



Príručka pre podporu duševnej pohody a bezpečného prostredia v triede

Pre žiakov a žiačky vo veku 6 – 10 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	22
Hodiny na láskavé vzťahy	42
Hodiny na špecifické potreby triedy	58
Hodiny na podporu odolnosti a duševnej pohody	64
Pracovné listy	72

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 následne zlepšiť v triede duševnú pohodu detí, ich akademické výsledky, vytvárať kvalitné vzťahy a pozitívnu klímu triedy 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 prehlbova-

nie 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. Zároveň tieto hodiny vďaka väčšej časovej dotácii umožňujú 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 spoluzodpovední 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 efektivitu 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 deti vo veku 6 - 10 rokov vychádzajú z potrieb detí v tomto špecifickom rozmedzí vzhľadom na potreby

a schopnosti z pohľadu vývinovej psychológie. Príručka sa zameriava najmä na rozpoznávanie základných emócií, hravé aktivity na zvládanie emócií a budovanie pozitívnej triednej klímy. Základom je vzájomné spoznávanie, budovanie vzťahov a rozvoj elementárnej sociálnej gramotnosti. Témy a aktivity sú navrhnuté spôsobom, ktorý podporuje všetky deti bez ohľadu na ich individuálne vývinové tempo. V tomto veku totiž kladieme dôraz na polozenie pevných základov, ktoré deti pripravujú na zvládnutie výziev druhého stupňa – či už z hľadiska emocionálnej regulácie, sociálneho fungovania alebo učenia. Príručka obsahuje tiež aktivity na podporu psychickej odolnosti a hodiny, ktoré môžete opakovane využívať podľa aktuálnych potrieb triedy.

Plány hodín využívajte v poradí, v akom 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 je preto **odporúčané 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 vybudované 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 emó-

ciami, 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. Keďže 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 občas vedú 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 a postupne sa zlepšuje. Na utíšenie môžeme použiť aj iné stratégie, napr. fľasknutie, 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 každého do ich tvorby. Okrem pravidiel, ktoré navrhnu učitelia, môžu žiaci a žiačky navrhovať vlastné aj v priebehu roka.

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 neublížovali druhým. Ak v diskusii zaznejú urážlivé alebo útočné výroky, pripomenieme túto zásadu a vyššie uvedené pravidlá, predovšetkým pravidlo „Hovorím o sebe“.

Pred organizáciou aktivít je dôležité si stanoviť počas 45-minútoviek 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 vnímať, že rešpektovanie a zaužívanie pravidiel je proces, ktorý môže žiakom a žiačkam trvať rôzne dlhý čas. Môže to trvať pár dní alebo týždňov, kým si na pravidlá zvyknú a osvoja si ich. Ak máme pocit, že po dlhšom čase je dodržiavanie pravidiel stále náročné (berúc pritom do úvahy 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, básnička, objatie, tlapnutie si, vzájomný úsmev...);
- krátka aktivita na preskúmanie emócií žiakov a žiačok a toho, s čím dnes prichádzajú na hodinu (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 prítomnosť.

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 o sebe 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 čo si chceme 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 reflexia je zručnosť, ktorú si žiaci a žiačky osvojujú v rôznom tempe. Na začiatku môžu na (reflexívne) otázky odpovedať jednoslovne (dobre/zle, áno/nie), prípadne opakovať odpovede po spolužiakoch/spolužiačkach – toto je však prirodzený proces. Opakovaním reflexie

si žiaci a žiačky postupne rozvíjajú schopnosť hlbšieho zamyslenia a ich odpovede budú časom komplexnejšie a ucelenejšie. Žiaci a žiačky vo veku 6 -10 rokov ešte využívajú a rozvíjajú predovšetkým konkrétne myslenie. Preto ich povzbudzujeme najmä k reflexii ich osobného konkrétneho zážitku z aktivity, pričom si môžeme pomôcť zhrnutím všetkého, čo sme počas hodiny robili a o čom sme sa rozprávali. Závery z reflexii neformulujeme len všeobecne, ale priradíme k nim konkrétne príklady situácií. K procesu rozvoja 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 pre deti vo veku 6-10 rokov:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bola nejaká časť aktivity, ktorá bola pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?
- Čo nové ste sa naučili?

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

Hodiny 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 zapojiť tvorivo, 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 úplne kľúčové, a tomu, aby sa deti navzájom vnímali, počúvali, zaujímali sa o seba a vedeli spolupracovať. Vďaka spoločným zážitkom, hrám, rozhovorom a tvorivým úlohám 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 cielenejšie ich sprevádzať a podporovať počas celého roka.

1

Detektívi

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

Materiál: A5 čisté papiere, perá/fixky

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že cieľom dnešnej hodiny je lepšie sa medzi sebou poznať a dozvedieť sa niečo nové o svojich spolužiakoch a spolužiačkach. Začneme jednoduchou rozcvičkou - budeme hovoriť výroky a pre koho daný výrok platí, ten sa postaví (alebo si čupne, zdvihne obe ruky, príde do stredu miestnosti - podľa priestorových možností a podľa toho, ako veľmi chceme deti rozpohybovať):

- **Kto má súrodenca?** Všetkým, kto súhlasili, dáme priestor povedať, ako sa súrodenec volá a koľko má rokov.
- **Kto má domáce zvieraťko?** Všetkým, kto súhlasili, dáme priestor povedať, aké zvieraťko majú, prípadne ako sa volá.
- **Kto má rád nejaký šport?** Všetkým, kto súhlasili, dáme priestor povedať, aký šport majú radi.
- **Komu sa dnes ťažko vstávalo do školy?** Všetkým, kto súhlasili, dáme priestor povedať, čo im nakoniec pomohlo pri vstávaní.

Otázky môžeme doplniť alebo zmeniť podľa toho, čo sa o triede chceme dozvedieť.

Po rozcvičke triede povieme, že sa ideme hrať na detektívov. Budeme pátrať po informáciách o svojich spolužiakoch a spolužiačkach a snažiť sa dozvedieť niečo, čo sme dovtedy o nich nevedeli. Budeme sa prechádzať po triede a stretávať sa medzi sebou a toho, koho stretneme, sa opýtame jednu otázku. So sebou budeme mať papier a za každú novú informáciu, ktorú sa dozvieme, nám spolužiak/spolužiačka nakreslí na papier nejaký malý symbol alebo obrázok - srdiečko, kvietok, loptu, a podobne.

Reflexia: Po uplynutí času na zbieranie odpovedí sa posadíme späť do kruhu a s triedou reflektujeme:

- Ktorému detektívovi sa podarilo získať najviac informácií? Kto má najviac obrázkov od spolužiakov?
- Dozvedeli ste sa niečo, čo vás pobavilo, rozosmialo? Podel'te sa o to.
- Čo vás najviac prekvapilo?
- Je ešte niečo, čo chcete sami o sebe povedať, a nikto sa vás to neopýtal? Podel'te sa s nami o to.

Záver: Na záver triede poďakujeme za zapojenie sa a zdieľanie informácií. Povzbudíme všetkých, aby sme ďalej pokračovali vo svojej detektívnej práci - všímali si druhých a zaujímali sa o nich.

2

Čo nás spája

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

Materiál: papiere a fixky/farebné ceruzky

Popis aktivity: Na úvod hodiny povie triede, že dnes sa budeme venovať spoznávaniu svojich spolužiakov a spolužiačok. Začneme aktivitou v kruhu. Ten, kto aktivitu začne, povie svoje meno a čo rád robí: „*Volám sa XY a mám rád...*“. Ten, kto nasleduje, zopakuje meno a aktivitu predchádzajúceho a pridá svoje meno a aktivitu. Opakujeme do kruhu, kým sa nevrátime k tomu, kto aktivitu začínal.

Následne triedu požiadame, aby sa dala do pohybu a prechádzala sa po miestnosti. Keď vydáme nejaký signál - tlesknutie, zazvonenie zvončekom, a podobne - deti majú vytvoriť dvojice. Týmto dvojiciam necháme čas na to, aby sa porozprávali a našli jednu vec, ktorú majú spoločnú (napríklad obaja radiedia pizzu, majú narodeniny v máji a podobne), a tiež každý povie niečo, v čom je jedinečný (napr. jeden chodí na futbal, druhá má domácu mačku).

Následne sa pokračuje v prechádzaní po miestnosti, ale už vo dvojiciach. Keď vydáme zvukový signál, dvojice majú vytvoriť štvorice. Vo štvorici sa úloha opakuje - hľadá sa niečo, čo majú všetci štyria spoločné a pre každého zo štvorice niečo, čím je jedinečný a ostatní to nemajú rovnako.

Tieto štvorice sa následne posadia a majú nasledujúce úlohy:

- **Vymyslieť názov pre svoju skupinu.**
- **Dohodnúť sa na znaku, ktorý by ich reprezentoval - vybrať pre neho tvar a 3 farby a dotvoriť ho.**

Reflexia: Po skončení tvorenia skupiny ukážu svoje výtvary a reflektujeme:

- **Čo sa vám ľahšie hľadalo - to, čo máte spoločné alebo rozdielne?**
- **Ako sa vám vo štvorici dohadovalo na spoločnom znaku a názve?**
- **Dozvedeli ste sa o sebe a o druhých niečo nové?**

Záver: Na záver deňom poďakujeme za spoluprácu a povzbudíme ich, aby boli voči sebe navzájom všímaví a vnímali, čo sa komu páči, čo má kto rád a na čom sa vieme dohodnúť.

3

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: hovoriaci predmet (napr. palička, alebo akýkoľvek iný predmet, ktorý pomôže žiakom a žiačkam uvedomiť si, že v kruhu hovorí vždy iba jeden človek), fixky, papier, na ktorý napíšete pravidlá, vankúše/koberec/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. Nastavovanie pravidiel môžeme uskutočniť dvoma spôsobmi. Vyberieme si ten, ktorý je pre nás uchopiteľnejší a o ktorom si myslíme, že bude vhodný aj pre žiakov a žiačky.

Prvý spôsob (jednoduchšia facilitácia, menej participatívny): Žiakom a žiačkam vymenujeme názvy konkrétnych pravidiel z úvodu príručky v časti „Zásady a pravidlá pre naše hodiny“ a vyzveme ich, aby vlastnými slovami skúsili vyjadriť, ako jednotlivé pravidlá chápu. Potom môžeme sami navrhnúť vysvetlenie z vyššie uvedených možností, najmä ak existujú body, ktoré žiaci

a žiačky pri svojom vysvetlení neobsiahli. Výsledné pravidlo zapíšete na pripravený veľký papier tak, ako ste si ho spoločne vysvetlili. Pri diskusii o pravidle č. 2 „Hovorí len jeden“ si s deťmi stanovíme „hovoriaci predmet“ a začíname ho v kruhu používať pri vysvetľovaní ďalších pravidiel (keď žiak/žiačka dohovori, podá hovoriaci predmet tomu, kto sa hlási o slovo).

Druhý spôsob (náročnejšia facilitácia, viac participatívny): Pri druhom spôsobe spočíva vyššia náročnosť facilitácie v tom, že deťom nevymenujete hotové pravidlá, ale vyzvete ich k tomu, aby si pravidlá kruhu samostatne sformulovali. Z týchto pravidiel následne vyberiete spoločne so žiakmi a žiačkami tie, ktoré sa približujú k vyššie uvedeným siedmim pravidlám, a spoločne doplníte a zapíšete tie pravidlá zo siedmich princípov, ktoré deti pri diskusii neobsiahli.

Diskusia: V tomto bode sme pripravení na skúšku diskusie v triede podľa stanovených pravidiel. Žiakom a žiačkam môžeme položiť ľubovoľnú otázku, napr. „Čo vás dnes v škole najviac potešilo?“, alebo „Aký ste mali víkend?“. Žiaci a žiačky následne v kruhu diskutujú a vyjadrujú svoj názor na danú otázku. Keď sa všetci žiaci a žiačky, ktorí mali záujem, vyjadria, spoločne vyhodnotíme, ako sa im počas diskusie darilo/nedarilo dodržiavať pravidlá.

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

4

Triedna dohoda

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky si spoločne s učiteľom/učiteľkou participatívne vytvoria triednu dohodu na daný školský rok.

Materiál: fixky, perá, farbičky, či iné výtvarné potreby, veľký čistý papier (prípadne veľký kartón a pod.), ozdoby na dotvorenie triednej dohody, spinky, lepidlo alebo lepivá guma

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu. Otvoríme diskusiu o tom, ako kto rozumie slovu „dohoda“. Opýtame sa to žiakov a žiačok, a rovnako aj vy môžete zdieľať, ako slovu rozumiete. Následné vyjadrenia, ktoré odzneli v kruhu, zapíšeme na tabuľu alebo na veľký papier.

Dôležité: Dbajte na to, aby sa mohol vyjadriť každý, kto to sám bude iniciovať. V prípade, že sa niekto vyjadriť nechce, je vhodné to rešpektovať. Ak by ste mali dojem, že to, že niekto sa nechce vyjadriť, predstavuje pre niekoho závažnejší problém, s danou žiačkou alebo žiakom sa porozprávajte po skončení hodiny.

Z toho, čo sme si teraz v kruhu povedali, budeme tvoriť našu vlastnú triednu dohodu o tom, ako sa v triede chceme cítiť a ako sa k sebe chceme správať.

Je vhodné, aby ste sa do aktivity zapojili tiež a nakreslili/napísali, ako sa vy chcete vo svojej triede cítiť a správať.

Žiakom a žiačkam môžeme pripraviť na osobitné miesto ďalšie výtvarné pomôcky – trblietky, nálepky, stužky atď., s ktorými si budú môcť finálne dielo spoločnej triednej dohody dozdobiť tak, ako sa im to páči.

Keď žiaci a žiačky dokončia svoje obrázky, spoločne ich pripevníme na veľkú plochu bieleho papiera, ktorý ste si pripravili na začiatku. Na papier môžete vyhotoviť nadpis – napr. „TRIEDNA DOHODA 3.A“.

Reflexia a záver: So žiakmi a žiačkami sa posadíme späť do kruhu. Reflektujeme nasledujúcu otázku: *„Prečo si myslíte, že triedna dohoda, ktorú sme vytvorili, je dôležitá?“*

Na záver si so žiakmi a žiačkami ujasníme očakávania od triednej dohody, a teda, že je akýmsi kompasom, alebo ideálom, za ktorým ideme, pretože sme sa tak spoločne rozhodli. Zároveň to však niekedy nebude ľahké a budeme sa snažiť nevzdávať sa.

Tip: Ak chcete, môžete si so žiakmi a žiačkami triednu dohodu aj „podpísať“ - k triednej dohode otláčte prst na znak toho, že dohoda platí. K slávnostnejšej atmosfére prispeje hudba a spoločná tak oslava, že ste práve participatívnym spôsobom vytvorili Vašu spoločnú triednu dohodu

5

Ako počuť ticho

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu opísať, ako sa cítia v tichu. Žiaci a žiačky dokážu opísať, kedy potrebujú ticho vo svojej triede.

Popis aktivity: S nadšeným a záhadným výrazom na tvári si pred deťmi sediacimi v kruhu zložíme ruky do tvaru mištičky a deťom zašepkáme: „Pozrite, deti, ja tu mám ticho!“ Pozrieme sa do svojich rúk v tvare mištičky a zopakujeme vetu ešte niekoľko krát. Môžeme si mištičku z rúk priložiť k uchu a započúvať sa do ticha v našich rukách. Prikývneme na znak toho, že tam ticho naozaj je a máme ho práve v rukách. Opýtame sa detí v tichom, ale stále nadšenom tóne hlasu, či by si aj ony chceli chytiť do rúk ticho a započúvať sa doň.

Tip: Pri tejto aktivite je vhodné použiť toľko dramatizácie, koľko je pre Vás možné a príjemné. Expresívna mimika a gestika je vítaná, aj keď tón hlasu ostáva tichý a pomalý.

Následne dieťaťu, ktoré prejaví záujem o ticho, povieme, aby si urobilo z rúk podobnú mištičku a pomaly, expresívne mu/jej „prelejeme“ ticho z našich rúk do jeho/jej rúk. Povzbudíme dieťa, aby si ruky priložilo k ušiam a potvrdilo,

či tiež počuje ticho a má ho pevne v rukách. Posmelíme dieťa, aby pomaličky „prelialo“ ticho tomu, kto sedí vedľa neho/nej. Pokračujeme, kým každý dostane šancu chytiť si ticho do rúk a započúvať sa doň. Keď sa ticho vráti späť k nám, vezmeme si ho opatrne do rúk a vložíme ho na bezpečné miesto (napr. do vrečka, do nádoby a pod.).

Reflexia: Následne s deťmi reflektujeme:

- Aké to pre vás bolo, keď ste držali ticho? Ako ste sa cítili?
- Kedy by sme v našej triede naozaj potrebovali ticho vytiahnuť zo skryš a zavolať si ho na pomoc?
- Kedy ste potrebovali ticho doma/mimo triedy?

Záver: Deťom na záver pripomenieme, kde sme ticho odložili, a povieme si, že ho budeme vyťahovať a rozdávať vtedy, keď ho budeme v triede potrebovať, napríklad keď je v triede priveľký hluk a nepáči sa nám to. Ktokoľvek z triedy oň môže kedykoľvek požiadať, zobrať si ho domov. V našich dňoch totiž potrebujeme aj momenty, kedy si môžeme chvíľu oddýchnuť v tichu a pokoji.



Hodiny na zdravú prácu s emóciami



Úvodné informácie

Hodiny na zdravú prácu s emóciami vytvárajú priestor pre spoznávanie základných emócií – ich pomenovanie, porozumenie aj zdravé zvládanie. Základným stavebným kameňom emocionálnej gramotnosti je schopnosť pomenovať a rozpoznať emócie – u seba aj u druhých. Keď deti dokážu lepšie porozumieť tomu, čo cítia, zvyšuje sa ich schopnosť regulácie, empatie a budovania kvalitných vzťahov. Zároveň si postupne vytvárajú vlastnú „vnútornú mapu“, ktorá im pomáha zorientovať sa v každodennom prežívaní – v tom, čo sa deje v ich vnútri a ako s tým narábať.

Prostredníctvom motívu rieky pocitov sa v tejto kapitole deti učia, že emócie sú prirodzenou súčasťou života – prichádzajú a odchádzajú ako vlny. Uvedomujú si, že rôzne emócie nesú rôzne množstvo energie – niektoré ich rozhýbu, iné spomalia. A práve v tom, ako túto energiu rozpoznať a usmerniť, zohráva dôležitú úlohu ich „vnútorný kapitán“. Deti objavujú, kto alebo čo im môže pomôcť, keď je emócia priveľmi silná alebo naopak slabá – a že aj spolužiaci a spolužiačky môžu byť dôležitými spojenkami na tejto plavbe. Vzniká tak bezpečný a podporný priestor, kde môžu deti objavovať svoje prežívanie a zároveň sa naučiť, že všetky emócie majú svoje miesto.

1

Naše emócie

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

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať a rozpoznať základné emócie u seba i druhých.

Materiál: farebné papiere ako kartičky emócií (červená, modrá, žltá, zelená, fialová) (pracovný list príloha str. 73), vrecúško na losovanie kartičiek, 5 flipchartov alebo veľkých papierov, fixky/farebné ceruzky.

Popis aktivity: Triede povieme, že sa ideme rozprávať o emóciách. Vyzveme triedu, aby si skúsili spomenúť a vymenovať čo najviac emócií, ktoré poznajú, môžu aj pridať situáciu, v ktorej sa tak môžeme cítiť. Necháme triede čas a skončíme, až keď prestanú prichádzať nápady. Zmapujeme si tak, akú slovnú zásobu a porozumenie žiaci a žiačky ohľadom emócií majú. Nápady si môžeme zapisovať, aby sme si ich uchovali a používali neskôr slovník, s ktorým sú deti oboznámené. Podakujeme deťom za nápady a oceníme, koľko emócií poznajú.

Následne deťom povieme, že sa budeme viac venovať 5 emóciám: hnevu, radosti, smútku, strachu a pokoju. Opýtame sa triedy, či tieto emócie poznajú. Postupne vyslovíme týchto 5 emócií a pri každej požiadame triedu, aby niekto vymyslel príklad, kedy túto emóciu prežívame. Jednotlivým

emóciám priradíme aj kartičky rôznych farieb - hnev bude červený, radosť bude žltá, smútok bude modrý, strach bude fialový a pokoj bude zelený.

Keď sa uistíme, že trieda rozpoznáva týchto päť emócií, zahráme sa s deťmi hru na emócie: budeme náhodne vyberať kartičky a podľa jej farby a reprezentovanej emócie, majú žiaci a žiačky spraviť výraz tváre a postoj tela, ktorý patrí k danej emócii. Opakujeme niekoľkokrát, všetky emócie by sa mali prestriedať.

Následne rozdelíme triedu do piatich skupín, každá skupina si vylosuje jednu kartičku s emóciou. Skupinkám rozdáme po jednom flipcharte, na ktorý majú spoločne nakresliť veci, situácie a príklady, ktoré v nich vyvolávajú vylosovanú emóciu.

Reflexia: Po ukončení kreslenia sa vrátíme do kruhu a každá skupinka predstaví svoj flipchart. Následne reflektujeme:

- **Bolo pre vás ľahké alebo ťažké vymyslieť príklady vecí a situácií k vylosovanej emócii?**
- **Mali ste v skupinke podobné nápady? Prežívali ste podobné príklady podobne alebo nie?**

Záver: Na záver triede poďakujeme za spoluprácu a povieme, že téme emócií sa ešte budeme venovať. Keď vieme svoje emócie pomenovať a vieme, v akých situáciách prichádzajú, dokážeme s nimi lepšie pracovať.



2 Splnený sen

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať situáciu, kedy zažili radosť, a vyjadriť ju pohybom.

Čo budeme potrebovať: pracovný list „Moje telo“ (príloha str. 74) pre každé dieťa, farbičky

Popis aktivity: S deťmi sa posadíme do kruhu na zem. Do stredu položíme obrázky detí a prečítame deťom krátky úvod do príbehu.

PRÍBEH

Janka, Leo, Klára, Hanka a Rupi sú veľmi dobrí kamaráti. Skamarátili sa, pretože majú všetci veľmi radi zvieratká. Napríklad Janka. Často si listovala knižku o zvieratkách, kde boli obrázky o tom, čo všetko potrebujú a ako sa o nich starať. Niekedy si ju prezerali spolu s mamičkou. Veľmi rada sa tiež hrávala so zvieratkami svojich kamarátok - s mačičkou susedky Laury a škrečkom svojej najlepšej kamarátky Evky. Niekedy svojim kamarátkam pomáha aj kupovať jedlo pre zvieratká a starať sa o ne.

Jankini rodičia si všimli, že Janka má veľmi rada zvieratká. Trávila s nimi množstvo času a bola už aj dosť veľká, aby sa o ne postarala. Raz, keď prišla domov zo školy, si zrazu všimla, že vo dverách stojí mamička s ockom. „Ahoj Janka!“ pozdravili ju rodičia.

Mamička v rukách držala veľkú krabicu a záhadne sa usmievala. „Ahoj mami, ahoj oci.....čo je v tej krabici???“ spýtala sa Janka.

Mamička s ockom si čupli a položili krabicu na zem. „Môžeš ju otvoriť Janka,“ povedal ocko, „ale opatrne!“ Janka si pomaličky klakla na kolená a začala otvárať krabicu... otvorila vrchnák a z krabice sa na ňu pozerali dve oči malého psíka! Janka si zakryla ústa oboma rukami, aby svojim radostným výkrikom zvieratko nevysťažila a začala pobehovať a poskakovať po byte. Srdiečko jej silno bilo a na tvári mala obrovský úsmev. Keď bola vo vedľajšej izbe, ozvalo sa odtiaľ jej hlasné „Juchúúúúúú!!!! Juchuchúúúúúú!!!!“ Keď zas dobehla späť, objímala striedavo raz ocka, raz mamičku a povedala: „Ďakujem, ďakujem....“

Rodičia boli veľmi radi, že sa ich dcérka usmieva. „Tak čo, Janka, ako sa cítiš?“ opýtali sa jej. Vtom sa Janka zamyslela. „Hmmm... ako by som to len povedala,.. tak.... tak... usmievavo a poskakujúco... asi mám veľkú RADOSŤ!“ Janka sa cítila veľmi ľahká a s úsmevom začala hladkať psíka.

KONIEC PRÍBEHU

Deti poprosíme, aby si predstavili situáciu, v ktorej sa tešili tak veľmi, ako Janka z nového psíka. Ak chcú, môžu povedať, aká situácia to bola a čo im spravilo takú veľkú radosť.

Následne sa detí opýtame, ako svoju radosť dali vtedy najavo (napr. úsmev,

výskanie, skákanie od radosti, kričanie „hurá“,...). Všetky nápady zapisujeme, nehodnotíme. Následne deti vyzveme, aby si jednotlivé nápady vyskúšali. Môžu skúšať nápady v ľubovoľnom poradí. Na záver si môžu všetci spoločne skúsiť spôsob, ktorý sa im najviac páči (výsledkom pravdepodobne bude zmes výskania, skákania atď. - situáciu manažujeme podľa možností a zaužívaných triednych pravidiel, prípadne pred vyučovaním upozorníme vedľajšie triedy na možný hluk).

Tip: Pri tejto aktivite je vhodné použiť. Ak sú pre triedu hlučné prejavy radosti stresujúce, môžete si toto cvičenie vyskúšať vonku, prípadne cvičenie viac facilitovať, napr. „Teraz spoločne zvýskneme... alebo teraz si spoločne zakričíme Hurá!“, a pod.

Po tom, čo si deti spôsoby vyskúšali, deťom rozdáme pracovné listy „Moje telo“. Povieme im, aby si predstavili svoje telo, keď cítia radosť a vymaľovali ho takou farbičkou/farbičkami.

Záver: Na záver sa detí opýtame, či bolo pre nich príjemné cítiť toľko radosti. Povzbudíme ich, aby si skúšali takýto pocit radosti pripomínať a všímať - môžeme si ho všetci zobrať aj do zvyšku dňa.

3

Ťažké počty s rybičkami

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať situáciu, kedy zažili hnev a realizovať rôzne spôsoby jeho zvládania.

Čo budeme potrebovať: 4 čisté papiere, rôzne staré papiere/noviny

Popis aktivity: S deťmi sa posadíme do kruhu na zem. Povieme deťom, že tak ako o Janke, ktorá mala veľkú radosť z nového psíka, si dnes povíme príbeh o ďalšom z piatich kamarátov, Leovi. Prečítame deťom nasledujúci príbeh s otázkami:

PRÍBEH

Leo, tak ako Janka, má veľmi rád zvieratká. Rád chodí na prechádzky a do lesa, a je spokojný, keď sa zvieratká majú dobre a sú v bezpečí. Rád zvieratkám pomáha - v zime vyrobil s dedkom krmidlo pre vtáčiky a nosil im doň semienka. Veľmi sa tešil aj vtedy, keď im pani učiteľka dala domácu úlohu so zvieratkami - napríklad ich spočítať alebo si o nich prečítať.

Jedného dňa si Leo tak, ako každý deň, po príchode domov zjedol olovrant, otvoril si školskú tašku a prekontroloval domáce úlohy. V matematike si otvoril pracovný zošit a uvidel príklady v tvare rybičiek - jeho obľúbených zvieratiek! Schytil ceruzku

a začal počítať. Minulý týždeň však v škole chýbal, a tak niektorým príkladom nerozumel. Prvé dva sa mu podarilo vypočítať, no potom začal cítiť, ako mu začína biť srdiečko rýchlejšie a rýchlejšie, tuho zatína päšť s ceruzkou a poriadne sa mračí. „To sú hlúpe príklady!“ zakričal zrazu Leo, hodil pracovný zošit na zem a kopol doň tak, až odletel na druhý koniec izby. Vtedy už bol celý bez seba, päste mal napnuté a mračil sa na celú izbu.

„Čo sa to so mnou deje?“ premýšľal. Tie príklady, čo mal na domácu úlohu, sa mu veľmi páčili, lebo mali tvar rybičiek. Ale potom sa nahneval, lebo ich nevedel vypočítať, tak ich v hneve schytil, odhodil a kopol do nich. „To je ono! Hnevám sa!“ povedal nahlas Leo. „Veľmi sa hnevám, že mi tie príklady nejdu!“ Už vo chvíli, keď to dopovedal, sa cítil trochu lepšie. Spomenul si, ako im pani učiteľka hovorila, že keď sa hnevá, môže skúsiť hnev zo seba vyskákať a skúsiť to znova, a tak sa dal rovno do toho.

KONIEC PRÍBEHU

Deti poprosíme, aby si predstavili situáciu, v ktorej sa hnevali tak veľmi, ako Leo z toho, že sa mu nedarilo vypočítať príklady. Ak chcú, môžu povedať, aká situácia to bola a čo ich nahnevalo.

Následne v triede rozmiestnime 4 papiere, ktoré budú slúžiť ako stanovištia na skúšanie rôznych cvičení na zvládanie hnevu. Deťom povíme, že niekedy, keď sa hneváme, môžeme

byť ťažké nájsť slová a opísať, čo sa stalo a prečo sme sa hnevali. Vtedy nám môžu pomôcť cvičenia, ktoré si teraz vyskúšame. S deťmi postupne prechádzame všetky stanovištia. Deti sa na každom stanovišti naučia a vyskúšajú cvičenie, ktoré im pomôže zvládnuť hnev, keď sa veľmi hnevajú.

Stanovište 1 - Silný tlak: Deti sa postaví tvárou k stene/k lavici a celou silou dlaňami tlačia proti pevnému povrchu steny alebo lavice. Striedavo z celej sily tlačia a tlak uvoľňujú.

Stanovište 2 - Dych podľa prstov: Deti si dajú pred seba ruku tak, aby dobre videli všetky prsty. Následne deťom povieme, že si budeme druhou rukou prsty akoby obkresľovať/obchádzať. Keď pôjdeme hore na prst - hore kopcom, budeme robiť veľký nádych. Keď sa dostaneme na kopec, dych na chvíľu zadržíme, a keď budeme druhou rukou obkresľovať prst smerom dole, budeme robiť pomalý výdych, aby sme sa neskotúľali z kopca. Takto postupne prejdeme nádychom a výdychom všetky prsty na ruke.

Stanovište 3 - Trhanie papierov/novín: Každé dieťa dostane papier, môže si ho roztrhnúť na malé kúsočky a dostať tak zo seba hnev.

Stanovište 4 - Skákanie: Deti svoj hnev vyskáču. Môžeme dávať rôzne pokyny - skáčeme vysoko, skáčeme s nohami spolu, skáčeme na jednej nohe, skáčeme s dupotáním, skáčeme čo najvyššie a pod.

Reflexia: S deťmi po cvičení reflektujeme:

- Na ktorom stanovišti sa vám dobre robilo?
- Viete si predstaviť, že by vám niečo z toho mohlo pomôcť, keď sa nabudúce budete hnevať?
- Čo väčšinou robíte, keď sa hneváte?
- Môžeme sa dohodnúť, že keď sa nabudúce budete hnevať, tak si pripomenieme tieto cvičenia?

Záver: Deťom na záver povieme, že sme sa na tejto hodine naučili, ako môžeme zdravo zvládnuť hnev, a že sa o tom môžeme aj spoločne rozprávať. Na záver sa detí opýtame, čo sa im na tejto hodine najviac páčilo.

4

Medvedíkovo zranenie

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať situáciu, kedy zažili smútok. Žiaci a žiačky dokážu priradiť emóciu k umeleckému vyjadreniu.

Material: príbeh „Medvedíkovo zranenie“ (nasledujúca strana), nahrávky smutných a veselých skladieb z videa „[5 super sad songs turned happy](#)“

Popis aktivity: S deťmi sa posadíme do kruhu na zem. Povieme deťom, že si dnes spoločne prečítame príbeh o tretej kamarátke, ktorá mala rada zvieratká - Mii. Prečítame deťom nasledujúci príbeh:

PRÍBEH

Mia má, tak ako Janka a Leo, veľmi rada zvieratká. Mala rada svoje dva škrečky, ale veľmi rada sa hrávala aj so svojimi plyšovými zvieratkami. Hrávala sa s nimi na obchod, na škôlku, aj na všeličo iné. Brávala si ich so sebou aj vtedy, keď sa išla von hrať s kamarátmi a kamarátkami.

Jedného dňa sa Mia obliekla, vzala si so sebou svojho obľúbeného macka Toma a vybehla von za svojimi kamarátmi a kamarátkami, ktorí ju už čakali pri potoku za dedinou. Utekala, aby čím skôr povedala všetkým, čo má dnes nové, obula sa a silno za sebou

zabuchla dvere. V tom momente však začula strašný zvuk. Ruka medvedíka ostala zaseknutá vo dverách a odtrhla sa od mackovho tela. To držala Mia v ruke... macko sa roztrhol! Mii sa zo-vrelo hrdlo a oči sa jej naplnili slzami. „Och nie, Tom, čo sa ti to stalo?“ plakala Mia.

So slzami v očiach a pocitom, akoby mala na hrudi ťažkú kameň, vybrala z dverí macíkovu ruku a pobrala sa k potoku, keď zrazu stretla svoju obľúbenú tetu, ktorá k nej bola vždy láskavá a chápavá. „Mia, zdá sa mi, že sa ti stalo niečo naozaj nepríjemné, mám pravdu?“ „Áno“, odpovedala jej Mia. „Ponáhľala som sa, nechala som macíkovu ruku vo dverách a odtrhla sa mu.“ „Viem si predstaviť, že z toho musíš byť veľmi smutná“, povedala teta. „Áno, som naozaj veľmi smutná, to si teda vystihla! Idem sa k potoku stretnúť s kamarátmi, ale neviem, či je dobré tam teraz ísť“, odvetila Mia.

„Som rada, že si mi to povedala, už rozumiem, prečo ti tečú slzy. Aj ja by som sa na tvojom mieste asi rozplakala. Myslím, že tvoji kamaráti to pochopia. Možno ti dokonca to, že im to porozprávaš, pomôže“, povedala teta. A to sa naozaj aj udialo. Všetci ju objali a potom sa spolu rozprávali o chvíľach, keď sa niečo smutné stalo im. Mia sa už necítila sama. Domov už prišla o trochu spokojnejšia.

KONIEC PRÍBEHU

Deti poprosíme, aby si predstavili situáciu, v ktorej zažili smútok, podob-

ný, ako zažila Mia, keď sa jej roztrhol medvedík. Ak chcú, môžu povedať, aká situácia to bola a prečo cítili smútok.

Následne sa detí opýtame, či už niekedy počuli hudbu, ktorá sa im zdala byť smutná. Pustíme im ukážky rôznych skladieb z videa „5 super sad songs turned happy” a poprosíme ich, aby sa po ukážke postavili, ak sa im skladba zdala radostná, alebo čupli, ak sa im zdala smutná. Deťom pustíme toľko dvojíc skladieb, koľko stihneme.

1. smutná skladba: 0:00-0:18,
radostná skladba 0:19-0:44
2. smutná skladba: 0:45-1:02,
radostná skladba: 1:03-1:32
3. smutná skladba: 1:33-1:53,
radostná skladba: 1:54-2:35
4. smutná skladba: 2:36-2:54,
radostná skladba: 2:55-3:11
5. smutná skladba: 3:12-3:34,
radostná skladba: 3:35-3:53

Reflexia: Po tom, čo si deti vypočuli skladby, sadneme si do kruhu a reflektujeme:

- Ako ste sa cítili, keď ste počúvali smutnú hudbu?
- Ako ste sa cítili, keď ste počúvali veselú hudbu?

- Aké počasie vás vie rozosmutniť?
Aké počasie vás vie rozveseliť?
- Máte aj farbu, ktorá vám pripomína smútok? Máte aj takú, ktorá vám pripomína radosť?

Dôležité: Pri práci s deťmi z odlišného kultúrneho prostredia treba citlivo vnímať a pomenovávať, že rozdiely, ktoré môžu z tejto aktivity vyplynúť, napr. v symbolike farieb, sú v poriadku.

Záver: S deťmi na záver urobíme aktivitu „Krok nabok”, aby dokázali vystúpiť z témy smútku, ktorá môže byť pre nich náročná. Deťom povieme, že sme sa teraz rozprávali o niečom ťažkom a potrebujeme z toho vystúpiť, takže každý teraz spraví jeden veľký krok dopredu, potom dva malé doprava. Ešte jeden malý skok dozadu a tri poskoky vpred. A nakoniec sa čo najväčšími krokmi vrátíme späť na svoje miesto. Inštrukcie je možné v prípade potreby modifikovať tak, aby zodpovedali priestoru, v ktorom sa deti pohybujú tak, aby do seba nenarážali a neohrozili sa.

5

Sama v lese

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať situáciu, kedy zažili strach

Popis aktivity: S deťmi sa posadíme do kruhu na zem. Povieme im, že si dnes prečítame príbeh o štvrtej kamarátke Hanka a prečítame deťom nasledujúci príbeh s otázkami:

PRÍBEH

Hanka, tak ako Janka, Leo a Mia, má veľmi rada zvieratká. Rada sa na nich chodí pozeráť do zoologickej záhrady, ale niektoré občas zazrie aj v lese, ktorý majú za domom. Často chodí na prechádzky so svojou staršou sestrou Elou. Ela jej vždy pripomína, aby sa držala blízko pri nej a nechodila veľmi ďaleko sama. Zatiaľ sa jej to vždy darilo.

Jedného dňa sa Hanka so svojou sestrou Elou vybrali spolu na prechádzku do blízkeho malého lesa, ktorý mali rovno za domom. Bol krásny letný deň a na cestu im svietilo slniečko. V tento horúci letný deň si užívali svieži tieň, ktorý stromy v lese vytvárali. V lese rástlo veľa pekných rastlín a kvietkov. Hanka si povedala, že jej mamičke by sa určite páčili. Začala pobehovať po lese a zbierať kvietky, aby nazbierala čo najväčšiu kytičku. Ela jej pripomenula, že nemá zabehnúť veľmi ďaleko, ale Hanka sa tak sústredila na zbieranie kvietkov, že ju nepočú-

vala. Keď už mala kytičku hotovú, natešene vstala a rozhliadla sa okolo seba. Nikoho však nevidela - iba stromy, kríky a kvietky. Odrazu cítila, ako jej začína rýchlejšie biť srdiečko, oči má doširoka otvorené a zviaza jej hrdlo. Bola v lese úplne sama. Kde je Ela? Ako sa vráti domov?

Odrazu sa jej zazdalo, že počuje hlas v šumení listov, ako by sa jej prihovárili stromy: „Ahoj Hanka, čo sa deje?“ „Ach, neviem ani odpovedať, ostala som v lese úplne sama, srdiečko mi búši a neviem sa ani pohnúť, čo sa to deje?“ Hlas odpovedal: „Hanka, myslím, že máš strach, čo myslíš? Ostala si sama v lese, bojíš sa, že si sa stratila a nenájdeš cestu späť?“ Hanka si vzdychla: „Áno, to je presné, mám veľký strach! Ale čo teraz?“ Hlas povedal: „Pod', spoločne sa nadýchneme, vydýchneme aspoň trikrát. A teraz si podme skúsiť spolu spomenúť, z ktorej strany si prišla a vrátiť sa späť.“ Keď sa Hanka trochu upokojila, hneď začala spoznávať les okolo seba a uvedomila si, že na tomto mieste už so sestrou bola. Potom už ľahko našla cestu späť.

KONIEC PRÍBEHU

Deťi poprosíme, aby si predstavili situáciu, v ktorej zažili pocit strachu tak, ako Hanka, keď sa stratila. Ak chcú, môžu povedať, aká situácia to bola a čoho sa vtedy báli.

Pri tejto hre deťom povieme, že sa najprv každý z nás premení na medveda, ktorý chce byť najsilnejší a najodvážnejší zo všetkých, aby

všetkých vedel ochrániť. Medved' to dáva patrične najavo búchaním sa do prs a revom. Deti sa ako medvede pohybujú po triede 1 minútu, dbáme však na pravidlá - nedotýkame sa fyzicky, neubližujeme si, ani sa ostatným nevyhrážame. Po uplynutí 1 minúty sa deti premenia na zajačika, ktorý je maličký a bezbranný, a opäť sa 1 minútu pohybujú po triede ako maličké bezbranné zajačiky. Aktivitu ukončíme tak, že sa deti vystrú, zdvihnú hlavu, nadýchnu a precítia, že sú zase veľkými deťmi.

Dôležité: Deti sa pred aktivitou opýtajte, kto nemá rád veľký hluk a dajte im priestor aktivity sa nezúčastniť, ale iba ju pozorovať, a keď budú chcieť, môžu sa hocikedy zapojiť. Môžete plaché deti povzbudiť, aby aspoň na chvíľu vyskúšali, aké to je. Rešpektujte však, ak sa naďalej odmietajú zapojiť.

Reflexia: Po tom, čo si deti spôsoby vyskúšali, sadneme si do kruhu a reflektujeme:

- Ako ste sa cítili, keď ste boli medvede?
- Už ste sa niekedy cítili ako medved'? Kedy to bolo?
- Ako ste sa cítili, keď ste boli zajačikovia?
- Už ste sa niekedy cítili ako zajačikovia? Kedy to bolo?
- Kedy ste sa cítili príjemnejšie - ako medvede alebo zajačikovia?

- Ako by ste ako deti zajačikom pomohli, aby sa cítili príjemnejšie?
- Aj my sa niekedy cítime malí a slabí alebo máme strach. Kto nám vtedy môže pomôcť?

Záver: Na záver sa všetci postavia, aby zo seba vyskákali zvyšky novej nepohody/ustrašenosti. Začne skákať prvé dieťa - môžeme ho/ju vybrať alebo sa dohodne trieda. Po chvíli sa skákajúce dieťa dotkne ďalšieho dieťaťa, teraz už skáču dve deti, druhé dieťa sa dotkne ďalšieho - teraz už skáču tri deti, a tak ďalej, až nakoniec skáču všetci. Na tlesknutie ešte všetci trikrát vysoko vyskočia a zatlieskajú si.

6

Rupi a lienka na prechádzke

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

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

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

PRÍBEH

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

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

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

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

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

KONIEC PRÍBEHU

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

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

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

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

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

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

Rieka pocitov

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky porozumejú tomu, že je prirodzené a zdravé, keď sa pocity striedajú. Žiaci a žiačky rozumejú, že emócie so sebou nesú rôznu mieru energie.

Materiál: papiere a farbičky pre každého žiaka a žiačku

Popis aktivity: Deti sa na úvod opýtame, o ktorých pocitoch sme sa rozprávali na predošlých hodinách a necháme ich, nech pomenujú čo najviac emócií, pričom je dôležité, aby boli určite spomenuté radosť, smútok, strach, hnev a pokoj. Následne povieme deťom, že budeme hovoriť názov emócie a oni nám svojím telom ukážu, koľko sily alebo energie im daná emócia dáva. Ak majú z danej emócie málo energie a sily, nech si čupnú a spravia sa čo najmenšími. Ak im naopak emócia prináša veľa sily a energie, nech postavia sa a čo najvyššie natiahnu. Ak im dáva emócia trochu energie, nech ostanú len trochu prikrčení.

Postupne vymenujeme 5 základných emócií - radosť, hnev, smútok, strach a pokoj. Môžeme sa potom niekoľkých žiakov a žiačok spýtať, ktorá emócia má pre nich veľa a ktorá málo sily alebo energie.

Potom deťom vysvetlíme – emócie sú ako rieka, ktorá tečie naším dňom.

V tejto rieke sú rôzne vlny pre rôzne pocity, o ktorých sme hovorili. Niekedy nás nesie radosť, inokedy silné vlny hnevu, niekedy sa len tak pokojne pohojdávame.

Všetky deti potom vyzveme, aby nastúpili do imaginárnej loďky. Postupne čítame otázky a situácie uvedené nižšie. Úlohou detí je predstaviť si svoje pocity v jednotlivých situáciách, akoby to boli vlnky a podľa svojich pocitov „hýbať“ svojou loďkou – nadsakovať, nakláňať sa, dupotať a pod.:

- Predstavte si, že sa ráno zobudíte a ste na loďke na tejto rieke – aké to bolo, keď ste sa dnes zobudili – Hnev, že už musíte vstávať? Radosť, lebo vás čaká niečo pekné? Taká únava, že by ste opäť najradšej zaspali?
- A už sa plavíte ránom, vstali ste, a vychystali ste sa do školy. Aké vlnky boli vtedy okolo vás? Strach, lebo ste nestíhali? Radosť, lebo ste cestou do školy videli niečo pekné? Hnev, lebo sa mama rozčuľovala, že nestíhate?
- Prišli ste do školy – a teraz ste tu. Aké vlnky sú teraz pri vás?
- Aké pocity a vlnky by ste chceli mať, keď sa vrátite zo školy domov?

Reflexia: Následne deti požiadame, aby vystúpili zo svojich lodiek a opýtame sa ich:

- Môžeme mať za jeden deň aj viac pocitov?
- Aké emócie napríklad zažívali dnes?
- Ktorý z nich bol dnes najsilnejší?

Následne požiadame deti, aby si samostatne na papier nakreslili rieku

svojich pocitov - môžu kresliť dnešný deň, prípadne ak chcú, aj viac dní.

Záver: Deťom povieme, že pocity sa striedajú, priplávajú k nám a zas odplávajú, a tak je to v poriadku. Ak je nejaká emócia s nami príliš dlho a necítíme sa s ňou dobre, je dôležité obrátiť sa na niekoho, komu sa môžeme zdôveriť.

8

Kapitán loďky

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať, ktoré situácie nesú so sebou veľa a ktoré málo energie. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať, čo a kto im môže pomôcť pri regulácii emócií príliš vysokej alebo príliš nízkej intenzity.

Popis aktivity: V skratke sa vrátíme k predchádzajúcej hodine, kedy sme hovorili o sile alebo energii, ktorú nám prinášajú emócie. Deti sa na úvod opýtame:

- Aké emócie za posledný týždeň zažili?
- Priniesli im tieto emócie veľa energie alebo naopak málo energie?
- Striedali sa vaše emócie rýchlo alebo trvali dlhšie?

S deťmi hovoríme o tom, aký je rozdiel medzi loďkou, ktorá nemá kapitána a tou, ktorá kapitána má. Môžeme im pomôcť predstavou, či niekedy hodili do tečúcej vody lístok a ako sa s ním voda pohrávala. Akú úlohu má kapitán v loďke? Zabezpečuje, aby rieka nestrhla loďku alebo neuviazla. Podobne aj ich loďky, ktoré plávajú v rieke pocitov a stretávajú sa s rôzne veľkými vlnami, potrebujú kapitána, ktorý ich bude riadiť.

Následne budeme čítať rôzne situácie a deti požiadame, aby porozmýšľali, či je pre nich v danej situácii ľahké byť kapitánom/kapitánkou svojej loďky - čiže majú veci pod kontrolou, alebo je to pre nich ťažké a rieka emócií ich strhne so sebou. Ak sa cítia ako dobrí kapitáni, pôjdu na jednu stranu triedy, ak sa im ako kapitánom až tak nedarí, tak na opačnú stranu. Ak to nie je ani tak, ani tak, môžu ostať v strede. Overíme si pochopenie na prvých príkladoch.

- Rozprávam sa s kamarátkou alebo kamarátom a dobre sa spolu bavíme.
- Učím sa na písomku a nedarí sa mi.
- Ležím v posteli a zaspávam.
- Mám narodeniny a neviem sa dočkať darčeka.
- Hrám sa s kamarátmi a kamarátkami a nesúhlasia s mojimi návrhmi.
- Musím ísť po tme sám do kúpeľne.

Následne sa opýtame detí, aby samé vymysleli príklady, kedy má ich loďka dobrého kapitána a kedy kapitán nevie loďku kormidlovať, čiže emócia je príliš silná.

Reflexia: S deťmi odpovedáme na nasledujúce otázky:

- Čo môžete ako kapitáni robiť, keď vaša loďka uviazla na plytčine?

- Čo robíte, keď ste unavení alebo sa nudíte a nechce sa vám? Čo vám pomôže?
- Čo môžete ako kapitáni robiť, keď loďka tancuje priveľmi a hrozí, že z nej môžete vypadnúť? Čo všetko môžete spraviť, keď ste príliš rozrušení od radosti, od strachu alebo od hnevu a je ťažké sa upokojiť?
- Kto vám môže pomôcť, ak sú vlny príliš malé alebo naopak priveľké?

Záver: Na záver deti povzbudíme, aby boli počas dňa všímavé: Všimajte si, čo alebo kto vám pomáha pri malých alebo obrovských vlnách.

Pomocníci kapitána

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu zvoliť spôsob regulácie emócie na základe jej vysokej alebo nízkej energie.

Materiál: pracovný list s obrázkami pomocníkov pre každé dieťa (príloha str. 75)

Popis aktivity: Deti dostanú nevyfarbené obrázky pomocníkov – zvieratiek, ktoré pomáhajú kapitánovi pri kormidle, keď sú vlnky príliš pomalé alebo naopak prirýchle. Spoločne si ich predstavíme:

AKTIVITY

Mačka – (postarať sa o seba a kapitána) ponúkne niečo príjemné pre zmysly (maškrtá, sladkosť, naje sa, ovonia niečo pekné, pustí si peknú pesničku).

Opica – (spolubytie) pridá sa k druhým a ak treba, pomôže im a oni pomôžu jej (vypýtať si objatie, pošťovať sa, porozprávať sa, spoločne si stavať lego,...).

Netopier – (chvíľa pre seba-upokojenie) zakryje sa krídlami a ostane chvíľu sám so sebou (vzdiali sa od ostatných, sústreď sa na dýchanie, počítá do 10, ...).

Sloník – (hovorenie k sebe samému)

má veľké uši a tak si pre seba hovorí: „Sloník to zvládne, sloník je šikovný, aj keď sa to sloníkovi nepodarí, skúsi to nabudúce.”

Zajac – (robiť niečo fyzické) začne skákať, behať, športovať, hýbať sa, ísť na prechádzku, kopáť loptu.

Líška – (oblúbené aktivity) začne sa venovať tomu, čo má rada, čo ju teší (spievať, kresliť, čítať,...).

AKTIVITY

Deťom rozdáme pracovné listy a deti si vyberú a vyfarbia tých pomocníkov, ktorí im najviac pomáhajú, keď potrebujú loďku rozhýbať a naopak, keď ju potrebujú upokojiť.

Reflexia: Po ukončení vyfarbovania s deťmi reflektujeme:

- Akých pomocníkov si vybrali?
- Aké činnosti alebo veci im pomáhajú v náročných emóciách?
- Čo by odporúčali ostatným pri veľkom hneve? Čo pri veľkom strachu? Čo pri veľkom smútku?
- Čo robia, keď cítia veľkú radosť alebo pokoj?

Záver: Na záver deťom poďakujeme, že sa do aktivity a zdieľania zapojili. Povzbudíme ich, aby si začali všimáť, kedy využívajú pomocníkov a čo im pomáha. Výkresy pozbierame pre účely nasledujúcej triednej komunity.

Pomocníci pri kormidle

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu vymenovať, ktoré stratégie regulácie emócií pomáhajú im a ktoré pomáhajú ich spolužiakom a spolužiačkam.

Materiál: veľký papier alebo nástenku, fixky, pracovné listy detí s obrázkami pomocníkov z predchádzajúcej hodiny, obrázky loďky na vystrihnutie (príloha str. 76).

Popis aktivity: Deťom rozdáme výkresy s vyfarbenými pomocníkmi z minulého týždňa a poprosíme ich, aby ich vystrihli. Na veľký papier alebo nástenku zatiaľ pripravíme náčrt rieky.

Následne deti na tento náčrt lepia svoje vystrihnuté loďky s aspoň dvoma pomocníkmi (jeden pre príliš veľké a druhý pre príliš malé vlny). Takto sú viditeľné všetky stratégie jednotlivých detí – pre ich vlastnú pomoc, ale tiež aby ich spolužiaci videli, ako im môžu pomôcť, keď to bude potrebné.

Nakoniec pod riekou nalepíme obrázky všetkých pomocníkov, ktorí sú na výber, aby si na ne deti spomenuli a skúsili aj tie stratégie, ktoré bežne nepoužívali.

Reflexia: S deťmi sa posadíme do kruhu okolo rieky. Odpovedáme na otázky:

- Vybrali ste si všetci rovnakých pomocníkov?
- Všimli ste si, akých pomocníkov si nalepil niekto z vašich spolužiakov/spolužiačok? Čo pomáha im?
- Ako viete použiť tento papier/nástenku, keď bude vaša loďka nabudúce vo veľmi silných alebo príliš slabých vlnách?

Záver: Na záver deti povzbudíme, aby sa k rieke vracali vždy, keď budú mať príliš silné pocity (hnev, silná radosť) alebo naopak príliš slabé pocity (smútok, nuda, únava).

Hodiny na láskavé vzťahy



Úvodné informácie

Hodiny na láskavé vzťahy vytvárajú priestor na rozvíjanie zdravých vzťahov v triede, podporu empatie a spolupatričnosti a upevňovanie triednej komunity. Deti sa prostredníctvom aktivít učia oceňovať seba aj druhých, vyjadrovať láskavosť a rešpekt, aktívne sa počúvať a rozpoznávať, čo ich v triede spája a čo každé z nich robí jedinečným. Zároveň získavajú skúsenosť, že vzťahy sa dajú aktívne budovať a zlepšovať.

V aktivitách sa strieda spoločné zdieľanie, pohyb a tvorivosť s reflexiou, čo podporuje budovanie schopnosti regulovať svoje emócie v triede ako i upevnenie naučených znalostí a zručností. Deti sa učia vnímať svoje silné stránky, oceniť prínos druhých, spolupracovať aj vyjadriť, čo im robí radosť. Vzniká tak prirodzený priestor pre budovanie pozitívnej triednej klímy, ktorý pripomína, že vzťahy nevznikajú samy od seba, ale sú výsledkom drobných každodenných rozhodnutí – povedať niekomu niečo pekné, pomôcť, ospravedlniť sa, poďakovať. Podporuje sa aj skúsenosť, že v triede, kde sa každý cíti byť prijatý a dôležitý, sa lepšie žije aj lepšie učí.

1

Dieťa týždňa

Námet na aktivitu dodala Miroslava Večerková, vedúca vychovateľka ŠKD, ZŠ s MŠ K. Kuffnera, Sládkovičovo.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu prejať láskavosť k svojim spolužiakom a spolužiačkam.

Materiál: lepiace papieriky (ak máme k dispozícii, môžu byť v tvare srdca, ak nie, postačujú obyčajné) podľa počtu detí, perá, výkresy/papiere.

Popis aktivity: Deťom rozdáme samo-lepiace papieriky, najlepšie v tvare srdca. Náhodným výberom vylosujeme meno „dieťaťa týždňa“, ktoré si sadne čelom k ostatným deťom. Deti napíšu alebo nakreslia na papierik jednu alebo dve pozitívne vlastnosti vybraného dieťaťa a postupne k nemu pristupujú, pošepkajú mu do ucha čo napísali/nakreslili a následne prilepia papierik na jeho oblečenie alebo na tvár.

Reflexia: S deťmi reflektujeme na nasledovné otázky:

- Ukáž, ako sa Ti aktivita páčila?
- Ako si sa cítil/a keď Ti kamaráti šepkali do ucha?
- Prekvapili Ťa niektoré slová spolužiakov a spolužiačok a to, čo na Tebe oceňujú?

Dôležité: Túto aktivitu je vhodné zaradiť ako triedny rituál a opakovať do-vtedy, kým sa vystriedajú všetky deti v triede. Ak je detí v triede viac, môžete si zvoliť počas jednej hodiny viac detí týždňa (napr. 2-3). Ak chcete aktivitu zrealizovať počas jednej hodiny, deti si môžu lepiť papieriky na chrbát navzájom a následne si ich v malých skupinkách alebo spoločne prečítať. Túto formu taktiež odporúčame zvoliť, ak sú v triede deti, ktorým veľká miera pozornosti, aj keď pozitívnej, nemusí byť príjemná.

Záver: Napokon si dieťa nalepí papieriky na výkres s jeho/jej menom a doma si ho umiestni na viditeľné miesto.

2

Je skvelé byť mnou!

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

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

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

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

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

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

3

Ruky pomocníčky

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať spôsoby, ktorými môžu potešiť iných.

Čo budeme potrebovať: čistý papier pre každé dieťa, farbičky/ceruzky/pastelky

Popis aktivity: Deťom rozdáme čisté papiere a poprosíme ich, aby si naň obkreslili svoje ruky. Vysvetlíme im, že sú to naše ručičky pomocníčky, ktoré môžu pre našich kamarátov a kamarátky alebo pre tých, na ktorých nám záleží, urobiť veľa dobrého a potešiť ich. Úlohou detí je nakresliť na papier okolo rúčok, čo ich ručičky pomocníčky môžu urobiť pre iných - môžu si predstaviť konkrétneho kamaráta/kamarátku, niekoho z rodiny alebo aj celú triedu.

Reflexia: S deťmi sa po tom, čo skončia kreslenie, usadíme do kruhu a reflektujeme (prípadne môžu deti reflektovať aj vo dvojiciach/malých skupinkách):

- Koho môžu potešiť vaše rúčky pomocníčky? Čo dobré môžu urobiť?
- Ako sa budú cítiť tí, ktorým vaše rúčky pomocníčky takto pomôžu a niečo pekné pre nich urobia?
- Ako sa potom budete cítiť vy?

Záver: Deti sa opýtame: „Čo sa ti na tejto aktivite páčilo? Je niečo, čo sa ti nepáčilo?“ Deti na záver povzbudíme, aby to, čo nakreslili k svojim rúčkam pomocníckam, urobili a potešili tých, pre ktorých ich kreslili.

4

Dobré kamarátstvo

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu roztriediť rôzne formy správania na kamarátske a nekamarátske.

Čo budeme potrebovať: kartičky „Dobré kamarátstvo“ (príloha str. 78)

Popis aktivity: Do stredu spoločného kruhu umiestnime kartičky. Z detí vytvoríme dvojice a každej dvojici dáme kartičku, ktorú dvojici nahlas prečítame (ak je kartičiek viac ako detí, zvyšné kartičky roztriedime na konci spoločne). Úlohou dvojice je pozrieť si kartičku a dohodnúť sa, či je správanie na kartičke kamarátske alebo nekamarátske. Po pár minútach sa všetci vrátíme do kruhu. Postupne si berieme od dvojíc kartičky, nahlas ich prečítame a poprosíme dvojice, aby ostatným povedali, kde kartičku zatriedili. Kartičky ukladáme na dve kôpky - kamarátskeho a nekamarátskeho správania. Na označenie každej kôpky môžeme použiť piktogramy, napr. obrázok radostného a smutného smajlíka.

Tip: V prípade, že deťom ostane čas, môžu sa vo dvojici porozprávať o tom, prečo kartičku určili ako ne/kamarátsku, čo by mohlo byť opakom takéhoto správania a či sa s podobnou situáciou stretli. Ak je trieda dynamická a vidíte, že vo dvojiciach s určovaním kartičky nemajú deti problém, môžete karty po prvom kole opäť zamiešať a dvojice si ťahajú ďalšiu kartu. Aktivitu môžete zopakovať viackrát.

Reflexia: S deťmi reflektujeme na nasledovné otázky:

- Ako sa podľa vás cítia naši kamaráti a kamarátky, keď sa k nim správame kamarátsky?
- Ako sa cítite, keď sa niekto správa kamarátsky k vám?
- Stalo sa vám už, že sa k vám niekto správal nekamarátsky? Ako ste sa cítili?
- Čo môžeme urobiť, keď sa k nám niekto zachová nekamarátsky? Čo môžeme urobiť, ak sa my zachováme nekamarátsky k niekomu inému?

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

5

Stavanie mesta

Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmaníta, Bratislava.

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

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

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

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

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

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

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

6

Triedny strom

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

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

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

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

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

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

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

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

Ako hovoriť o sebe

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu sformulovať vety formou ja-rozprávania.

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

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

„Ty si ma nahneval!“ » „Cítil som sa nahnevaný, keď si mi zobral farbičky.“
Deťi sa opýtame, ktorý spôsob je podľa nich vhodnejší a prečo.

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

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

práve predstavovalo, napr. *„Cítim sa vystrašene, keď nestíham do školy.“*

SITUÁCIE

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

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

SITUÁCIE

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

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

Počúvame celým telom

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

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

Popis aktivity: Na úvod sa detí opýtame:

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

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

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

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

Deti navrhujú svoje odpovede a postupne pripínáme alebo kreslíme:

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

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

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

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

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

Reflexia: Následne spoločne reflektujeme na nasledovné otázky:

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

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

Girlandy

Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmaňa, Bratislava.

Ciel': Žiaci a žiačky vďaka tvorivému procesu dokážu pomenovať, čím sa všetci v triede odlišujeme a čo máme spoločné. Vnímajú jedinečnosť jednotlivcov a zároveň lepšie spoznávajú svojich spolužiakov a spolužiačky, zisťujú, čo majú spoločné.

Materiál: špagát natiahnutý pozdĺž triedy, farebný papier, farbičky, perá, fixky, ceruzky, nožnice

Popis aktivity: Deťom rozdáme farebné papiere preložené napoly tak, aby sa papier otváral z hornej strany. Deťom tiež rozdáme potreby na písanie/kreslenie a nožnice.

Ich úlohou je na papier nakresliť to, čo najradšej robia - svoju záľubu, hobby. Následne deti obrázky vystrihnú tak, aby ostal papier preložený a zhora

celistvý, aby sa dal zavesiť na špagát. Hotové obrázky navešíame na špagát a vytvoríme girlandu našich záľub.

Reflexia: Následne s deťmi reflektujeme na to, čo majú spoločné a čo odlišné (napr. výšku, tvar tela, okuliare, vozík a pod.). Deti sa pýtame, čo máme v triede odlišné a čo máme napriek odlišnostiam všetci spoločné.

- Aké záľuby alebo hobby máš ty?
- Našli ste záľuby, ktoré máte s niekým spoločné?
- Čo si myslíš, že nás v triede spája?
- V čom sa odlišujeme?
- Čo nám napriek týmto odlišnostiam umožňuje byť dobrými spolužiakmi a kamarátmi?

Záver: Na záver si môžeme zavesiť girlandu na viditeľné miesto v triede a v prípade potreby sa k nej vracieť.

Odkazy

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu prejať láskavosť ku komunite.

Materiál: kriedy (farebné alebo biele) podľa možností

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

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

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

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

Rôzne konflikty - rôzne spôsoby

Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmaníta, Bratislava.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu identifikovať najvhodnejší spôsob riešenia konfliktu.

Materiál: kartičky s obrázkami konfliktných situácií pre každú dvojicu (príloha str. 86), ak je v triede viac dvojíc ako situácií, môžu mať niektoré dvojice rovnaké situácie

Popis activity: Deti na začiatku poprosíme, aby nám na prstoch od 1-5 (1 je najmenej, 5 je najviac) ukázali, ako často v škole zažívajú konflikt. Poprosíme ich, aby nám povedali, ako sa vtedy cítia. Povieme im, že sa dnes budeme venovať tomu, aby ste konflikty v triede dokázali riešiť jednoduchšie a aby sa v triede každý cítil príjemne.

Potom do stredu kruhu rozložíme kartičky a s deťmi prejdeme situácie, ktoré sú na kartičkách zobrazené. Deti následne rozdelíme do dvojíc alebo trojíc a každej skupine pridáme jednu kartičku. Ich úlohou bude za 10 minút túto situáciu zahrať a prísť spoločne na to, ako situáciu vyriešiť. Ak niektorá skupinka skončí skôr, môže si vybrať niektorú zo zvyšných kartičiek a hru zopakovať.

Reflexia: Deti sa následne vrátia do kruhu. Každá dvojica ukáže kartičku, ktorú zahrála a predstaví triede riešenie, na ktoré spoločne prišli. Ak ostatným deťom napadnú ďalšie riešenia, môžu ich povedať.

Záver: V závere deťom povieme, že aj keď boli situácie rôzne, našli sme spoločne aj rôzne riešenia. Môžeme si preto nabudúce pri konflikte spomenúť, že časom na riešenia vieme prísť a spoločne situáciu vyriešiť.

12 Dúha

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu vyjadriť svoju jedinečnosť. Žiaci a žiačky dokážu oceniť jedinečnosť iných.

Materiál: pracovný list „Dúha“ (príloha str. 87) pre každé dieťa, farbičky

Popis aktivity: Deťom rozdáme pracovné listy. Ich úlohou je vyfarbiť dúhu podľa názvu jednotlivých lúčov dúhy na pracovnom liste - farby očí, vlasov, trička, topánok a ich obľúbenej farby.

Po vyfarbení dúh deti svoje pracovné listy vystavia v triede – buď zavesením na šnúru, nalepením na stenu alebo rozložením na lavice. Vyzveme ich, aby sa po „galérii“ potichu prešli ako návštevníci výstavy a prezreli si výtvory ostatných. Každé dieťa si potom vyberie jednu dúhu (nie svoju), ktorá ho niečím zaujala – môže to byť farbou, detailom, nápadom alebo pocitom, ktorý v nich vyvolala.

Dobrovoľníci a dobrovoľníčky môžu pred triedou povedať: „*Táto dúha sa mi páči, lebo...*“ alebo „*Na tejto dúhe sa mi páči, že je...*“ a pod.

Spolu potom vytvoríme na tabuľu „dúhový oblak myšlienok“ – napíšeme slová, ktoré zazneli v súvislosti s výnimočnosťou (napr. odvážny, jemná, veselá, originálny, farebný, tichý, výrazný,...). Tie slová môžeme nechať

v triede ako pripomienku toho, čo robí každého z nás jedinečným.

Reflexia: Následne s deťmi reflektujeme na to, čo majú spoločné a čo odlišné (napr. výšku, tvar tela, okuliare, vozík a pod.). Deti sa pýtame, čo máme v triede odlišné a čo máme napriek odlišnostiam všetci spoločné.

- Čo vás na dúhach prekvapilo alebo potešilo?
- Sú nejaké dúhy, ktoré sú úplne rovnaké?
- Bolo by podľa vás lepšie, keby boli všetky rovnaké, alebo sa vám páči, že sú jedinečné?
- Našli ste niečo, čo máte s niekým iným spoločné?
- Ako by sme mohli v triede ďalej oslavovať, že je každý jedinečný?

Záver: Deti môžu v závere odpovedať na otázku: „*Aké by to bolo, keby boli všetky dúhy rovnaké?*“ Spoločne zhrnieme, že práve rôznorodosť robí triedu farebnou, zaujímavou a bohatou – rovnako ako dúha v prírode. Na záver si môžeme spoločne pripomenúť, že keby bola dúha len z jednej farby, nebola by taká krásna. Každá farba, tak ako každý z nás, má v dúhe svoje miesto.

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. Umožňujú 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 prispôsobené 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.

Reflektovanie na triedne zdroje

Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmaníta, Bratislava.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať, čo sa im v triede páči a dokážu oceniť svojich spolužiakov/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. 88), 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 deti rozhýbať). Vyberieme niekoľko výrazných zážitkov týždňa - zohľadňujeme pri tom, ako zaujímavé boli tieto udalosti pre deti. Postupne ich predstavujeme a pri každom vyzveme deti, aby ho reflektovali určitým spôsobom. Pri každej úlohe môže byť vytvorený priestor na zdieľanie konkrétnych zážitkov, dojmov, pocitov.

Príklady krátkych energizérov:

- Tleskne každý/á, komu sa páčila nová pesnička, ktorú sme sa učili na hudobnej.
- Vytvorte skupiny tak, ako ste pracovali na prvouke a pantomimicky zahrajte, čo sa vám najviac darilo.
- Zatvárate sa podľa toho, ako vám páčila včerajšia guľovačka.
- Dotknite sa niečoho dreveného, ak by ste si chceli zopakovať výlet do mesta.
- Vymenia si miesto tí, 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 konkrétne dieťa. Oceniť sa môžu aj deti navzájom. Ocenenie môže mať konkrétnu fyzickú podobu (napr. zlatá karta, nálepka, pečiatka, korálik a pod.) alebo môžu byť len ústne. Dieťa si ich môže zapísať do pracovného listu alebo zošita.

V druhej polovici Hodiny nabieha individuálna reflexia prostredníctvom pracovného listu. Deti sedia v laviciach a každé reflektuje samo za seba uplynulý týždeň a tvorí plán na ten budúci. Deti kreslia, píšú, modelujú alebo premýšľajú nad svojimi odpoveďami. Pokojnú atmosféru môžeme dotvoriť hudbou. Učiteľ/učiteľka sprevádza tým-

to procesom najmä deti, ktoré majú problém formulovať vlastné myšlienky.

Na záver si pracovné listy vyzbierame alebo si ich deti odložia na dohodnuté miesto (portfólio, zošit, a pod.).

Reflexia: Na záver hodiny spoločne reflektujeme uplynulý týždeň a tiež plány na budúci týždeň.

1. 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?

2. Budúci týždeň - pozeráme sa dopredu

- Čo by mi prinieslo radosť budúci týždeň?
- Čo sa chcem naučiť?
- Aké ciele si chcem dať na budúci týždeň?

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.

2

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 v tom, 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 prinášali a pomenovávali problémy, ktoré v triede vnímajú. Môžu sa týkať toho, ako sa k sebe správame, ako to v našej triede vyzerá,

ako sa cítíme - 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 prinášame všetky nápady, ktoré nám napadnú. Nápady nijak nehodnotíme, iba ich prinášame. Žiadny nápad nie je dobrý ani zlý a nemusíme sa zaň hanbiť - aj nápad, ktorý možno nebude zrealizovateľný, 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. Následne 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 na podporu odolnosti a duševnej pohody



Úvodné informácie

Reziliencia, alebo odolnosť, je schopnosť človeka zotaviť sa aj z náročných situácií, prekážok či sklamaní. Zahŕňa schopnosť čerpať zo svojich vnútorných zdrojov aj vonkajšej podpory, prekonať ťažké chvíle a vrátiť sa späť k tomu, na čom záleží. V súčasnosti je považovaná za jednu z kľúčových charakteristík duševného zdravia a pohody – nielen u dospelých, ale aj u detí.

Dobrou správou je, že reziliencia nie je niečo, s čím sa buď narodíme, alebo nie. Ide o schopnosť, ktorú možno rozvíjať počas celého života. Hoci ju ovplyvňujú aj faktory mimo našu kontrolu (napr. podpora rodiny, osobná história či temperament), jej posilňovanie je možné a zmysluplné aj v školskom prostredí. Podpora reziliencie si však vyžaduje systematický a dlhodobý prístup. Nejde o jednorazovú aktivitu, ale o citlivé a opakované vytváranie prostredia, v ktorom sa deti cítia bezpečne, vnímané a schopné zvládať výzvy.

V tejto kapitole nájdete aktivity, ktoré podporujú jednotlivé faktory prispievajúce k rozvoju reziliencie – a ktoré môžete podľa potreby triedy opakovane zaraďovať počas roka. Ich cieľom je:

- **podporiť** poznanie vlastných zdrojov a stratégií na zvládanie náročných emócií,
- **posilniť** vďačnosť a uvedomenie si toho, čo nám robí dobre,
- **rozvíjať** schopnosť požiadať o pomoc a vnímať sieť podpory okolo seba,
- **budovať** dôveru v to, že problémy môžeme spoločne riešiť.

Zároveň platí, že takmer každá aktivita z tejto príručky – od pomenúvania emócií cez oceňovanie až po riešenie triednych konfliktov – do určitej miery posilňuje odolnosť detí. Keď si deti uvedomia, že určité emócie sú na mieste a dokážu zvládnuť nepríjemné situácie, a vedia, že v tom nie sú samy, pomáhame im budovať vnútornú stabilitu, ktorá im bude oporou aj mimo školských lavíc.

Okamihy radosti a vďačnosti

Námet na aktivitu dodal program
Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať situácie, ktoré im priniesli pocit radosti a/alebo vďačnosti. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať, ako prispeli k situáciám, ktoré im prinášajú pocit radosti a vďačnosti.

Materiál: 1 papier do dvojíc, fixky/
farebné ceruzky

Popis aktivity: S deťmi sa posadíme na zem do kruhu. Začneme sprítomnením sa. Budeme v miestnosti hľadať farebné veci. Úlohou detí je nájsť napríklad 5 vecí rovnakej farby. Môžeme obmeniť 2 – 3 farby a uistiť sa, že po ukončení cvičenia sú deti sústredené na prítomný okamih a sú pripravené na aktivitu.

Dôležité: Cieľom tejto hodiny je pravidelne viesť deti k uvedomovaniu si pozitívnych okamihov v ich živote. Sprewádzajme ich pri tom, aby si uvedomili, ako k daným okamihom prispeli a v budúcnosti môžu prispieť. Tieto hodiny priamo reagujú na dopady pandémie tak, aby podporili budovanie odolnosti detí aj v náročných životných situáciách. Ich úlohou tiež je zachovať si potrebné množstvo pozitívnych vnemov aj počas týždňov, v ktorých sa deti učia pracovať s náročnejšími emóciami.

Úlohou každého dieťaťa (je vhodné, aby sme sa zapojili aj my) je zamyslieť sa nad otázkami:

- Čo vás v poslednom týždni potešilo?
- Za čo ste vďační?
- Ako ste k tomu prispeli?
- Na čo sa môžete tešiť nasledujúce dni?

Tí, ktorí chcú, zdieľajú svoje odpovede. Dbáme na to, aby možnosť vyjadriť sa dostal každý, kto má záujem. Ak je to vhodné, môžeme so zdieľaním začať my sami, prípadne svojim zdieľaním kruh ukončiť. Pri zdieľaní myslíme na nasledovné:

1. Ak dieťa počas konkrétnej hodiny alebo opakovane nevie povedať, za čo je vďačné, je vhodné zdržať sa ďalšieho povzbudzovania. Nekomentujeme to vetami ako: „Zamysli sa ešte./Vždy je niečo, za čo môžeme byť vďační...“ Opakované apely na pomenovanie vďačnosti môžu vyvolať opačný efekt a môžu prerásť do emócie hnevu, pretože na precítenie vďačnosti je potrebná istá miera psychickej stability a pohody. Ak deti v danom momente vďačnosť necítia alebo ju nevedia pomenovať, je vhodné rešpektovať to. Mali by sme povedať, že je to v poriadku.

Môžeme deti povzbudiť, aby si skúsili všímať, či sa v priebehu týždňa nevykytne aspoň chvíľka, kedy sa tešia alebo sú za niečo vďačné. Vhodnou

alternatívou je aj vyzvať ostatných, aby porozprávali o situácii, kedy bolo dané dieťa súčasťou niečoho, z čoho sa tešili, alebo niečoho, za čo sú vďační. Pri tejto možnosti je vhodné mať pripravený vlastný príklad, aby aj pri deťoch, ktoré sú menej obľúbené v kolektíve, zaznelo, ako boli a môžu byť súčasťou radosti alebo vďačnosti niekoho iného.

2. Pri otázkach o radostných zážitkoch je vhodné deťom vysvetliť a pripomínať, že radosť nám môžu spôsobovať aj malé veci (napríklad spoločná hra, zmyslové podnety – príjemný zvuk, dotyk, vôňa, tiež prítomnosť niekoho, koho mám rád/rada atď.) a regulovať veľké očakávania, ktoré často pojem šťastie alebo radosť evokuje. Ak je to vhodné, môžeme tieto momenty

označiť ako svetielka, ktoré sa objavujú počas našich dní a týždňov a pomôcť im prostredníctvom tejto metafory uvedomiť si takéto okamihy. Ak je pre deti opakovane náročné pomenovať, kedy a prečo sa tešia, môžeme ich naviesť otázkami, ktoré sledujú psychický stav, a aktivitami, ktoré sú ukazovateľom spokojnosti. Napríklad: „*Kedy ste sa s niekým hrali?/Viete si spomenúť, kedy vás niečo veľmi zaujalo?*” a pod.

Záver: Dvojice ukazujú svoje výtvary a ostatní hádajú, za čo sú vďačné a čo si želajú do budúceho týždňa. Na záver deti povzbudíme, aby si všímali aj maličkosti, ktoré ich potešia a za ktoré sú vďačné. Čím viac si takéto veci dokážeme uvedomovať, tým viac pohody máme v živote.

2 Sieť podpory

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

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

Materiál: pracovný list „Sieť podpory“ (príloha str. 89)

Popis aktivity: Deťom na úvod vysvetlíme, že na dnešnej hodine si vytvoria 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 nakresliť ľudí, ktorým dôverujú a ktorých môžu požiadať o pomoc, keď to potrebujú. Sú to ľudia, ktorí nás podržia ako sieť, aby sme nespádli, keď nám je ťažko. Zdôrazníme, že počet ľudí nie je dôležitý a nemusia zaplniť všetky okienka, dôležité je však, aby každý nakreslil aspoň jednu osobu.

Dôležité: Ak nastane situácia, že deti nevedia, koho by mohli nakresliť, je vhodné dopĺňajúcimi otázkami ich povzbudiť, aby si na niekoho skúsili spomenúť. Ak to možné nie je, s dieťaťom si zrealizujte individuálny rozhovor.

Reflexia: Po nakreslení siete odpovedáme na otázky. Zdieľajú iba tí, ktorí chcú:

- Prečo ste nakreslili práve tohto človeka/týchto ľudí?
- Čo si na tomto človeku/týchto ľuďoch ceníte?
- Ako vám vedľa pomôcť, keď to potrebujete?

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

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 deťmi 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 so štítom pre každé dieťa (príloha str. 90), 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 svoju pohodu a cítiť sa dobre.

Na papier si žiaci nakreslia veľký štít a rozdelia ho na tri časti:

- **Ľudia, ktorých majú radi** (napr. rodičia, kamaráti, učitelia)
- **Niečo, čo radi robia** (napr. tanec, kreslenie, šport)
- **Niečo, v čom sú dobrí a čo im ide** (napr. odvaha, trpezlivosť, zmysel pre humor)

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:

- Akých ľudí ste si nakreslili do štítu? Prečo ste nakreslili práve ich?
- Ktorá časť štítu ti pomáha najviac, keď máš ťažký deň?
- Ako ti tieto veci pomáhajú cítiť sa lepšie?

Zdieľa ten, kto chce. 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

Veľké a malé problémy

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu identifikovať, čo pre nich predstavuje malý, stredný a veľký problém.

Materiál: projektor alebo počítač, pripojenie na internet, video „[Incredibles - Bob Meets Tricycle Kid](#)“, tri rôzne veľké nádoby (napr. stojan na pero, stredne veľká miska, krabica), pracovný list „Kartičky s problémami“ (príloha str. 91) a nožnice pre každú skupinu

Popis aktivity: Deťom pustíme video. Následne sa deťi opýtame, či podľa nich muž na videu reagoval primerane k svojmu problému. Následne sa s deťmi rozprávame o tom, aký je podľa nich rozdiel medzi malým a veľkým problémom. Necháme deťi, aby vyjadrili svoje nápady. Ak je to potrebné, môžeme ich naviesť otázkami:

- Koľko času nám zaberie trápenie sa s veľkým a malým problémom?
- Aké silné emócie máme pri malom a pri veľkom probléme?
- Koľko síl a energie potrebujeme na vyriešenie veľkého a koľko malého problému?
- S ktorým problémom si môžeme poradiť sami, prípadne s kama-

rátmi a kedy potrebujeme pomoc dospelého?

- Ktorý problém môže pominúť aj sám a ktorý musíme riešiť my?
- Máme všetci rovnaké malé a veľké problémy, alebo to máme každý inak?

Pri týchto otázkach môžeme využívať rôzne podoby hlasovania a diskusie (napr. presúvanie sa po miestnosti podľa toho, ako veľmi deti súhlasia s nejakým výrokom ohľadom veľkého a malého problému, alebo dvíhanie rúk a podobne).

Po tejto diskusii deti rozdelíme do skupín po 3-4. Každé skupine rozdáme pracovný list s prázdnyimi kartičkami a kartičkami s problémami. Ich úlohou bude kartičky rozstrihať a spoločne sa dohodnúť, či je problém, ktorý si na kartičke prečítajú, malý, stredný alebo veľký. Na základe toho ho potom hodia do malej, strednej alebo veľkej nádoby. Na prázdne kartičky môže skupina napísať a vymyslieť vlastné príklady malých, stredných a veľkých problémov.

Dôležité: Ak učíte v triede, v ktorej je väčšina deťi málo sebavedomými čitateľmi, deti do skupín nedel'te. Kartičky deťom čítajte v spoločnom kruhu a deti sa spoločne rozhodnú, do ktorej nádoby problém hodiť.

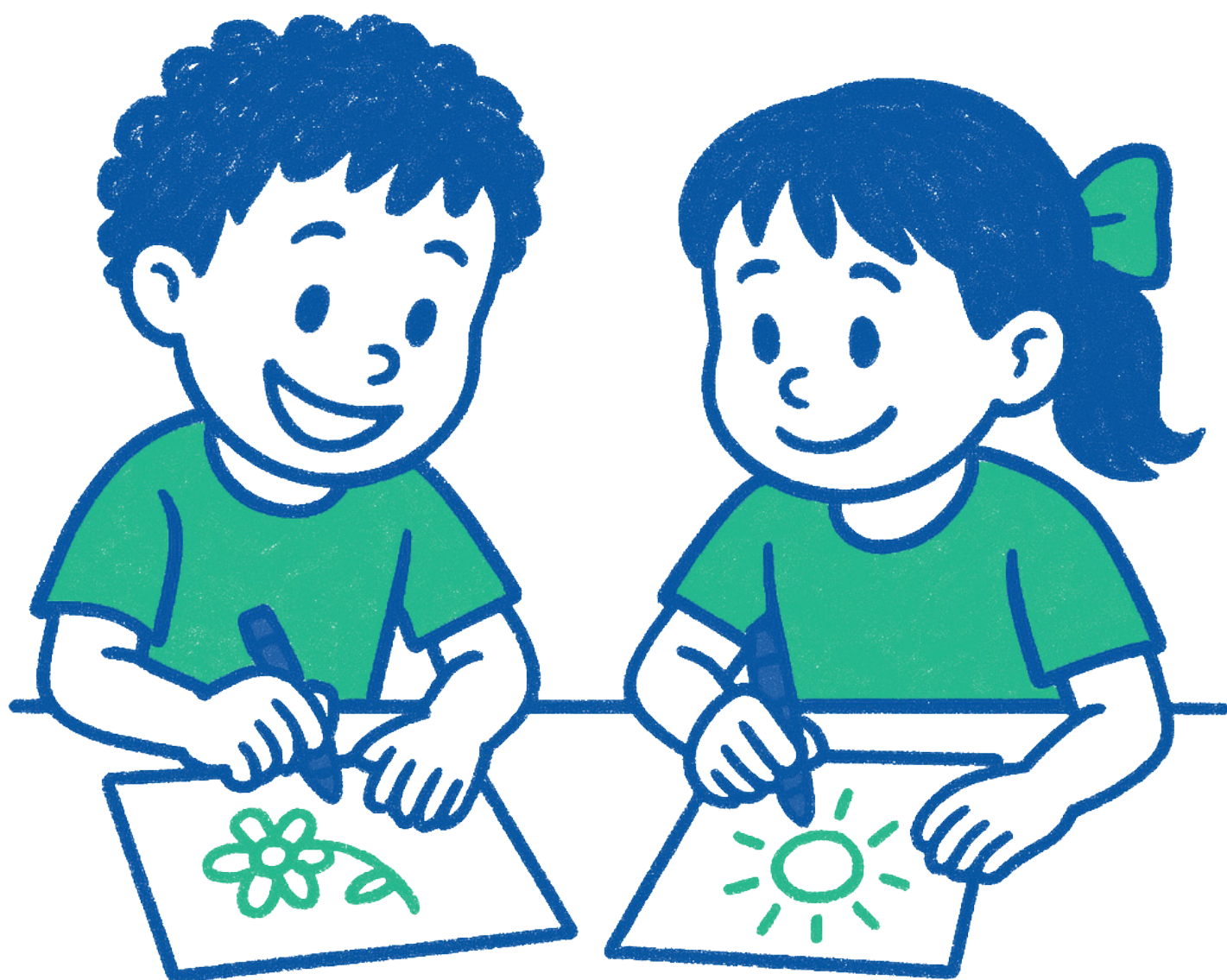
Diskusia: S deťmi si sadneme do kruhu. Z každej nádoby vyberieme 1-2 papieričky a s deťmi spoločne diskutujeme o tom, či podľa nich problém patrí

do tejto nádoby a prečo. Deťom vysvetlíme, že môžeme vyjadriť svoj názor a pohľad, nie je však jedna správna odpoveď - to, čo môže byť pre nás malý problém, môže byť pre niekoho iného veľký problém, a naopak.

Tip: Delenie problémov na malé, stredné a veľké môžete s deťmi použiť kolektívne alebo individuálne, keď sa v triede vyskytne problém. Otázkou, či dieťa vníma problém ako malý, stredný alebo veľký, mu môžete pomôcť znížiť napätie a/alebo adekvátne na situáciu reagovať. Dávajte si však pozor na to, aby ste veľkosť problému, ktorú si dieťa zvolí, nehodnotili - to, čo môže byť pre vás malý problém, môže byť pre niekoho iného veľký problém, a naopak.

Záver: Na záver deťom povieme, že rôzne veľké problémy majú väčšinou aj rôzne reakcie a riešenia. Povzbudíme ich, aby sa hlavne v prípade veľkého problému nebáli zdôveriť a poradiť s niekým dospelým, komu dôverujú, a požiadať o pomoc.

Pracovné listy



1

Naše emócie

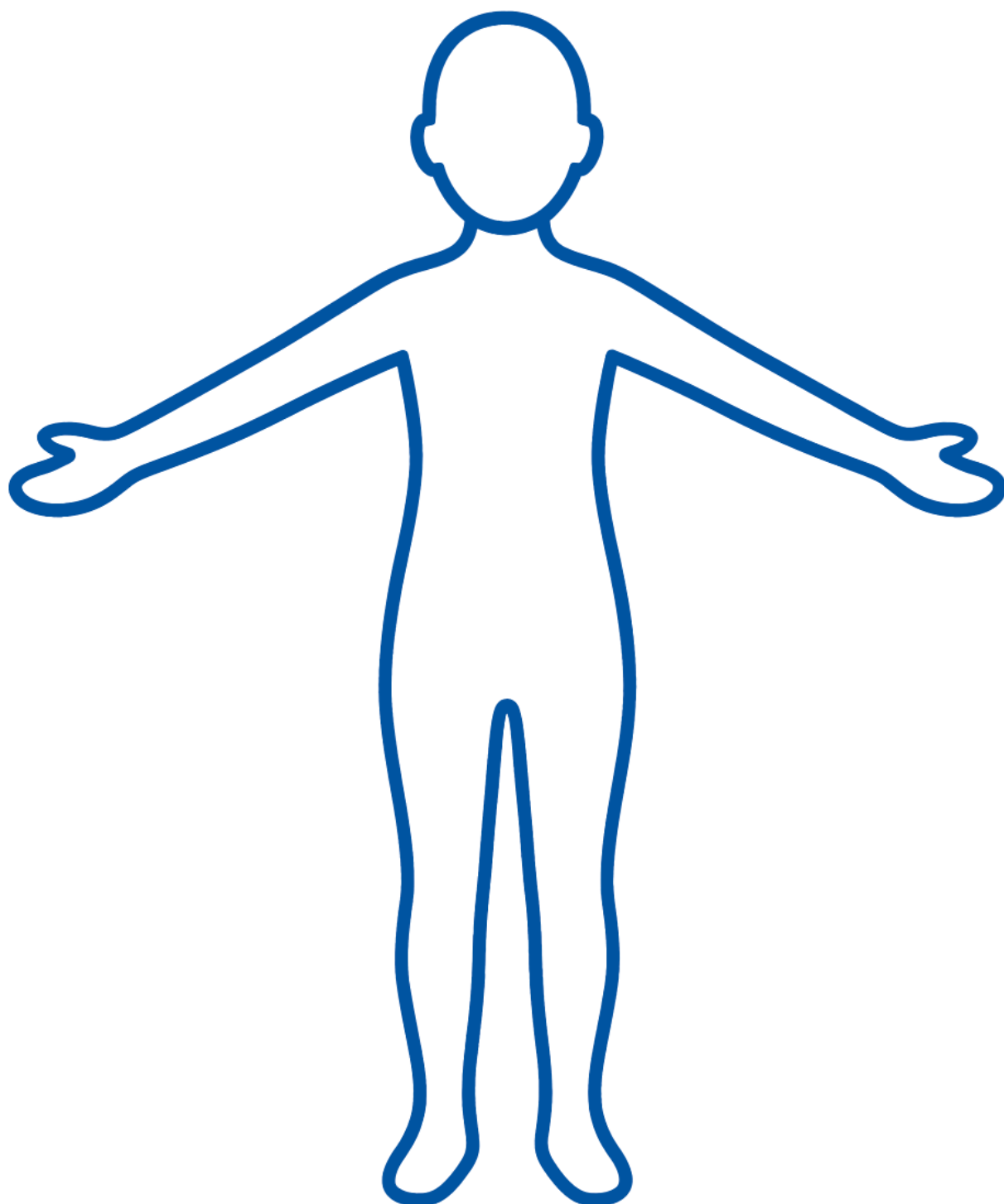
Hnev

Radosť

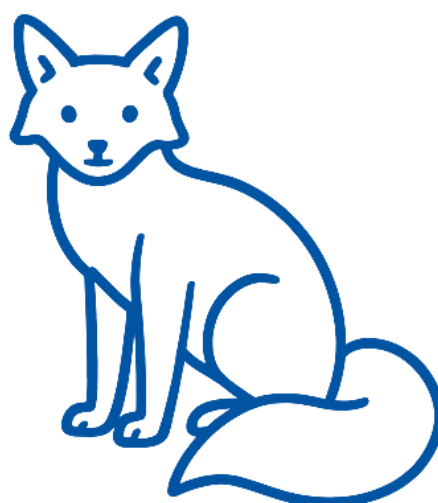
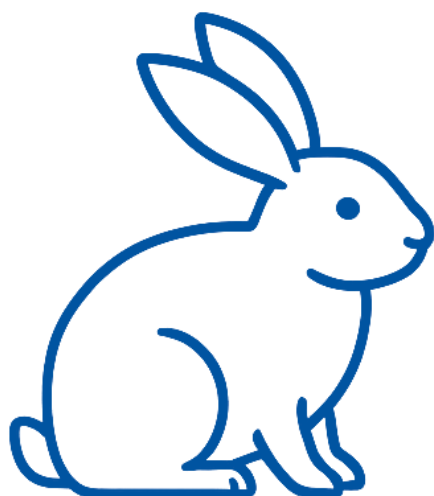
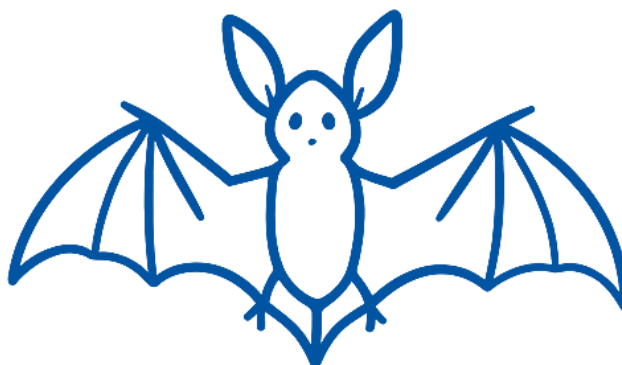
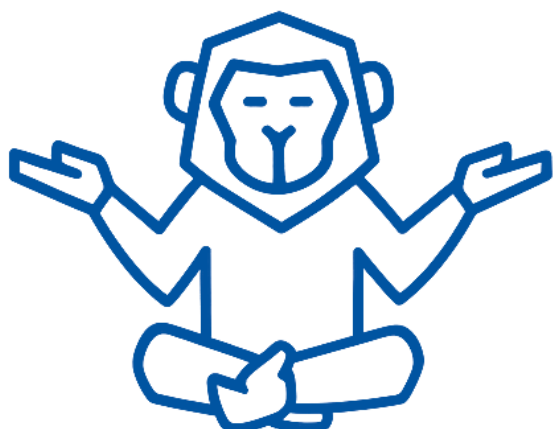
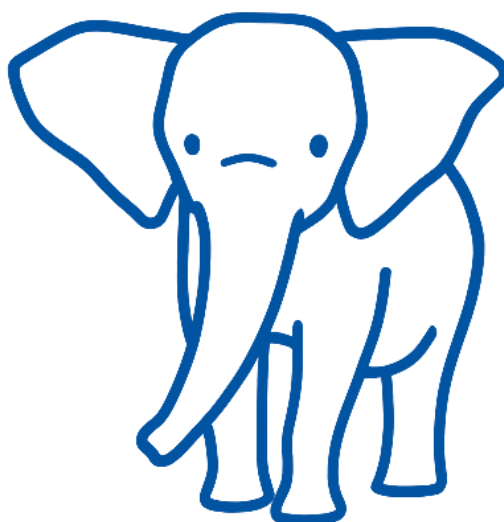
Smútok

Strach

Pokoj

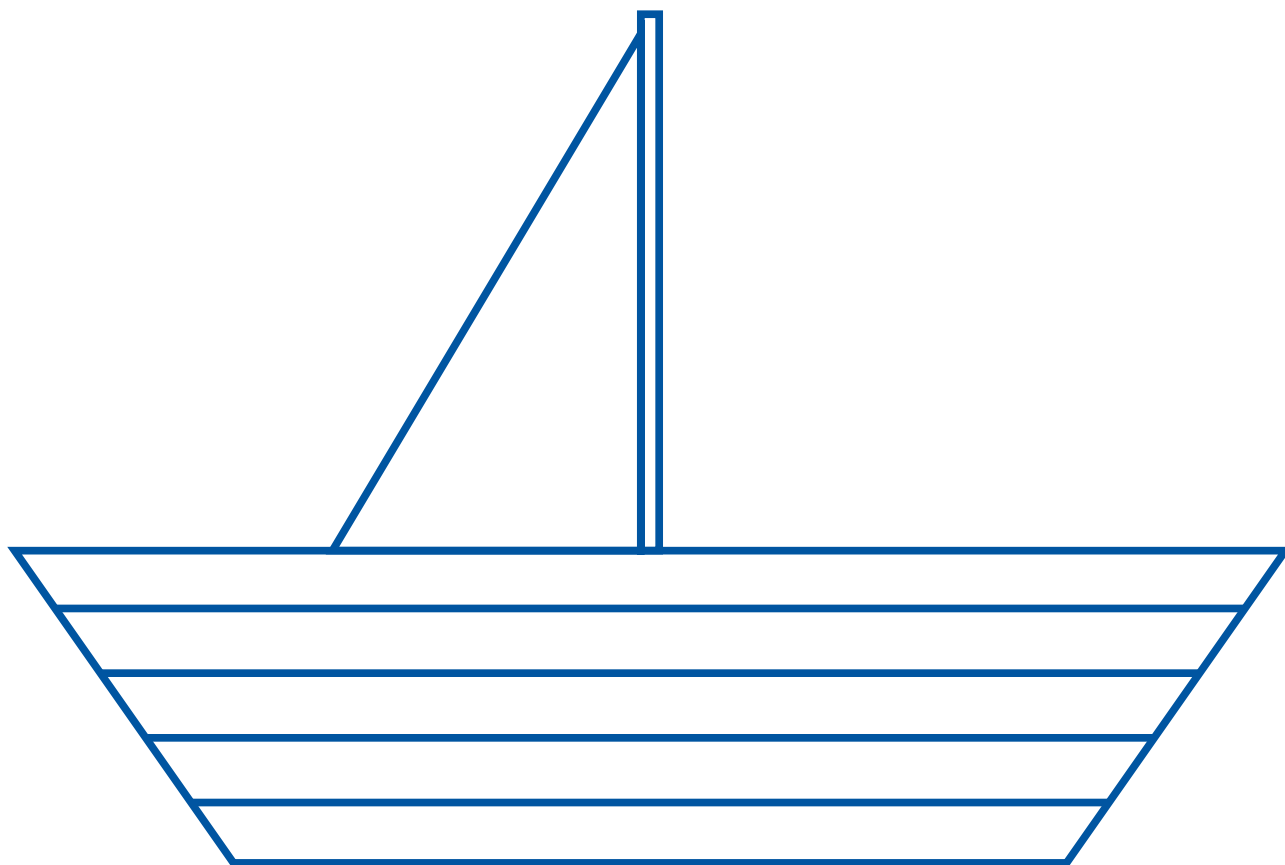
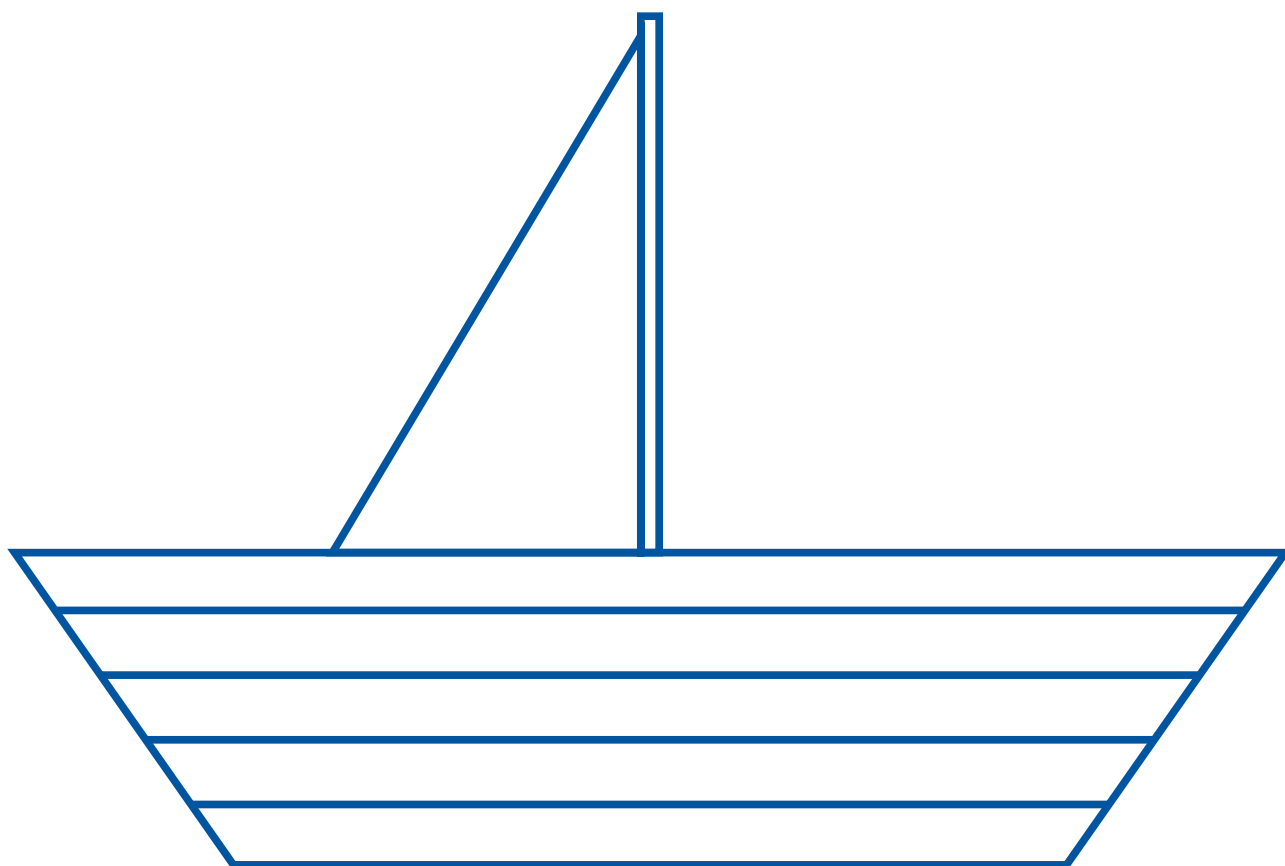


Pomocníci kapitána



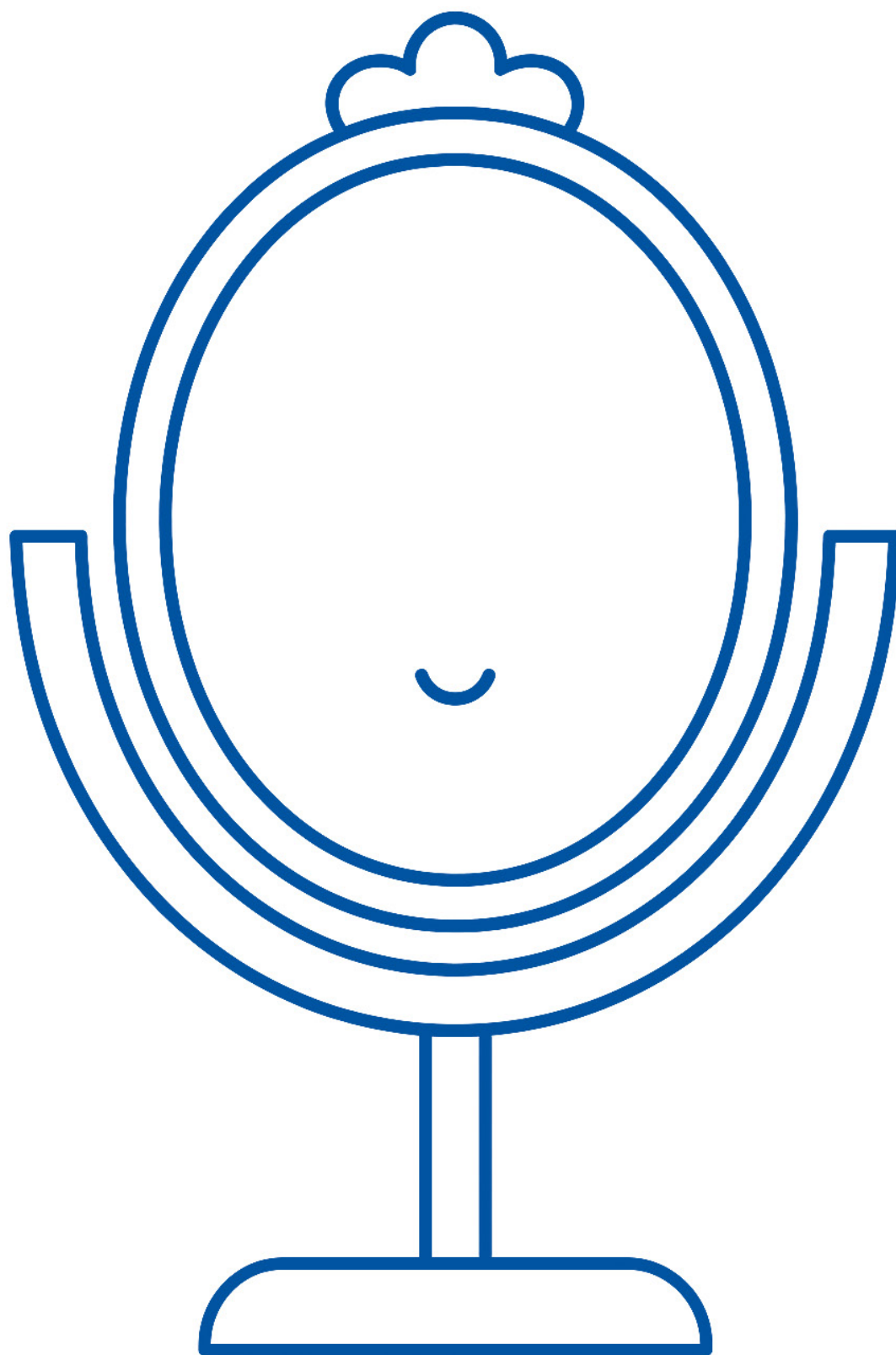
4

Pomocníci pri kormidle



5

Je skvelé byť mnou!



6

Dobré kamarátstvo

Pomáhame si



Rozdelíme sa



Kričíme na seba



Pozdravíme sa



Povieme si prepáč



Klameme si



Oslavujeme spolu, keď sa niečo podarí



Pochválime sa navzájom



Berieme si hračky



Hráme sa spolu



Bijeme sa



Nadávame si



Ublížujeme si



Robíme si zo seba srandu, aj keď je nám to nepríjemné.



Ako hovoriť o sebe

Zase si mi to pokazil!

Cítim sa _____,
keď _____.

Nikdy ma nepočúvaš!

Cítim sa _____,
keď _____.

Ty si začal!

Cítim sa _____,
keď _____.

Vôbec ma nemáš rád/rada!

Cítim sa _____,
keď _____.

**Preto som prehral/a,
že si ma vyrušoval/a!**

Cítim sa _____,
keď _____.

**Kvôli tebe som dostal/a
poznámku!**

Cítim sa _____,
keď _____.

**Zobral/a si mi farbičku
bez opýtania!**

Cítim sa _____,
keď _____.

Nikdy ma nevyberiete do tímu!

Cítim sa _____,
keď _____.

Stále sa mi smeješ!

Cítim sa _____,
keď _____.

Nechceš sa so mnou hrať!

Cítim sa _____,
keď _____.

**Ty si povedal, že to bude
sranda – a nebola!**

Cítim sa _____,
keď _____.

Všetko ti musím hovoriť stokrát!

Cítim sa _____,
keď _____.

**Ty môžeš za to, že som
sa rozplakal/a!**

Cítim sa _____,
keď _____.

Sadol si si na moje miesto!

Cítim sa _____,
keď _____.

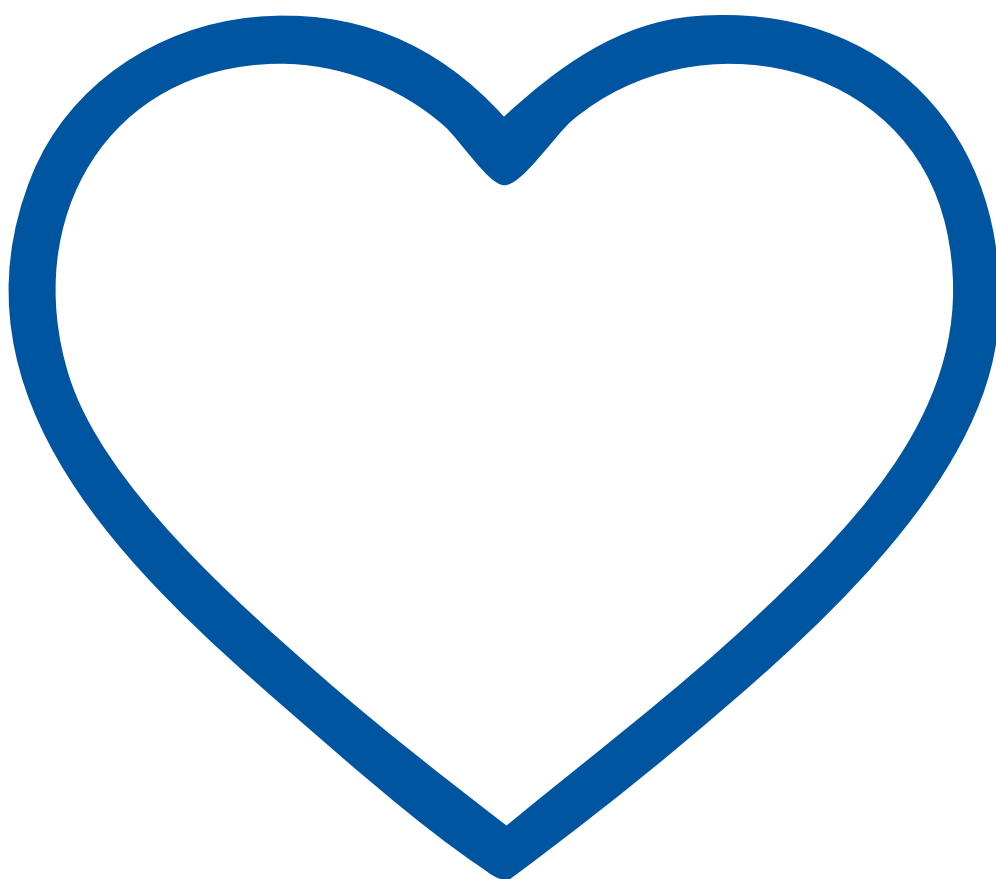


Počúvame celým telom



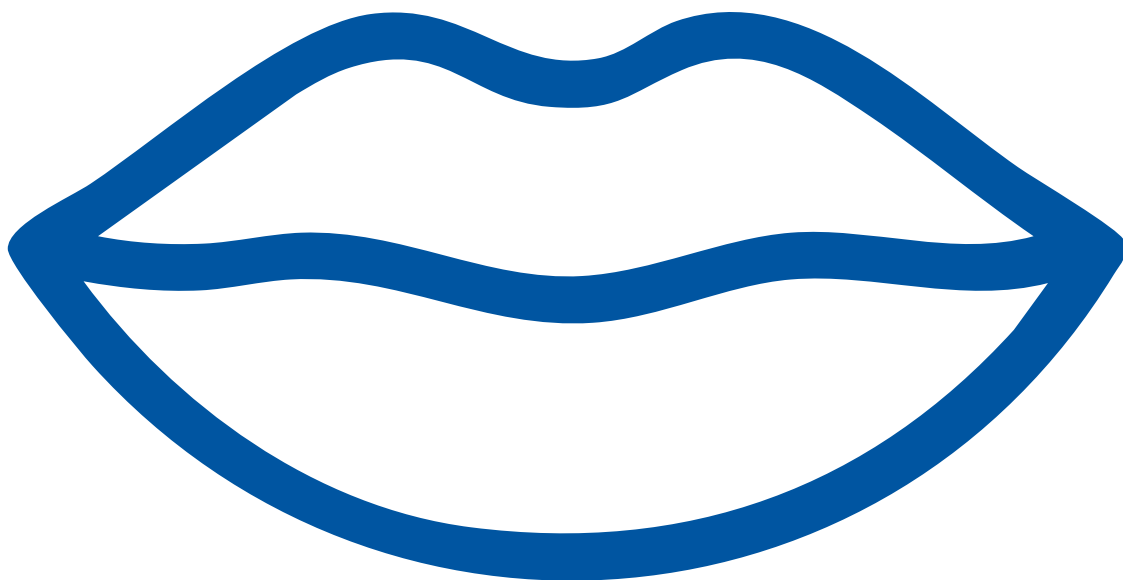


Počúvame celým telom





Počúvame celým telom



Počúvame celým telom





Počúvame celým telom





Počúvame celým telom



Rôzne konflikty



Emka sa
pri čakani
na obed
predbehne
pred Tomáša.



V autobuse
cestou na výlet
Jožko povie
Zuzke, že je
malé mimino
a nemôže
sedieť vzadu.



Janka
do Lenky
na chodbe
naschvál
drgne.



Miloš aj Milka
sa práve chcú
hrať s tou istou
loptou.



Jurko sa
vysmieva
Alenke
a Peťovi sa
to nepáči.



Paľo dostane
zlú známku
a Mišo mu
povie, že je
hlúpy.



Sára povie
Miške,
že má
škaredé
tričko.



Lea vidí, že
od nej na
písomke
Laura
odpisuje
a nepáči sa
jej to.

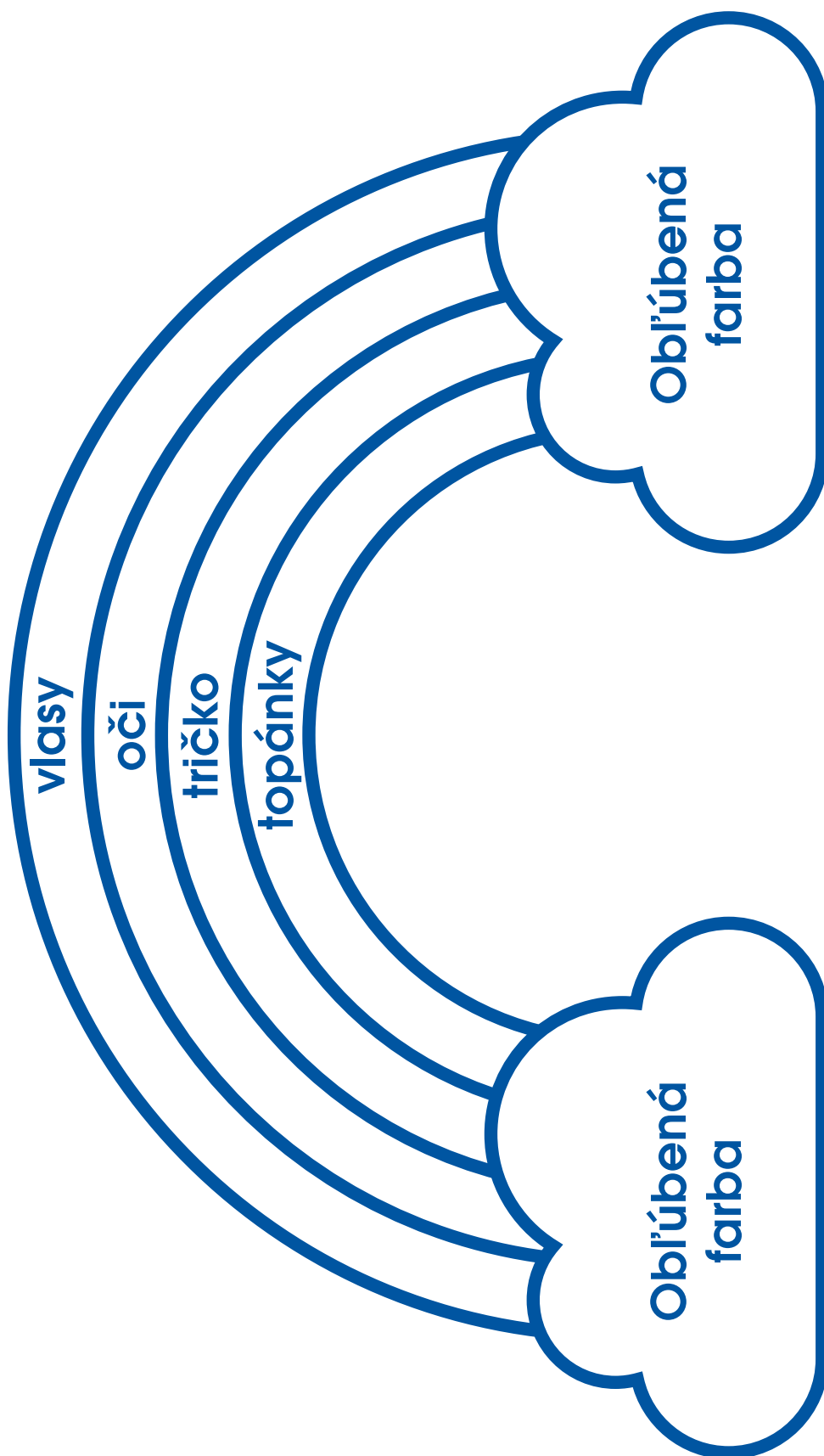


Kubo s Peťom
sú kamoši,
ale Kubo sa
stále chce
hrať len jeho
obľúbenú hru.



Mia sedí
s Natašou.
Nataša si stále
bez dovolenia
berie Miine
veci.

Dúha



Tento týždeň sa pozeráme späť

Čo sa mi tento týždeň páčilo?
Z čoho som bol/a šťastný/á



Čo sa mi tento týždeň nepáčilo?
Z čoho som bol/a smutný/á
alebo nahnevaný/á



Čo som sa naučil/a?



Tento týždeň sa pozeráme dopredu

Čo by mi prinieslo radosť budúci
týždeň?



Meno _____

Dátum _____

12

Moja záchranná sieť

The worksheet is shaped like a shield and is divided into three sections by blue lines. The top section is split into two equal halves by a vertical line. The bottom section is a single, wider area.

Ľudia, ktorých mám rád/rada

V čom som dobrý/dobrá

Čo rád/rada robím

Kartičky s problémami

Tvoj spolužiak ostatným o tebe rozpráva klamstvá.	
Kamarátka do teba omylom narazí pri skrinkách, keď sa prezúvaš.	
Nieko pridá tvoj obrázok na sociálne siete (Facebook, Instagram) s posmešným komentárom.	
Tvoj najlepší kamarát ti povie, že s tebou dnes nechce sedieť na obede.	
Tvoji rodičia ti zavolajú, že tvoja babka je v nemocnici.	
Pred pisomkou nevieš nájsť svoje obľúbené pero.	

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



Spolufinancovaný
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY