alebo pociť, že nie sme dosť dobrí. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby sa nebáli o svojich pocitoch hovoriť, keď sa im niečo v kamarátskom vzťahu nezdá alebo sa necíčia dobre. Je v poriadku povedať nie, stanoviť si hranice a vyhľadať pomoc dospelého, ak sa niečo opakuje alebo je veľmi nepríjemné.

Pod tlakom

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Rozpoznať rôzne formy rovesníckeho nátlaku (online aj offline) a precvičiť si efektívne reakcie na nátlak.

Materiál: písacie potreby, vytlačené a rozstrihané texty „scenáre nátlaku“ (príloha str. 102-106)

Popis aktivity: Otvoríme hodinu otázkou, čo si mládež predstaví pod pojmom „rovesnícky nátlak“. Kde sa s nátlakom môžu stretnúť? Ako sa v takej situácii človek cíti? Zapisujeme žiacke postrehy na tabuľu, pričom situácie, ktoré žiaci a žiačky prinášajú, rozdelíme do dvoch kategórií – offline a online. Ak by bolo pre mládež náročné začať, môžeme im priblížiť koncept rovesníckeho nátlaku. Rovesnícky nátlak je vplyv skupiny rovesníkov, ktorý povzbudzuje jednotlivcov k zmene ich postojov, hodnôt alebo správania tak, aby vyhovovali skupinovým normám. Môže sa diať vedome, ale aj nevedome, a o to náročnejšie môže byť odhaliť ho.

Vysvetlíme, že cieľom hodiny je priblížiť si rôzne formy rovesníckeho nátlaku (online aj offline). Robíme to preto, aby sme si lepšie uvedomili, čo je to nátlak a aké rôzne podoby môže mať. Budeme brainstormovať možné reakcie na situácie, keď nás niekto do niečoho tlačí a zároveň budeme hľadať spôsoby, ako podporiť niekoho, kto nátlaku čelí.

Rozvesíme, príp. rozložíme náhodne po laviciach, „scenáre nátlaku“. Žiaci a žiačky sa rozdelia do dvojíc, prechádzajú sa po triede a pracujú so scénármi (je v poriadku, ak sa pri scenári stretnú dve dvojice a diskutujú spoločne, viac však nie v záujme zachovania pracovnej atmosféry). Pri každom scenári si vo dvojici povedia, o aký typ nátlaku ide, čo sa v danej situácii deje a zapíšu k nej do papiera možnú vhodnú reakciu.

Ak tam už reakcia, ktorú by zvolili aj oni, napísaná je, stačí, ak k nej dajú čiarku, nemusia ju nanovo písať. Po uplynutí 10 minút (nevadí, ak sa nepristavili pri každom scenári, na to nie je dostatočný čas) si spoločne ako trieda prejdeme jednotlivé scénare a žiacke návrhy ako v nich vhodne reagovať, aby sme nátlaku odolali. Ak je to potrebné, dopĺňame a korigujeme odpovede (napr. že ignorovanie nemusí byť vždy efektívne).

Záver a reflexia:

- Aké vety môžu pomôcť odmietnuť nátlak bez konfliktu?
- Ako by ste mohli pomôcť kamarátovi/kamarátke, ktorý/á čelí nátlaku?
- Na koho sa môžete obrátiť, ak cítite od niekoho nátlak a neviete si v takej situácii sami poradiť?
- Čo si z tejto hodiny odnášate?
- Máte nejaký nápad alebo myšlienku k téme odolávania nátlaku, ktoré by ste chceli vyskúšať v reálnom živote?



Čo sa to s nami deje?

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky rozumejú zmenám v prežívaní, vzťahoch a správaní, ktoré prichádzajú s obdobím adolescencie.

Materiál: Lepiace papieriky (prípadne čisté papiere A5) – min. 10 ks, 3 flipchartové alebo A3 papiere s nadpismi „Nové a silné emócie“, „Vzťahy“ a „Nové výzvy“

Popis aktivity: Na úvod povieme, že sa dnes budeme venovať téme dospievania (adolescencie) a tomu, čo sa v tomto období mení v správaní, prežívaní a vo vzťahoch. Spýtame sa triedy, či sa stretli s nejakými „nálepkami“ alebo charakteristikami dospievajúcich mladých ľudí v médiách alebo v rozhovoroch a čo si podľa nich o dospievajúcich myslia dospelí ľudia. Nápady zapíšu žiaci a žiačky na lepiace papieriky (alebo papiere A5) a nalepia do stredu kruhu, v ktorom sedíme.

Následne sa pýtame triedy, ako sa cítia s týmito „nálepkami“ a či a do akej miery s nimi súhlasia. Tie nálepky, s ktorými nesúhlasia, môžu zo stredu odlepiť a dať preč. Na záver zhrnieme, že s obdobím dospievania sa často spájajú mnohé mýty a nedorozumenia. Predstavíme mládeži teóriu: „Dospievanie je obdobím skvelých príležitostí – mozog mladého človeka sa rýchlo

vyvíja a smeruje k tomu, aby sa postupne osamostatnil a vytvoril si nové vzťahy, novú rodinu. Spája sa to s tromi veľkými zmenami: po prvé, prichádzajú nové a silné emócie; po druhé, menia sa vzťahy – posilňujú sa kamarátstva s rovesníkmi a rovesníčkami a mení sa vnímanie rodičov a iných dospelých; a po tretie, rastie chuť skúšať a učiť sa niečo nové a experimentovať.”

V miestnosti rozmiestnime tri flipchartové/A3 papiere – to budú tri stanovišťa zamerané každé na jednu z veľkých zmien obdobia dospievania. Žiaci a žiačky budú prechádzať stanovišťami, samostatne a svojim tempom, a ich úlohou je na každý papier napísať to, čo chcú k danej téme zdieľať alebo odkázať triede. Zamyslíme sa, ako sme sa zmenili od detstva, ako sa v našom živote prejavujú nové a silné emócie, čo sa zmenilo na našich vzťahoch a čo nové sa teraz učíme a máme chuť vyskúšať. Môžeme aj písať, čo alebo kto nám v tom pomáha. Je v poriadku, ak si myslíme, že sa v niektorej oblasti nezmenilo nič, aj to môžeme napísať na papier.

Pre hladký priebeh aktivity mládež požiadame, aby sa na stanovištiach striedali tak, aby boli ako skupina medzi stanovišťami primerane rozdelení. Ak pri nejakom papieri aktuálne nie je miesto na písanie, môžu ísť zatiaľ na iné stanovište alebo môžu premýšľať nad tým, čo chcú napísať, prípadne čítať odkazy iných.

Dôležité: Na flipchartoch sa môžu objaviť aj odkazy týkajúce sa skúšania zakázaných látok, experimentovania so sexualitou a podobne. Pre pocit bezpečia a dôvery v skupine je dôležité zachovať pokojnú komunikáciu, nepúšťať sa do zisťovania kto odkaz napísal a do moralizovania. Môžeme pokojným hlasom povedať, že mnohých v dospievaní láka skúšanie nových vecí, ktoré môžu byť zdraviu nebezpečné alebo rizikové. Riskovanie je pre adolescenciu prirodzené, je však potrebné rozmýšľať nad dôsledkami svojho konania. Potrebu riskovať môžeme naplňať aj bezpečnejším spôsobom, napríklad skúšaním nových športov a koníčkov, zoznamovaním sa s novými ľuďmi, prvými rande a podobne.

Reflexia: Všetky tri papiere dáme do stredu kruhu a prečítame si napísané odkazy a nápady. Následne spoločne reflektujeme:

- Ako vnímate zmeny, ktoré prichádzajú s dospievaním? Čo sa vám páči a čo je pre vás náročné?
- Čo by ste ako dospievajúci chceli odkázať dospelým? Čo by o vás mali vedieť?

Záver: Na záver oceníme zdieľanie v triede a povieme, že dospievanie môže byť náročné pre dospievajúcich aj pre dospelých (rodičov, opatrovateľov/opatrovatel'ky, učiteľov/učiteľky) okolo nich. Dospelí sa môžu obávať niektorých situácií a správania dospievajúcich, tí sa zas môžu cítiť dospelými nepochopení. Dôležité je stále sa snažiť o spoločný dialóg a porozumenie z oboch strán.

Bavíme sa (s) rešpektom

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu komunikovať svoje názory a postoje zrozumiteľne a slušne.

Materiál: Pracovný list „Bavíme sa (s) rešpektom“ pre každého v triede (príloha str. 107-108), písacie potreby

Popis aktivity: Otvoríme hodinu uvedením témy: komunikácia svojich názorov a postojov spôsobmi, ktoré sú zrozumiteľné a slušné. Každý z nás má svoje názory a pohľady na vec a je úplne v poriadku, že sa na niektorých veciach nezhodneme. Je však dôležité vedieť sa vyjadriť spôsobom, ktorý je rešpektujúci. Úlohou žiakov a žiačok počas hodiny bude všimnúť si a rozmyšľať nad tým, aké slová robia rozdiel v tom, ako nás ostatní vnímajú a prijímajú naše názory.

Rozdáme pracovné listy „Bavíme sa (s) rešpektom.“ Spoločne ako trieda si prečítame vyjadrenia v prvej úlohe (náhodne vyvoláme rôznych žiakov/žiačky a každý číta jedno vyjadrenie). Po prečítaní každého vyjadrenia dáme zahlasovať, či je dané vyjadrenie rešpektujúce/slušné alebo nie (žiaci/žiačky môžu na hlasovanie použiť palec hore alebo palec dole). Následne prebehne spoločný brainstorming o tom, prečo sme sa pre to vyjadrenie tak rozhodli.

„To je hlúposť, nezaujíma ma tvoj názor.“

„Rozumiem tvojmu pohľadu, no ja si myslím...“

„To je také trápne, ani to nechcem počúvať.“

„Nesúhlasím, ale rešpektujem, čo hovoríš.“

„Na tom vôbec nezáleží.“

„Mám na to iný názor, môžem ho vysvetliť?“

„Si fakt otravný, keď o tom hovoríš.“

„Chápem, čo hovoríš, ale myslím si niečo iné, pretože...“

„To je zaujímavý názor, ale podľa mňa...“

„Nemáš pravdu, radšej už nehovor.“

Žiaci a žiačky budú pracovať v skupinách po štyroch (voľbu skupín môžeme nechať na výbere mládeže tak, aby sa im dobre pracovalo). V skupinách sa budú zamýšľať nad všeobecnými pravidlami, ktoré robia vyjadrenie názoru zrozumiteľným a slušným. V pracovnom liste majú v úlohe 2 všeobecné pravidlá, ich úlohou je pridať k nim praktický príklad, ako danému pravidlu rozumejú, vyjadriť ho vlastnými slovami alebo ho bližšie vysvetliť. Každý/á v skupine si skupinové zistenia dopíňa do svojho pracovného listu.

Pravidlá zrozumiteľnej a slušnej komunikácie:

1. Vyjadrujeme sa jasne.
2. Používame „ja-výroky“ namiesto „ty-výrokov“.
3. Vyhybame sa osobným útokom a urážkam.
4. Počúvame druhých.
5. Svoje názory podkladáme argumentmi.
6. Nebojíme sa zmeniť svoj názor, ak dostaneme dobré argumenty.
7. Snažíme sa reagovať na kritiku konštruktívne.

Po uplynutí cca 10 minút si v triede spoločne prejdeme vypracovania skupín. Nie je nevyhnutné, aby sa ku každému bodu vyjadrili všetky skupiny. Stačí, ak každý bod vysvetlí jedna skupina a ďalšie skupiny sa k danému bodu vyjadrí len ak si myslia, že majú niečo zaujímavé alebo podstatné na doplnenie.

Žiaci a žiačky zostávajú v tých istých skupinách ako pri predchádzajúcej aktivite. Každá skupina bude pracovať s piatimi modelovými situáciami, ktoré majú ďalej uvedené v pracovnom liste „Bavíme sa (s) rešpektom.“ Ich úlohou bude vymyslieť dialóg, prípadne len monológ, kde niekto vyjadruje svoj názor nekonštruktívnym spôsobom (čo sa im možno bude vymýšľať jednoduchšie) a následne sa pokúsia vytvoriť aj

alternatívnu formuláciu, ktorá bude rešpektovať pravidlá z predchádzajúcej časti hodiny. Je ideálne, ak v skupinke zvládnu prejsť aspoň cez dve situácie, ktoré si vyberú. Ak chcú, môžu si vymyslieť aj vlastnú.

Situácie:

- Hádka o tom, ktorá hudba je lepšia.
- Názor na obľúbené filmy alebo hry.
- Nezhoda o tom, aký šport je najlepší.
- Výmena názorov o tom, či je dôležité mať značkové oblečenie.
- Diskusia o pravidlách v škole.

Príklad, ktorý môžeme uviesť: „1. *Hádka o tom, ktorá hudba je lepšia: rocková hudba je omnoho lepšia ako pop, má skutočný význam a energiu. Pop je chytľavý a nie každý chce počúvať hlučné gitary. Rap je najlepší, lebo má silné texty, nie len nejaké opakujúce sa melódie.*“

Následne si spoločne ako trieda prejdeme konštruktívne a rešpektujúce vyjadrenia a reflektujeme, ako sa dajú rôzne názory komunikovať lepšie a konštruktívnejšie.

Reflexia a záver:

- Čo ste si dnes uvedomili o komunikácii?

- V čom je podľa vás zrozumiteľná a rešpektujúca komunikácia výzvou?
- Čo pozitívne vám zrozumiteľná a rešpektujúca komunikácia môže priniesť do života?
- Ktoré z „pravidiel zrozumiteľnej a rešpektujúcej komunikácie“ sa pokúsite aplikovať vo svojej komunikácii v najbližšom týždni?

Girlanda jedinečnosti

Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmanita, Bratislava.

Cieľ: Žiaci a žiačky vďaka tvorivej aktivite dokážu pomenovať svoje silné stránky, záujmy a jedinečnosť. Zároveň si uvedomujú, že každý z nás je v niečom iný, no v triede nás spája rešpekt, priateľstvo a spoločné zážitky.

Materiál: farebné papiere, perá, fixky, ceruzky, nožnice, špagát alebo šnúrka natiahnutá pozdĺž triedy, štipce alebo pásky na zavesenie

Popis aktivity: Deťom rozdelíme farebné papiere a vysvetlíme im, že dnes budeme vytvárať girlandu našej jedinečnosti – každý prispeje svojou vlastnou „rukou“, ktorá ukáže, v čom je výnimočný/á.

Každé dieťa si obkreslí obe svoje ruky na farebný papier. Do jednej ruky napíše alebo nakreslí to, čo má rado (napríklad aktivitu, ľudí, veci, ktoré mu robia radosť). Do druhej ruky napíše alebo nakreslí to, v čom je dobré (napríklad schopnosti, činnosti alebo vlastnosti, na ktoré je hrdý).

Keď sú ruky hotové, deti ich vystrihnú a spoločne ich postupne zavesíme na špagát – vznikne tak spoločná triedna girlanda, ktorá ukazuje, čo všetko nás v triede tvorí.

Reflexia: Po vytvorení girlandy sa spoločne porozprávame:

- Našli ste niekoho, kto má rád podobné veci ako vy?
- Bolo niečo, čo vás na ostatných prekvapilo alebo inšpirovalo?
- V čom sa v triede od seba líšime?
- Čo máme spoločné aj napriek týmto rozdielom?
- Čo nám pomáha byť v triede dobrými kamarátmi/kamarátkami a spolužiakmi/spolužiačkami?

Záver: Na záver si zhrnieme, že každý z nás je v niečom iný – a práve to je na našej triede výnimočné. Spoločne sme vytvorili girlandu, ktorá nám môže každý deň pripomínať, že aj keď máme rôzne záujmy, talenty a vlastnosti, všetci do triedy patríme a máme v nej svoje miesto. Girlandu zavesíme na viditeľné miesto a môžeme sa k nej vrátiť, keď budeme chcieť znovu hovoriť o sile našich rozdielov a spoločnej triednej atmosfére.

Hodiny na špecifické potreby triedy



Úvodné informácie

Hodiny na špecifické potreby triedy ponúkajú kostru hodín, ktorú je možné využiť pre adresovanie aktuálnych problémov a príležitostí. Umožňuje triede pravidelne reflektovať, ako sa jej spoločne darí, čo si deti navzájom vážia, ale aj čo ich trápi alebo čo by potrebovali zlepšiť. Vďaka tomu sa trieda učí nielen pomenovávať problémy, ale aj hľadať konštruktívne riešenia a cítiť za ne spoluzodpovednosť.

Pravidelné zdieľanie, oceňovanie a reflexia v bezpečnom prostredí posilňujú medzi žiakmi a žiačkami dôveru a spolupatričnosť – základné piliere triedneho spoločenstva. Súčasťou kapitoly je aj spoločné pomenovanie výziev a hľadanie riešení pomocou techniky brainstormingu – deti tak zažívajú, že ich hlas má v triede hodnotu a že spolu môžu meniť veci k lepšiemu. Prirodzene sa tak podporuje budovanie kultúry vzájomného rešpektu, otvoreného dialógu a spolupráce, ktoré sú nevyhnutné pre dobrú klímu v triede a duševnú pohodu všetkých jej členov.

Na rozdiel od iných tematických celkov, ktoré sú vopred pripravené, aktivity v tejto kapitole vychádzajú z aktuálnych potrieb a situácií konkrétnej triedy. Môžu byť kedykoľvek flexibilne prispôbené tomu, čo sa práve v triede deje, a je vhodné opakovať ich v pravidelných intervaloch počas celého školského roka, napríklad na konci každého mesiaca alebo v období, keď trieda prechádza zmenami, ako napríklad príchod nového žiaka/žiačky, výmena učiteľa/učiteľky a podobne.

Mozaika vďačnosti

Námet na aktivitu dodala Michaela Jarná, školská psychologička, SOŠ beauty služieb Gemerská 1, Košice.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať, čo sa im v triede páči a dokážu oceniť svojich spolužiakov/spolužiačky. Žiaci a žiačky dokážu uplatniť vďačnosť a zamerať sa na riešenie a silné stránky.

Materiál: farebné papieriky, perá, fixky, lepidlá/lepiace pásky/špendlíky

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že táto aktivita reflektuje určité obdobie v škole a zameriava sa na pozitívne momenty, ktoré zažili. Cieľom je podporiť reflexiu a sebareflexiu a vďačnosť. Výsledkom bude symbolická mozaika - spoločné dielo - zložená z odpovedí všetkých. Požiadame triedu, aby si predstavila mozaiku ako obraz zložený z malých farebných kúskov, pričom každý z nás prispeje do mozaiky svojím kúskom.

Vyzveme triedu, aby porozmýšľali nad tým, čo sa im podarilo, čo ich v triede potešilo, milo prekvapilo a prinieslo radosť, aký bol ich najkrajší zážitok, kto im pomohol a sú mu za to vďační. Dopredu povieme, že svoje odpovede budeme spolu zdieľať. Všetci dostanú malý kúsok farebného papiera, napr.

v tvare štvorca, popr. aj viac štvorcov. Žiaci a žiačky môžu svoje odpovede napísať, nakresliť alebo vyjadriť pomocou symbolu. Ako základ pre mozaiku pripravíme veľký papier alebo nástenku, na ktorú žiaci a žiačky postupne pripevnia svoje odpovede pomocou lepidla, obojstrannej pásky, špendlíkov. Môžu sa dopredu dohodnúť, aký tvar mozaiky vytvorí - srdce, strom, slnko alebo iný obrázok. Počas pridávania na nástenku prečítajú svoje odpovede ostatným. Ak ostane čas, môžu žiaci a žiačky spoločnú mozaiku ešte výtvarne dotvoriť.

Reflexia: S triedou spoločne zreflektujeme:

- Ako sa cítite pri pohľade na našu mozaiku?
- Čo vás najviac prekvapilo alebo potešilo pri počúvaní odpovedí ostatných?
- Čo ste si uvedomili o sebe a svojich spolužiakoch a spolužiačkach? Našli ste nejakú inšpiráciu?
- Je niečo v čom by ste chceli v budúcnosti pokračovať alebo naopak zmeniť?

Záver: Na záver triede poďakujeme za vnímavosť a zdieľanie dobra a povzbudíme všetkých, aby si takéto všímavé a oceňujúce oči a uši niesli i do ďalších dní.

2

Reflektovanie na triedne zdroje

Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmanita, Bratislava.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať, čo sa im v triede páči a dokážu oceniť svojich spolužakov/spolužiačky.

Materiál: premyslené ocenenia - môžu mať fyzickú podobu (napr. zlaté kartičky), ale môžu byť len slovné, zdroj hudby (voliteľné), pracovný list na reflexiu (príloha str. 109), písacie potreby

Popis aktivity: Na začiatku hodiny deti s učiteľom/učiteľkou sedia na koberci v kruhu/elipse. Ak sa v triede nenachádza koberec, je vhodné zvoliť iný typ neformálneho sedenia, napr. stoličky v kruhu.

V prvej polovici hodiny nabehne spoločná reflexia formou energizéra (krátke cvičenia, pohybovo aktívne, ktorých cieľom je žiakov a žiačky rozhýbať). Vyberieme pre triedu niekoľko zaujímavých tém. Postupne ich predstavujeme a pri každej všetkých vyzveme, aby ju reflektovali určitým spôsobom. Pri každej téme môže byť vytvorený priestor na zdieľanie konkrétnych zážitkov, dojmov, pocitov.

Príklady krátkych energizérov:

- Tleskne každý/á, kto sa tento týždeň naučil niečo nové.

- Zatvárate sa podľa toho, ako vám bolo počas dnešného vyučovania.
- Dotknite sa niečoho dreveného, ak by ste si chceli zopakovať výlet do mesta.
- Vymenia si miesto tí/tie, čo dočítali knihu z nepovinného čítania.

Po spoločnej reflexii nasledujú ocenenia. Oceňovať môže priamo učiteľ/učiteľka napr. za zručnosti, na ktoré sa trieda v danom období sústreďuje, alebo za zručnosti, ktoré sú výzvou pre konkrétneho žiaka či žiačku. Oceniť sa môžu aj spolužiaci a spolužiačky navzájom. Ocenenie môže mať konkrétnu fyzickú podobu (napr. zlatá karta, cukrík) alebo môže byť len ústne. Žiaci a žiačky si ich môžu zapísať do pracovného listu alebo zošitu.

V druhej polovici hodiny nabieha individuálna reflexia prostredníctvom pracovného listu. Všetci sedia v laviciach a reflektujú za seba uplynulý týždeň a tvoria plán na ten budúci. Postupujú podľa pracovného listu s otázkami. Pri prvých realizáciách takejto reflexie môžeme sprevádzať týmto procesom najmä tých, ktorí majú problém formulovať vlastné myšlienky. Na záver si žiaci a žiačky odložia pracovné listy na dohodnuté miesto (portfólio, zošit a pod.).

Reflexia: Spoločne reflektujeme odpovede z pracovných listov.

Záver: Na záver deňom poďakujeme za aktivitu na hodine a povzbudíme ich, aby si v priebehu týždňa všímali, čo sa im darí a čo je pre ne dôležité.

Kruh našich riešení

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu definovať problémy, ktoré v triede vnímajú. Žiaci a žiačky dokážu pomocou techniky brainstormingu prinášať nápady na riešenie problémov.

Materiál: tabuľa, fixka/krieda

Popis aktivity: V úvode aktivity deti poprosíme, aby sa skúsili na chvíľu zamyslieť a spomenuli si, v čom sa ako trieda posunuli a zlepšili od začiatku roka, a ako sa spolu v triede majú a cítia. Čo sa im podarilo? Aké momenty a činy k tomu prispeli?

Následne deťom povieme, že v každom kolektíve sa občas vyskytnú aj problémy alebo veci, ktoré by sme ešte chceli zlepšiť. Keď sa takéto problémy vyskytnú a vnímame ich, je dôležité vedieť ich pomenovať a riešiť, nenechávať ich tak. Preto si teraz spolu skúsime povedať, aké problémy v triede vnímame a budeme na ne spoločne hľadať riešenia.

Tabuľu predelíme zvislou čiarou na dve polovice. Deťom necháme 2 – 3 minúty priestor na premyslenie a potom ich poprosíme, aby pomenovávali problémy, ktoré v triede vnímajú. Môžu sa týkať toho, ako sa k sebe správame, ako to v našej triede vyzerá, ako sa

cítime - čokoľvek, čo považujú za dôležité. Problémy, ktoré deti prinášajú (maximálne 5 – 6, aby ich množstvo nebolo pre deti pohlcujúce), zapíšeme na ľavú stranu tabule.

Následne poprosíme deti, aby na každý problém postupne prinášali riešenia. Použijeme na to techniku riešenia problémov, ktorá sa volá brainstorming a ktorú môžeme vysvetliť aj deťom. Základom tejto techniky je, že zoberáme všetky nápady, ktoré nám prídu na rozum. Nápady nijak nehodnotíme, iba ich zhromažďujeme. Žiadny nápad nie je dobrý ani zlý a nemusíme sa zaň hanbiť - aj nápad, ktorý možno nebude uskutočniteľný, môže inšpirovať iný dobrý nápad. Jediným pravidlom je, že nápady musia rešpektovať pravidlá triedy (neprinášame teda nápady, ktoré niekomu ubližujú a pod.). Všetky riešenia zapisujeme na pravú stranu tabule - oproti zapísaným problémom.

Dôležité: Pri technike brainstormingu sa nápady generujú na krivke. Deti najprv prichádzajú so všeobecnými nápadmi a krivka smeruje postupne dole. Deti môžu ostať chvíľu ticho a premýšľať, prinášanie nápadov sa spomalí alebo zastaví. V tomto bode treba vydržať a neprerušovať aktivitu, totižto práve vtedy prichádzajú kreatívne alebo „uletené“ nápady, ktoré môžu predstavovať tú najtvorivejšiu časť riešenia problému.

Následne deti formou hlasovania vyberú riešenie, ktoré považujú za najlepšie pre každý problém. Môžeme im riešenia ku každému problému postupne čítať a deti sa hlásia k riešeniu, ktoré

považujú za najlepšie. K príslušným riešeniam zapíšeme toľko čiarok, koľko rúk sa prihlásilo. Potom vyhodnotíme, ktoré riešenie získalo najviac čiarok a deti ho považujú za najvhodnejšie pre daný problém.

Záver: Deti na záver oceníme za to, že spoločne dokázali problémy a riešenia pomenovať. Ak sa nám podarilo počas aktivity nájsť viacero problémov a riešení, vysvetlíme deťom, že niekedy, keď sa nám zdá, že je toho

veľa a mali by sme naraz začať robiť priveľa vecí, môže nás to prevalcovať tak, že neurobíme nakoniec nič. Je preto dobré si vybrať jednu vec, na ktorú sa sústredíme, preto si spoločne vyberieme jeden z problémov spolu s riešením, na ktorom sa trieda dohodla. Povieme im, že na toto riešenie sa budeme najbližšie obdobie (týždeň/mesiac) sústreďovať. Ak dokážeme vyriešiť najprv jeden problém, môže nás to potom povzbudiť aj v riešení ďalších problémov.

Hodiny pre podporu odolnosti a duševnej pohody



Úvodné informácie

Reziliencia alebo odolnosť – schopnosť zotaviť sa z náročných situácií, čeliť prekážkam a vrátiť sa späť k tomu, na čom nám záleží – patrí medzi kľúčové zručnosti podporujúce duševnú pohodu. Dobrou správou je, že nejde o pevnú vlastnosť, s ktorou sa buď narodíme alebo nie, ale ide o schopnosť, ktorú môžeme rozvíjať počas celého života nielen v rodinnom, ale aj v školskom prostredí.

Deti vo veku 11 až 13 rokov prechádzajú obdobím intenzívnych zmien v spôsobe myslenia, prežívania a vo vzťahoch. Čoraz viac premýšľajú o sebe, o svojej hodnote a o tom, ako ich vníma okolie. Zároveň častejšie čelia tlaku na výkon, emóciám s vysokou intenzitou či neistote v medziľudských vzťahoch. V tomto období je preto dôležité ponúknuť im bezpečný priestor, v ktorom sa učia starať o svoju pohodu, zvládať nepríjemné emócie, pomenovať vlastné potreby a nachádzať spôsoby, ako sa o seba postarať aj v náročných chvíľach.

Aktivity v tejto kapitole pomáhajú deťom uvedomiť si, aké zdroje majú k dispozícii a odkiaľ čerpajú silu, pomenovať svoje silné stránky a stratégie na zvládanie, rozvíjať návyky starostlivosti o seba a svoju pohodu, naučiť sa rozpoznať chvíle, keď potrebujú pomoc a vedieť o ňu požiadať, všímať si druhých a byť si navzájom oporou. Práve takýto priestor deti potrebujú na to, aby sa učili čeliť výzvam života s väčšou istotou, vedomím vlastnej hodnoty a dôverou vo svoje schopnosti.

Pošta vďačnosti

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať pozitívne aspekty svojich životov a zdroje pohody, ktoré majú. Žiaci a žiačky dokážu vyjadriť vďačnosť ľuďom okolo seba.

Materiál: Výkresy A4 pre všetkých, fixky, farebné ceruzky, nožnice, flipchartový papier (voliteľné)

Popis aktivity: Triede povieme, že sa dnes zameriame na vďačnosť. Vďačnosť je emócia, ktorú môžeme prežívať, keď je k nám niekto láskavý alebo sa nám udeje niečo dobré, vtedy prichádza sama od seba. Vďačnosť však môžeme cielene prinášať do nášho života aj my sami tým, že sa sústredíme na to, čo funguje v našom živote dobre. Výskumy ukazujú, že ak to dokážeme, značne tým zvýšime vlastnú duševnú pohodu. Ak našu vďačnosť ešte aj niekomu priamo vyjadríme, prinesieme pohodu aj jemu/jej a našu vlastnú pohodu posilníme dokonca ešte viac. Preto dnes budeme tvoriť pohľadnice vďačnosti.

Všetci dostanú po jednom výkrese A4, ktorý preložením na polovicu a potom opäť na polovicu rozdelia na 4 časti veľkosti pohľadnice (formát A6). Rozstrihnú výkres na 4 časti, takže budú mať 4 pohľadnice.

Pre každú pohľadnicu je iné zadanie: prvá pohľadnica bude vyjadrovať to, za čo sú vďační v škole alebo v triede. Druhá pohľadnica vyjadruje to, za čo sú vďační doma a vo svojom voľnom čase. Tretia pohľadnica vyjadruje vďačnosť nejakej konkrétnej osobe a štvrtá pohľadnica vyjadruje vďačnosť za zážitok alebo udalosť. Aký tvorivý postup žiaci a žiačky pri tvorbe pohľadnice zvolia je na nich – môžu kresliť, písať text, báseň a pod. Dôležité je upozorniť ich, že pohľadnicu, ktorá sa týka triedy a školy, budú ukazovať pri reflexii na záver a bude vystavená v triede. Ostatné pohľadnice zdieľať môžu, ale nemusia.

Reflexia: Na záver si v kruhu trieda zdieľa svoje pohľadnice vďačnosti, ktoré sa týkajú triedy alebo školy. Tieto pohľadnice vystavíme v triede - môžeme ich všetky nalepiť na jeden flipchartový papier a ten nalepiť na stenu, alebo spoločne pripneme pohľadnice na nástenku a podobne. Ak je to možné, necháme žiakom a žiačkam priestor na to, aby usporiadali pohľadnice podľa vlastného vkusu.

Záver: Na záver poďakujeme za spoluprácu a za ocenenie triedy a školy. Zdôrazníme, že vedomé všímanie toho, čo sa nám páči, čo funguje a s čím sme spokojní, nám prináša do života viac pohody. Povzbudíme všetkých, aby skúšali ocenenia hovoriť aj nahlas, a aby skúšali ďakovať tým, ktorí ich podporujú.

2 Sieť podpory

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu identifikovať osoby, na ktoré sa môžu obrátiť v prípade, že to potrebujú.

Materiál: pracovný list „Moja záchranná sieť“ (príloha str. 110)

Popis aktivity: Triede na úvod vysvetlíme, že na dnešnej hodine si vytvorí svoju vlastnú záchrannú sieť z ľudí, ktorým môžu veriť a ktorí im môžu pomôcť, ak sa stanú obeťou zlého zaobchádzania alebo správania, alebo keď prežívajú ťažké a nepríjemné chvíle. Rozdáme im pracovné listy. Ich úlohou bude do okienok napísať mená ľudí, ktorým dôverujú a ktorých môžu požiadať o pomoc, keď to potrebujú.

Okrem mien napíšu do okienok vlastnosti, ktoré si na nich cenia, alebo schopnosti, vďaka ktorým im dôverujú a sú pre nich oporou. Môžu k nim i pripísať, v akých chvíľach sa na nich obracajú (napr. pomoc s učením, bolesť, smútok a podobne). Ľudia zapísaní v okienkach predstavujú sieť, ktorá nás podrží, aby sme nespadolí, keď nám je ťažko. Zdôrazníme, že počet ľudí nie je dôležitý a nemusia zaplniť všetky okienka, dôležité je však, aby každý napísal aspoň jednu osobu.

Dôležité: Ak nastane situácia, že deti nevedia, o kom by mohli písať, je vhodné dopĺňajúcimi otázkami ich povzbudiť, aby si na niekoho skúsili spomenúť.

Ak to možné nie je, so žiakom či žiačkou zrealizujeme individuálny rozhovor.

Po individuálnej práci požiadame triedu, aby sa dala do dvojíc alebo trojíc tak, aby sa im spolu dobre zdieľalo. V dvojiciach/trojiciach si zdieľajú to, čo si zapísali do pracovného listu a hovoria o tom, akí ľudia sú pre nich oporou, čo od nich potrebujú, ako sa prejavujú a vďaka čomu v nich majú dôveru.

Reflexia: Po zdieľaní v dvojiciach a trojiciach reflektujeme s celou triedou. Zdieľajú iba tí, ktorí chcú:

- Prečo ste si spomenuli práve na tohto človeka/týchto ľudí?
- Čo si na tomto človeku/týchto ľuďoch ceníte?
- Ako vám vedia pomôcť, keď to potrebujete?
- Čo potrebujete od ľudí, aby ste im dôverovali? Aký by mal byť človek, ktorý vám poskytuje podporu?

Záver: Požiadame tých, ktorí chcú, aby povedali jednu vec, ktorú si z tohto kruhu pamätajú alebo odnášajú.

Zdôrazníme, že vždy, keď sa nám deje niečo nepríjemné, nemali by sme v tom ostávať sami, ale mali by sme sa obrátiť na dospelého, ktorému dôverujeme. S triedou si prejdeme aj iné zdroje podpory (napr. existujúce v rámci školských procesov), na ktoré sa môžu obrátiť, ak potrebujú pomoc.

3

Štít odolnosti

Námet na aktivitu dodala Miroslava Dugovičová, triedna učiteľka, ZŠ Tulipánová, Nitra.

Cieľ: Žiaci a žiačky premýšľajú o tom, čo im pomáha zvládať náročné situácie, a uvedomujú si, ako môžu chrániť svoju duševnú pohodu.

Materiál: pracovný list (príloha str. 111), pastelky, fixky alebo perá

Popis aktivity: Deťom vysvetlíme, že každého z nás niečo chráni, keď sa cítime zle, smutne alebo prežívame náročné chvíle. Dnes si nakreslíme ochranný štít, ktorý predstavuje veci, ktoré nám pomáhajú udržať si vnútornú silu a pohodu.

1. Na papier si žiaci nakreslia veľký štít a rozdelia ho na tri časti:
 - Blízki ľudia (napr. rodičia, kamaráti, učitelia).
 - Záľuby a aktivity (napr. tanec, kreslenie, šport).
 - Moje silné stránky (napr. odvaha, trpezlivosť, zmysel pre humor).
2. Do každej časti môžu žiaci písať alebo kresliť veci, ktoré im v tejto oblasti pomáhajú – ľudí, činnosti či vlastnosti, ktoré ich posilňujú.

Reflexia: Po vytvorení štítu sa so žiakmi rozprávame o tom, čo doň nakreslili alebo napísali. Môžeme klásť otázky:

- Čo si nakreslil/a do časti blízki ľudia? Prečo práve týchto ľudí?
- Ktorá časť štítu ti pomáha najviac, keď máš ťažký deň?
- Ako ti tieto veci pomáhajú cítiť sa lepšie?

Zdieľajú tí, ktorí chcú. Rozhovor môže prebiehať vo dvojiciach, malých skupinkách alebo v kruhu.

Záver: Zhrnieme, že každý má niečo, čo mu pomáha cítiť sa lepšie – aj keď sa niekedy zdá, že je toho málo. Pripomenieme deťom, že o svoju psychickú pohodu sa dá starať rôznymi spôsobmi a že je v poriadku požiadať o pomoc, keď ju potrebujú. Štíty si môžu vystaviť alebo uložiť do zošita ako pripomienku toho, čo ich posilňuje.

4

Bingo seba-starostlivosti

Námet na aktivitu dodala Michaela Jarná, školská psychologička, SOŠ beauty služieb Gemerská 1, Košice.

Cieľ: Žiaci a žiačky si dokážu pomenovať rôzne spôsoby starostlivosti o svoju duševnú pohodu. Vzájomne sa inšpirujú a zároveň rozvíjajú komunikačné zručnosti a triednu súdržnosť.

Materiál: bingo karta pre každého žiaka/žiačku (príloha str. 112), pero alebo ceruzka

Popis aktivity: Na začiatku aktivity vysvetlíme, že každý z nás prežíva rôzne dni – niektoré sú plné energie a radosti, iné zasa náročnejšie, keď sa cítime unavení, vystresovaní alebo smutní. Práve v takých chvíľach je dôležité vedieť, ako si pomôcť – a to je úlohou sebastarostlivosti. Priblížime deťom, že sebastarostlivosť znamená vedome robiť veci, ktoré nám pomáhajú cítiť sa lepšie – či už je to rozhovor s blízkym človekom, pohyb, oddych, obľúbená aktivita alebo len krátka prestávka.

Zároveň zdôrazníme, že každý má iné spôsoby, ktoré mu pomáhajú zvládť náročné chvíle, a práve v tejto aktivite budeme objavovať rôzne nápady, ktoré používame nielen my, ale aj ostatní okolo nás - spolužiaci a spolužiačky. Cieľom je nielen sa zabaviť, ale aj inšpirovať sa a možno si vyskúšať niečo nové, čo môže posilniť našu duševnú pohodu.

Každý žiak a žiačka dostane bingo kartičku s výroky, ktoré popisujú rôzne formy sebastarostlivosti (napr. „Číta knihy“, „Má domáceho miláčika“, „Cvičí“, „Raňajkuje“...). Úlohou je nájsť spolužakov/spolužiačky, na ktorých platia jednotlivé výroky, a zapísať ich meno do príslušného políčka. Pre každé políčko platí iba jedno meno. Vopred sa dohodneme, čo je cieľom hry: napríklad vyplniť celý riadok, stĺpec alebo celé bingo. Počas aktivity žiaci a žiačky medzi sebou komunikujú, pýtajú sa a objavujú nové spôsoby, ako sa dá starať o seba a svoju duševnú pohodu.

Reflexia: Po ukončení hry sa spoločne zamyslíme nad priebehom a významom aktivity. Môžeme sa pýtať:

- Bolo jednoduché nájsť spolužakov, ktorí robia tieto veci?
- Dozvedel/a si sa niečo nové o svojich spolužiakoch?
- Ktoré z týchto aktivít by si chcel/a vyskúšať?
- Prečo je dôležité starať sa o svoju duševnú pohodu?
- Čo robíš pre seba, keď sa chceš cítiť lepšie?
- Je niečo, čo by si chcel/a zmeniť vo svojom každodennom režime?

Záver: Zdôrazníme, že starostlivosť o duševnú pohodu nemusí byť nič zložité – dôležité je robiť aj malé kroky, ktoré nám prinášajú pohodu. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby si niektoré z inšpirácií z binga vyskúšali aj vo svojom živote.

Kedy potrebujem podporu?

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiak a žiačka vie identifikovať situácie, v ktorých je pre neho/ňu užitočné vyhľadať pomoc alebo podporu a uvedomuje si, že požiadať o pomoc je normálne a zdravé.

Materiál: pracovný list „Kedy potrebujem podporu“ pre každého žiaka a žiačku (príloha str. 113 - 114).

Popis aktivity: Hodinu uvedieme krátkym hovoreným vstupom: „Každý z nás má občas dni alebo chvíle, keď sa cíti neisto, smutne, pod tlakom alebo úplne zahltený. Niekedy sa to prejavuje ako únava, inokedy ako hnev alebo napríklad úplné stiahnutie sa do seba. Niekedy s tým vieme pracovať sami, inokedy je ale veľmi dôležité identifikovať moment a zároveň vedieť povedať, že „Potrebujem pomoc“ a požiadať o podporu – či už od kamaráta, učiteľa, rodiča alebo aj psychológa. Zároveň je dôležité si pripomenúť, že to nie je znak slabosti – ale naopak, prejav zrelosti, starostlivosti o seba a vnímania svojich potrieb a limitov. Tak, ako ideme k lekárovi, keď nás bolí zub, môžeme ísť aj za niekým, keď nás obrazne povedané „bolí naše vnútro“.

Teraz sa spolu pozrieme na to, ako sa u nás môžu prejavovať chvíle, keď by sme možno potrebovali pomoc – ale

ešte si to úplne neuvedomujeme. Každý z nás má totiž trochu iné signály – niekto sa zatiahne do seba, niekto sa rýchlo rozplače, iný sa začne hádať alebo sa snaží všetko skrývať. V rámci tejto individuálnej aktivity sa pozrieme na seba aj teraz - v tento moment, budeme sa vnútorne trochu sledovať a možno sa nám aj podarí identifikovať niečo, s čím by sme potrebovali podporiť a navrhnúť si pre seba aj prvý, malý krok a frázu, s ktorou niekoho oslovíme.”

Žiakom a žiačkam po vysvetlení aktivity rozdáme pracovný list. Po jeho vypracovaní si žiaci a žiačky identifikujú v triede dvojice, prípadne aj menšie skupinky, s ktorými by chceli svoje odpovede zdieľať v časovom limite cca 5 minút.

Reflexia: Kto chce, môže zdieľať 1 poznatok, ktorý si dnes uvedomil/a.

Spoločne môžeme tiež reflektovať na nasledovné otázky:

- Čo nám niekedy bráni požiadať o pomoc?
- Prečo je ťažké to spraviť a čo by to mohlo uľahčiť?
- Čo by si si prial/a, aby v takých chvíľach niekto povedal/a alebo urobil/a pre teba?

Alternatíva pre tichšiu triedu: Anonymné zdieľanie – žiaci napíšu na lístok odpoveď na otázku: „Čo by som chcel/a, aby niekto urobil/a, keď

potrebujem podporu?" Niekoľko odpovedí môžeme aj prečítať.

Záver: Deťom zhrnieme, že počas tejto hodiny sme si ukázali, že občas postačí ak si všimneme niečo, čo by sme po-

trebovali a povieme to. Niektu možno potrebuje vypočuť, niekto objatie, niekto si len potrebuje oddýchnuť. A niekedy nám môže pomôcť porozprávať sa s niekým mimo nášho bežného okolia.

Si v pohode?

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať signály, že ich spolužiak/spolužiačka sa necíti v pohode a dokážu im pomôcť v rámci svojich kapacít a možností.

Materiál: pracovný list „Ak nie je v pohode“ (príloha str. 115); flipchartový alebo iný veľký papier; zelená, oranžová a červená farbička; fixka/pero

Popis aktivity: Hodinu uvedieme slovami, že je dôležité si všímať, ako sa máte, a je skvelé, ak sa vám to darí/ chcem vás povzbudiť, aby ste si skúšali ešte viac. Zároveň by bolo skvelé, keby sme si tu, medzi sebou v triede, skúšali všímať aj to, ako sa majú ostatní okolo nás. Aby sme vedeli, ako sa máme, či sme všetci v pohode a či niekto nepotrebuje pomôcť.

Deti sa následne pýtame nasledujúce otázky, ak ich odpoveď na ne bude „áno“, postaví sa.

- Kto z vás už niekedy niekoho z triedy poprosil o pomoc? Hocijakú, pri písaní úlohy, pri poslaní učiva, keď ste boli chorí, pri nosení lavíc, čokoľvek vám napadne.
- Kto z vás bol niekedy nervózny/a alebo vystresovaný/á v škole a pomohlo mu, keď sa s ním niekto porozprával/a?

- Kto mal niekedy zlú náladu a niekto v triede ho rozveselil?
- Kto si niekedy všimol, že niekto v triede nie je v pohode a chcel mu pomôcť?
- Kto z vás sa pýta často v triede niekoho, ako sa má?
- Kto niekedy potreboval podporu od druhého, ale bál sa ju vypýtať?

Deťom poďakujeme a povieme, že aj podľa toho, čo sme videli, vieme, že každý občas potrebuje podporu a že každý z nás ju môže ponúknuť. To, že sa niekto nemá dobre, znamená, že prežíva nejaké silné alebo nepríjemné emócie, často vtedy, keď sa vyskytnú rôzne ťažkosti, keď sa deje niečo náročné.

Ako si ale môžeme všimnúť, že niekto okolo nás sa nemá dobre, že nie je v pohode? Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy. Ich úlohou je napísať čo najviac nápadov, ako rozpoznať, že niekto nie je v pohode. Povieme im, aby si pri tom skúsili predstaviť konkrétneho človeka, kamaráta/kamarátku a kto chce aj samého seba - ako môžu iní ľudia vidieť, že niečo so mnou nie je OK? Na pracovnom liste nerozlišujeme, ktorý znak sa týka ktorej osoby, len spisujeme, čo všetko nám napadne. Môžeme si pár príkladov na jednotlivé otázky vypýtať od žiakov/žiačok alebo povedať, čo napadne nám.

Po vyplnení sa nápady čítajú a zachytávame rôznorodé pozorovania a čo najviac detailov (napr. neje desiatu, nepozera do očí, dá si kapucňu

a pod.). Žiaci a žiačky si môžu doplniť tie nápady, ktoré nemajú vo svojom pracovnom liste.

Následne na veľký flipchartový alebo iný veľký papier nakreslíme pod seba 3 kruhy - zelený, oranžový a červený. Do jednotlivých častí postupne zapisujeme nápady, ako si budovať všímavosť voči druhým na základe nasledovných inštrukcií:

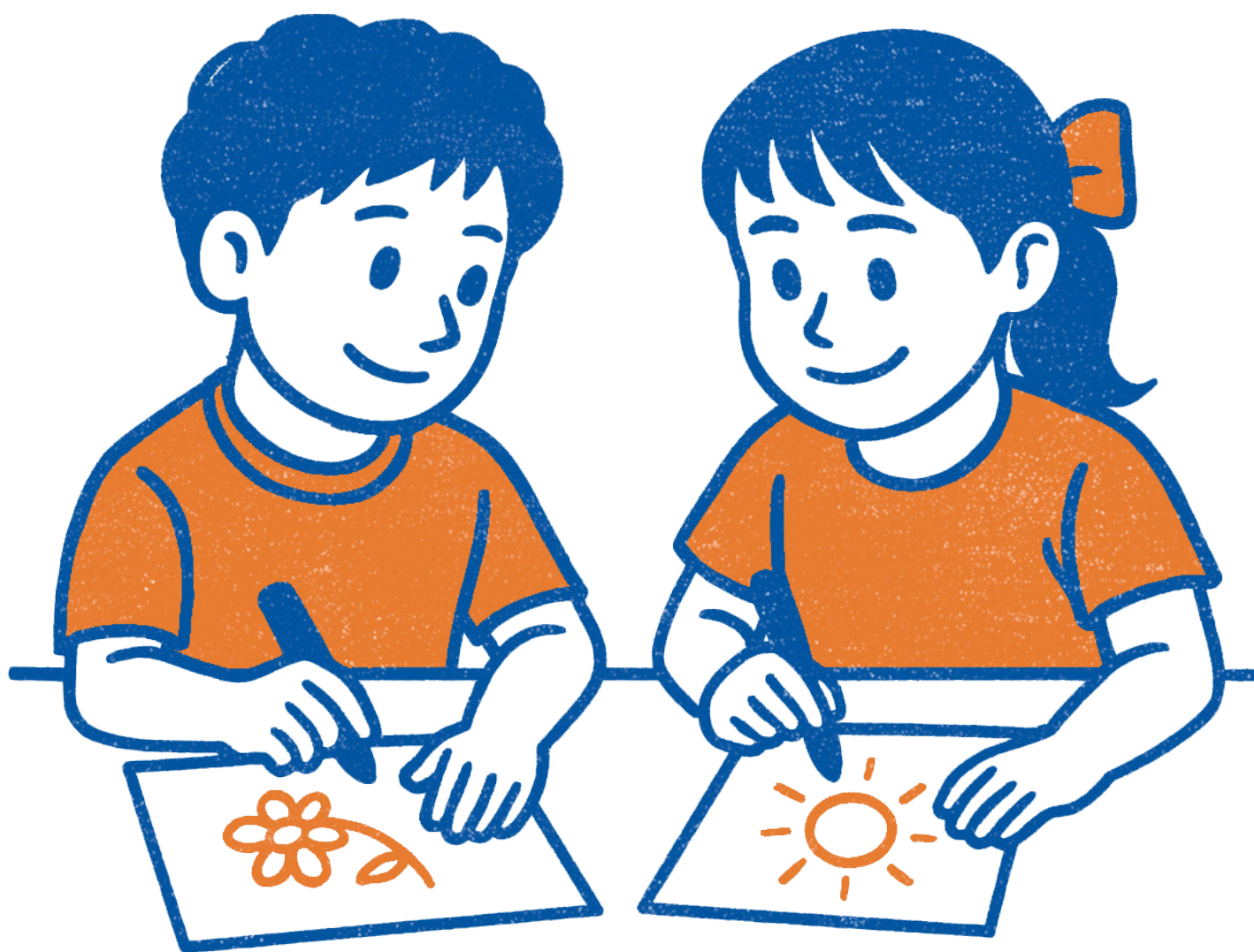
- Do zeleného kruhu zapíšeme postupne štvorice (prípadne trojice) detí, ktoré sedia vedľa seba a ktoré sa budú navzájom všímať, či sú v poriadku. Dôležité je, aby každý v triede patrilo do niektorej skupinky.
- Do oranžovej časti spisujeme, čo môžu deti spraviť, keď sa niekto nemá OK alebo má zlú náladu a zdá sa nám, že potrebuje pomocť - zapisujeme všetky nápady, s ktorými deti prichádzajú.
- K červenej časti deti hovoria príklady situácií, ktoré sú potrebné riešiť s dospelým. Podľa čoho si všimnú, že sa niekto nemá dobre a je dôležité ísť za dospelým (triednou učiteľkou/učiteľom, prípadne iným v škole)? Kedy je podľa nich situácia

cia vážnejšia? (napr. všimnem si, že niekto je smutný už dlhšie, plač neprestáva, niekoho niečo bolí a podobne).

Dôležité: Pri červenej časti semafora je dôležité, aby bolo zachytené, že dospelého majú deti vyhľadať vždy, keď budú mať o spolužiaka/spolužiačku obavy (z akéhokoľvek dôvodu), keď bude jeho zlá nálada a nepohoda trvať príliš dlho, ak sa dozvedia niečo, o čom si myslia, že je to závažné a mal by to riešiť dospelý, vrátane šikany. Ak deti niečo z toho nepovedia, prinesieme to my.

Záver: Na záver deťom povieme, že si budeme pestovať svoju všímavosť voči druhým a tomu, ako sa majú. Svojou pozornosťou môžeme niekomu veľmi pomôcť. Povzbudíme ich, aby každý deň venovali aspoň chvíľku deťom zo svojej štvorice.

Pracovné listy



1

Naše základné emócie

Scéna	Emócia	3 ďalšie situácie	Čo hovorím	Čo mi pomáha
1				
2				
3				
4				
5				

Scéna	Emócia	3 ďalšie situácie	Čo hovorím	Čo mi pomáha
1				
2				
3				
4				
5				

Scéna	Emócia	3 ďalšie situácie	Čo hovorím	Čo mi pomáha
1				
2				
3				
4				
5				

Peter a šťastie, vd'ačnosť a spokojnosť

Príbeh

Žil raz malý chlapec menom Peter v malej dedinke uprostred zelených lúk a vysokých hôr. Peter bol veľmi zvedavý a veľmi rád objavoval nové veci vo svojom okolí.

Jedného dňa, keď sa Peter túlal po lese, narazil na malého psíka, ktorý sa labkou zasekol v pasci na líšky. Bez váhania ho oslobodil, jemne poranenú labku mu ošetril a psík, ktorému dal Peter meno Nôžka sa od neho už ani nepohol. Nôžka sa mu aj poďakoval, tak ako to len psík vie (olízal mu celú tvár a skákal po ňom dobre, že ho nepreskočil) a rozhodli sa spolu stráviť zvyšok dňa objavovaním prírody.



Počas ich túlania sa lesom zrazu objavili tajomnú jaskyňu, ktorá sa skrývala za hustým krovm. Keď vošli dnu, boli ohromení krásou, ktorá ich obklopila. Žiarivé kryštály sa odrážali od stien jaskyne, vytvárajúc pôsobivé svetelné hry. Pár malých kryštálikov objavili aj na zemi a Peter ich opatrne schoval do vreckovky v bunde. Peter a Nôžka sa pozreli na seba so širokými úsmevmi a pocitom nesmierného _____ (šťastia).

Keď sa blížil večer, Peter sa vrátil aj s Nôžkou domov. Vo dverách ho už čakala mama, ktorá pri pohľade na Nôžku aj zabudla na svoje obavy, kde sa Peter celý deň túlal a oboch ich silno vystískala. Peter bol v tom momente nielen veľmi _____ (vd'ačný) za to, že mal možnosť zachrániť malého psíka, za nádherné prírodné výjavy, ktoré v jaskyni objavili, ale najmä za to, že mama privítala Nôžku do ich domova.

Keď sa večer Peter ukladal do postele, na tvári mu svietil úsmev a vo svojom vnútri cítil veľkú _____ (spokojnosť). Zažil úžasné dobrodružstvo v prírode, má nového priateľa a aj mamine legendárne palacinky na večeru chutili ešte o čosi lepšie.

A čo sa stalo s kryštálikmi vo vrecku? O tom možno nabudúce :)

3 stratégie

3

Vankúš hnevu, strachu a nervozity

Pri každej z nasledujúcich stratégií vymaľuj taký počet hviezd, ako ti daná stratégia pomáha.

Názov a popis stratégie	Počet hviezdíčiek
Prechádzka/chôdza Chod' von a začni kráčať. Všimaj si tempo chôdze, ktoré ti najviac pomáha.	☆☆☆☆☆
Tlak proti stene Opri svoje dlane o stenu a z celej sily tlač, akoby si chcel stenu posunúť. Potom tlak uvoľni. Môžeš viackrát zopakovať.	☆☆☆☆☆
Oblúbený šport Beh, jóga, futbal, petang - jednoducho si daj tréning športu, ktorému sa venuješ.	☆☆☆☆☆
Písanie Vezmi si prázdny papier alebo svoj oblúbený zápisník a zapíš si všetko, čo ti príde na myseľ. Niekedy pomôže len odložiť to na papier.	☆☆☆☆☆
Počúvanie hudby Zapni si svoju oblúbenú hudbu. Môžeš si vytvoriť playlisty pre náročné pocity a sleduj, ako ti hudba pomáha.	☆☆☆☆☆
Rozhovor/Telefonát Ak tvoj blízky človek nie je práve nablízku, zavolaj mu/jej.	☆☆☆☆☆
Nie si sám To, čo zažíváš, už zažili aj iní. Môžeš vyhľadať podcasty, skupiny alebo ľudí, ktorí zažili niečo podobné.	☆☆☆☆☆
Dych Hlboko sa nadýchni a prisuň plecيا k ušiam. Potom prudko vydýchni a plecيا spusti, akoby si chcel/-a zo seba striasť všetko napätie.	☆☆☆☆☆
Zvládnem to zas Zameraj svoju pozornosť na to, čo si už zvládol/zvládla a ako sa ti to podarilo. Skús si uvedomiť, že už máš zručnosti, ktoré ti pomáhajú prekonať náročné situácie.	☆☆☆☆☆
Čo ma baví Venuj sa chvíľu tomu, čo ťa baví. Čítanie? Hra na klavír? Fantázii sa medze nekladú.	☆☆☆☆☆
Spätná väzba Ak máš problém s niekým iným, môžeš mu slušne a jasne povedať, ako to vnímaš. Skús hovoriť za seba, o svojich pocitoch a potrebách.	☆☆☆☆☆
Môj vlastný nápad:	☆☆☆☆☆

Napíš si tri stratégie, ktoré chceš vyskúšať:

4

Situácie - Dobíme baterky z nudy, únavy a ľahostajnosti

Nuda

Žiak sedí v triede, učiteľ dlho a monotónne rozpráva o zaujímavej téme, a on sa začína nudiť. Snaží sa držať pozornosť, ale nič ho nezaujíma.	Počas dlhej prestávky na ihrisku sa žiaci začínajú nudiť, keďže nemajú nič zaujímavého na robenie. Začínajú sa obzerať okolo seba, do čoho by tak asi mohli zabrádnuť.	Počas čítania dlhého textu v učebnici sa žiaci nudia, pretože ich téma nezaujíma. Začínajú sa rozptyľovať a hľadať okolo seba zábavu.
---	--	---

Únava

Žiak prichádza do školy ráno po zlej noci, keď málo spal. Je unavený a ťažko sa mu sústreďí na vyučovanie.	Po náročnom tréningu športový tím žiakov cíti únavu a vyčerpanie. Snažia sa povzbudiť navzájom, ale ich energia je na bode mrazu.	Počas posledných hodín vyučovania pred víkendom sa žiaci začínajú cítiť veľmi unavení a ťažko udržiavajú pozornosť. Ich myseľ už blúdi inam než k vyučovaniu.
--	---	---

Ľahostajnosť

Žiak sa v triede dozvie o blížiacom sa školskom projekte, ale zdá sa, že ho nezaujíma. Nedáva pozor na inštrukcie učiteľa, nekladie otázky a neprejavuje žiadny záujem o detaily projektu.	Počas obeda v školskej jedálni sa takmer strhne bitka v rade, starší žiaci vytlačia žiakov z prvého stupňa na koniec radu. Spolužiak z prvého stupňa sedí na svojom mieste, situáciu pozoruje, ale je mu celá ukradnutá a je mu to jedno.	Žiaci sa majú dohodnúť na koncoročnom výlete. Skupinka žiakov ale vôbec nereaguje na žiadne nápady. Všade totiž boli a všetko videli.
--	---	---

Dobíme baterky z nudy, únavy a ľahostajnosti



Pomoc druhému

Niekedy malé činy láskavosti môžu pomôcť druhému aj tebe. Daj si však pozor, aby si pomáhal druhým len vtedy, keď naozaj chceš.



Oblíbená vôňa

Ak máš po ruke sviečku, vonný olej alebo oblíbenú voňavku – voňaj!



Svaly

Striedavo napni a uvoľni svaly svojho tela. Môžeš si predstaviť svoje telo ako z kameňa a z vody.



Beh

Chod' von a začni behať. Všímaj si tempo, ktoré ti najviac pomáha. Ak si vonku, skús si všímať svoje okolie.



Spievanie

Spievaj – nahlas, potichu, hmmmaj, v sprche, vytvor si playlist pre rôzne pocity – tak, ako ti to pomáha.



Prechádzka s blízkym

Dohodni sa s niekým, s kým sa cítiš dobre a spoločne sa poprechádzajte.



Na striedačku

Ak ti to pomáha, zameraj sa na predstavu, že každú situáciu a každý pocit vystrieda časom iný.



Oblíbený film

Oddychni si pri oblíbenom filme, alebo seriáli.



Spánok

Bez spánku sa len ťažko budeme cítiť v pohode. Dopraj si ho, o nič neprídeš.



Môj hrdina

Predstav si, ako by problém vyriešil niekto, koho obdivuješ alebo komu dôveruješ.



Môj vlastný nápad



Vyskáč sa

Vytras alebo vyskáč zo seba nepríjemný pocit.



Zvládnem to zas

Zameraj svoju pozornosť na to, čo si už zvládol/zvládla a ako sa ti to podarilo. Skús si uvedomiť, že už máš zručnosti, ktoré ti pomáhajú prekonať náročné situácie.



Dych

Urob pár nádychoch a výdychov – nádych vždy kratší ako výdych. Pomôž si predstavou, že chceš zhlboka privoňať k niečomu peknému a vydychuj tak, akoby si chcel/a roztrieť plameň sviečky.



Predstava dobrej budúcnosti

Skús myslieť na to, čo dobré ňa čaká v blízkej či vzdialenej budúcnosti. Skús si čo v najväčšom detaile predstaviť, aké to bude a ako sa budeš cítiť.



Vypýtanie si pomoci

Je v poriadku, že s niektorými vecami si nevieme poradiť sami. Vyber si niekoho, komu dôveruješ (kamoši, rodičia, súrodenci) a povedz, čo ňa trápi.



Objatie

Vypýtaj si objatie od niekoho, koho máš rád/rada.



Vyskáč sa

Vytras alebo vyskáč zo seba nepríjemný pocit.



Zvládnem to zas

Zameraj svoju pozornosť na to, čo si už zvládol/zvládla a ako sa ti to podarilo. Skús si uvedomiť, že už máš zručnosti, ktoré ti pomáhajú prekonať náročné situácie.



Dych

Urob pár nádychoch a výdychov – nádych vždy kratší ako výdych. Pomôž si predstavou, že chceš zhlboka privoňať k niečomu peknému a vydychuj tak, akoby si chcel/a roztrieť plameň sviečky.



Predstava dobrej budúcnosti

Skús myslieť na to, čo dobré ňa čaká v blízkej či vzdialenej budúcnosti. Skús si čo v najväčšom detaile predstaviť, aké to bude a ako sa budeš cítiť.



Vypýtanie si pomoci

Je v poriadku, že s niektorými vecami si nevieme poradiť sami. Vyber si niekoho, komu dôveruješ (kamoši, rodičia, súrodenci) a povedz, čo ňa trápi.



Objatie

Vypýtaj si objatie od niekoho, koho máš rád/rada.

Kartičky - Pomoc z klobúka: smútok a osamelosť

Jóga - Zacvič si jógu. Na youtube nájdeš mnoho návodov.

Prechádzka/chôdza - Chod' von a začni kráčať. Všímaj si tempo chôdze, ktoré ti najviac pomáha.

Tanec - Zapni si svoju obľúbenú hudbu a vytancuj to zo seba.

Svaly - Striedavo napni a uvoľni svaly svojho tela. Môžeš si predstaviť svoje telo ako z kameňa a z vody.

Písanie - Vezmi si prázdny papier alebo svoj obľúbený zápisník a zapíš si všetko, čo ti príde na myseľ. Niekedy pomôže len odložiť to na papier.

Kreslenie - Zaplň papier čo najrýchlejšie rôznymi farbami alebo vymaluj zo seba svoje pocity.

Spievanie - Spievaj - nahlas, potichu, hmmmkkaj, v sprche, vytvor si playlist pre rôzne pocity - tak, ako ti to pomáha.

Počúvanie hudby - Zapni si svoju obľúbenú hudbu. Môžeš si vytvoriť playlisty pre rôzne pocity a sleduj si, ako ti hudba pomáha.

Prechádzka s blízkym - Dohodni sa s niekým, s kým sa cítiš dobre a spoločne sa poprechádzajte. Prítomnosť blízkeho človeka, mlčky či v rozhovore, lieči.

Objatie - Vypýtaj si objatie od niekoho, koho máš rád/-a.

Príroda - Pobyt v prírode zlepšuje našu náladu. Vyber sa do lesa alebo na miesto v prírode, kde sa cítiš príjemne.

Pomoc druhému - Niekedy malé činy láskavosti môžu pomôcť druhému aj tebe. Daj si však pozor, aby si pomáhal druhým len vtedy, keď naozaj chceš.

5-4-3-2-1 - Pomenuj 5 vecí, ktoré vidíš, 5 vecí, ktoré počuješ a 5 vecí, ktorých sa dotýkaš. Potom pokračuj a pomenuj 4 veci, 3, 2 a 1. Je dobré, ak sa veci neopakujú, ale ak už nevieš prísť na nič ďalšie, opakovanie vecí nie je prekážkou.

Oblíbená vôňa - Ak máš po ruke sviečku, vonný olej alebo obľúbenú vôňavku - voňaj!

Vnímanie chuti - Dopraj si niečo, čo máš rád/-a a pomaly vychutnávaj. Všímaj si vôňu a chuť.

Kartičky - Pomoc z klobúka: smútok a osamelosť

Poplakanie si - Plakať je v poriadku a každý z nás občas plače. Vyplač zo seba to, čo potrebuješ.

Kričanie - Vykrič sa a dostaň to zo seba von. Bud' však ohľaduplný/-á k svojmu okoliu.

Modlitba - Ak ti pomáha modlitba, stíš sa a pomodli sa.

Meditácia - Zavri oči a pozoruj svoj dych. Nesnaž sa ho meniť, iba si ho všímaj. Ak ti myšlienky utečú, len si to všimni a pokús sa vrátiť naspäť k svojmu dychu. Meditácie majú rôzne podoby, ak chceš, využij aplikácie alebo podcasty.

Na striedačku - Ak ti to pomáha, zameraj sa na predstavu, že každú situáciu a každý pocit vystrieda časom iný.

Zvládnem to zas - Zameraj svoju pozornosť na to, čo si už zvládol/zvládla a ako sa ti to podarilo. Skús si uvedomiť, že už máš zručnosti, ktoré ti pomáhajú prekonať náročné situácie.

Sebaláskavosť - Vo chvíli nepohody si môžeš povedať:

Teraz sa necítim dobre.

Takéto chvíle v živote prichádzajú.

Môžem si vybrať byť k sebe láskavý/láskavá.

Kúpeľ - Voda a teplo pôsobia relaxačne. Napusti si teplú vaňu a oddychuj.

Oblúbené oblečenie - Obleč sa tak, aby ti bolo príjemne. Ak to práve nie je možné, daj si na seba aspoň jednu malú vec, ktorú máš rád/rada.

Spánok - Bez spánku sa len ťažko budeme cítiť v pohode. Dopraj si ho, o nič neprídeš.

Oblúbený film - Oddýchni si pri oblúbenom filme alebo seriáli.

Čo ma baví - Venuj sa chvíľu tomu, čo ťa baví. Čítanie? Hra na klavír? Fantázii sa medze nekladú.

Pomoc od druhých - Nemusíš byť na svoje problémy sám/sama. Hľadaj pomoc u tých, ktorým dôveruješ.

Môj hrdina - Predstav si, ako by problém vyriešil niekto, koho obdivuješ alebo komu dôveruješ.

Pomoc z klobúka: smútok a osamelosť

Poznač si tri stratégie z predošlého cvičenia, ktoré opäť skúsiš použiť, keď sa budeš cítiť osamelo alebo smutne.



1

2

3

Poznač si tri stratégie z predošlého cvičenia, ktoré opäť skúsiš použiť, keď sa budeš cítiť osamelo alebo smutne.



1

2

3

Poznač si tri stratégie z predošlého cvičenia, ktoré opäť skúsiš použiť, keď sa budeš cítiť osamelo alebo smutne.



1

2

3

Peter a súcit, láska a odvaha



Láska:

Lásku cítime voči niekomu alebo niečomu, aj voči sebe samému/sebe samej. Je to cit veľkej blízkosti a spojenia.

Stratégie pre posilnenie emócie:



Odvaha:

Odvážne sa cítime, keď sa chceme pustiť do náročnej úlohy alebo situácie. Neznamená to, že necítime strach, ale že sme rozhodnutí mu vzdorovať.

Stratégie pre posilnenie emócie:



Súcit:

Súcit prežívame, keď vnímame bolesť alebo náročné chvíle u druhého a chceli by sme byť nápomocní a situáciu uľahčiť. Súcit môžeme prežívať aj k sebe samým, keď sme k sebe v ťažkej chvíli láskaví.

Stratégie pre posilnenie emócie:



Láska:

Lásku cítime voči niekomu alebo niečomu, aj voči sebe samému/sebe samej. Je to cit veľkej blízkosti a spojenia.

Stratégie pre posilnenie emócie:



Odvaha:

Odvážne sa cítime, keď sa chceme pustiť do náročnej úlohy alebo situácie. Neznamená to, že necítime strach, ale že sme rozhodnutí mu vzdorovať.

Stratégie pre posilnenie emócie:



Súcit:

Súcit prežívame, keď vnímame bolesť alebo náročné chvíle u druhého a chceli by sme byť nápomocní a situáciu uľahčiť. Súcit môžeme prežívať aj k sebe samým, keď sme k sebe v ťažkej chvíli láskaví.

Stratégie pre posilnenie emócie:

Posilnime pokoj a spokojnosť

Zapíš si tri stratégie, ktoré ti pomáhajú cítiť sa pokojne/spokojne.

1.

2.

3.

Zapíš si tri stratégie, ktoré ti pomáhajú cítiť sa pokojne/spokojne.

1.

2.

3.

Zapíš si tri stratégie, ktoré ti pomáhajú cítiť sa pokojne/spokojne.

1.

2.

3.

Opakovanie: Orientujeme sa vo svete emócií

SVET EMÓCIÍ

radosť

hnev

smútok

znehutenie

strach

šťastie

vd'ačnosť

spokojnosť

nervozita

únava

nuda

ľahostajnosť

zvedavosť

prekvapenie

nádej

osamelosť

súciť

láska

odvaha

emócia

zvládacia stratégia

SVET EMÓCIÍ

radosť

hnev

smútok

znehutenie

strach

šťastie

vd'ačnosť

spokojnosť

nervozita

únava

nuda

ľahostajnosť

zvedavosť

prekvapenie

nádej

osamelosť

súciť

láska

odvaha

emócia

zvládacia stratégia

Recept na kamarátstvo

Vlastnosti a charakteristiky kamaráta/kamarátky:	Zájmy a činnosti kamaráta/kamarátky:	Správanie a prejavy kamaráta/kamarátky:

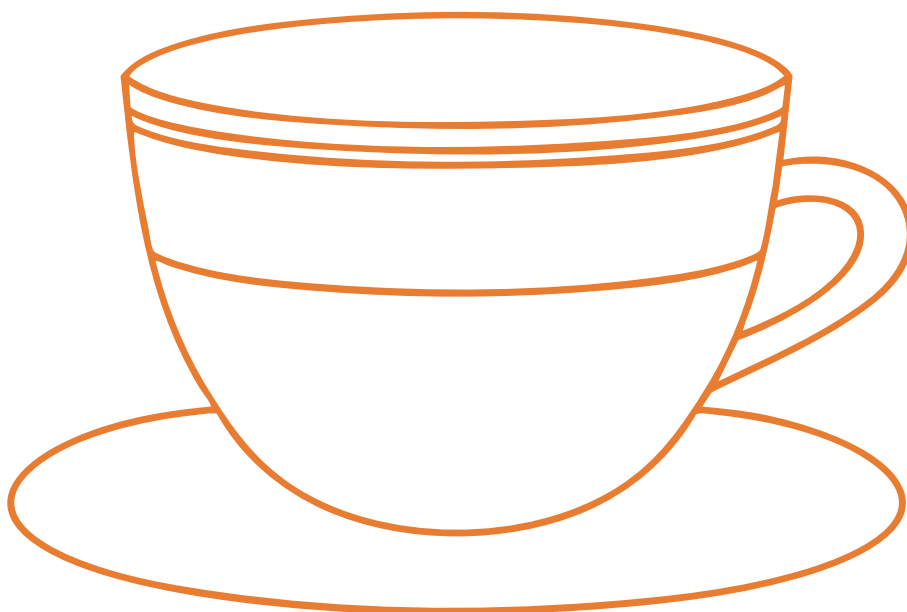
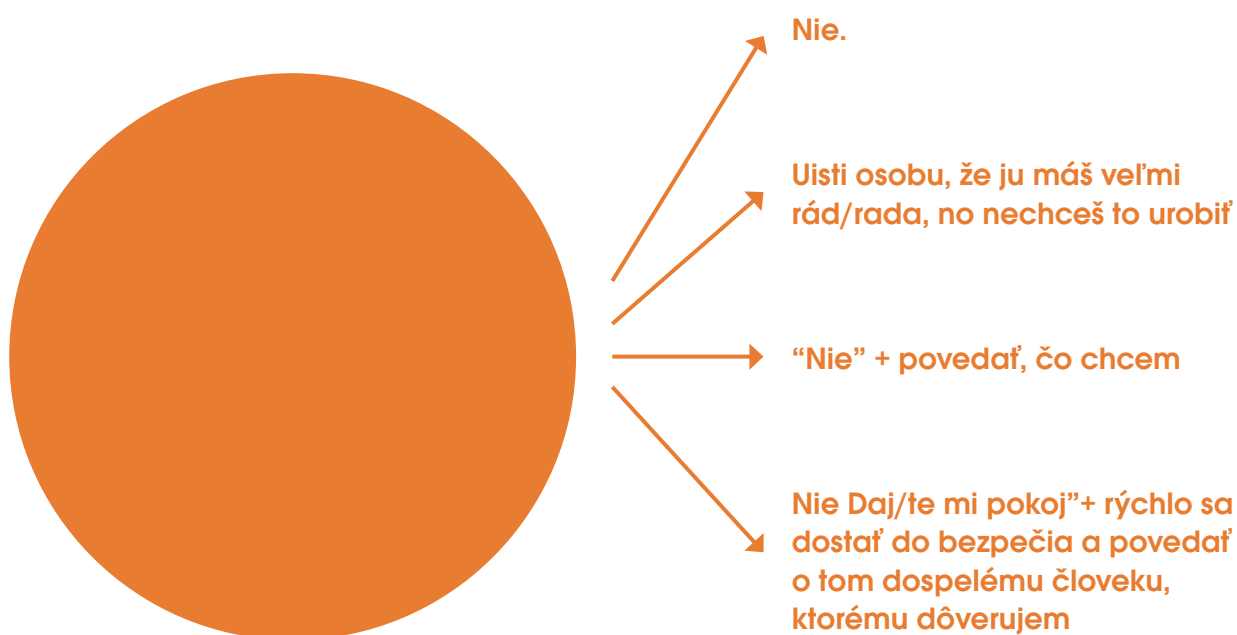
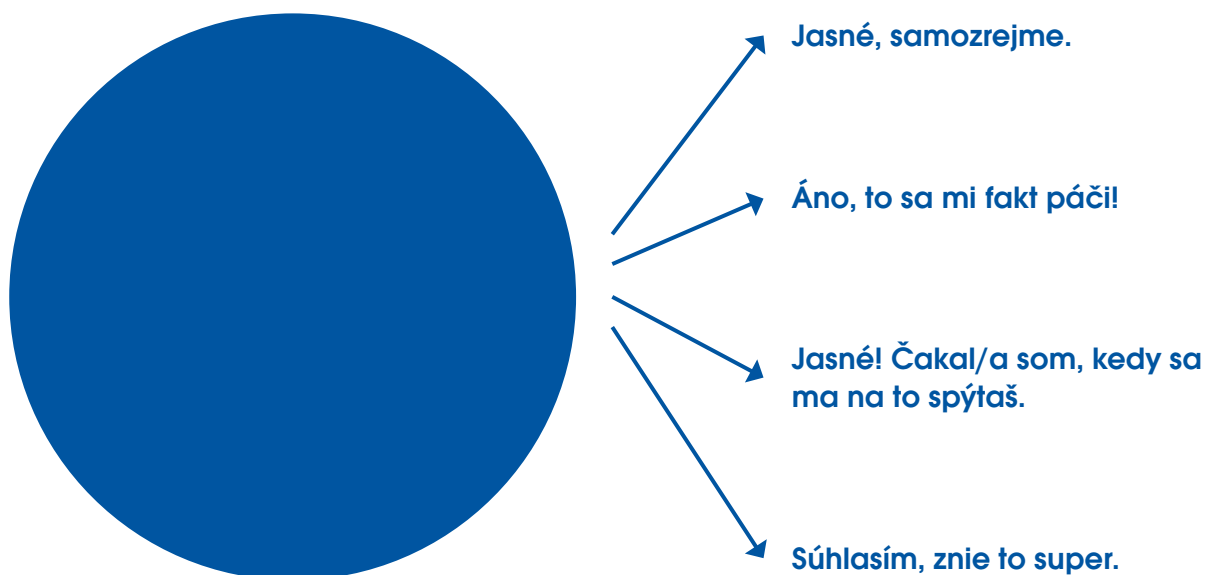


Diagram súhlasu: Ako povedať áno, ako povedať nie



Kartičky so situáciami

Ako povedať áno, ako povedať nie

Kamoš:
„Dáš si pivo?“

Bratranec:
„Chceš si zahrať
stolovú hru?“

Sesternica:
„Vyzývam ťa, aby
si niečo ukradol/
ukradla!“

Kamoši ťa pozvú
pozerať film, ktorý
nechceš pozerať

Neznámy človek
ťa požiada
o telefónne číslo

Mama: „Mohol/Mohla
by si si upratať izbu,
prosím?“

V mekáči: „Dáš si
k tomu hranolky?“

Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahoch

Kamarát ťa stále presviedča, aby si išiel/išla niekam alebo niečo robil/a, aj keď sa ti do toho nechce.

Po dlhšom čase, čo ste sa s kamarátom/kamarátkou nevideli, ťa poprosí o spoločnú fotku, aby si ju mohol/a uložiť.

Na výlete alebo tábore si sa zoznámil/a s niekým novým a začali ste sa spolu rozprávať a smiať.

Niekoľko ti cez správu napíše, aby si mu poslal/a fotku, na ktorej si vyzlečený/á, a hovorí, že to má zostať tajomstvo.

Tvoj kamarát/kamarátka ťa povzbudí v tom, čo máš rád/a – napríklad ťa príde podporiť na vystúpenie alebo si vypýta tvoju kresbu.

Kamarát/kamarátka ti veľmi často píše, kde si, s kým si a čo práve robíš – aj keď mu/jej neodpíšeš hneď, píše znova a znova.

Kamarát/kamarátka sa jeden deň správa úplne super a na druhý deň ťa ignoruje alebo sa nahnevá bez vysvetlenia.

Trávite spolu čas – napríklad hráte hru, smejete sa alebo idete von.

Kamarát/kamarátka sa nahnevá, keď sa rozprávaš alebo smeješ s niekým iným.

Keď niekto povie “nie” alebo “nechcem”, druhý to rešpektuje a aktivitu zastaví.

Kamarát/kamarátka ťa chce často objímať, hladkať alebo sa mojkať, aj keď ti to nie je príjemné.

Po rozhovore s kamarátom/kamarátkou máš zrazu zmätok v hlave a nevieš, či si spravil/a niečo zlé.

Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahoch

Kamarát/kamarátka ti kúpi veľmi drahý darček, aj keď nemáte narodeniny a nečakal/a si to.

Keď je kamarát/kamarátka s inými ľuďmi, je veľmi milý/á na všetkých, ale s tebou sa správa odmerane alebo ňu ignoruje.

Kamarát/kamarátka chápe, že potrebuješ byť občas sám/sama alebo s inými ľuďmi, a nehnevá sa kvôli tomu.

Dávate si vymyslené prezývky, ktoré vám prídu zábavné alebo milé.

Niekoľko ňu presviedča, aby si robil/a niečo s tvojím telom, čo nechceš alebo čomu nerozumieš.

Kamarát/kamarátka ti povie niečo pekné o tebe – že sa mu/jej páči, ako kreslíš, ako si pomohol/a spolužiakovi, alebo ako sa smeješ.

Povieš kamarátovi/kamarátke, že ti niečo nie je príjemné alebo že ti niečo vadí.

Kamarát/kamarátka často hľadá výhovorky, prečo sa nechce stretnúť alebo ti odpísať.

Namiesto toho, aby sa so svojím kamarátom/kamarátkou porozprával/a priamo, rozpráva o vašom probléme iným ľuďom.

Pohádate sa, ale neskôr sa porozprávate, navzájom sa pochopíte a nájdete riešenie.

Kamarát/kamarátka ti hovorí, čo máš nosiť, ako máš vyzerať alebo čo máš zmeniť na sebe, aby sa mu/jej to páčilo.

Kamarát/kamarátka ňu podporuje v tom, čo ňu robí jedinečným – napríklad v tvojom štýle, záujmoch alebo v tom, ako rozmýšľaš.

Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu



Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu



1. Skupinový výlet

Všetci v triede sa dohodli, že cez víkend pôjdu stanovať. Adam nechce ísť, pretože nemá rád spanie v lese, ale jeho kamaráti mu opakovane hovoria, že „to je trápne“ a že „sa správa ako malé dieťa“. Nakoniec súhlasí, aj keď sa na to vôbec neteší.

2. Módnny trend

Emma rada nosí farebné oblečenie, ale jej kamarátky jej stále hovoria, že by mala začať nosiť značkové oblečenie, „inak nikdy nebude vyzerať dobre“. Keďže nechce, aby ju považovali za outsiderku, presviedča mamu, aby jej kúpila drahú bundu, hoci sa v nej necíti pohodlne.

3. Test v škole

Pred písomkou sa Kristína učila, ale jej kamarátka ju prosí, aby jej počas testu napísala správne odpovede. „Ak sme naozaj kamarátky, pomôžeš mi,” hovorí jej. Kristína váha - nechce klamať kamarátku, ale vie, že by to nebolo správne.

4. Skupinová zábava

Po škole sa skupina kamarátov zabáva v parku. Niektorí začnú hádzať kamene na dopravnú značku, aby videli, kto ju trafi ako prvý. Vyzvú aj Filipa, no ten sa zdráha. „No tak, nenechaj sa prosiť, nesprávaj sa ako slaboch,” posmešne mu hovorí.

5. Ochutnaj to

Na rodinnej oslave starší brat s kamarátmi pije alkohol. Ponúkajú pohár aj Marekovi, ktorý má len 13 rokov. „Len si trochu daj, je to len na ochutnávkou,” presviedčajú ho a smejú sa, keď odmieta.

6. Skupinový čet

V triednom čete sa začnú šíriť nepekne správy o novej spolužiačke. Viacerí spolužiaci ju označujú hanlivými prezývkami. Janka si myslí, že je to nespravodlivé, ale keď napíše, aby prestali, ostatní jej odpíšu: „Si nejaká citlivka, alebo čo?”

7. Sociálne siete

Matúš si všimne, že na Instagrame sa spolužiaci fotia s novými slúchadlami známej značky. „Ak nemáš takéto, tak si úplne mimo,“ napísal jeden z nich pod príspevok. Matúš začína mať pocit, že musí presvedčiť rodičov, aby mu ich kúpili, aj keď sú veľmi drahé.

8. Herný tlak

Tomáš hrá online hru s kamarátmi. Keď prehrá jedno kolo, spoluhráči mu napíšu: „Ak nebudeš lepší, vyhodíme ťa z tímu.“ Tomáš hrá ďalej, aj keď ho to nebaví, len aby si ich priazeň udržal.

9. Zdieľaj alebo si zbabelý

V skupine na WhatsAppe niekto pošle fotku, ktorá ponižuje ich spolužiaka. „Kto má odvahy, zdieľa to ďalej“ píše niekto. Hoci sa niektorým nepáči, čo sa deje, nechcú vyzeráť slabo, a tak to aj tak posielajú ďalej.

10. Heslo do účtu

Daniela si píše s kamarátkou, ktorá ju z ničoho nič požiadala o heslo do jej sociálnej siete. „Ak si naozaj moja najlepšia kamoška, nemáš predomnou čo skrývať?“ píše jej. Daniela váha – vedť heslo je len jej, ale bojí sa, že ak ho nedá, kamarátka sa na ňu nahnevá.

Úloha 1:

- „To je hlúposť, nezaujímam ma tvoj názor.“
- „Rozumiem tvojmu pohľadu, no ja si myslím...“
- „To je také trápne, ani to nechcem počúvať.“
- „Nesúhlasím, ale rešpektujem, čo hovoríš.“
- „Na tom vôbec nezáleží.“
- „Mám na to iný názor, môžem ho vysvetliť?“
- „Si fakt otravný, keď o tom hovoríš.“
- „Chápem, čo hovoríš, ale myslím si to inak, pretože...“
- „To je zaujímavý názor, ale podľa mňa...“
- „Nemáš pravdu, radšej už nehovor.“

Úloha 2:

1. Vyjadrujeme sa jasne

2. Používame „ja“ výroky namiesto „ty“ výrokov

3. Vyhýbame sa osobným útokom a urážkam

4. Počúvame druhých

5. Svoje názory podkladáme argumentmi

6. Neobávame sa zmeniť názor, ak dostaneme dobré argumenty

7. Snažíme sa reagovať konštruktívne na kritiku

Úloha 3:

- Hádka o tom, ktorý hudba je lepšia.
- Názor na obľúbené filmy alebo hry.
- Nezhoda o tom, aký šport je najlepší.
- Výmena názorov o tom, či je dôležité mať značkové oblečenie.
- Diskusia o pravidlách v škole.

Tento týždeň - pozeráme sa späť

Aké boli moje obľúbené časti
tohto týždňa?

Čo som sa naučil/a?

Z čoho som bol/a tento týždeň
šťastná/ý? Smutná/ý? Nahnevaná/ý?
Pokojná/ý?Ako sa mi darilo pracovať na svojich
cieľoch z minulého týždňa?

Budúci týždeň - pozeráme sa dopredu

Čo by mi prinieslo radosť budúci
týždeň?

Čo sa chcem naučiť?

Aké ciele si chcem dať na budúci
týždeň?

Moja záchranná sieť

Štít odolnosti

The diagram is a shield shape with a blue outline. It is divided into three sections by a vertical line and a horizontal line. The top-left section is a trapezoid containing the text 'Ľudia, ktorých mám rád/rada'. The top-right section is a trapezoid containing the text 'Moje silné stránky'. The bottom section is a semi-circle containing the text 'Záľuby a aktivity'.

Ľudia, ktorých mám rád/rada

Moje silné stránky

Záľuby a aktivity

Bingo sebastarostlivosti

Počúva hudbu	Číta knihy	Chodí pravidelne na prechádzky	Niekedy maľoval už antistresové omaľovánky	Cvičí alebo venuje sa nejakému športu
Snaží sa obmedziť čas na mobile	Raňajkuje	Má domáceho miláčika, ktorý mu robí radosť	Dopraje si prestávky počas učenia	Venuje sa nejakej záľube vo voľnom čase
Konzumuje ovocie a zeleninu	Pije dostatok tekutín počas dňa	Pred spaním nepoužíva mobil	Zapája sa do dobrovoľníckych aktivít	Venuje sa kreatívnym činnostiam
Stretáva sa s kamarátmi mimo školy	Skúsil niekedy dýchacie cvičenia	Plánuje svoj deň pomocou zoznamu úloh	Dopraje si dostatok spánku aspoň 8 - 10 hodín	Nájde si čas na oddych, aj keď má veľa povinností

Počúva hudbu	Číta knihy	Chodí pravidelne na prechádzky	Niekedy maľoval už antistresové omaľovánky	Cvičí alebo venuje sa nejakému športu
Snaží sa obmedziť čas na mobile	Raňajkuje	Má domáceho miláčika, ktorý mu robí radosť	Dopraje si prestávky počas učenia	Venuje sa nejakej záľube vo voľnom čase
Konzumuje ovocie a zeleninu	Pije dostatok tekutín počas dňa	Pred spaním nepoužíva mobil	Zapája sa do dobrovoľníckych aktivít	Venuje sa kreatívnym činnostiam
Stretáva sa s kamarátmi mimo školy	Skúsil niekedy dýchacie cvičenia	Plánuje svoj deň pomocou zoznamu úloh	Dopraje si dostatok spánku aspoň 8 - 10 hodín	Nájde si čas na oddych, aj keď má veľa povinností

Kedy potrebujem podporu

Komu by som mohol/mohla dôverovať?

(označ 1–3 možnosti):

- ☐ kamarát/kamarátka (dopíš si meno/mená): _____
- ☐ mama/otec
- ☐ triedna učiteľka/triedny učiteľ
- ☐ školský psychológ/psychologička

Krok 1: Signály môjho nepohodlia

„Zaškrtni alebo dopíš, čo u seba najčastejšie spozoruješ, keď máš pocit, že niečo nie je v poriadku.“

- ☐ Bývam často unavený/á alebo nevyspatý/á.
- ☐ Mám pocit, že nič nemá zmysel.
- ☐ Častejšie sa hádam, som výbušný/á.
- ☐ Zatváram sa do seba, nechcem sa rozprávať.
- ☐ Bolí ma žalúdok, hlava, cítim napätie v tele.
- ☐ Mám problémy so sústredením.
- ☐ Mám pocit, že nikoho nezaujímam.
- ☐ Cítim tlak zo školy/rodičov/samého seba.
- ☐ Iné (vlastné doplnenie): _____

Krok 2: „Kontrolka“ – Môj bod, kedy potrebujem podporu

Skús si spomenúť na chvíle, kedy si si uvedomil/a, že potrebuješ podporu alebo pomoc

Vety na doplnenie:

Kedy sa mi dlhšie nechce rozprávať s ostatnými, viem, že by mi pomohlo:

Kedy sa často cítim preťažený/á alebo unavený/á, viem, že je čas:

Kedy sa mi dlhšie nechce robiť veci, ktoré mám rád/a, asi by mi pomohlo:

Kedy neviem, čo so sebou, potrebujem:

Kedy si v hlave dokola prehrávam tie isté veci, viem, že:

Moja „kontrolka“, kedy viem, že potrebujem podporu, vyzerá takto:

Krok 3: Ako môžem o podporu požiadať?

Vyber si spôsob, ktorý ti je blízky. Môžeš si ho aj natrénovať. Ide o to, aby si si vedel/a predstaviť, ako ten krok urobiť.“

- ☐ psychológ/psychologička
- ☐ súrodenec
- ☐ tréner/ka, vedúci krúžku
- ☐ anonymná linka pomoci
- ☐ iné: _____

Ako by som to mohol/mohla povedať? (príklady + možnosť doplniť)

- ☐ „Necítim sa dobre, môžeme sa porozprávať?“
- ☐ „Niečo ma trápi a neviem si s tým rady.“
- ☐ „Cítim sa dlho smutne a nechcem to už riešiť sám/sama.“
- ☐ „Neviem, čo mi je, ale necítim sa ok.“
- ☐ Môj spôsob: _____

Krok 4: A čo teraz? Potrebujem niečo práve v tejto chvíli?

Skús sa na chvíľu zastaviť a pozrieť sa na seba teraz – dnes. Je niečo, čo potrebuješ v tejto chvíli?

Premysli si a vyplň:

Je niečo, čo ma v poslednom čase zaťažuje alebo mi „vrta v hlave“?

Áno Nie

Ak áno, čo to je? (nemusíš písať do detailov – len pre seba):

Viem, s kým by som o tom mohol/mohla hovoriť?

Áno Zatiaľ nie

S kým? _____

Čo konkrétne by som od toho človeka asi potreboval/a?

(napr. vypočuť, podporiť, poradiť, byť so mnou ticho...)

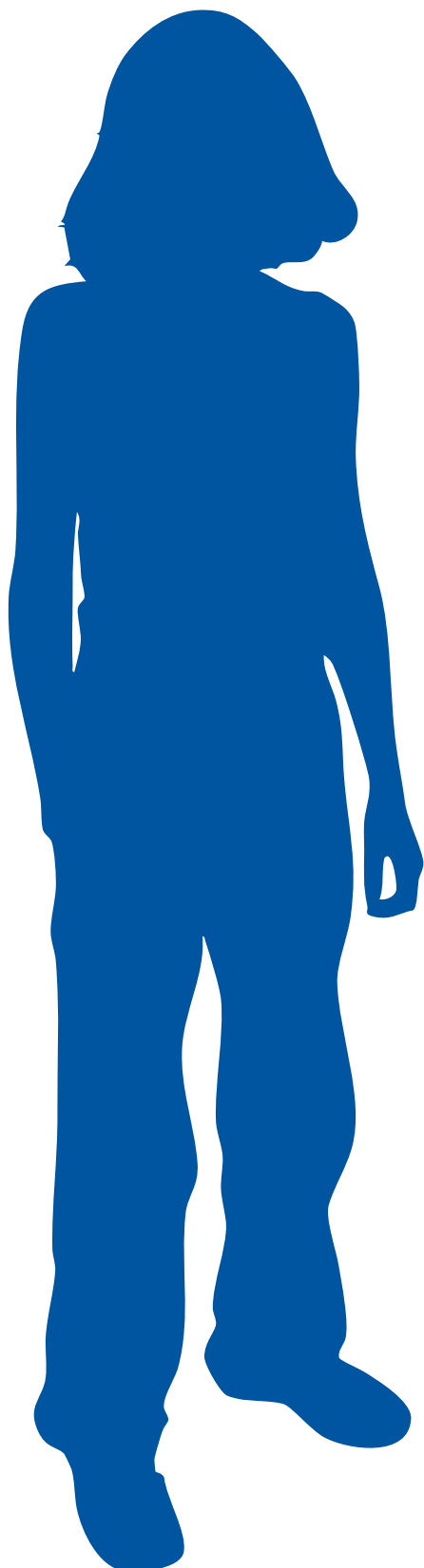
Čo urobím pre seba dnes?

(napr. poviem to niekomu, napíšem si myšlienky, pôjdem von, oddýchnem si...)

Dnes pre seba urobím nasledovné _____

Si v pohode?

Ak nie je v pohode...



Ako vyzerá?

Ako sa správa?

Čo hovorí?

Ešte niečo si všimnem

**Ministerstvo školstva,
výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky**
Černyševského 50
851 01 Bratislava

Telefón: +421 2/59 374 111
E-mail: podatelna@minedu.sk

2 0 2 5