

Nádejný, zdravý, šťastný život a vzdelávanie



**PRÍRUČKA PRE UČITEĽKY
A UČITEĽOV**

NÁDEJNÝ, ZDRAVÝ, ŠŤASTNÝ ŽIVOT A VZDELÁVANIE – PRÍRUČKA PRE UČITEĽKY A UČITEĽOV

Publikácia *A hopeful, healthy, and happy living and learning toolkit. Guide for teachers.* bola vyvinutá REPSSI a IFRC Reference Centre for Psychosocial Support (PS Centre) v spolupráci s MHPSS.net a financované cez Education Cannot Wait. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support je zastrešené Dánskym červeným krížom.

Realizačný tím

Ea Suzanne Akasha (autorka), Ahlem Cheffi, Marcio Gagliato, Carmel Gaillard, Ananda Galappatti, Mark Kluckow, Jonathan Morgan and Pia Tingsted Blum. **Redaktorka:** Wendy Ager

Ak chcete preložiť alebo upraviť akúkoľvek časť publikácie *Nástroje na perspektívny, zdravý a šťastný život a vzdelanie: Príručka pre učiteľov*, obráťte sa, prosím, na PS Centre.

Ako citovať (originálny názov): *A hopeful, healthy, and happy living and learning toolkit. Guide for teachers.* IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2021.

Táto adaptácia nebola vypracovaná IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. PS Centre nie je zodpovedné za obsah alebo presnosť prekladu.

Slovenská adaptácia vznikla v rámci projektu MENTALITY – Zavádzanie postupov kvality duševného zdravia. MENTALITY je projekt, ktorý riadi overené európske postupy zamerané na deti, zdravotníckych a iných pracovníkov, ľudí s už existujúcimi problémami duševného zdravia a psychosociálnymi problémami, odídencom, migrantov a poskytovateľov služieb.

Viac informácií o projekte a o zapojení sa Ligy za duševné zdravie nájdete na stránke projektu.

© Liga za duševné zdravie, Bratislava, 2024.



Financované Európskou úniou
Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a postoje Európskej únie alebo programu CERV Európskej komisie. Ani Európska únia, ani grant udeľujúca autorita za ne nemôže byť zodpovedná.

Predslov

Sériu príručiek **“Nádejný, zdravý a šťastný život a vzdelávanie”** vypracovali REPSSI a IFRC Reference Centre for Psychosocial Support (PS Centre) v spolupráci s MHPSS.net ako odpoveď na pandémiu. Pripravili súbor materiálov zameraných na deti, rodičov, opatrovateľov a učiteľov v rôznych prostrediach. Ich cieľom je podporiť psychosociálnu pohodu a sú prepojené s kľúčovými životnými zručnosťami na posilnenie sociálneho a emocionálneho vzdelania.

Kompletná príručka obsahuje tri nástroje: **Príručka pre učiteľov, Príručka pre rodičov-opatrovateľov a Sprievodca aktivitami psychosociálnej podpory pre učiteľov, rodičov a deti.**

Príručka pre učiteľky a učiteľov bola vytvorená pre učiteľov pri podpore detí po ich návrate do škôl hneď po pandémii. Začína sériou všeobecných cvičení na budovanie skupiny, po ktorých nasledujú tematické aktivity zamerané na šesťnásť kľúčových životných zručností na podporu kognitívneho, sociálneho a emocionálneho rozvoja detí. Cvičenia sú vhodné pre širokú škálu rôznych vekových skupín od predškolského veku až po strednú školu a môžu sa kombinovať so športovými a voľnočasovými aktivitami v kluboch alebo komunitných centrách a v bezpečných priestoroch pre deti v humanitárnych zariadeniach.

Sprievodca pre rodičov-opatrovateľov predstavuje šesť fiktívnych rodín z rôznych kútov sveta, ktoré v priebehu riešenia COVID-19 čelia mnohým životným výzvam. Cez ich príbehy dostávajú rodičov a opatrovateľov pozitívne posolstvá pre povzbudenie v starostlivosti o ich deti v tomto náročnom období (napríklad: štruktúrovanie dňa; venovať čas na to, aby sme sa navzájom pýtali, ako sa máme; používanie pozitívnej disciplíny; rozhovory o strate blízkych; zaoberanie sa stigmou; a ochrana detí v online prostredí). Na konci sprievodcu sa nachádza užitočný kontrolný zoznam (checklist) pre celú domácnosť, ktorý pomôže každému zamyslieť sa nad tým, ako sa im ako rodine darí. K dispozícii je aj mnoho podnetov pre tie rodiny, ktoré si chcú vytvoriť knihu hrdinov COVID-19.

Sprievodca aktivitami psychosociálnej podpory pre učiteľov, rodičov a deti obsahuje zábavné aktivity pre deti doma, v škole alebo na diaľkové použitie. V domácom vzdelávacom prostredí sa môžu tieto aktivity napríklad robiť v rámci súrodeneckej skupiny. Každá aktivita je označená značkou, či je najlepšie vykonávať ju so skupinou alebo či sa dá prispôsobiť na použitie s jedným dieťaťom. Aktivity boli starostlivo navrhnuté tak, aby viedli deti k sociálnemu a emocionálne vzdelávaniu ohľadom sebauvedomenie, sebaovládanie, sociálneho povedomia, vzťahových zručností a rozhodovania.

Dúfame, že **Nádejný, zdravý a šťastný život a vzdelávanie** poskytnú užitočné zdroje pre rodiny a školské komunity pre súčasnú dobu, keď sme tvárou v tvár následkom pandémie COVID-19. Dosah tejto príručky je však podľa nášho názoru širší, pretože je **rovnako relevantná pre všetky druhy kríz alebo núdzových situácií** v snahe podporiť zdravie, šťastie a nádej komunit – kdekoľvek sa nachádzajú. Sme obzvlášť vďační Education Cannot Wait za financovanie zostavenia tejto príručky.

REPSSI IFRC Psychosocial Centre MHPSS.net

Úvod

COVID-19 skomplikoval životy všetkých ľudí na svet. Obzvlášť veľký dopad mal na životy rodičov, opatrovateľov a detí v ich starostlivosti. Mnohí učitelia prešli na vyučovanie prostredníctvom internetu, televízie alebo rozhlasu; a v dôsledku zatvárania škôl sa hranice medzi školou a domovom rozmazali, a rovnako, ako sa znejasnili rozdiely aj medzi učiteľom a rodičom. Žiaci čelili mnohým výzvam a novým skúsenostiam a ich každodenný život a učenie sa boli ovplyvnené bezprecedentným spôsobom.

V mnohých krajinách boli školy na krátky alebo dlhší čas zatvorené a mnohé prešli na diaľkové vyučovanie pre všetkých svojich žiakov ktorí museli študovať z domu. Tento takmer celosvetový experiment sociálnej izolácie od učiteľov, spolužiakov a priateľov mal nepochybne vážne dôsledky pre mnohé deti, ovplyvňujúce ich učenie a vývoj. Trieda je jedným z najdôležitejších priestorov pre rozvoj detských kognitívnych, osobných a medziľudských životných zručností. Deti sa tam učia porozumieť samým sebe, lepšie zvládať seba a svoje pocity a rozvíjať svoje sociálne zručnosti. Sú to zručnosti, ktoré bude každé dieťa potrebovať na celý život.

Na mnohých miestach boli deti nútené zostať dlhší čas doma, a preto boli menej fyzicky aktívne, hrali sa menej s ostatnými, čo mohlo mať negatívny vplyv na ich rozvoj pohybových zručností. Dokonca aj každodenné činnosti, ako napr. chodenie na nákupy s rodičmi alebo opatrovateľmi, boli miestami obmedzené, čo je ďalší príklad toho, ako bolo deťom zamedzené učiť sa správať na verejnosti.

Niektoré deti boli vystavené násiliu. Výskum ukázal, že násilie narastá pri akomkoľvek type krízovej situácie, pretože sa zvyšuje stres a zdroje všetkých druhov pomoci sa stávajú nedostatočnými. Znepokojujúce správy o náraste prípadov násillia a zneužívania detí boli počas pandémie COVID-19 zaznamenané na celom svete. Každé dieťa má svoje vlastné, jedinečné skúsenosti z pandémie, ktoré závisia od mnohých faktorov. Patrí k nim vek, vyspelosť, osobnosť, podpora dostupná v ich prostredí, ich kognitívne, osobnostné a medziľudské zručnosti a to, či sa cítia v bezpečí. Mnohým chýbalo učiť sa v prostredí, ktoré je na to určené. Väčšine z nich ale chýbali predovšetkým kamaráti a rovesníci. Výskum ukazuje, že čím dlhšie bola škola zatvorená, tým viac to deti postihlo.

Keď sa školy opäť otvorili, učitelia sa stretávali so žiakmi na širokom spektre rôznych skúseností a reakcií na pandémiu. Väčšina detí a mladých ľudí je odolná a v podporujúcom prostredí dokáže prekonať nepriazeň osudu. Existujú však aj niektorí žiaci s duševnými ťažkosťami - v poslednom čase sa zvýšila úroveň napríklad úzkosti a depresie. Je

dôležité, aby boli školy a učitelia pripravení (po konzultácii s rodičmi a opatrovníkmi a samotnými deťmi) odporučiť deti, ktoré potrebujú väčšiu podporu, na príslušné služby.

Používanie príručky

Nádejný, zdravý a šťastný život a vzdávanie - príručka pre učiteľky a učiteľov bola navrhnutá pre učiteľov v podpore detí pri ich návrate do školy po pandémii COVID-19. Školy boli dlhý čas zatvorené, znovu otvorené s novými bezpečnostnými opatreniami a potom opäť zatvorené. Bolo to veľmi náročné obdobie pre učiteľky a učiteľov, žiačky a žiakov, študentky a študentov, ale aj rodičov a opatrovníkov. Cvičenia v príručke majú za cieľ vybaviť deti kľúčovými zručnosťami na zvládnutie zmien, ktorým čelia a budú čeliť.

Cvičenia v príručke sú usporiadané podľa tém, ktoré odrážajú vedomosti a zručnosti potrebné na budovanie odolnosti. Posilňujú psychosociálnu pohodu, komunikáciu, spoluprácu, analytické zručnosti a stanovovanie cieľov. Cvičenia sú vhodné pre širokú škálu rôznych vekových skupín od predškolského veku až po stredné školy. Niektoré cvičenia sú označené ako vhodnejšie pre mladších alebo starších žiakov.

Cvičenia sa dajú kombinovať so športom a voľnočasovými aktivitami v kluboch alebo komunitných centrách, ako aj v bezpečných priestoroch pre deti v humanitárnych zariadeniach. Sú vhodné na použitie v akomkoľvek type krízovej a núdzovej situácie, epidémie alebo pandémie.

Cvičenia v príručke

Príručka sa začína sadou všeobecných cvičení, po ktorých nasledujú tematické aktivity zamerané na šesťnásť kľúčových životných zručností, ktoré podporujú kognitívny, sociálny a emocionálny rozvoj detí. Tieto špecifické zručnosti boli vybrané tak, aby umožňovali deťom vyrovnávať sa s výzvami a zmenami, ktorým čelia, či už v súvislosti s pandémiou COVID - 19, alebo vplyvom iných externých udalostí.

A. Všeobecné cvičenia

Tieto zdroje obsahujú súbor úvodných cvičení, povzbudzujúcich cvičení a niekoľko upokojujúcich cvičení. Úvodné cvičenia sú určené na použitie predtým, ako prejdete k tematickým aktivitám. Nie sú nevyhnutné, ak sú žiaci už oboznámení s týmito základnými aktivitami na budovanie skupiny. Cvičenia na prebudenie energie a na upokojenie môžu učitelia použiť kedykoľvek, keď usúdia, že sú v triede potrebné; napríklad, aby pomohli žiakom sústrediť sa, alebo aby boli mentálne prítomní

a schopní regulovať svoje emocionálne stavy. Tieto cvičenia sú veľmi užitočné na to, aby sme deťom umožnili učiť sa a regulovať svoje pocity.

B. Tematické cvičenia

Šesťnásť tém, ktorým sa venujú:

- Moja škola po COVID-19
- Poznám pocity
- Pomáham druhým
- Rozumiem druhým
- Počúvam druhých
- Počúvam sám seba
- Dokážem sa upokojiť
- Dokážem byť asertívny
- Dokážem riešiť konflikty
- Dokážem sa vyrovnávať so zmenami
- Poznám rôznorodosť
- Áno, dokážem povedať nie
- Cítim vďačnosť
- Mám nádej
- Dokážem sa hýbať
- Dokážem relaxovať

Každá téma má niekoľko úvodných cvičení, ktoré ju žiakom a žiačkam predstavujú. Potom je tu niekoľko základných cvičení, ktoré im umožnia nahliadnuť do týchto tém a zažiť si ich. Cvičenia sa môžu kombinovať s niektorými cvičeniami na nabudenie a to v prípade, že žiaci majú málo energie. Na záver stretnutia sa môže spraviť jedno z upokojujúcich cvičení.

Učitelia môžu plánovať hodiny v triede na základe témy rôznymi spôsobmi v závislosti od potrieb žiakov a žiačok, kontextu a dostupného času. Všetky cvičenia v rámci témy je možné vykonať počas jedného stretnutia v trvaní 60 až 90 minút. Témy sa môžu meniť týždenne, prípadne je možné vykonať jedno tematické cvičenie samostatne. To všetko je na zvážení učiteľa.

Pre jednotlivé cvičenia nie je uvedený konkrétny vekový rozsah, keďže schopnosti a chápanie žiakov sa veľmi líšia. Ako však bolo uvedené skôr, niektoré cvičenia sú označené ako vhodnejšie pre mladších alebo starších žiakov. Učitelia poznajú svojich žiakov a sami vedia najlepšie posúdiť, ktoré cvičenia a témy budú vhodné pre ich triedy. Štýly vyučovania a školské systémy sa vo svete líšia rovnako ako nároky na schopnosti a zručnosti študentov. Je na uvážení učiteľov, aby sa rozhodli, ktoré z nich na svojich školách použijú.

Téma 11 sa týka rodových rozdielov a je založená na poznaní skutočností, že v mnohých častiach sveta sa o rode uvažuje ako o spektre. Keď uznávame len dve kategórie muža a ženy, vylučujeme ľudí,

ktorí do týchto kategórií nespádajú. Cvičenia obsahujú definície pohlavia a rodu a poskytujú študentom príležitosť zamyslieť sa nad rodovými očakávaniami. V závislosti od kontextu rodovej diverzifikácie je možné pracovať s viac ako dvoma rodmi a kategóriami pre tých, ktorí zistili, že nepatria k definovanému rodu.

Pokiaľ sa s akýmkoľvek cvičením nestotožňujete alebo nie je v súlade s ideologickým či náboženským smerovaním vašej školy, nie je nutné s ním pracovať.

Cvičenia súvisiace s COVID-19 je možné v prípade potreby využívať v súvislosti s inými udalosťami (napr. epidémiou chrípky) alebo celkom preskočiť.

Väčšina cvičení bola testovaná s dospelými, pričom aj u nich boli veľmi dobre prijaté a vnímané ako prospešné.



Obsah

Reakcie detí na pandémiu COVID-19 a iné krízové situácie 0

Ako sa deti učia 0

A. Všeobecné cvičenia 0

1. Úvodné cvičenia 0

2. Cvičenia na nabudenie a upokojenie 0

B. Tematické aktivity...(uviesť číslo strany)

- Moja škola po pandémii COVID-19 0
- Poznám pocity Viem o pocitoch 0
- Pomáham druhým 0
- Rozumiem druhým 0
- Počúvam druhých 0
- Počúvam sám seba 0
- Dokážem sa upokojiť 0
- Dokážem byť asertívny 0
- Dokážem riešiť konflikty 0
- Dokážem sa vyrovnáť so zmenami 0
- Poznám rôznorodosť 0
- Áno, dokážem povedať nie 0
- Cítim vďačnosť Som vďačný / vďačná 0
- Mám nádej 0
- Dokážem sa hýbať 0

Zdroje 0



Reakcie detí na pandémie COVID-19 a iné krízové situácie

Počas a po krátkej alebo dlhotrvajúcej kríze môžu deti reagovať silnými pocitmi. Takéto prežívanie je očakávané a je prirodzenou reakciou na náročné situácie a ich vplyv na každodenný život. Keď deti vedia, že takéto reakcie na krízy sú normálne, pomôže to ich sociálno-emocionálnemu povedomiu. Množstvo tematických cvičení umožňuje žiakom identifikovať a porozumieť svojim pocitom.

Kognitívny vývoj detí mohol byť ovplyvnený dlhodobým stresom zo života počas COVID-19 bez prístupu k vhodnému, podnetnému prostrediu. Ak

sú deti dlhodobo vystavené stresu, môže to mať vplyv na ich schopnosť sústrediť sa, uchovávať nové informácie alebo si vybavovať, čo sa už naučili.

Trieda by mala byť bezpečným priestorom pre každého. **Pri činnostiach uvedených v tejto príručke je dôležité, aby sa učitelia aj deti navzájom počúvali a aby sa ku všetkým správali s rešpektom.**

Deti sa naučia, že ostatní môžu myslieť, cítiť a reagovať inak, ako ony. Cieľom cvičení je umožniť im hovoriť o svojich skúsenostiach a spracovať svoje

poznatky. Budú mať čas zamyslieť sa nad tým, čo prežili, a uplatniť kognitívne, sociálne a emocionálne zručnosti v každodennom živote. Cvičenia sú bezpečné v tom zmysle, že nevyžadujú, aby si dieťa spomínalo a hovorilo o svojich ťažkých zážitkoch. Namiesto toho ponúkajú informácie a stratégie pri zvládaní situácií a spôsoby, ako sa s nimi vyrovnáť.

Spôsob komunikácie dospelých a opatrovateľov s deťmi o náročných udalostiach sa líši v závislosti od noriem a kultúrnych zvyklostí. Niektorí dospelí sa domnievajú, že je škodlivé hovoriť s deťmi

o ťažkostiach, ktoré prežili po prekonaní danej udalosti. Iní veria, že deti zabudnú na to, čo prežili. Mnohí si neuvedomujú, že deti premýšľajú o tom, čo sa stalo, a že ich spomienky sa ukládajú rovnakým spôsobom ako dospelým. Rovnako reflektujú nepriaznivé udalosti a zaoberajú sa myšlienkami, spomienkami a emocionálnymi reakciami na to, čo sa im stalo. Deti preto môžu potrebovať pomoc naučiť sa, ako čo najlepšie zvládnuť výzvy a krízové udalosti. Viac informácií o tom, čo môžu rodičia a opatrovatelia urobiť, aby pomohli svojim deťom zvládnuť ťažkosti, nájdete v Sprievodcovi pre rodičov



Zručnosti, ktoré príručka ponúka, možno rozdeliť na kognitívne, sociálne a emocionálne.

UNICEF používa pracovné definície týchto troch pojmov v dokumente Global Framework on Transferable Skills.¹

Kognitívne zručnosti súvisia s "myslením" a zahŕňajú schopnosť sústrediť sa, riešiť problémy, robiť informované rozhodnutia a stanovovať si plány a ciele.

Sociálne zručnosti súvisia s interakciou s ostatnými vrátane schopnosti komunikovať, spolupracovať, riešiť konflikty a vyjednávať.

Emocionálne zručnosti súvisia so schopnosťami, ktoré sa týkajú pochopenia a regulácie vlastných emócií, zvládania stresu, pochopenia emócií iných a schopnosti vcítiť sa do iných.

¹ Global Framework on Transferable Skills. UNICEF. 2019.

Ako sa deti učia

Výskum o vplyve lockdownu naznačuje, že počet detí, ktoré neprosperovali je oveľa vyšší, ako sa očakávalo. Cítili sa osamelé, demotivované a smutné a ich formálne vzdelávanie zaostávalo. Účinky sú dlhodobé a môžu mať vplyv na výsledky žiakov, pokiaľ ide o ich schopnosť "naučiť sa učiť sa" a tiež na budovanie sebaobrazu, ktorý žiaci o sebe majú. Výskumníci zdôrazňujú, že prostredie a sociálne vzdelávanie sú pre mladších študentov mimoriadne dôležité a že sociálna pohoda v triede je predpokladom učenia sa.² Viac ako 90 % opýtaných študentov všetkých vekových kategórií v jednej štúdii uviedlo, že im chýbajú kamaráti a 70 % chýba škola. Po opätovnom otvorení škôl sa odporúča, aby sa učitelia zamerali na to, ako to ich žiaci zvládali, a aby zabezpečili, že sa bude každý žiak cítiť videný a vypočutý, keď bude hovoriť o svojich zážitkoch z obdobia zatvorenej školy.³

Deti sa naozaj učia vtedy, keď spájajú a aplikujú vedomosti, čo si vyžaduje porozumenie a reflexiu danej témy. Nazýva sa to hĺbkové učenie. Keď žiak dokáže pochopiť, ako daná téma súvisí s inými témami, a dokáže ju aplikovať na konkrétne situácie v súčasnosti a v budúcnosti, bude sa vedieť aj vyrovnáť so zmenami, výzvami a nepriazňou osudu. Pri hĺbkovom učení sú možné aj zmeny postojov a presvedčení. Deti sú tvorivejšie a inovatívnejšie, pretože sa povzbudzuje ich zvedavosť. To sa veľmi líši od povrchného učenia alebo učenia sa spamäti, keď si žiaci zvyčajne zapamätajú látku a reprodujú ju bez toho, aby nevyhnutne rozumeli obsahu alebo jej vzťahu k iným témam.

Táto príručka pre učiteľov je založená na predpoklade, že žiaci si musia vyskúšať životnú zručnosť, na ktorú je zameraná daná hodina. Potrebujú čas na to, aby sa zamysleli nad vlastným formálnym a sociálnym vzdelaním a pochopili, kedy je relevantné používať danú zručnosť v každodennom živote. Štýl vyučovania založený na dialógu – keď sa učiteľ rozpráva s triedou o témach týkajúcich sa ich pohody – bude pre žiakov užitočný pri získavaní životných zručností. Podporujúci učiteľ poskytuje žiakom nástroje, aby sa viac orientovali sami na seba, aby sa vzdelávali o sebe a uvedomovali si svoje vlastné potreby. Žiaci prichádzajú na to, že pri zážitkovom vzdelávaní sú chyby súčasťou učenia a rastu. Na prijatie tejto myšlienky je vhodné cvičenie "Áno, urobil som chybu".

Neznamená to ale, že žiaci môžu robiť, čo sa im zachce. Trieda funguje najlepšie tam, kde sú jasné očakávania týkajúce sa vzájomného správania. Pomocou tohto pozitívneho prístupu k disciplíne sa deti naučia, že ak sa nebudú správať podľa pravidiel, budú z toho vyvolané dôsledky. Odporúča sa, aby si učitelia so žiakmi vytvorili zoznam konštruktívnych činností, z ktorých si žiaci môžu vybrať, ak porušia dohodnuté pravidlá pre svoju triedu. Napríklad, že prinesú učebné pomôcky zo skrine, pomôžu upratať po hodine alebo vykonajú iné úlohy. Štúdie ukázali, že deťom, ktoré samy rozhodujú o takýchto dôsledkoch, sa neskôr v živote spravidla darí lepšie prijať zodpovednosť za svoje činy.

Niektorí učitelia sa pravdepodobne budú obávať, že hodiny zamerané na takéto cvičenia zručnosť uberajú drahocenný čas na iné štúdium. Štúdie a výskumy však ukázali, že keď sa deti naučia počúvať, spolupracovať a vidieť veci z pohľadu iných, trieda v skutočnosti nadobudne viac času na akademické vzdelávanie a žiaci dosahujú lepšie výsledky, v triede je menej agresie a menej žiakov v škole chýba.

A. Všeobecné cvičenia

1. Úvodné cvičenia

Tieto cvičenia udávajú tón spoločnej práce v skupine. Môžu ich použiť učitelia s novými triedami pred zavedením tematických aktivít v časti B.

SPOLOČNÉ PRAVIDLÁ

Ciel': Dohodnúť sa na pravidlách pozitívneho sociálneho správania
Pomôcky: Flipchart a fixka

Požiadajte žiakov, aby vymysleli pravidlá pre svoju triedu, ktoré im pomôžu dobre skupinovo spolupracovať. Vyzvite ich, aby dali svoje návrhy. Pomôžte im formulovať pravidlá v pozitívnom, nie negatívnom zmysle. To znamená, aby sa pravidlo nezačínalo slovami NE...!

Tu je niekoľko príkladov:

- Majme mobilné telefóny vo vrecku alebo v taške
- Hovoriť bude vždy len jeden z nás
- Chlapci a dievčatá sú si rovní
- Rešpektujeme názor ostatných
- Buďme láskaví k ostatným aj k sebe
- Robenie chýb nám pomáha učiť sa
- Je v poriadku vyjadrovať odlišné názory s rešpektom
- Hrajme férové – bez násillia, šikanovania alebo posmechu

Keď sa dohodnete na spoločných pravidlách, vysvetlite súvislosť medzi pravidlami a hodnotami. Súbor pravidiel je v podstate obrazom hodnôt skupiny. Každé pravidlo, ktoré bolo vytvorené, je konkrétnym príkladom hodnoty, ktorú chce trieda presadzovať. Napríklad ponechanie mobilných telefónov vo vrecku alebo v taške je príkladom hodnoty rešpektovania práva ostatných tým, že sa vzájomne nerušíme, nevyrušujeme a nerozptyľujeme.

Diskutujte s triedou o hodnotách, ktoré sa skrývajú za ostatnými pravidlami.

Teraz sa dohodnite na konštruktívnych dôsledkoch za porušenie niektorého z pravidiel. Ak v triede vzniknú konflikty, môžete sa žiakov opýtať, ako konflikt súvisí s hodnotami, ktoré stoja za spoločnými pravidlami. Niekedy budú študenti premýšľať o aspektoch hodnôt, ktoré nie sú pozorovateľovi jasné, a to môže súvisieť s konfliktom.

Poznámka pre učiteľov: Buďte pripravení na revíziu spoločných pravidiel. Z času na čas ich s triedou prehodnoťte, aby ste zistili, ako sa veci vyvíjajú a či nie je potrebné niektoré z nich revidovať.

Pre starších žiakov:

Skúmajte správanie spojené s každým pravidlom tým, že sa budete pýtať na konkrétne príklady, ako napr. "Čo znamená ..." a "Povedzte mi viac o tom, čo znamená ..." alebo "Môžete mi uviesť konkrétne príklady ...".

Starším študentom predstavte koncept nápravných dôsledkov. Ak niekto poruší pravidlo, ktoré obmedzuje práva ostatných, môžete sa ním dohodnúť na nejakom druhu nápravy. Napríklad, žiak, ktorý vyrušil iného žiaka v triede, súhlasí s tým, že na ďalší deň mu prinesie niečo malé na desiatu.

² Na webovej stránke PS Centre nájdete podcasty a videá o výskume duševného zdravia a psychosociálnej podpory počas COVID-19

³ Pre získanie ďalších zdrojov si prezrite *Back in school after COVID-19*. IFRC PS Centre, 2020 a *Let's talk about it. Welcome Back Check-in Guidance*. The MHPSS Collaborative, 2020.

ČAS V KRUHU

- Ciel':** Umožniť každému žiakovi vyjadriť svoj názor, byť vypočutý a podporiť pocit spolupatričnosti s celou triedou.
- Pomôcky:** Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Pravidelne využívajte čas v kruhu na precvičovanie sociálnych a emocionálnych zručností a na zvýšenie psychosociálnej pohody skupiny. Čas v kruhu poskytuje učiteľom prehľad o tom, ako sa žiakom darí a priestor na riešenie konfliktov. Príslušnosť k skupine, v ktorej sa rešpektujú rozdiely posilňuje spoluprácu a asertivitu jednotlivca.

Pozvite deti, aby si sadli do kruhu buď na zem, alebo na stoličky. Všetci by na seba mali vidieť. Začnite tým, že deťom pripomeniete spoločné pravidlá (prípadne ich s deťmi upravte).

Čas v kruhu využite na rozhovor o témach, ktoré triedu zaujímajú.

TICHO, PROSÍM

- Ciel':** Upokojenie triedy
- Pomôcky:** Kus kartónu s nápisom TICHO, PROSÍM

Dohodnite sa s triedou na znamení, ktorý triede ukážete na zachovanie ticha. Vytvoriť ho môžete pri diskusii o spoločných pravidlách pre triedu alebo pre jednotlivé sedenia.

Existuje niekoľko možností takýchto znamení:

- Zdvihnutie ruky (ako učiteľ) bez toho, aby ste hovorili, s dlaňou otočenou k študentom. Hneď

ako žiaci uvidia toto znamenie, mali by tiež zdvihnúť ruku a zachovať ticho, čo povedie k tomu, že trieda bude potichu dávať pozor.

- Ukážte alebo sa prechádzajte s nápisom TICHO, PROSÍM. Hneď ako žiaci uvidia tento nápis, mali by prestať hovoriť a zachovať ticho.
- Povedzte tichý sykavý zvuk (psssssssst) a hneď ako ho žiaci počujú, mali by sa tiež pridať a začať psssssssst!

NIČ NEHOVOR A USMIEVAJ SA

- Ciel':** Upokojenie triedy a zlepšenie nálady
- Pomôcky:** Pero alebo ceruzka pre každé dieťa

Poznámka pre učiteľov:

Je to užitočný spôsob, ako sa vysporiadať s jedným alebo viacerými žiakmi – alebo s celou triedou – ak majú problémy s mlčaním. Nie všetky deti si uvedomujú, že majú nutkanie hovoriť skôr, ako skutočne prehovorí, a preto im toto cvičenie môže pomôcť. Je tiež dokázané, že nálada sa zlepšuje, keď sa žiak začne usmievať a usmieva sa aspoň chvíľu.

Ak niekto veľa rozpráva, požiadajte ho, aby si medzi pery vložil ceruzku a usmial sa a udržal ju tam, kým mu nedáte pokyn, aby ju odstránil. Vysvetlite, že takto majú sťažené rozprávanie a keď sa pokúsia hovoriť, uvedomia si, že majú nutkanie rozprávať, pretože sa im začnú pohybovať pery.

ÁNO, UROBIL SOM CHYBU

- Ciel':** Zabaviť sa, využívať kognitívne zručnosti a nerobiť chyby
- Pomôcky:** Žiadne

Rozdeľte študentov do náhodných dvojíc, pričom stoja oproti sebe. Každá dvojica bude takto striedavo počítať do troch: A povie "raz", B povie "dva" a A povie "tri", pokračujúc bez prestávky B povie "raz", A "dva" a B povie "tri".

Vždy, keď sa niekto pomýli, požiadajte dvojicu, aby povedali "áno!" a zároveň vyhodili ruky do vzduchu na oslavu toho, že urobili chybu. Keď trieda zvládne túto základnú verziu, pridávajte postupne nové pokyny. Použite príklad uvedený nižšie a vymýšľajte s triedou ďalšie:

- ten, kto povie "raz", tleskne oboma rukami
- ten, kto povie "dva", spraví drep
- ten, kto povie "tri", vyskočí

Na záver diskutujte o tom, že robenie chýb vedie k učeniu. Vždy, keď sa niekto bojí urobiť chybu, je ťažké vyskúšať niečo nové. Kvôli tomuto strachu ľudia často premrhávajú šancu naučiť sa a zažiť niečo nové. Napríklad každý, kto sa učí nový jazyk, bude nevyhnutne robiť chyby a ako sa hovorí: cvičenie robí majstra. Experimenty vo vede často vedú k neočakávaným výsledkom, pri ktorých si vedci najprv mysleli, že urobili chybu. Vyzvite študentov, aby uviedli príklady chýb, ktoré urobili a ktoré ich nakoniec viedli k tomu, že sa stali schopnejšími urobiť niečo dobre.

2. Cvičenia na povzbudenie a upokojenie

Tieto povzbudzujúce a upokojujúce cvičenia môžete použiť v triede kedykoľvek a sú vhodné počas ktorejkoľvek z tematických aktivít. Pri upokojujúcich cvičeniach používajte normálny, neutrálny tón hlasu a medzi jednotlivými pokynmi si nechajte dostatok času.

CHODIACE TEPLA

- Ciel':** Na nabudenie; fyzické zahriatie, ak je chladno; na uvedenie témy alebo predmetu rozhovoru
- Pomôcky:** Jasne vymedzený priestor

Požiadajte triedu, aby sa žiaci postavili a prešli sa všetkými smermi, pričom sa majú snažiť pokryť celý priestor, ale zachovať požadovanú vzájomnú fyzickú vzdialenosť. Na začiatku ich požiadajte, aby kráčali pomaly. Eď to budú robiť dobre a zároveň si udržiavať odstup, požiadajte ich, aby zvýšili tempo.

Počas cvičenia požiadajte študentov, aby:

- si všímali, ako sa ich telo pohybuje, a pýtali sa: "Ako pohybuješ chodidlom, dolnými končatinami, kolenami?"

- si všímali svoje dýchanie pri zvyšovaní a znižovaní tempa
- sa navzájom pozdravili rôznymi (bezpečnými podľa COVID-19) spôsobmi
- sa v určitých intervaloch zastavili a ponáhľovali si telo
- vytvorili dvojice so spolužiakom, ktorý stojí blízko nicha diskutovali o otázke súvisiacej s témou hodiny
- urobili so spolužiakom rozhovor na nejakú tému (aktivita pre starších žiakov)

PADÁKOVÝ ENERGETĀK A UPOKOJENIE

- Ciel':** Nabit' sa energiou, zabaviť sa, spolupracovať a naučiť sa techniku upokojuvania
- Pomôcky:** Skutočný alebo imaginárny ľahký hrací padák

Poznámka pre učiteľ'ov:

Toto cvičenie učí študentov regulovať svoje nadšenie.

Požiadajte triedu, aby sa postavila do kruhu s dostatočným odstupom a oboma rukami sa držala skutočného alebo imaginárneho padáka. Vysvetlite, že vaša ruka bude určovať rýchlosť a rozsah pohybu padáka. Akúkoľvek rýchlosť alebo

rozsah pohybu (hore a dole alebo do strán) použije učiteľ, žiaci by ho mali nasledovať.

Najprv začnite pohyb pomaly a nechajte žiakov, aby ho nasledovali. Rýchlosť a rozsah pohybov meňte, ale vždy ukončíte pomalými a jemnými pohybmi. Jednou z verzií pomalých a jemných pohybov je spolupráca žiakov pri vysielaní pomalej vlny po celom obvode padáka.

UPOKOJUJÚCI ZVUK

- Ciel':** Naučiť sa spôsob, ako sa upokojiť
- Pomôcky:** Žiadne

Dajte nasledujúce pokyny:

- Sadnite si alebo sa postavte k stolu alebo do kruhu.
- Teraz vydajte hlasný zvuk pomocou tvrdého hrdelného zvuku MMMMM so zatvorenými ústami
- Potom nechajte zvuk pomaly prejsť do vydávania jemného a otvoreného zvuku mmmm.

- Nechajte zvuk stíchnuť a chvíľu si vychutnajte tiché sedenie s triedou.

Na záver sa spýtajte žiakov, čo si všimli počas cvičenia. Niektorí môžu ako účinok uviesť brnenie v ústach, ako aj pocit väčšieho uvoľnenia.

UPOKOJENIE PREBUDENÍM ZMYSLOV

- Ciel':** Na stimuláciu senzorov pokožky
- Pomôcky:** Ceruzka alebo bambusová tyčinka pre každé dieťa

Poznámka pre učiteľ'ov:

Tento druh dotyku uvoľňuje oxytocín, chemickú látku v mozgu a hormón, ktorý zlepšuje náladu. Toto cvičenie stimuluje pokožku - niečo, čo deti počas COVID-19 možno príliš nezažili. Žiaci môžu robiť rovnaké cvičenie na ruke, tvári alebo krku.

Dajte nasledujúce pokyny:

- V jednej ruke držte ceruzku (alebo bambusovú tyčinku).
- Veľmi pomaly a dôkladne obkresľujte obrys druhej ruky. Nechajte ceruzku klzať po prstoch, dlani, vrchnej časti ruky, po celom obvode, dovnútra a von z ruky a okolo zápästia.

- Po niekoľkých minútach si všimnite, ako sa teraz vaša ruka cíti. Ako sa cíti v porovnaní s druhou rukou?
- Teraz si ruky vymeňte a ceruzku držte druhou rukou.
- Teraz si veľmi pomaly obkresľujte obrys druhej ruky ako predtým.

Na záver sa opýtajte žiakov, čo si všimli na účinku tohto cvičenia. Študenti môžu uviesť, že majú pocit mravčenia v rukách, ramená sa im uvoľnili a pri cvičení niektorí uvoľnene vydýchnu.

VEDOMÉ DÝCHANIE

- Ciel':** Uvedomiť si dýchanie
- Pomôcky:** Žiadne

Poznámka pre učiteľ'ov:

Toto základné dychové cvičenie sa môže vykonávať v sede, v stoji alebo v ľahu. Medzi jednotlivými krokmi v pokynoch venujte dostatok času. Uveďte nasledujúce pokyny:

- Obráťte svoju pozornosť dovnútra, pričom oči majte jemne zatvorené alebo otvorené.
- Teraz venujte pozornosť svojmu dýchaniu....
- Dýchajte a vydychujte vlastným tempom....
- Dýchajte rovnomerne, zhlboka a pokojne.....
- Všimnite si, aký je to pocit, keď venujete pozornosť každému nádychu a výdychu....
- Všimajte si, ako vám dych rozširuje hrudník, brucho, boky tela a chrbát...
- Dovoľte každému nádychu, aby vás viac a viac uvoľňoval....
- Teraz otvorte oči.
- Zívajte alebo si ponahajte telo, ak máte na to chuť...
- A teraz vráťte svoje vedomie späť do triedy.

Na záver sa spýtajte triedy alebo nechajte študentov porozprávať sa so spolužiakmi o tom, ako sa cítia po tomto cvičení vedomého dýchania.

Poznámka pre učiteľ'ov:

Žiaci môžu byť nervózni alebo úzkostliví z rôznych dôvodov a je užitočné, aby poznali rôzne spôsoby, ako sa upokojiť. Nasledujúce tri cvičenia sú tie, ktoré sa deti môžu naučiť a potom použiť vždy, keď sa cítia nepokojne. Ďalšie upokojujúce cvičenia nájdete v časti Dokážem sa uvoľniť na str. **xyz**.



ŽUVAČKA

Ciel: Cítiť sa pokojne a vyrovnané

Pomôcky: Imaginárny kúsok žuvačky

Dajte nasledujúce pokyny:

- Vložte si do úst imaginárnu žuvačku.
- Žujte ju, akoby bola skutočná. Všímajte si sliny vo svojich ústach.
- Predstavujte si, ako sa žuvačka zväčšuje alebo tvrdne. Pri žutí žuvačky trochu viac zapracujte čelustami.

Pokračujte nejaký čas. Na záver požiadajte žiakov, aby si všimli, aký majú pocit po vykonaní cvičenia.

OBJATIE SEBA SAMÉHO

Ciel: Cítiť sa pokojne a vyrovnané

Pomôcky: Žiadne

Dajte nasledujúce pokyny:

- Sadnite si alebo stojte vzpriamene s oboma nohami na zemi.
- Pravú ruku položte dlaňou otočenou dovnútra na ľavú hornú časť ramena, pod rameno alebo do ľavého podpazušia.
- Ľavú ruku položte na hornú časť ramena pod ramenom.
- V pevnom zovretí zatlačte oboma rukami

dovnútra a pevne držte zovretie päť sekúnd. Približne po piatich sekundách uvoľnite úchop a zopakujte ešte dvakrát.

Na záver požiadajte študentov, aby si všimli, aký majú pocit po vykonaní cvičenia.

Žiaci môžu toto cvičenie robiť stojac jeden pred druhým ako pozdrav.

ZAKORENENIE

Ciel: Cítiť sa pokojne a bezpečne zakorenený

Pomôcky: Žiadne

Dajte nasledujúce pokyny:

- Bez zmeny polohy si na chvíľu pokojne sadnite a všimnite si, ako sedíte.
- Položte si nohy na podlahu.
- Posadte sa priamo na sedacie kosti.
- Zatlačte sa do stoličky tak, aby sa telo narovnal a hlava sa zdvihla smerom k stropu alebo streche.
- Cíťte svoj zadok na stoličke a vnímajte svoje chodidlá na zemi.

- Rovnako ako stromy a kríky majú korene ťahajúce sa do zeme, vďaka ktorým zostávajú na mieste, keď je búrka, predstavte si teraz, že aj vám vyrastajú z chodidiel a zadku korene.
- Pokojne chvíľu sedte a všimnite si, ako sa vďaka tomu, že máte korene, cítite a ako teraz sedíte.
- Ako by ste opísali rozdiel oproti tomu, keď ste toto cvičenie pred niekoľkými minútami začali?

Diskutujte o situáciách, v ktorých by žiaci mohli využiť toto krátke cvičenie na zakorenenie.

B. Tematické aktivity

Téma 1: Moja škola po COVID-19

Predstavenie témy

Úlohy v tejto téme dávajú žiakom príležitosť stráviť nejaký čas rozprávaním o tom, aké je to byť späť v škole a aké bolo byť mimo školy a študovať z domu. Existuje niekoľko cvičení, ktoré možno prispôsobiť miestnemu kontextu. K dispozícii sú doplnkové cvičenia pre rôzne vekové skupiny v dokumente *Back in school during COVID-19* od IFRC Reference Centre for Psychosocial Support a v dokumente *Let's talk about it. Welcome Back Check-in Guidance* od Save the Children a The MHPSS Collaborative.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôsobiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôsobiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôsobiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky



AKO PRIPOMENÚŤ SVOJIM SPOLUŽIAKOM, ABY SA CHRÁNILI PRED COVID-19

Ciel: Zvýšiť povedomie o pravidlách spoločenského správania a o tom, že o pravidlách možno diskutovať a prispôbovať ich.

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Poznámka pre učiteľov:

Toto je cvičenie pre mladších žiakov.

Predstavte cvičenie: V časoch "corony" je potrebné sa v škole naučiť nové spôsoby, ako sa spolu učiť. Aby sme zabránili šíreniu vírusu, sú veľmi užitočné niektoré základné pravidlá.

Spýtajte sa triedy, aké zmeny v správaní sa zaviedli v dôsledku pandémie. Prijmite od triedy odpovede a zaznamenajte ich na tabuľu.

Vysvetlite, že strach a úzkosť sú normálne reakcie na pandémiu. A tiež je niekedy ťažké zapamätať si pravidlá. Všetci môžeme občas zabudnúť zakašľať si do lakťa alebo použiť vreckovku a zistíme, že kašleme do ruky. To sa stane každému. Spýtajte sa, či niekto niekedy zabudol na nejaké pravidlo týkajúce sa COVID-19. Ako sa cítili, keď zistili, že urobili chybu ohľadne pravidla "chráňte sa pred COVID-19" alebo ich na ňu upozornil niekto iný?

Vysvetlite im, že zabudnutie na pravidlo "chrániť sa pred COVID-19" môže u každého vyvolať pocit hanby a možno aj úzkosti. Ale, popravde, samotná skutočnosť, že urobíte chybu a cítite sa tak, často pomáha ľuďom zapamätať si pravidlá. Spýtajte sa, či si niekto uvedomuje, že sa takto cítil. Pomohlo im to zapamätať si nabudúce toto konkrétne pravidlo?

Vyzvite študentov, aby predložili niekoľko návrhov, ako si navzájom pomôcť pri ochrane pred COVID-19. Ako príklad sa ich opýtajte, čo by urobili, keby niekto z nich videl, že si spolužiak zabudol po použití toalety umyť ruky po dobu 20 sekúnd. Požiadajte triedu, aby navrhli, ako by mohli spolužiakovi milým spôsobom pripomenúť, aby si umyl ruky.

Dajte triede niekoľko ďalších príkladov, na ktorých môžu pracovať (vo dvojiciach alebo v skupinách), a potom si vyžadajte ich spätnú väzbu. Ich návrhy napíšte na tabuľu. Veďte diskusiu o tom, ako dať spolužiakovi milé pripomenutie.

KOLKO ŠTUDENTOV BY MOHLO STÁŤ V BEZPEČNÝCH ROZOSTUPOCH MEDZI TU A TAM?

Ciel: Zvýšenie priestorového povedomia o tom, ako vyzerá bezpečná COVID-19 vzdialenosť

Pomôcky: Žiadne

Požiadajte žiakov, aby odhadli veľkosť kľúčových priestorov v škole, ako je ich trieda, ihrisko, aula alebo telocvičňa a priestory mimo školy. Teraz ich požiadajte, aby odhadli, koľko detí by sa mohlo nachádzať v danom priestore pri dodržaní požadovanej COVID-19 bezpečnej vzájomnej vzdialenosti.

Toto cvičenie môžu žiaci urobiť doma s členmi svojej rodiny, aby si precvičili priestorové povedomie.

Poznámka pre učiteľov:

Pri tomto cvičení musia učitelia poznať rozmery priestorov, aby mohli overiť, či sú odhady žiakov v podstate správne.

POUČENIE Z OBDOBIA MIMO ŠKOLY

Ciel: Uvažovať o aspektoch danej situácie ako o situácii mimo školy

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart s otázkami na diskusiu

Povedzte študentom, že COVID-19 je už dlhší čas skutočnosťou a že v škole neboli už xx mesiacov (uvedte, koľko mesiacov bola škola pre študentov zatvorená). Uznajte, že nikto zo študentov v triede nebude mať rovnaké skúsenosti a že každý sa o sebe dozvedel nové veci. Aj v tých najťažších situáciách si človek môže uvedomiť, že má schopnosti a zručnosti, ktoré môžu prekvapiť aj jeho samého.

Pre mladších študentov:

Diskutujte v pléne o tom, čo bolo dobré na tom, že ste neboli v škole a študovali ste doma.

Pre starších študentov:

Vyzvite študentov, aby vytvorili skupiny po štyroch a viedli medzi sebou špirálový rozhovor. Začnite

tým, že prvá osoba bude dve minúty rozprávať o tom, čo sa o sebe dozvedela na základe svojich skúseností mimo školy a nutnosti študovať z domu. Ďalšia osoba (v smere hodinových ručičiek ideme cez celú skupinu) potom hovorí dve minúty na tú istú tému, po nej nasleduje tretia osoba a potom štvrtá. V tomto momente je prvá špirála hotová. Teraz bude mať každý člen skupiny v druhom kole špirály jednu minútu na pokračovanie rozprávania a pridanie ďalších myšlienok na tú istú tému, ktoré boli prípadne inšpirované tým, čo povedali ostatní.

Opýtajte sa skupín, ako sa im viedol rozhovor v špirále. Spoločne prediskutujte možné body, z ktorých sa dá poučiť pri prežívaní náročných období.

KOLKO ŠKOLSKÝCH TAŠIEK TVORÍ BEZPEČNÚ COVID-19 VZDIALENOSŤ?

Ciel: Získať reálnu predstavu o bezpečných COVID-19 vzdialenostiach a aké sú

Pomôcky: Meter, školské tašky alebo učebnice atď.

Opýtajte sa triedy, aká je bezpečná COVID-19 vzdialenosť pre ich lokalitu. Teraz vyberte nejaký predmet, napríklad školskú tašku štandardnej veľkosti alebo učebnicu, zmerajte ich a požiadajte žiakov, aby zistili, koľko takýchto predmetov bude potrebných uložiť vedľa seba na zmeranie odporúčanej bezpečnej vzdialenosti.

Teraz vyzvite malé skupiny žiakov, aby zoradili svoje tašky alebo knihy do požadovanej vzdialenosti bez toho, aby ste im na to poskytli meter. Zistite, ktorá skupina je najbližšie k správne meraniu.

POUČENIE Z OBDOBIA MIMO ŠKOLY

Ciel': Uvažovať o aspektoch danej situácie ako o situácii mimo školy
Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart s otázkami na diskusiu

Povedzte študentom, že COVID-19 je už dlhší čas skutočnosťou a že v škole neboli už xx mesiacov (uveďte, koľko mesiacov bola škola pre študentov zatvorená). Uznajte, že nikto zo študentov v triede nebude mať rovnaké skúsenosti a že každý sa o sebe dozvedel nové veci. Aj v tých najťažších situáciách si človek môže uvedomiť, že má schopnosti a zručnosti, ktoré môžu preväpíť aj jeho samého.

Pre mladších študentov:

Diskutujte v pléne o tom, čo bolo dobré na tom, že ste neboli v škole a študovali ste doma.

Pre starších študentov:

Vyzvite študentov, aby vytvorili skupiny po štyroch a viedli medzi sebou špirálový rozhovor. Začnite

tým, že prvá osoba bude dve minúty rozprávať o tom, čo sa o sebe dozvedela na základe svojich skúseností mimo školy a nutnosti študovať z domu. Ďalšia osoba (v smere hodinových ručičiek ideme cez celú skupinu) potom hovorí dve minúty na tú istú tému, po nej nasleduje tretia osoba a potom štvrtá. V tomto momente je prvá špirála hotová. Teraz bude mať každý člen skupiny v druhom kole špirály jednu minútu na pokračovanie rozprávania a prídanie ďalších myšlienok na tú istú tému, ktoré boli prípadne inšpirované tým, čo povedali ostatní.

Opýtajte sa skupín, ako sa im viedol rozhovor v špirále. Spoločne prediskutujte možné body, z ktorých sa dá poučiť pri prežívaní náročných období.

TRI NAJLEPŠIE TIPY PRE DOMÁCE ŠTÚDIUM

Ciel': Uplatniť poznatky študentov o štúdiu doma
Pomôcky: Lepivé post-it listky pre každú skupinu a perá (pre cvičenie so staršími žiakmi)

Rozdeľte triedu do skupín. Požiadajte skupiny, aby si predstavili, že musia poradiť študentovi, ktorý sa musí po prvýkrát učiť doma. Aké tri najdôležitejšie rady by mu dali? Navrhните študentom, aby ako podnet na nápady použili nasledujúce otázky:

- Čo sa vám osvedčilo pri štúdiu doma?
- Čo by ste urobili, aby to fungovalo lepšie, ak by ste to mali robiť znova?
- Koho ste mohli požiadať o pomoc, keď ste ju potrebovali?

Pre mladších študentov:

Scenár môže byť iný. Požiadajte ich, aby si predstavili, že zaniatený študent v ich veku prichádza z krajiny bez COVID-19 do lokality, kde sú všetky školy zatvorené,

a tak všetky deti musia študovať doma. Požiadajte žiakov, aby pomohli novému žiakovi vyťažiť z tejto situácie čo najviac. Vypočujte si, čo skupiny povedali, a zhrňte ich kľúčové tipy pre domáce štúdium. Ak sa vám to zdá užitočné, môžete tieto tipy poskytnúť rodičom.

Pre starších študentov:

Požiadajte skupiny, aby si svoje tipy zapísali - na každý lístok jeden tip - a potom ich predstavili ostatným v pléne. Na záver prediskutujte, ktorý tip by bol pre každého žiaka najprospešnejší, keby sa mal v budúcnosti opäť učiť doma.

OCENENIE

Ciel': Zamerať sa na oceňované črty, vlastnosti a správanie druhých
Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Poznámka pre učiteľov:

Počas pandémie sa v správach a sociálnych médiách objavovali rozsiahle správy o pozitívnych a negatívnych skúsenostiach. Naučiť sa sústrediť na to, čo si ľudia na sebe navzájom cenia, je dobrá životná zručnosť v stresovej situácii. Toto cvičenie slúži aj ako bod prechodu k ďalšej téme.

V závislosti od stupňa a vyspelosti triedy požiadajte žiakov, aby určili črty, vlastnosti a správanie ľudí, ktoré si vážia. Tie by mohli byť spojené napríklad s praktickými, spoločenskými, fyzickými, tvorivými, akademickými alebo umeleckými vlastnosťami. Môžu existovať aj iné kategórie, ktoré by žiaci mohli použiť - ak chcú, nechajte ich vymyslieť vlastné.

Rozdeľte triedu na menšie alebo väčšie skupiny. Požiadajte skupiny, aby spísali brainstorming osobných črt, vlastností a správania, ktoré oceňujú a obdivujú u iných.

Pozvite každú skupinu, aby v pléne postupne uviedla

tri vlastnosti. Zaznačte ich na tabuľu a zoskupte rôzne slová pre tú istú vlastnosť. Ukážete tým, že črty, vlastnosti a správanie, ktoré u ľudí vidíme, majú často mnoho rôznych aspektov.

Zoznam nechajte nalepený na stene v triede. Pomôže to žiakom pripomenúť, aby sa zamerali na to, čo si na iných ľuďoch cenia. To môže znížiť úroveň podráždenia, keď sa neustále nachádzajú v spoločenských situáciách.

Ukončenie témy Moja škola po COVID-19

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.



Téma 2: Poznám pocity

Predstavenie témy

V tejto téme skúmame a učíme sa o rôznych pocitoch a o tom, prečo ich máme. Zručnosť identifikovať pocity nám uľahčuje ich prijatie a tiež pochopenie toho, čo sa s nami deje. Téma predstavuje koncept univerzálnych a neodmysliteľných základných pocitov, ktoré ľudia zdieľajú na celom svete nezávisle od ich kultúrneho a sociálneho prostredia. Cvičenia v téme nám pomôžu osvojiť si sociálne zručnosti, ktoré nám umožnia identifikovať a rozpoznať vlastné pocity a pochopiť pocity iných. Venujú sa tiež tomu, ako sa vyrovnáť s ťažkými pocitmi a ako podporiť priateľa, ktorý s takýmito pocitmi zápasí. Je potrebné poznamenať, že pre niektorých žiakov môže byť náročnejšie identifikovať pocity a že môžu byť zvyknutí interpretovať daný pocit (ako strach alebo obavy) napríklad ako bolesť alebo hlad.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôbiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôbiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôbiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

POCITY A PREČO ICH MÁME

Ciel: Zhodnotenie vedomostí o tom, prečo sú pocity užitočné

Pomôcky: Nakreslite na tabuľu alebo na flipchart dva stĺpce, jeden so smajlíkom na vrchu a druhý so smutnou tvárou.

Poznámka pre učiteľov:

Medzi pocity môžu patriť nasledovné (v závislosti od veku a vospelosti triedy): šťastný, smutný, radostný, zlý, prekvapený, znepokojený, nahnevaný, vystrašený, zmätený, zamilovaný, pohodlný, sebavedomý, žiarlivý, osamelý, hrdý, uvoľnený, nepokojný, vystrašený, zahanbený, vinný, závistlivý, rozrušený, pohľadavý, vzrušený, vystresovaný. Spomeňte, že pocity sa môžu miešať, takže je možné mať napríklad dva pocity súčasne.

Pre mladších žiakov:

- Požiadajte triedu, aby sa prechádzaním vo vyhradenom priestore premiešali. Poučte ich, že keď učiteľ povie: "Miešaj, miešaj" a potom číslo od jedna do počtu detí v triede, vytvorí skupiny pozostávajúce z tohto počtu.
- V miešaní a vytváraní skupín pokračujte až do zvolania: "Miešaj, miešaj... tri!" Keď sa vytvorí skupiny po troch, požiadajte ich, aby diskutovali o otázke: "Prečo máme pocity?"
- Opäť požiadajte triedu, aby sa premiešala, a zavolajte: "Miešaj, miešaj... päť!" Keď sa vytvorí skupiny po piatich, požiadajte ich, aby

diskutovali o otázke: "Ktoré pocity poznáte alebo ste o nich počuli?"

- Ukončíte miešanie a požiadajte triedu, aby sa posadila alebo postavila.
- Teraz vyzvite skupiny, aby vymenovali tri pocity, ktoré spomenuli v skupinovom rozhovore. Požiadajte ich, aby povedali, či má byť daný pocit v pozitívnom zozname so smajlíkom alebo v negatívnom zozname so smutnou tvárou. Postupne obíďte všetky skupiny, aby ste sa uistili, že sa zapojili všetci.
- Na záver s nimi diskutujte o tom, prečo sa niektoré pocity považujú za negatívne a iné za pozitívne. Môžeme sa naučiť niečo dôležité z pozorovania, ktoré pocity sú považované za negatívne?

Pre starších študentov:

Požiadajte triedu, aby sa prechádzala po vyhradenom priestore. Vysvetlite, že ako učiteľ povie slovo a to bude pre nich znamenie, aby vytvorili malé skupiny. Skupiny by mali mať toľko detí, koľko je v slove písmen. Ak povie napríklad slovo "čo", všetky skupiny by mali mať dvoch žiakov. To znamená, že niekedy niekto nebude v skupine

a jedna zo skupín by mala osamotenú osobu okamžite pozvať do svojej skupiny. Vysvetlite, že potom ako povie toto špeciálne slovo a keď budú všetci vo svojich malých skupinách, následne im položíte otázku, o ktorej sa bude v skupinách diskutovať.

Tu sú slová, ktoré môžu učitelia použiť:

- **Prečo (päť písmen)**
Žiaci vytvorí skupiny po piatich a prediskutujú otázku: Prečo máme pocity?
- **Ktoré (päť písmen)**
Žiaci vytvorí skupiny po piatich a diskutujú: Ktoré pocity poznáte?
- **Čo (dve písmená)**
Žiaci vytvorí skupiny po dvoch a diskutujú: Čo sú to pocity?
- **Zvládať (sedem písmen)**
Žiaci vytvorí skupiny po siedmich a diskutujú: Dajú niektoré pocity zvládať ľahšie ako iné?
- **Všetci (šesť písmen)**
Žiaci vytvorí skupiny po šiestich a diskutujú: Majú všetci rovnaké pocity?

Ukončíte toto premiešavacie cvičenie a spravte v triede spoločnú diskusiu o pocitoch. Požiadajte študentov, aby vytvorili päť skupín. Každé skupine pridajte otázku, na ktorú má odpovedať z uvedeného zoznamu. Dajte skupinám čas na diskusiu o ich otázke a potom vyzvite každú skupinu, aby prezentovala svoje odpovede. Po prezentácii zhrňte pocity, ktoré každá skupina uviedla, a vyzvite ostatné skupiny, aby pridali ďalšie pocity, ktoré možno neboli spomenuté. Uistite sa, že boli spomenuté nasledujúce pocity: šťastný, smutný, radostný, zlý, prekvapený, znepokojený, nahnevaný, vystrašený, zmätený, zamilovaný, pohodlný, sebavedomý, žiarlivý, osamelý, hrdý, uvoľnený, nepokojný, vystrašený, zahanbený, vinný, závistlivý, rozrušený, pohľadavý, vzrušený, vystresovaný.

Ak vám to čas dovolí, diskutujte s triedou:

- Ktoré pocity považujete za pozitívne a ktoré za negatívne?
- Sú zoznamy pozitívnych a negatívnych pocitov rovnaké pre dievčatá a chlapcov?
- Diskutujte o tom, prečo je to tak alebo nie.

IDENTIFIKÁCIA ZÁKLADNÝCH POCITOV

Ciel: Umožniť študentom identifikovať základné pocity

Pomôcky:

Lepiace post-it lístky s jedným pocitom napísaným na každom z nich na základe pocitov, ktoré trieda identifikovala v predchádzajúcom cvičení, alebo použite nasledujúci zoznam: šťastný, smutný, radostný, zlý pocit, prekvapený, znepokojený, nahnevaný, vystrašený, zmätený, sebavedomý, osamelý, hrdý, uvoľnený, zahanbený a vinný. V závislosti od počtu žiakov v triede môžu učitelia pridať aj ďalšie dva lístky s napísanými pocitmi podľa vlastného výberu.

Pre mladších študentov:

Preložte lístky na polovicu a požiadajte triedu, aby si po ne po jednom prichádzali. Prípadne dajte zohnuté lístky do klobúka a ten pošlite medzi žiakov, aby si z jeho každý jeden lístok vytiahol. Vyzvite každého žiaka, aby v tichosti ukázal spolužiakom postoj a výraz tváre vyjadrujúci pocit z jeho lístka a všetci potom napodobnia tento postoj a výraz tváre. Potom niekoho požiadajte, aby povedal, o aký pocit si myslí, že ide, a či bolo ľahké ho rozpoznať.

Diskutujte s triedou o tom, ktoré pocity je ľahšie rozpoznať ako iné.

Pre starších študentov:

Navrhňte niekoľko krátkych scenárov, ktoré zodpovedajú veku a kontextu žiakov v triede, ako východiskový bod pre cvičenie hrania rolí. Jedným

zo scenárov môže byť napríklad mladý človek, ktorý sa vracia domov príliš neskoro. Ďalším scenárom by mohla byť mladá osoba, ktorá žiada rodičov o povolenie ísť von atď.

Požiadajte triedu, aby vytvorila skupiny po troch a každému žiakovi dajte lístok, aby mala každá skupina tri pocity, s ktorými bude pracovať. Potom ich vyzvite, aby o týchto pocitoch diskutovali, a nech si následne pripraví krátku scénu, v ktorej tieto pocity ukážu v súvislosti s jedným zo scenárov.

Ak chcete cvičeniu dodať rodový nádych, môžete skupiny požiadať, aby si ešte raz zahrli rolové hry, pričom každá z nich bude hrať úlohu opačného rodu. Alebo sa môže na lístky s názvom pocitu, ktorý treba zahráť, pridať znak rodu.

STENA POCITOV

Ciel: Vedieť identifikovať pocity

Pomôcky: Vedieť identifikovať pocity

Pri tomto cvičení môžu študenti vykonať všetky tri kroky alebo prejsť priamo na tretí.

Prvý krok: Spýtajte sa triedy, ktoré základné pocity si pamätajú z cvičenia Identifikácia základných pocitov. Vždy, keď sa spomenie nejaký pocit, opýtajte sa triedy na ďalšie názvy a na farby, ktoré charakterizujú daný pocit.

Druhý krok: Rozdeľte triedu na toľko skupín, koľko je základných pocitov. Každý skupine dajte jeden základný pocit a požiadať ich, aby preň navrhli

alebo vytvorili plagát. Na plagáte by mali byť uvedené ďalšie názvy pre daný pocit a farby, ktoré sa s daným pocitom spájajú.

Tretí krok: Plagáty zavesíte na stenu a vyzviete študentov, aby sa postavili pred plagát, ktorý zodpovedá ich pocitu. Ak vám to čas dovolí, požiadať niekoľko študentov, aby povedali niekoľko slov o tom, prečo sa cítia tak, ako sa cítia. Niekedy inokedy – keď študenti prvýkrát prídu z domu do triedy alebo počas dňa po prestávkach – vyzviete študentov, aby pomocou plagátov informovali o tom, ako sa cítia.

HRA S REČOU TELA

Ciel: Dodanie energie a hra s rečou tela

Pomôcky: Žiadne alebo základné pocity, ktoré sa majú napísať na tabuľu

Požiadať dvoch dobrovoľníkov, aby sa postavili pred triedu:

- Jeden z nich je rečník a je vyzvaný, aby hovoril o niečom, čo rád robí, alebo o niečom, čo ho baví. Pri rozprávaní musia mať ruky zložené alebo vo vreckách.
- Druhý dobrovoľník nehovorí; a je rukami alebo telom rečníka (vyberte si, čo je v danom prostredí vhodné). ALE svoje ruky a telo má použiť na to, aby povedal opak toho, čo rečník v skutočnosti hovorí slovami.

Požiadať ďalších pár dobrovoľníkov, aby cvičenie zopakovali.

Potom rozdeľte triedu do skupín a požiadať ich, aby diskutovali a precvičovali si gestá rúk, ktoré sa používajú na vyjadrenie rôznych pocitov. Uistite sa, že sa týkajú týchto kľúčových pocitov – radosť, hnev, smútok, hanba, odpor, strach.

Vyzviete jednu zo skupín, aby ukázala gesto rukou bez toho, aby hovorila, a požiadať ostatné skupiny, aby uhádli, ktorý zodpovedajúci pocit je znázornený. Skupina, ktorá to správne odhadne, je ďalšia, ktorá ukáže ďalšie gesto rukou.

X A Y SA HNEVAJÚ, SÚ SMUTNÍ, NERVÓZNI A BOJA SA

Ciel: Uvedomiť si dôvody určitých pocitov

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Poznámka pre učiteľov:

Toto cvičenie predstavuje žiakom rôzne situácie a pocity, ktoré z nich vyvstávajú. V rámci prípravy vyberte spoločné ženské a mužské meno pre "X" a "Y" a vysvetlite, že sú približne v rovnakom veku ako študenti. Vyberte niekoľko situácií relevantných pre študentov v triede. Tu je niekoľko príkladov:

- X/Y išiel po škole po ulici a cestou sa stalo niečo, čo X/Y nahnevalo.
- Y telefonovala s dobrou priateľkou a stalo sa niečo, čo Y rozosmutnilo.
- X sa po škole rozprával s kamarátom a stalo sa niečo, čo X rozosmutnilo.
- X/Y ide na rodinné stretnutie/festival/školský výlet/kino a cíti sa dosť nervózne.
- X/Y sa prvýkrát po dlhom čase stretáva s priateľom a má trochu strach.

Dbajte na to, aby situácie neboli príliš stresujúce alebo príliš blízke skutočným situáciám, ktorým čelia vaši žiaci. V závislosti od časových možností, môže trieda pracovať na jednom alebo viacerých

identifikovaných pocitoch. Môžete si vybrať konkrétne pocity, ktoré chcete, aby žiaci preskúmali.

Rozdeľte triedu do dvojíc, skupín alebo zostaňte ako jedna celá trieda. Vysvetlite im, že dostanú niekoľko rôznych situácií, o ktorých budú postupne diskutovať na tému z pohľadu X a/alebo Y.

Cvičenie začnite prečítaním jedného zo scenárov. Potom požiadať študentov, aby sa zamysleli nad tým, aké mohli byť rôzne dôvody, prečo mal X alebo Y pocit, ktorý je opísaný v scenári. Napíšte pocit na tabuľu alebo flipchart a potom zaznamenajte všetky dôvody, ktoré boli uvedené pre tento pocit. Diskutujte s triedou o tom, prečo je pochopenie dôvodov, ktoré stoja za daným pocitom v ich živote dôležité. Potom prejdite na ďalší scenár a cvičenie niekoľkokrát zopakujte.

Diskutujte so žiakmi o tom, ako a kedy je užitočné pochopiť, že ľudia môžu mať rôzne pocity z mnohých dôvodov.

ZMENA NÁLADY

Ciel: Uvedomiť si, čo možno urobiť pre zmenu pocitov, ktoré žiaci označili za negatívne v cvičení Pocity a prečo ich máme

Pomôcky: Flipchartový papier a perá

Pre mladších študentov:

Rozdeľte triedu na toľko skupín, s koľkými pocitmi budú pracovať. Každý skupine dajte pocit, s ktorým bude pracovať. Požiadať skupiny, aby sa zamysleli nad tým, čo by poradili kamarátovi, keby zažíval jeden z týchto pocitov a chcel by zmeniť svoju náladu. Rady by mohli zahŕňať veci, ktoré by si ich priateľ mohol myslieť; veci, ktoré by si ich priateľ mohol povedať; a veci, ktoré by ich priateľ mohol urobiť.

Vyzviete každú skupinu, aby postupne povedala triede svoje tri najlepšie nápady na zmenu pocitu. Potom

diskutujte o tom, čo môžu ľudia urobiť, aby zmenili svoje pocity, ak to chcú alebo ak je to z nejakého dôvodu potrebné.

Pre starších žiakov:

Rozdeľte triedu na toľko skupín, s koľkými pocitmi budú pracovať. Každý skupine dajte pocit, s ktorým bude pracovať. Požiadať skupiny, aby určili čo najviac možností, ako zmeniť svoj pocit. Mali by ich zaznamenať na flipchart do stĺpcov pod nadpismi "robiť", "myslieť" a "povedať". Flipcharty zavesíte na stenu a požiadať zástupcu každej skupiny, aby svoje návrhy predstavil zvyšku triedy.

ZVLÁDANIE ŤAŽKÝCH POCITOV (PRE STARŠÍCH ŠTUDENTOV)

Ciel': Predstavenie konceptu zvládania ťažkých pocitov

Pomôcky: Papier a perá

Skontrolujte, či žiaci vedia, čo znamená niečo zvládať. Zvládanie je o tom, ako riešiť problémy, zvládať zmeny a zvládnuť ťažkú situáciu, životnú situáciu alebo nepriazeň osudu ako COVID-19. Zvládanie závisí od individuálnych faktorov a je ovplyvnené prostredím, v ktorom človek žije. Vysvetlite, že stratégie zvládania môžu byť zdravé alebo nezdravé.

Požiadajte študentov, aby na tomto cvičení pracovali samostatne. Požiadajte ich, aby sa zamysleli nad pocitom, ktorý považujú za najťažší.

Teraz ich požiadajte, aby rozdelili list papiera na dve časti a na jednu stranu napísali pozitívne zvládanie a na druhú negatívne zvládanie. Požiadajte ich, aby napísali stratégie zvládania, ktoré v súčasnosti používajú v súvislosti s pocitom, ktorý majú. Potom ich požiadajte, aby sa zamysleli nad inými, zdravšími a možno lepšími stratégiami, ktoré by mohli použiť na zvládanie náročného pocitu v budúcnosti.

Po skončení cvičenia požiadajte triedu o niekoľko príkladov. Na základe konkrétnych príkladov zdravého zvládania zdôraznite, že stratégie zvládania pomáhajú ľuďom zvládať ťažkosti napríklad tým, že:

- priznať si, že sa stalo niečo nepríjemné
- nájsť rovnováhu medzi pocitmi a myšlienkami/vedomosťami o udalosti
- vyjadriť pocity a myšlienky
- hľadanie podpory a nadviazanie kontaktu s (významnými) inými ľuďmi
- nájdenie vhodných slov na premýšľanie alebo rozprávanie o udalostiach
- venovanie času na spracovanie alebo premýšľanie o tom, čo sa stalo
- začlenenie zážitkov do svojho životného príbehu
- aktívne riešenie problémov
- nakoniec vyrovnanie sa s tým, čo sa stalo, a pohľad do budúcnosti.⁴

Ukončenie témy Poznám pocity

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.



⁴ Moving together, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2014.

Téma 3: Pomáham druhým

Predstavenie témy

Ponúknuť pomoc niekomu, kto ju potrebuje, je prirodzené a patrí to k tomu, čo nás robí ľuďmi. Niektorí žiaci možno nevedia, čo robiť, keď má kamarát ťažké obdobie, a preto sú v tejto téme cvičenia o poskytovaní a prijímaní pomoci. Počas pandémie vzniklo mnoho iniciatív na pomoc druhým. Keď sú ťažké časy alebo sa ocitneme v ťažkostiach, potrebujeme pomoc od iných a spolužiaci, súrodenci, dobrí priatelia alebo dôveryhodní dospelí sú tí, na ktorých sa môžete obrátiť. Požiadajte triedu, aby určila akýkoľvek spôsob – malý alebo veľký –, kedy niekomu ponúkla pomoc alebo kedy počas dňa alebo predošlého dňa pomoc prijala.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učítelia by mali podľa vlastného uváženia prispôsobiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učítelia môžu prispôsobiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôsobiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

DNES POMÔŽEM TÝM, ŽE...

Ciel': Zamyslieť sa nad tým, ako pomáhať druhým

Pomôcky: Papier, perá, tabuľa alebo flipchart a fixky

Požiadajte triedu, aby sa zamyslela nad svojím dňom (alebo predchádzajúcim dňom) a určila, kedy niekomu ponúkla pomoc alebo kedy ju prijala. Prijmite odpovede a zdôraznite, že byť nápomocný môže znamenať veľa vecí – od toho, že niekomu uvoľníte cestu, až po to, že strávite veľa času, aby ste pre niekoho pripravili milé prekvapenie.

Pokračujte tým, že triedu požiadate, aby sa na pár minút zamyslela nad nepatrnými alebo zásadnými spôsobmi, ako môžu dnes pomôcť iným v triede, doma alebo v miestnej komunite. Navrhните študentom, aby si pri premýšľaní o odpovediach na túto otázku robili poznámky.

Vyzvite študentov, aby zdvihli ruky, ak už dnes mali nejaký nápad, ako pomôcť iným. Nechajte jedného študenta odpovedať a potom sa spýtajte triedy, či si niekto iný vie predstaviť, že by urobil rovnakú užitočnú vec. Požiadajte o zdvihnutie ruky a spočítajte počet študentov, ktorí by mohli urobiť to isté.

Teraz vyzvite ostatných študentov, aby sa podelili o svoje nápady, ako pomôcť iným v triede alebo mimo nej, a zopakujte cvičenie podľa vyššie uvedeného postupu. Všetky nápady zapíšte na tabuľu alebo na flipchart.

Na konci by sme mali mať nápadov ako pomôcť, ktoré môžu byť zverejnené v triede. Ak to čas dovoľí, študenti by mohli zoznamy ozdobiť a vytvoriť z nich plagáty, ktoré by sa dali vyvesiť na stenu ako inšpirácia na ďalšie dni.

Diskusiu ukončite tým, že triede poviete o výhodách pomáhania a prejavovania láskavosti:

- Cítíme sa vďaka tomu dobre.
- Môžeme sa vďaka nej dokonca cítiť šťastní.
- Je to zdravé pre telo.
- Pomáha nám cítiť sa lepšie a byť pokojnejší, ak sme rozrušení.
- Môže nám zlepšiť náladu, ak ju máme zlú.⁵

⁵ Účinky pomoci a prejavovania láskavosti súvisia s uvoľňovaním oxytocínu – chemickej látky a hormónu v mozgu. Oxytocín sa uvoľňuje aj pri dotyku, ako sme hovorili pri cvičení Upokojenie prebudením zmyslov na s. xx. Oxytocín sa často nazýva hormón dobrého pocitu.

POMÁHAŤ DRUHÝM JE ...

Ciel': Zamyslieť sa nad ponúkaním a prijímaním pomoci

Pomôcky: Imaginárna lopta alebo skutočná mäkká lopta

Požiadajte študentov, aby sa postavili do kruhu.

Vysvetlite, že jedna osoba začne hádzať loptu (skutočnú alebo imaginárnu) niekomu inému v kruhu a zároveň zavolá jeho meno.

Študent, ktorý chytil loptu, potom musí doplniť výrok, ktorý učiteľ vyvolá. Pri dopĺňaní vety by mali povedať prvú vec, ktorá im napadne. Výroky by mohli začať: "Pomáhať druhým je..." alebo "Môžem pomáhať druhým tým, že..." alebo "Keď mi niekto pomáha,

som...". Tu je niekoľko ďalších viet, ktoré môžete použiť:

- O pomoc požiadam, keď...
- Mám rád, keď mi niekto pomáha s...
- Nemám rád, keď mi niekto pomáha, pretože...
- Keď mi niekto pomáha, som...

Pred ukončením cvičenia sa uistite, že sa každý dostal na rad. Potom zhrňte, čo žiaci povedali, vrátane všetkých neočakávaných bodov, ktoré sa všetkým zdali dôležité.

DOPLŇTE VETOVÉ CVIČENIA

"Pomáhanie druhým" je cvičenie, v ktorom študenti dopĺňajú vety. Pri dopĺňaní vety budú požiadaní, aby povedali prvú vec, ktorá im napadne.

Vety alebo slovné spojenia na doplnenie vyberie učiteľ na začiatku tak, aby ilustrovali niektoré aspekty témy, na ktorej trieda pracuje. Žiakov možno požiadať, aby vymysleli ďalšie vety na témy, ktoré by ich zaujímali.

Tento typ cvičenia sa môže robiť ústne alebo písomne. Odpovede môžu zdieľať vo dvojiciach, skupinách alebo v pléne.

AKO POMÔČŤ PRIATEĽOVI

Ciel': Premýšľanie o tom, ako pomôcť priateľovi

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Požiadajte triedu, aby sa ticho posadila, zatvorili si oči a obrátila svoju pozornosť dovnútra.

Povedzte: Spomeňte si na kamaráta alebo niekom, koho poznáte a kto je v rovnakom veku ako vy. Keď máte, zdvihnite ruku, aby som videl/a kedy všetci už na niekoho myslíte. Teraz si predstavte, že tento kamarát sa jedného dňa necíti dobre. Zdá sa byť nejakým spôsobom rozrušený a vy nevíete, o čo ide alebo čo sa stalo. Premýšľajte o niektorých spôsoboch, ako môžete svojmu kamarátovi pomôcť a ukázať, že vám na ňom záleží. Pristupujete nemu s úmyslom byť láskavý a podporiť ho. Čo môžete povedať a urobiť, aby ste mu ukázali, že vám na ňom záleží a chcete mu pomôcť? Otvorte oči a na

chvíľu len tak sedte. Potom pozdieľajte, čo môžete povedať a urobiť, aby ste ukázali, že chcete pomôcť.

Vyzvite niektorých študentov, aby postupne uviedli príklad toho, čo by povedali, aby ukázali, že chcú pomôcť. Spýtajte sa triedy, či by to, čo povedali, bolo užitočné. Opýtajte sa ich, prečo by to bolo užitočné alebo prečo nie.

Niektoré z najužitočnejších viet napíšte na tabuľu alebo flipchart.

Potom požiadajte niekoľko dobrovoľníkov, aby ukázali nie slovami ale rečou tela, ako by pristupovali ku kamarátovi, ktorý sa necíti dobre. Požiadajte triedu,

aby sa k jeho reči tela vyjadrili. Pomohlo by to? Prečo áno alebo prečo nie?

Cvičenie ukončíte tým, že si v triede preberiete návrhy ako prejať starostlivosť o druhých. Keď niekto

niečo navrhne, overte, či by ostatní uprednostnili iný spôsob starostlivosti. Je dôležité, aby študenti vedeli, že rôzni ľudia chcú, aby sa im pomáhalo rôznymi spôsobmi.

KTO MÔŽE POMÔČŤ?

Ciel': Určiť, kto môže pomôcť, ak majú žiaci problémy.

Pomôcky: Flipchart s kresbami dospelého, rovesníka a dieťaťa, tabuľa alebo flipchart, fixky

Poznámka pre učiteľov:

Každý potrebuje pomoc, ak má problém. Je dôležité, aby žiaci vedeli, kde nájdu dôveryhodného pomocníka, ak majú problém a potrebujú pomoc. Dôveryhodným pomocníkom môže byť spolužiak, priateľ, člen rodiny, učiteľ, sused, sociálny pracovník, školská sestra alebo lekár.

Pre mladších žiakov:

Kresby umiestnite na stenu v triede. Povedzte žiakom, že kresby predstavujú dôveryhodných pomocníkov rôzneho druhu. Cieľom tohto cvičenia je zistiť, na koho by sa mladý človek mladší ako 18 rokov mohol obrátiť o radu a pomoc, ak by mal nejaké ťažkosti.

Vysvetlite, že trieda dostane viaceré situácie s rôznymi druhmi ťažkostí, ktorým by mladý človek mohlo čeliť. Potom budú musieť rozhodnúť, na koho by sa mohol obrátiť o pomoc v súvislosti s týmto konkrétnym problémom. Tu sú príklady:

- Kamarát je smutný, pretože iný priateľ sa má ďaleko odsťahovať.
- Kamarát je šikanovaný.
- Z kamaráta si uťahujú.
- Kamarát sa venuje online chatovaniu s ľuďmi, ktorí sú oveľa starší ako on sám.
- Kamarát je smutný, pretože jeho rodičia sa hádajú, keďže jeden z nich prišiel o prácu.
- Kamarát prišiel kvôli COVID-19 o veľmi milovaného strýka.
- Kamarát začína mať tak veľký strach z COVID-19, že sa už nedokáže sústrediť a dobre spať.
- Cestou do školy kamarátovi ovi nadáva (sexuálne obťažuje) skupina ľudí

Pri tomto cvičení môžu deti sedieť v laviciach alebo stáť v kruhu, podľa toho, čo im najviac vyhovuje. Začnite čítaním jednej zo situácií. Ako odpoveď môžu deti ukázať na kresbu (dospelého, rovesníka alebo dieťaťa), ktorá najlepšie predstavuje osobu, ktorú si predstavujú ako dôveryhodného pomocníka v danej situácii. Požiadajte deti, aby vysvetlili, prečo si vybrali práve túto kresbu. Ak to obmedzenia dovoľujú, deti môžu namiesto toho bežať ku kresbe a postaviť sa vedľa nej, aby vysvetlili, prečo si ju vybrali.

Pre starších študentov:

Časť A

Požiadajte žiakov, aby sa zamysleli nad ľuďmi vo svojej dedine/meste/komunite, za ktorými by mohli ísť, ak by mali problém, s ktorým by potrebovali pomôcť. Zapište najdôležitejšie kategórie pomocníkov, ktoré študenti pomenujú. Určite približne päť až šesť kategórií pomocníkov, ako sú učelia, sociálni pracovníci, školskí zdravotníci, opatrovatelia, polícia, sociálne služby, atď.

Teraz požiadajte študentov, aby v malých skupinách pracovali na jednom alebo viacerých scenároch uvedených nižšie - v prípade potreby ich prispôbte tak, aby boli relevantné pre život študentov v triede:

- Priateľ je kyberšikanovaný niekým z inej triedy.
- Priateľ je šikanovaný kvôli svojmu rodu, triednemu alebo etnickému pôvodu.
- Priateľ je zapojený do online chatovania s ľuďmi, ktorí sú oveľa starší ako on sám.
- Priateľ je rozrušený, pretože jeho rodičia sa hádajú, pretože jeden z nich prišiel o prácu.
- Priateľ stratil veľmi kvôli COVID-19 obľúbeného strýka.
- Priateľ začína mať tak veľký strach z COVID-19, že sa už nedokáže sústrediť a dobre spať.
- Cestou do školy priateľovi nadáva (sexuálne obťažuje) skupina ľudí.
- Priateľ bije mladšieho súrodencu. Potrebujete pomoc, aby ste zistili, ako sa s priateľom porozprávať o zmene jeho správania voči mladšiemu súrodencovi.

Postupne prečítajte každý scenár a dajte študentom čas na diskusiu o každom z nich. Požiadajte ich, aby zistili, na koho by sa mladý človek mohol obrátiť o pomoc v tejto konkrétnej situácii. Požiadajte ich, aby pre každý scenár vymysleli dvoch dôveryhodných pomocníkov - prvá a druhá voľba.

Vyzvite skupiny, aby sa postupne podelili o svoje odpovede. Po tom, ako každá skupina uvedie svoje odpovede, požiadajte ostatné skupiny o pripomienky v prípade, že majú inú preferovanú voľbu.

Ak v dedine/meste/komunitě nie je žiadny pomocník, ktorý by bol schopný reagovať na konkrétny scenár, učiteľ môže byť nútený urobiť prieskum a neskôr sa k triede vrátiť s informáciami o tom, aká iná pomoc môže byť k dispozícii.

Časť B

Každéj skupine dajte jeden zo scenárov a požiadajte ich, aby diskutovali o tom, ako by pomocník a dieťa mohli spolupracovať pri riešení problému. Požiadajte skupiny, aby podali správu v pléne.

Ukončenie témy Pomáham druhým

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.



Téma 4: Rozumiem druhým

Predstavenie témy

Mať priateľov a byť dobrým priateľom znamená pre väčšinu z nás veľa. Jednou z kľúčových vecí, ktoré charakterizujú priateľstvo, je, že máme niečo spoločné, cítime sa pochopení a rozumieme svojim priateľom. Pochopenie toho, ako druhí myslia, cítia a správajú sa, je dôležité pre spoločné učenie, život a hru. Keď druhých chápeme, je pravdepodobnejšie, že ich budeme akceptovať a budeme menej náchylní ukazovať na nich prstom, odvracať sa od nich alebo dokonca hovoriť za ich chrbtom a vysmievať sa im. Aby sme pochopili, prečo niekto urobil alebo povedal veci určitým spôsobom si niekedy môže vyžadovať určité úsilie. Čo môžeme napríklad urobiť, je pokúsiť sa pozrieť na veci z pohľadu niekoho iného. Ak budeme vedieť viac o niekoho živote a pozorne počúvať, čo nám chce povedať, je pravdepodobnejšie, že si zachováme dobré vzťahy a budeme sa k druhým správať úctivo.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôbiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôbiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôbiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

BYŤ DOBRÝM PRIATEĽOM

Cieľ: Zamyslieť sa nad vlastnosťami dobrého priateľa a nad tým, ako nadviazať nové priateľstvá.

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Požiadajte každého žiaka, aby doplnil vetu "Dobrý priateľ je niekto, kto...". Zaznamenajte ich odpovede na tabuľu alebo flipchart. Študenti to môžu robiť v náhodnom poradí, keď "pukajú ako popcorn", alebo môžu čakať, kým prídu na rad zdvihnutím ruky, akokoľvek to vyhovuje okolnostiam.

Žiaci pravdepodobne spomenú kľúčové charakteristiky dobrého priateľa, ako napríklad: niekto, kto sa so mnou rád hrá; niekto, kto mi pomáha; niekto, kto ma počúva; niekto, kto sa ma snaží pochopiť; niekto, kto ma robí šťastným; niekto, kto mi posielajú povzbudivé správy; niekto, kto so mnou rád chodí nakupovať; niekto, kto rád číta atď. Skúmajte, čo znamenajú niektoré z týchto tvrdení.

Zhrňte hlavné body z hodiny a zdôraznite kľúčové charakteristiky. Tvrdenie "dobrý priateľ sa snaží

pochopiť" bude pravdepodobne spomenuté, a ak nie, opýtajte sa triedy:

- Koľkí z vás súhlasia s tým, že porozumenie je kľúčovou vlastnosťou dobrého priateľa?
- Má každý dobrého priateľa?
- Prečo je váš priateľ dobrým priateľom?
- Čo niekedy sťažuje byť dobrým priateľom?
- Opýtajte sa žiakov, ako si získať nových priateľov. Vďaka tomu si uvedomia, čo je potrebné na nadviazanie priateľstva. Položte nasledujúce otázky:
 - Čo by ste urobili, aby ste si našli nového priateľa?
 - Aké sú dobré spôsoby začatia priateľstva?

ČAROVNÁ RUKA

Ciel': Precvičovanie neverbálneho čítania druhých

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľ'ov:

Toto cvičenie rozvíja u študentov schopnosť porozumieť druhým.

Rozdel'te triedu do dvojíc - jedna osoba bude čarovnou rukou a druhá ich partnerom. Čarovná ruka začne tým, že bude držať ruku na úrovni tváre partnera - udržiava bezpečnú vzdialenosť. Pomalým alebo rýchlym pohybom ruky hore, dole, do strán a dozadu dáva čarovná ruka partnerovi neverbálne pokyny, ako sa má pohybovať. Najskôr by to mala čarovná ruka partnerovi uľahčiť, ale po určitom čase začne robiť čarovná ruka náročnejšie pohyby, čo bude pre partnera väčšou výzvou. Nakoniec požiadajte čarovnú ruku, aby, na základe doterajších pozorovaní ako to partnerovi išlo, mu

dala neverbálne pokyny k pohybu, pri ktorých sa bude cítiť dobre.

Vymeňte si úlohy tak, aby magickú ruku teraz mal druhý partner.

Variácia:

Pomocou oboch rúk môže čarovná ruka naordinovať rovnaké alebo rôzne pohyby dvoch partnerov súčasne.

Po skončení cvičenia požiadajte triedu, aby sa porozprávali o tom, ako ich čarovná ruka rôznymi spôsobmi prinútila k pohybu. Keď ste boli čarovnou rukou, ako dobre ste odhadli, čo by bolo partnerovi príjemné? Ako dobre čítala čarovná ruka svojho partnera?

MÔJ RESPONDENT SI MYSLÍ

Ciel': Príprava na pohovor a jeho vykonanie

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Poznámka pre učiteľ'ov:

Toto je domáca úloha pre študentov.

Povedzte žiakom, aby si predstavili, že robia rozhovor. Požiadajte ich, aby si vybrali niekoho, s kým urobia rozhovor, aby získali pohľad iného človeka na jeho situáciu, prácu, voľný čas, záujmy, atď. Osoba, s ktorou robia rozhovor, by mala byť niekto mimo školy, napríklad ich babička, predavač, dospelý rodinný priateľ, štátny zamestnanec alebo zdravotnícky pracovník.

Pred samotným rozhovorom venujte v triede čas príprave zoznamu otázok, ktoré by mal pýtať sa

položiť, aby sa dozvedel o živote druhého a jeho pohľade na veci. Starší žiaci sa môžu tešiť, že majú k dispozícii kontroverznú otázku, ktorú môžu zahrnúť do otázok na rozhovor.

Keď žiaci urobia svoje rozhovory, majú rôzne možnosti, ako o tom podajú správu triede. V závislosti od veku a vyspelosti žiakov môžu urobiť prezentáciu o rozhovore v triede alebo napísať esej o svojom respondentovi s cieľom pokúsiť sa ho pochopiť, alebo môžu prezentovať respondentu v triede tak, že sa budú hrať na to, že oni sú touto osobou, ktorá prišla do triedy rozprávať o svojom živote a názoroch.

INÝ UHOL POHL'ADU

Ciel': Precvičovanie reflexívneho myslenia a počúvania pri rozhodovaní

Pomôcky: Tabuľky pre ÁNO a NIE

Poznámka pre učiteľ'ov:

Nezabudnite povzbudiť študentov, aby v tomto cvičení akceptovali všetky názory a presvedčenia. Žiadne dieťa by nemalo trpieť tým, čo si myslí alebo čomu verí, tým, že ho spolužiaci šikanujú.

Rozdel'te miestnosť na dve časti - jednu pri tabuľke ÁNO a druhú s NIE. Vysvetlite, že im bude položená séria otázok a že by mali odpovedať na otázky tak, že prejdú na stranu ÁNO alebo NIE v závislosti od toho, čo si o otázkach myslia.

Teraz položte triede uzavretú otázku (t. j. takú, na ktorú možno odpovedať len áno alebo nie) a uistite sa, že otázky sú primerané veku, rodu a kultúre. Pri starších a vyspelejších žiakoch by otázky mohli byť kontroverznými otázkami pre danú vekovú skupinu. Niektoré príklady otázok by mohli byť nasledovné:

- Je správne, aby rodičia a starší súrodenci fackovali deti, aby sa správali slušne?
- Môžu sa deti v xx. ročníku sami rozhodovať, čo budú jesť?
- Je v poriadku predstierať bolesť hlavy, aby ste nemuseli robiť domáce úlohy alebo domáce práce?
- Ak váš spolužiak na hodine podvádza, mali by ste to vždy povedať učiteľ'ovi?
- Mali by rodičia za žiaka rozhodovať o výbere jeho vzdelania alebo povolania?

Žiaci by mali ísť na stranu ÁNO alebo NIE a odpovedať na otázky. Dajte im niekoľko minút na to, aby

s ostatnými na tejto strane miestnosti prediskutovali, prečo si vybrali práve tento uhol pohľadu. Urobte rozhovor s jedným až tromi z každej strany o ich postoji.

Potom požiadajte študentov, aby zmenili svoj názor tak, že zmenia stranu. Dajte im niekoľko minút na diskusiu o ich novom uhle pohľadu a o tom, prečo je rozumný a ako by mohli tento druhý názor obhájiť. Vyzvite každú skupinu, aby svoj nový názor predstavila druhej skupine.

Spýtajte sa, či niektorý zo žiakov zmenil názor, alebo sa stále drží svojho pôvodného názoru. Položte tieto otázky:

- Aké to bolo, keď ste museli zmeniť svoj názor?
- Pomohlo vám to pochopiť, prečo majú ostatní iný názor ako vy?
- Spochybnilo to vaše presvedčenie alebo hodnoty?

Ukončenie témy Rozumiem druhým

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 5: Počúvam druhých

Predstavenie témy

V tejto téme žiaci skúmajú počúvanie druhých. Počúvanie nie je vždy jednoduché, pretože pozornému počúvaniu druhého človeka môže stáť v ceste mnoho vecí, a preto je užitočné precvičiť si to. Keď sa rozprávame, do hry vstupuje mnoho verbálnych a neverbálnych faktorov: samotné slová, tón hlasu, melódia hlasu, pauzy, rýchlosť rozprávania, očný kontakt, výraz tváre a reč tela. A súčasne, počas toho ako počúva, poslucháč tiež premýšľa nad tým, čo sa mu druhý hovorí.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôsobiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôsobiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôsobiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

POZORNE POČÚVAJTE

Ciel: Pozorne počúvať a rýchlo reagovať

Pomôcky: Žiadne

Toto cvičenie sa môže robiť vo dvojiciach, kde sa žiaci striedajú, alebo sa môže robiť s celou triedou, ako je opísané nižšie:

Požiadajte študentov, aby sa postavili do kruhu, alebo ak sedia, aby sa posadili do radu. Vysvetlite im, že sa začína tým, že niekto povie jedno slovo. Ďalší potom odpovie tým, že povie ďalšie slovo začínajúce sa rovnakým písmenom ako koniec prvého slova. Napríklad, ak prvé slovo je "corona",

ďalšie slovo môže byť "anjel". Ďalší študent by potom mohol povedať napríklad "leto". Tieto slová nemusia mať nič spoločné s predchádzajúcim slovom. Najdôležitejšie je, aby študenti pozorne počúvali vyslovené slovo, aby boli schopní pokračovať v hre.

Začnite hru a nechajte ju pokračovať, kým každý nebude mať možnosť povedať slovo. Ak je to pre žiakov náročné, môžu požiadať o podporu spolužiaka - a získať pochvalu za to, že požiadali o podporu!

DÁVAŤ PRESNÉ POKYNY

Ciel: Precvičovanie presnosti pri dávaní pokynov

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Cvičenie je možné použiť ako návod na rôzne pohyby alebo série pohybov.

Rozdeľte triedu do dvojíc a požiadajte ich, aby sa postavili pred seba. Každá dvojica sa rozhodne, kto začne ako inštruktor pre toho druhého. Úlohou prvého inštruktora je dať svojmu partnerovi presné slovné pokyny pre každý z pohybov spojených so sadaním si na stoličku alebo na podlahu zo stola.

Inštruktor môže používať len slovnú reč a nesmie používať žiadnu reč tela, napríklad pohybovať rukami. Inštruktor musí zostať stáť - len partner sa pohybuje na základe daných pokynov.

Dvojice si potom vymenia úlohy a nový inštruktor vykonáva presne to isté cvičenie, pričom dáva presné slovné pokyny pre každý pohyb stojaceho partnera, aby si sadol.

SPÔSOBY NEPOČÚVANIA (REČ TELA)

Ciel: Vedieť čítať reč tela niekoho, kto nepočúva

Pomôcky: Lopta (skutočná alebo imaginárna)

Požiadajte žiakov, aby sa postavili do kruhu, a vysvetlite im, že si budú navzájom hádzať loptu. Vždy, keď niekto chytí loptu, jeho úlohou je predviesť reč tela, že nepočúva. Keď si budú navzájom hádzať loptu, požiadajte žiakov, aby zavolali meno toho, kto hádže loptu, a povedali: "Ukáž, čo robíš, keď nepočúvaš niekoho, kto sa s tebou rozpráva!"

Tu je niekoľko príkladov reči tela, keď nepočúvate: zloženie rúk, odvrátenie pohľadu, prevrútenie očí, sklopenie zraku, vzdychnutie, vrtenie sa, poklepávanie prstami alebo nohami, prerušovanie alebo vykonávanie rušivých pohybov.

So staršími žiakmi pokračujte v hre a pridajte pre nich ďalšiu úlohu: "Ukáž nám, ako to vyzereá, keď predstieraš, že sa tváriš, akoby si počúš, ale nie je to tak." Napríklad, niekedy, keď sa s niekým rozprávate, môžete vidieť, že jeho myseľ je na tisíc míľ ďaleko, pretože má prázdny pohľad.

Na záver zhrňte typické znaky reči tela, ktoré svedčia o nepočúvaní. So staršími študentmi tiež diskutujte o tom, ako by spoznali, či vás niekto skutočne počúva a používa reč tela, napríklad sa na vás pozerá a kýve hlavou, alebo či niekto nie je skutočne prítomný pri vás a nie je v režime počúvania.

VIAC SPÔSOBOV NEPOČÚVANIA (VERBÁLNE SIGNÁLY)

Ciel: Rozpoznať, kedy niekto nepočúva, čo druhý hovorí

Pomôcky: Žiadne

Rozdeľte triedu do skupín po štyroch. Vyzvite skupiny, aby si pripravili krátku, dvojminútovú hru založenú na rozhovore. Témou rozhovoru môže byť niečo, čomu sa niektorá zo skupín venuje, napríklad šport, hudba, aktivity v prírode, televízne seriály, rozhlasové relácie, knihy alebo koníčky.

Keď študent začne rozprávať o svojej obľúbenej téme, ostatní členovia skupiny by mali zahrnúť rôzne spôsoby ignorovania hovoriaceho.

Tu je niekoľko príkladov verbálnych spôsobov nepočúvania: poslucháči začnú hovoriť o niečom

inom; položia rečníkovi nesúvisiacu otázku; hovoria o sebe; povedia niečo negatívne o rečníkovi alebo téme.

Na záver prediskutujte tieto otázky s triedou:

- Poznáte tieto rôzne stratégie z iných situácií?
- Používate vy sami tieto stratégie?
- Má niekto obľúbenú stratégiu, ako ignorovať niekoho, kto na vás hovorí?
- Kedy sú tieto stratégie užitočné v každodennom živote?

POSTOJE DOBRÉHO POSLUCHÁČA

Ciel: Pochopiť, ako byť dobrým poslucháčom

Pomôcky: Tabuľa, flipchartový papier s nápisom "Som dobrý poslucháč", fixky

Rozdeľte triedu do malých skupín. Dajte skupinám pokyn, aby diskutovali o tom, čo robí dobrého poslucháča dobrým. Dajte triede na to nejaký čas a potom ich požiadať, aby vytvorili zoznam dobrých postojov pri počúvaní.

Potom skupiny vyzvite, aby sa o to so všetkými podelili. Ak niektorá skupina formuluje postoj negatívne, požiadať ju, aby ho zmenila na pozitívny. Napríklad namiesto toho, aby ste povedali: "Neprovokujte toho, kto práve hovorí", pomôžte skupine nájsť pozitívnu verziu - napr: "Buďte láskaví k človeku, ktorý hovorí". Zapište všetky postoje k počúvaniu, ktoré trieda vytvorila.

Tu je príklad zoznamu toho, ako byť dobrým poslucháčom:

- Počúvam, aby som sa uistil, že rozumiem tomu, čo druhý hovorí.
- Spýtam sa, ak nerozumiem tomu, čo druhý hovorí.

- Na človeka, ktorý hovorí, sa pozerám prirodzeným spôsobom.
- K človeku, ktorý práve hovorí, som láskavý.
- Nemyslím len na to, čo mám povedať ja.
- Som si vedomý fyzickej vzdialenosti medzi nami.

Teraz vytvorte plagát s názvom "Som dobrý poslucháč", na ktorom bude uvedených päť najlepších tipov pre dobré počúvanie z dlhého zoznamu, ktorý vytvorila trieda. Rozhodnite o piatich najlepších tipoch tak, že spolu so žiakmi vytvoríte hlasovací systém. Každý žiak by napríklad mohol dostať tri hviezdičky a mal by dať hviezdičku každému zo svojich troch obľúbených postojov pri počúvaní. Plagát zaveste na stenu v triede. (Svoje hlasovacie hviezdičky môžu nakresliť na zoznam všetkých počúvacích postojov, ktoré trieda pomenovala).

Neskôr s triedou naviažte na toto cvičenie, aby ste zistili, ako si trieda v tejto téme s odstupom času vedie.

ÁNO, TO SOM POVEDAL! ALEBO NIE, TO SOM NEPOVEDAL!

Ciel: Precvičovanie aktívneho počúvania

Pomôcky: Žiadne

Zmiešajte študentov do náhodných dvojíc a požiadať ich, aby stáli ďaleko od ostatných, aby sa mohli sústrediť na to, čo si navzájom hovoria. Požiadať dvojice, aby sa rozhodli, kto bude A a kto B. A bude hovoriť ako prvý a B bude počúvať a nabadúce to bude naopak. A bude hovoriť niekoľko minút a B bude počúvať a opakovať to, čo povedal A. Povedzte dvojiciam, aby počas cvičenia používali správnu reč tela.

A má dve úlohy:

1. Hovorte o jednom z nasledujúcich bodov:
 - o niečom, čo má A rád a na čo sa teší, alebo obľúbenej činnosti mimo školy
 - o výzvach alebo ťažkostiach, ktoré má A s inou osobou (pre mladšie deti)
 - o niečom, čo A trápí a A by sa o tom chcel porozprávať (pre starších žiakov).
2. Jasne vysvetľujte a opravujte B vždy, keď povie niečo, čo nie je celkom tak, ako povedal A.

B má nasledujúce úlohy:

- používať dobré verbálne a neverbálne zručnosti pri počúvaní A
- zopakovať, čo povedal A, aby sa uistil, že A správne porozumel. Môže to trvať niekoľko kôl opakovania toho, čo povedal A, až kým B nepoužije takmer rovnaké slová ako A.

Napríklad, A môže povedať: "Veľmi sa teším, pretože o dva týždne mám narodeniny a mama mi sľúbila, že môžem priniesť do triedy dobroty, a že doma budeme mať skvelú večeru, a že teta so strýkom sľúbili, že mi prinesú nejaké darčeky. Zvyčajne donesú super darčeky."

B môže povedať: "Tešíš sa na tvoje narodeniny, ktoré budú o niekoľko týždňov. Tvoja mama sľúbila, že urobí večeru a príde aj tvoja teta so strýkom."

A môže potom opraviť B takto: "Áno, takmer správne - moje narodeniny sú o dva týždne a moja mama tiež povedala, že môžem priniesť do triedy dobroty a moja teta a strýko zvyčajne prinášajú krásne darčeky."

Po skončení cvičenia:

- Požiadať žiakov, aby sa zamysleli nad tým, aké to bolo rozprávať týmto spôsobom.
- Spýtajte sa A, aké to bolo, keď ich druhý počúval spôsobom, pri ktorom sa uistoval, že úplne rozumie tomu, čo mu hovoria.
- Spýtajte sa B, aké to bolo takto pozorne počúvať a presne opakovať, čo bolo povedané.
- Spýtajte sa študentov, či si myslia, že po tomto cvičení zmenia spôsob počúvania.

V KOŽI NIEKOHO INÉHO

Ciel: Precvičenie zručností aktívneho počúvania (pre starších študentov)

Pomôcky: Žiadne

Rozdeľte triedu do dvojíc. Vysvetlite, že žiak, ktorého meno sa začína písmenom, ktoré je v abecede na prvom mieste, je A a druhý je B. V prvom kole cvičenia bude A hovoriť a B počúvať. Dajte A tri až päť minút na to, aby B porozprával o aktuálnej skúsenosti, výzve, dileme alebo sne. B aktívne počúva bez toho, aby čokoľvek povedal. B používa dobré neverbálne zručnosti a postoje pri počúvaní.

Potom dajte rovnaký čas B, ktorý bude hovoriť o aktuálnom zážitku, výzve, dileme alebo sne. A aktívne počúva bez toho, aby čokoľvek povedal, pričom používa dobré neverbálne zručnosti a postoje počúvania.

Teraz vyzvite každú dvojicu, aby sa pripojila k inej dvojici. Každému B dajte dve až tri minúty na to, aby skupine povedal, čo mu povedal jeho A. B by

mali byť čo najpresnejší. Áčka budú schvaľovať alebo opravovať verziu, ktorú B uviedli. Potom dajte každému A dve až tri minúty na to, aby skupine čo najpresnejšie povedal, čo mu povedal jeho B. Béčka schváli alebo opraví verziu, ktorú uviedli Áčka.

Diskutujte s triedou o tom, prečo je ťažké precvičovať aktívne počúvanie a podávať presnú verziu toho, čo povedal niekto iný. Žiaci môžu uviesť niektoré z dôvodov, prečo je ťažké počúvať:

- sú niečím rozptýlení
- môžu byť vyrušení tým, čo sa hovorí
- premýšľajú o tom, čo hovoriaci povie ďalej
- majú myšlienky o tom, čo sa hovorí

- pripomenuli sa im osobné príbehy súvisiace s témou
- majú emocionálne reakcie na to, čo sa hovorí
- posudzujú hovoriaceho alebo to, čo sa hovorí
- chcú vyriešiť problém, ktorý opisuje hovoriaci

Ukončenie témy Počúvam druhých

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 6: Počúvam sám seba

Predstavenie témy

Počúvať sa znamená venovať pozornosť tomu, ako sa vám darí po fyzickej, emocionálnej a duševnej stránke. Počúvaním signálov zo svojho tela si môžete všimnúť, čo vám hovorí, že potrebuje. Počúvaním svojich pocitov sa môžete naučiť reagovať užitočným spôsobom. Venovaním pozornosti myšlienkam alebo ich počúvaním si môžete uvedomiť, aké myšlienky si myslíte. Niekedy vám môžu poskytnúť dobré nápady na to, čo urobiť. Ak napríklad myslíte na to, že robíte niečo iné ako školské úlohy, možno sa rozhodne sústrediť sa na ne.

Poznámka pre učiteľov: Na začiatku tejto novej témy je užitočné vysvetliť žiakom, že ak majú myšlienky, ktoré ich znepokojujú, môžu sa s vami po hodine porozprávať a môžete spoločne vymyslieť, čo robiť.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôbiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôbiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôbiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

POČÚVAJTE SA

Cieľ: Zvyšovanie povedomia o tom, čo znamená počúvať sám seba

Pomôcky: Papier a perá

Poznámka pre učiteľov:

Uistite sa, že deti pri tomto cvičení používajú príklady primerané ich veku, ako opisujú pocity vo svojom tele, čo cítia a na čo myslia. V niektorých kultúrach sa vnútorný hlas chápe ako intuícia a žiaci sa na to môžu pýtať.

Cvičenia triede predstavte tým, že žiakov požiadate, aby uviedli príklady toho, čo by mohlo byť počúvanie

seba samého. Uistite sa, že študenti rozumejú trom oblastiam pri počúvaní seba samého – (1) telesným vnemom, (2) pocitom a (3) myšlienkam. Vysvetlite, že pri každej z nich môžu podniknúť nejakú akciu ako výsledok počúvania a uvedomovania si svojho tela. Napríklad:

- Telesný vnem únavy: Keď sa cítim unavený, môžem si oddýchnuť.

- Pociť, že som nahnevaný: Keď mám pocit, že som nahnevaný, môžem počkať, kým sa upokojím, a až potom sa porozprávam so svojim priateľom.
- Mať myšlienky o situácii: Keď si myslím, že skupina, s ktorou pracujem, mi pomáha, môžem im poďakovať.

Pre mladších študentov:

Napište niektoré z nižšie uvedených viet a použite ich na rozlíšenie troch oblastí: telesných vnemov, pocitov a myšlienok.

Pre starších študentov:

Požiadajte študentov, aby pracovali vo dvojiciach, a dajte im prvú polovicu niektorých viet z každej z troch nižšie uvedených oblastí. Požiadajte ich, aby vety spoločne doplnili. V pléne vyzvite dvojice, aby povedali, ako vety doplnili, a potom sa podelili o tipy, čo robiť, keď.

Vety o telesných vnemoch

Keď si všimam vnemy vo svojom tele:

- Keď sa cítim unavený, môžem si ísť ľahnúť.
- Keď cítim svalové napätie, môžem zmeniť polohu.
- Keď ma bolia svaly, môžem urobiť uvoľňovacie cvičenie.
- Keď cítim, že mám nepokojné nohy, môžem ísť von a hrať sa.
- Keď mám pocit, že mám suché oči, môžem si oddýchnuť od obrazovky.
- Keď pocítim hlad hodinu pred večerou, môžem požiadať o občerstvenie.

Vety o pocitoch

Keď si všimnem prežívanie pocitov:

- Keď sa cítim rozrušený, môžem počítať do desať.
- Keď sa cítim smutný, môžem sa porozprávať s kamarátom.
- Keď sa cítim nahnevaný, môžem počkať, kým to prejde.
- Keď mám pocit, že mi chýba kamarát, môžem mu zavolať.
- Keď sa cítim unavený a ešte musím urobiť domácu úlohu z matematiky, môžem sa pred začatím práce prejsť.

Vety o myšlienkach

Keď si všimnem myšlienky:

- Keď si myslím, že domáca úloha je príliš ťažká, môžem sa porozprávať s dospelým, ktorý mi s ňou pomôže.
- Keď myslím na prestávku v škole a veľmi chcem ísť von, môžem sa rozhodnúť, že počkám ešte desať minút.
- Keď si myslím, že môj kamarát je rozrušený, môžem sa ho spýtať, ako sa mu darí.
- Keď si myslím, že ostatní vždy poznajú odpovede, môžem sa rozhodnúť, že niekedy budem poznať odpovede aj ja.
- Ak si myslím, že je ťažké sústrediť sa, pretože v triede je príliš veľa hluku, môžem požiadať spolužiakov, aby boli ticho.

Cvičenie ukončíte diskusiou o tom, kedy by bolo pre študentov najužitočnejšie počúvať sa.

SOM TO JA, ČI NIE?

Cieľ: Definovanie sympatií a antipatií

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Nasledujúce cvičenie možno použiť na identifikáciu tém, o ktorých sa chce trieda dozvedieť viac a diskutovať o nich do väčšej hĺbky. Zaznamenajte si témy, ktoré sa objavia, a podľa nich naplánujte ďalšie aktivity.

Cvičenie uveďte vysvetlením, že počas náročných období sa veľa ľudí mení a učí sa o sebe nové veci. Povedzte: "Zahrajme sa a urobme si zoznam toho, akí sme, čo radi robíme a čo neradi robíme."

Požiadajte triedu, aby sa posadila alebo postavila do kruhu. Vysvetlite, že vždy, keď sa povie nejaké tvrdenie a to sa ich týka, vstať alebo urobiť krok dopredu. Ak sa ich netýka alebo ak študent nechce odpovedať, môže zostať stáť alebo sa predkloniť. Starších študentov môžete vyzvať, aby si vymysleli vlastné tvrdenia, a ak áno, zdôraznite, že nikto nemá povinnosť odpovedať, ak sám nechce.

Používajte tvrdenia, ktoré sú primerané veku a vyspelosti triedy, ako aj spôsobu, akým študent žije svoj život. Používajte len také vety, na ktoré by sa žiaci cítili pohodlne odpovedať. Nasledujúce môžete primerane upraviť:

- Každé ráno vyskočím z postele.
- Mám rád pizzu/názov obľúbeného miestneho jedla.
- Zjem všetko, čo mi dajú, aj keď mi to nechutí.
- Mám rád šport/futbal/basketbal/plavanie atď.
- Rád pozerám televíziu/som na internete/hrám PC hry/mám rád čas na mobile.
- Trávim príliš veľa času pozeraním televízie/na internete/hraním PC hier/pri mobile.
- Niekedy sa hádam s rodičmi.
- Niekedy sa bojím skúšať nové veci.
- Viem, na koho sa mám obrátiť, ak ma niekto sexuálne obťažuje.

- Rád chodím na prechádzky s kamarátmi.
- Rád klebetím/nakupujem/chodím do nákupného centra.
- Nehovorím kamarátom, ak som smutný.
- Niekedy pociťujem voči iným závisť.
- Svojím priateľom sa môžem zveriť.
- Dokážem udržať tajomstvá.
- Niekedy sa cítim osamelý.
- Často si nadávam.
- Mám niekoho, ku komu môžem vzhliadať.
- Poznám niekoho, komu dôverujem.

- Väčšinou viem, čo chcem.
- Viem, čo cítim zle, aj keď to nevyjadním/i vyjadním.

Ukončite tým, že poviete niečo podobné tomuto: Vedieť, kto ste, čo sa vám páči a aké sú vaše hodnoty, je dôležité, pretože to uľahčuje prijatie vlastných hraníc a potrieb. Vedieť, kto sú ostatní, čo majú radi a aké majú hodnoty, je rovnako dôležité, pretože to uľahčuje prijatie a poznanie ich hraníc a potrieb.

V ČOM SOM DOBRÝ

Ciel: Umožniť študentom rozpoznať svoje vlastné schopnosti a zručnosti a prijímať pochvaly od iných.

Pomôcky: Papier a perá

Uvedte cvičenie vysvetlením, že žiaci napíšu zoznam toho, v čom sú dobrí. Požiadajte ich, aby písali zrozumiteľne, pretože zoznam ukáza spolužiakovi, ktorý do zoznamu doplní veci z toho, čo vie o zručnostiach, schopnostiach, vedomostiach a činnostiach svojho kamaráta.

Teraz požiadajte žiakov, aby začali písať svoj zoznam. Mali by si zapísať všetko, čo im napadne - veľké, ale aj malé veci, v ktorých sú dobrí: Som dobrý v čakaní, pomáhaní druhým, čítaní, chodení na prechádzky, byť dobrým priateľom, vo futbale, matematike.

Vysvetlite, že pochvala je veľmi dôležitá. Znamená to uznať a oceniť schopnosti a talent niekoho iného.

Kompliment je forma úprimnej spätnej väzby, ktorá môže niekomu pomôcť rásť a uvedomiť si, čo na ňom ostatní vidia a oceňujú. Môže byť tiež ťažké vidieť svoje vlastné silné stránky. Teraz požiadajte študentov, aby si vymenili svoj zoznam s iným študentom, ktorý ich dobre pozná. Požiadajte ich, aby pridali do zoznamu ďalšie veci, o ktorých vedia, že je v nich ich spolužiak dobrý. Tieto svoje poznámky doplňte na zadnú stranu papiera a zoznam vráťte spolužiakovi späť. Teraz vyzvite všetkých, aby sa pozreli na to, čo bolo pridané.

Cvičenie ukončite otázkou, aký je to pocit, keď si prečítate, čo bolo pridané. Zoberte si od triedy niekoľko odpovedí.

V ČOM SA CHCEM ZLEPŠIŤ

Ciel: Stanoviť si realistické ciele a vedieť, čo je potrebné na ich dosiahnutie.

Pomôcky: Papier a perá

Vyzvite žiakov, aby sa na chvíľu v tichosti zamysleli nad tým, v čom by chceli byť lepší. Možno si chcú zlepšiť známky v škole v určitom predmete; lepšie športovať, venovať sa voľnočasovým aktivitám, koníčkam, hrám; zlepšiť osobné zručnosti, ako je sústredenie v triede alebo hospodárenie s časom; alebo viac komunikovať s ostatnými o svojich záujmoch.

Mladších žiakov môžete požiadať, aby nakreslili jednu vec, v ktorej sa chcú zlepšiť, a starších žiakov môžete požiadať, aby napísali zoznam svojich troch hlavných cieľov.

Vytvorte dvojice. Každému žiakovi venujte rovnaký čas na diskusiu o motivácii, prečo sa chce v niečom zlepšiť. Prečo chcú byť v xyz lepší? Je reálne chcieť sa v tom zlepšiť? A čo by mali krok za krokom urobiť, aby boli v xyz lepší?

Ako ďalší krok tohto cvičenia môžete starších žiakov požiadať, aby diskutovali o tom, ako by mohli sabotovať svoje vlastné plány. Požiadajte ich, aby sa zamysleli nad tým, kedy sa im nepodarilo urobiť niečo, čo si naplánovali. Čo urobili, čo im veľmi sťažilo dosiahnutie ich cieľa? Napríklad si mohli urobiť nereálne plány alebo uprednostnili robenie

jednoduchších vecí namiesto toho, aby robili to, čo dúfali, že budú robiť.

Na záver s triedou prediskutujte, čo môžu urobiť, aby sa udržali na správnej ceste, keď ide o realizáciu plánu.

MYSLEŤ SILNÝMI MYŠLIENKAMI

Ciel: Naučiť sa hovoriť o sebe a myslieť silnými myšlienkami

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Predstavte koncept vnútorného dialógu ("self-talk"). Povedzte: Takmer každý hovorí sám so sebou. Často sa ľudia rozprávajú sami so sebou, keď sa učia niečo nové. Možno si spomínate, že ste si všimli, že ste sa rozprávali sami so sebou, keď ste sa prvýkrát učili zaväzovať šnúrky alebo jazdiť na bicykli, alebo keď ste sa prvýkrát učili sčítat čísla alebo robiť iné predmety v škole, alebo keď ste sa učili niektoré pohyby v tanečnej choreografii alebo na hodine telesnej.

Zoberte si z triedy príklady takéhoto druhu vnútorného dialógu.

Uvedte ďalší príklad používania vnútorného rozhovoru týkajúci sa rozhodovania. Povedzte: "Možno ste si už všimli, že to robíte takto: Ak si urobím domácu úlohu teraz, bude spravená, ale ak sa pôjdem von hrať alebo sa prejsť, môžem ju urobiť neskôr - alebo ju tým pádom vôbec neurobím!"

Zoberte si z triedy príklady takéhoto druhu vnútorného dialógu.

Vysvetlite, že existuje aj tretí druh takéhoto dialógu, ktorý sa týka pozitívneho alebo negatívneho rozprávania sa so sebou samým. Ďalšie cvičenie sa bude týkať negatívneho vnútorného dialógu. Povedzte študentom: "Možno ste sa takto so sebou už rozprávali, keď sa vám niečo nepodarilo alebo ste urobili chybu a povedali ste si: 'Bola to moja chyba' alebo 'Nikdy nie som dosť dobrý' alebo 'Ach, nie, urobil som to znova.'"

Spýtajte sa študentov, či poznajú tento druh zhovárania sa zo sebou.

Rozdelte triedu do dvojíc alebo malých skupín a požiadajte ich, aby si vymysleli niekoľko príkladov typických negatívnych dialógov a diskutovali o nich. V pléne sa opýtajte na príklady a zozbierajte šesť až desať typických príkladov negatívneho vnútorného dialógu. Zaznamenajte ich na tabuľu alebo flipchart a vyhradte miesto pre pozitívne verzie, ktoré môžu nahradiť negatívne vety. Postupne si vezmite každý

negatívny príklad a požiadajte študentov, aby navrhli spôsob, ako ho zmeniť na pozitívny. Pomôže to povzbudiť žiakov, aby mali silné myšlienky, keď sú rozrušení, znepokojení, úzkostliví alebo nevedia, čo majú v danej situácii robiť.

Tu je niekoľko príkladov:

Negatívny vnútorný dialóg

Nikdy sa nenaučím robiť xyz
Nedokážem to
Neviem, ako to urobiť
Vždy prehrám
Som taký nahnevaný

Pozitívny vnútorný dialóg

Možno sa naučím xyz, ak budem viac cvičiť
Môžem to skúsiť
Požiadam o pomoc, aby som to dokázal
Prehru zvládnem... je to len hra
Viem, ako sa dokážem upokojiť

Na záver navrhnite študentom, aby si vyskúšali techniku silných myšlienok a zistili, či im vyhovuje.

LIST SEBE SAMÉMU (PRE STARŠÍCH ŠTUDENTOV)

Ciel: Naučiť sa uvažovať prostredníctvom písania

Pomôcky: Papier a perá, tabuľa alebo flipchart so zoznamom otázok (pozri otázky v bodoch nižšie)

Poznámka pre učiteľov:

V niektorých kultúrach sa uprednostňuje ústna tradícia pred písomnou. V takom prípade prispôbte cvičenie tak, aby čo najlepšie zodpovedalo danej kultúre a tradícii.

Cvičenie uveďte vysvetlením, že písanie je jedným zo spôsobov, ako sa počúvať. Mnohí ľudia si radi vedú denník alebo si robia poznámky, keď musia urobiť rozhodnutie alebo keď majú vyriešiť nejakú výzvu či dilemu.

Písanie o zážitkoch a myšlienkach môže pomôcť získať nadhľad a ujasniť si situáciu a môže tiež pomôcť získať nápady, čo robiť. Písanie je spôsob, ako spracovať to, čo sa deje. Vedenie denníka je výborný spôsob, ako sledovať, ako sa vám darí, čo ste urobili, aby ste zvládli a prekonali výzvy, a ako osláviť úspechy.

Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad nedávnym zážitkom, o ktorom zistili, že naň stále

myslia. Potom ich požiadajte, aby strávili nejaký čas individuálnym prezeraním otázok na tabuli alebo flipcharte a potom si zapísali svoje odpovede.

- Čo sa stalo?
- Ako vnímam to, čo sa stalo?
- Čo si myslím o tom, čo sa stalo?
- Aké boli moje reakcie na to, čo sa stalo?
- Čo som sa naučil z toho, čo sa stalo?
- Ak by sa niečo podobné stalo priateľovi, čo by som mu poradil, aby urobil?

Diskutujte s triedou o tom, či písanie o zážitku zmenilo ich myslenie a pocity z toho, čo sa stalo. Zmenilo sa pre nich niečo tým, že urobili takéto písomné cvičenie?

Ak sa niektorým žiakom zdal tento spôsob písania užitočný, navrhňte im, aby ho počas nasledujúceho týždňa urobili dvakrát až trikrát a zistili, či im vyhovuje. Ak áno, môžu použiť tie isté otázky alebo nájsť iný spôsob, ktorý im vyhovuje lepšie.

ENERGIA A CHUŤ DO ŽIVOTA (PRE STARŠÍCH ŠTUDENTOV)

Ciel: Naučiť sa uvažovať prostredníctvom písania

Pomôcky: Papier a perá, tabuľa alebo flipchart so zoznamom otázok (pozri otázky v bodoch nižšie)

Poznámka pre učiteľov:

Toto cvičenie je určené pre starších študentov, aby sa mohli zamyslieť nad zručnosťami a schopnosťami, ktoré im dodávajú energiu a chuť do života.

Požiadajte žiakov, aby vytvorili dvojice A a B. Nech sa rozhodnú, kto bude A a kto B. Vysvetlite im, že majú odpovedať na tri otázky a môžu si vybrať, či si svoje odpovede napíšu, alebo budú o svojich odpovediach diskutovať spoločne.

Požiadajte A, aby postupne položil každú otázku B. B odpovedá slovami: "Keď som ..." a doplní vetu na

základe vlastnej skúsenosti. Na každú otázku môžu uviesť až tri odpovede.

Kedy sa cítiš najživšie a najtvorivejšie?
Keď... **Keď...** **Keď...**

Keď sa cítiť plný sily a kreatívny, akými hodnotami vtedy žiješ?
Keď... **Keď...** **Keď...**

Ako môžeš tieto zásady alebo hodnoty využiť v iných oblastiach svojho života?
Keď... **Keď...** **Keď...**

Požiadajte dvojice, aby diskutovali o tom, ako sa im cvičenie robilo, a v pléne si povedali krátku spätnú väzbu.

Ukončenie témy Počúvam sám seba

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.



Téma 7: Dokážem sa upokojiť

Predstavenie témy

Vedieť sa upokojiť je dôležitá životná zručnosť pre každú vekovú skupinu. Táto téma sa zameriava na to, ako zvládať stres a upokojiť sa. Vedieť sa upokojiť v náročných situáciách je pre študentov veľmi prospešné. Zistia, že sú schopní lepšie analyzovať situáciu a rozhodnúť sa o najlepšom postupe. Ak zostávajú v stave stresu alebo vysokého rozrušenia, ovplyvňuje to ich schopnosť jasne premýšľať. Jednoduché vysvetlenie pre študentov je, že keď je ich hladina stresu vysoká, myslenie sa zahmlieva. Zároveň si nemusia uvedomovať, že neuvažujú jasne. Ukázalo sa, že technika zvládania starostí, ktorá sa objavuje v cvičeniach nižšie, je pre starších študentov užitočná a umožňuje im využívať výhody vzdelávacieho systému.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôbiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôbiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôbiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

NIEČO PEKNÉ, ČO SA MI STALO

Ciel: Naučiť sa sústrediť na príjemné spomienky

Pomôcky: Žiadna alebo lopta (skutočná alebo imaginárna)

Na začiatku požiadajte triedu, aby si spomenuli na peknú vec, ktorú nedávno zažili. Môže to byť niečo, čo sa stalo minulý týždeň, predvčerom alebo v ten istý deň, podľa toho, ako často sa toto cvičenie používa.

Požiadajte žiakov, aby sa postavili do kruhu a jedna osoba hodí skutočnú alebo imaginárnu loptu inému žiakovi. Keď tento študent chyť loptu, povie všetkým o svojom nedávnom pozitívnom zážitku. Prípadne obíďte triedu a vyzvite každého žiaka, aby všetkým

v dvoch vetách stručne porozprával o svojom zážitku.

Spýtajte sa študentov, ako sa cítia, keď im niekto pripomenie niečo dobré, čo zažili.

Na záver zhrňte, čo bolo povedané. Navrhňte študentom, že túto techniku premýšľania o dobrých spomienkach môžu použiť napríklad vtedy, keď sú rozrušení, alebo aj kedykoľvek počas dňa.

MUSÍM... MÁM

Ciel: **Rámcovať veci upokojujúcim spôsobom**

Pomôcky: V prípade potreby papier a perá

Cvičenie začnite vysvetlením, že keď majú ľudia veľa práce, ľahko sa cítia preťažení a vystresovaní. Povedzte: Existuje spôsob, ako sa upokojiť tým, že zmeníte niektoré slová, ktoré používate. Zmena spôsobu, akým niečo poviete, môže pomôcť zmeniť váš pocit z niečoho, čoho sa možno obávate. Použite niekoľko príkladov, aby ste študentom ukázali, ako by to mohlo fungovať:

- Namiesto "Musím si urobiť domácu úlohu z matematiky", povedzte: "Mám si spraviť domácu úlohu z matematiky"
- Namiesto "Musím pozametať podlahu", povedzte: "Mám pozametať podlahu."

Pre mladších žiakov:

Požiadajte triedu, aby sa postavila do kruhu. Teraz požiadajte žiakov, aby sa striedali a nahlas povedali

jednu vec, ktorú musia tento týždeň urobiť. "Musím..." A potom daný študent a zvyšok triedy povedia: "Mám..." a tak ďalej.

Pre starších žiakov:

Požiadajte triedu, aby napísali "Musím..." a k nemu tri až päť vecí, povinností alebo úloh, ktoré musia urobiť. Požiadajte ich, aby sa pozreli na svoje zoznamy a všimli si, ako sa cítia, keď vidia uvedené úlohy alebo povinnosti. Potom ich požiadajte, aby zmenili to, čo napísali, tak, aby tam bolo napísané "Mám..." a opäť k nemu tri až päť vecí, ktoré si myslia, že majú urobiť. Teraz ich požiadajte, aby sa opäť pozreli na svoje zoznamy a všimli si, ako sa cítia, keď vidia úlohy alebo domáce práce, ktoré dostanú urobiť.

POPROSIŤ PRIATEĽA O POMOC S UPOKOJENÍM SA

Ciel: **Umožniť študentom vedieť, ako požiadať o pomoc, aby sa upokojili**

Pomôcky: Žiadne

Požiadajte študentov, aby vytvorili dvojice. Požiadajte dvojice, aby sa zamysleli nad bežnou situáciou v ich živote, ktorá by ich mohla trochu rozrušiť - ale nezabudnite vybrať takú, ktorá nie je veľmi vážna. Úlohou cvičenia je zamyslieť sa nad tým, čo im v tejto situácii pomohlo upokojiť sa.

Keď sú všetci v triede pripravení, vyzvite ich, aby sa navzájom podelili o to, čo ich rozrušilo a čo im

pomohlo upokojiť sa. Teraz ich požiadajte, aby si striedavo predstavovali, že sú rozrušení, a požiadali svojho partnera v dvojici, aby im pomohol upokojiť sa.

Cvičenie ukončíte rozhovorom s triedou o tom, ako môže človek niekoho požiadať o pomoc, keď je rozrušený.

ZVLÁDANIE STAROSTÍ (PRE STARŠÍCH ŠTUDENTOV)

Ciel: **Naučiť sa konštruktívne zvládať starosti**

Pomôcky: Papier a perá

Vysvetlite študentom, že počas pandémie a po nej bolo veľa starostí. Je prirodzené mať obavy v situáciách, ako je pandémia, keď bolo a možno pred nami ešte stále je veľa neznámeho. Zdá sa, že sústredenie sa na problémy, ktoré sa môžu alebo nemusia stať v budúcnosti, zvyšuje aj naše obavy alebo znepokojenie. To sťažuje učenie sa, pretože keď neustále premýšľame nad obavami, naša myseľ je zamestnaná.

Vysvetlite žiakom, že jedným zo spôsobov, ako zvládať starosti, je určiť si, kedy si budeme robiť starosti a to pomocou "plánovaného času na starosti". Vysvetlite im, že si môžu naplánovať napríklad 15 minút denne, počas ktorých sa sústredia na svoje starosti. Ak sa starosti objavia v inom čase počas dňa, môžu si pripomenúť, že sa starostou budú zaoberať neskôr.

Ďalej im vysvetlite túto techniku. Povedzte: *V tomto cvičení identifikujeme niektoré vaše starosti a rozhodneme sa, čo s nimi urobíme. To znamená, že musíme prísť na to, ktoré starosti je možné kontrolovať. Zamyslíme sa tiež nad tým, kedy by bolo najlepšie mať naplánovaný čas na starosti.*

Požiadajte žiakov, aby si vzali papier a rozdelili ho na tri stĺpce (pozri príklad nižšie). Do prvého stĺpca ich poprosíte, aby napísali dve až tri menšie starosti, ktoré sú v ich zóne kontroly. Potom ich požiadajte, aby do druhého stĺpca napísali, čo by s každou starostou urobili a kedy by to urobili. V treťom stĺpci, ak majú pocit, že potrebujú viac času na premyslenie opísanej starosti, ich požiadajte, aby si poznačili, kedy by bolo najlepšie naplánovať si čas na riešenie tejto starosti.

Príklad starosti

Nedostanem dobré známky na skúškach, pretože som v škole veľa zameškal

Nemám dostatok času na učenie sa na skúšku budúci týždeň

Čo by som mal po skúške študovať

Príklad toho, čo a kedy treba urobiť

Poprosím učiteľa, aby si našiel čas a presne povedal triede, ktoré strany si musíme na skúšku naštudovať a či dostanem nejaké úľavy

Nepozeraj televíziu ani YouTube a využij čas na štúdium na nasledujúce tri dni

Príklad toho, kedy by som si mohol naplánovať a využiť čas na starost

Mohol by som si vyhradiť desať minút po večeri na čas na starosti

Po skončení cvičenia požiadajte niekoľko žiakov, aby sa podelili o svoje starosti a o to, čo a kedy budú riešiť. Opýtajte sa, aký je to pocit, keď sa rozhodli, čo a kedy budú so starostou robiť. Je to realistický plán?

Spýtajte sa, či niekto musí odložiť vykonanie niečoho v súvislosti so starostou na plánovaný čas na starosti.

Navrhните, že keď si žiaci všimnú, že o nejakej starosti premýšľajú, je dobré si ju zapísať a premyslieť si, čo s ňou budú robiť a kedy ju budú riešiť. Ak je to potrebné, je tiež dobré naplánovať si čas, kedy o nej budú viac premýšľať.

UPOKOJENIE...

Ciel': Rozvíjať rôzne spôsoby upokojenia

Pomôcky: Tabuľa, flipchart alebo papier a perá

Poznámka pre učiteľov:

Toto cvičenie podporuje študentov v hľadaní spôsobov, ako sa upokojiť, keď sú rozrušení. Uistite sa, že zahŕňajú fyzické, sociálne a kognitívne techniky.

Začnite tým, že žiakom vysvetlíte, že ide o upokojujúce cvičenie, ktoré sa bude robiť v tichosti.

Vyzvite žiakov, aby začali tým, že si všimnú, ako sa im práve darí. Potom ich požiadajte, aby sa rozhládli po triede a skutočne si prezreli všetko, čo sa tam nachádza, napríklad lavice, steny, tabuľu alebo farby oblečenia, ktoré majú oni alebo ostatní na sebe. Požiadajte ich, aby si v triede všimli tri rôzne veci.

Potom ich požiadajte, aby počúvali zvuky a venovali čas tomu, aby presne identifikovali, aké zvuky počujú. Požiadajte ich, aby si všimli tri rôzne zvuky vo svojom okolí.

Nakoniec ich požiadajte, aby si všimli tri konkrétne veci, ktoré môžu cítiť svojím telom, kde sú v kontakte s vonkajším svetom. Môže to byť miesto, kde sa ich ruky opierajú o stôl, alebo či držia pero, či sa dotýkajú papiera alebo klávesnice, alebo si všimnú, že ich nohy sú na zemi alebo sa ich vlasy dotýkajú tváre. Minútu alebo dve venujte ukončeniu tichej chvíle a povedzte, že teraz sa zamyslia nad tým, čo práve urobili.

Spýtajte sa, aké pocity v nich toto krátke cvičenie vyvolalo. Všimli si na sebe nejakú zmenu oproti stavu pred začatím cvičenia?

Spýtajte sa, či bol niekto niekedy rozrušený, keď mu niekto povedal, aby sa upokojil. Vyzvite niekoľko študentov, aby sa podelili o príbehy, keď im niekto povedal, aby sa upokojili. Pomohlo to? Vedeli, čo

môžu urobiť, aby sa upokojili? Vysvetlite, že každý občas zažije, že je rozrušený, a vedieť, čo robiť, aby sa upokojil, je veľmi dôležité.

Vyzvite študentov, aby navrhli dobré spôsoby upokojenia. Požiadajte žiakov, aby si vytvorili svoj vlastný zoznam nápadov alebo aby spolu s triedou vytvorili zoznam toho, čo sa dá urobiť na upokojenie. Uistite sa, že študenti zahrnú do zoznamu nasledujúce techniky:

- Premýšľajte o niečom inom
- Použite techniku STOP
- Počítajte do desať
- Počítajte naspäť od 1000 tak, že vždy odpočítate 7 alebo 17, alebo len odpočítavajte po jednom
- Napíšte, čo sa stalo, čo vás rozrušilo, a čo sa dá urobiť
- Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite
- Odstúpte od rozrušujúcej situácie
- Dajte si čas na oddych
- Choďte na prechádzku s priateľom
- Počúvajte hudbu a tancujte
- Požiadajte priateľa, aby vám pomohol upokojiť sa tým, že vás bude držať za ruku

Spomeňte aj tieto myšlienky, ak sa na ne trieda neodvoláva:

- Všimajte si veci v okolí a pomenujte konkrétne veci, ktoré môžete vidieť, počuť alebo sa ich dotknúť
- Dajte si do úst kocku ľadu – ak je k dispozícii
- Zahryznite si do čili papričky – to sa však neodporúča mladším žiakom
- Používajte cvičenia opísané v úvodnej kapitole:
 - Žuvačka
 - Objatie seba samého
 - Zakorenenie

KRABIČKA NA STAROSTI

Ciel': Naučiť sa techniku na zaparkovanie svojich starostí

Pomôcky: Pekná krabička (z akéhokoľvek materiálu, ktorú žiada trieda), lepiace papieriky a ceruzky

Ukážte žiakom krabičku a povedzte im, že je to krabička na starosti. Vysvetlite, že mať takúto krabičku je dobrý spôsob, ako odložiť starosti a na chvíľu ich zaparkovať, kedykoľvek to niekto potrebuje urobiť.

Požiadajte triedu, aby toto cvičenie začala napísaním typickej malej starosti na lístok a potom ho zložili na polovicu. Táto starosť by mala byť taká, ktorú by mohli mať buď oni sami, alebo kamarát približne v rovnakom veku. Požiadajte triedu o príklady starostí, ktoré by mohli byť trochu znepokojujúce. Potom nechajte každému žiakovi nejaký čas na to, aby si spomenul na malú starosť, ktorú má v súčasnosti on sám. Požiadajte ich, aby si ju napísali na lístok. Keď sú všetky lístočky poskladané, prejdite po triede a požiadajte študentov, aby ich vložili do krabičky so starosťami.

Vytvorte dvojice, malé skupiny alebo zostaňte v pléne, podľa toho, aká je trieda.

Vyberte jeden lístok a prečítajte ho triede. Dbajte na to, aby rukopis nebol nikomu viditeľný, a nečítajte

žiadne identifikačné údaje, aby sa starosť nedala pripísať konkrétnemu žiakovi v triede. Požiadajte dvojice, skupiny alebo plénum o diskusiu:

- Ako sa pri takejto obave cítite?
- Čo by mohlo pomôcť priateľovi, ktorý má tieto obavy?
- Kto by mohol pomôcť?
- Ak mal niekto v triede rovnaké obavy, čo mu pomohlo prekonať alebo zvládnuť tieto obavy?

Zatvorte krabičku so starosťami a vysvetlite, že starosti tu môžu zostať, kým sa trieda nebude chcieť o nich a o tom, ako sa s nimi vyrovnáť, rozprávať inokedy. Povedzte im, že ju môžu použiť na akékoľvek starosti, ktoré majú. Keď ráno prídu do triedy, môžu do škatuľky v mysli alebo doslova vložiť lístok so svojimi obavami a potom si ho na konci dňa pred odchodom z triedy vyberú. Doma pred spaním, ak zistia, že nad niečím premýšľajú, keď sa snažia ísť spať, môžu v mysli umiestniť túto starosť do pomyselnej krabičky na starosti mimo miestnosti, kde spia.

PREPNITE KANÁL

Ciel': Naučiť sa, ako sa psychicky upokojiť

Pomôcky: Žiadne

Dajte nasledujúce pokyny:

- Predstavte si, že sa pozeráte na obrazovku, napríklad na obrazovku mobilného telefónu, notebooku alebo televízora.
- Predstavte si, že na obrazovke vidíte svoje obľúbené zviera.
- Dokážete mentálny obraz zvieraťa zväčšiť?
- Dokážete mentálny obraz zvieraťa zmenšiť?
- Dokážete farby urobiť živšie?
- Dokážete farby stlmiť?
- Dokážete prepnúť z tohto obrazu na iný kanál a pustiť si vašu obľúbenú televíznu reláciu?

Ak sa zdá, že triedu toto krátke cvičenie baví, uveďte ďalšie príklady na precvičenie. Žiakov môžete požiadať, aby sa zamysleli nad nejakou starosťou,

ktorú majú takto:

- Predstavte si obraz tejto starosti na obrazovke.
- Dokážete mentálny obraz tejto starosti zväčšiť?
- Dokážete mentálny obraz tejto starosti zmenšiť?
- Môžete farby urobiť živšie?
- Dokážete farby stlmiť?
- Dokážete prepnúť z tohto obrazu na iný kanál a pustiť si vašu obľúbenú televíznu reláciu?

Vysvetlite, že žiaci môžu túto techniku použiť, keď im príde na um znepokojujúca myšlienka. Môžu si jednoducho predstaviť, že táto myšlienka je na obrazovke alebo v rádiu. Môžu prejsť na iný kanál podľa vlastného výberu. Môžu to praktizovať znova a znova, kým rušivá myšlienka nezostane preč.

TECHNIKA STOP

Technika STOP môže pomôcť na určitý čas zahnať znepokojujúce myšlienky a poskytnúť tak potrebnú prestávku od neustáleho premýšľania o starostiach. Keď sa niekto trápi, často zažíva znepokojujúce myšlienky, ktoré nenechajú človeka na pokoji. Technika STOP dáva človeku prestávku, takže myšlienky sa na určitý čas utišia a pošlú preč. To pomáha študentovi zmeniť zameranie z negatívnych myšlienok alebo negatívneho vnútorného dialógu na pozitívny.

Pokyny:

1. Keď si uvedomíte rušivú myšlienku, povedzte STOP buď nahlas, alebo v tichu.
2. Ak stále myslíte tým istým spôsobom, povedzte STOP znova. Pravdepodobne to budete musieť spočiatku opakovať dosť často s narastajúcimi intervalmi.
3. Ak by vám to pomohlo, predstavte si pri vyslovení STOP dopravnú značku STOP.

POČÍTANIE NÁDYCHOV OD PÄŤ DO NULA

Ciel': Naučiť sa techniku upokojujúceho dýchania

Pomôcky: Žiadne

Dajte triede nasledujúce pokyny:

- Posadte sa do uvoľnenej, vzpriamenej polohy. Jemne zatvorte oči alebo ich nechajte otvorené, ale na nič nezaostrojte. Chodidlá položte na zem. Všímajte si oporu od podlahy a od sedadla, na ktorom sedíte.
- Obráťte pozornosť na dýchanie. Všímajte si každý svoj nádych a výdych. Nechajte ústa mierne pootvorené a uvoľnite napätie v jazyku a čelusti.
- Pri každom výdychu odpočítavajte. Nadýchnite sa a pri prvom výdychu napočítajte päť. Pri ďalšom výdychu počítajte štyri a pokračujte až na nulu. Pri použití tohto odpočítavania každý stratí prehľad o počítaní, a keď sa to stane, stačí sa vrátiť na päť a začať znova.
- Dám vám dve minúty na to, aby ste dýchali s vedomím a zároveň odpočítavali od piatich do nuly bez toho, aby som s vami hovoril.
- Teraz je čas ukončiť cvičenie a obrátiť pozornosť späť na triedu.
- Ak máte chuť, natiahnite si telo sa a zívajte.

Spýtajte sa triedy, aké to bolo robiť toto krátke relaxačné cvičenie. Vysvetlite im, že sa môžu cítiť veľmi uvoľnene vďaka aktivácii svojho systému odpočinku, obnovy a relaxácie. Táto aktivita je dobrým cvičením na zaspávanie aj pre mladých študentov.

Ukončenie témy Dokážem sa upokojiť

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 8: Dokážem byť asertívny

Predstavenie témy

Učenie sa asertívite pomáha žiakom zistiť, čo chcú, ako o to požiadať spôsobom, ktorý rešpektuje ostatných, a spôsoby pokojného vyjednávania. Asertívne správanie pomáha žiakom vyhnúť sa agresivite voči druhým alebo pasívnemu či submisívnemu správaniu. Asertívne správanie tiež znamená obhajovať svoje práva a zároveň rešpektovať práva ostatných.

Poznámka pre učiteľov: V niektorých kultúrach sa asertívnosť neuznáva ako pozitívny jav pre všetky rody a vekové skupiny. Cvičenia v tejto téme by sa mali prispôsobiť miestnej kultúre a tradíciám. Učitelia by mali pri realizácii akýchkoľvek cvičení v tejto časti brať do úvahy všetky pretrvávajúce obmedzenia týkajúce sa bezpečných fyzických vzdialeností potrebných medzi študentmi kvôli COVID-19.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôsobiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôsobiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôsobiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

ASERTÍVNOSŤ, PASIVITA ALEBO AGRESIVITA

ASERTÍVNE SPRÁVANIE

Spôsob komunikácie o pocitoch, myšlienkach a presvedčeniach otvoreným, úprimným spôsobom, ktorý rešpektuje ostatných a neporušuje ich práva. Asertívne správanie signalizuje, že osoba rešpektuje svoje práva, ako aj práva iných.

SUBMISÍVNE/PASÍVNE SPRÁVANIE

Spôsob komunikácie myšlienok, pocitov a presvedčení skrytým, ospravedlňujúcim sa alebo sebakritickým spôsobom, aby ich ostatní ľahko prehliadli. Submisívne správanie signalizuje, že osoba nerešpektuje svoje práva, ale rešpektuje práva iných.

AGRESÍVNE SPRÁVANIE

Spôsob komunikácie myšlienok, pocitov a presvedčení, ktorý je agresívny, znevažujúci, často nevhodný a porušuje práva iných. Agresívne správanie signalizuje, že osoba rešpektuje svoje práva, ale nerešpektuje práva iných.

ČO JE TO ASERTIVITA?

Ciel: Predstavenie pojmu asertivita
Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Poznámka pre učiteľov:

Učители môžu pojem asertivita predstaviť rôznymi spôsobmi v závislosti od veku a vyspelosti žiakov v triede.

Tému uveďte pomocou príkladov z každodenného života, napríklad tak, že sa triedy opýtate: Ako by som si mohol asertívne požiadať o toto pero? alebo Potrebujem pomoc pri prenášaní kníh do knižnice. Aký by bol dobrý a asertívny spôsob, ako požiadať o pomoc s týmto? alebo Ako by mohol žiak asertívne povedať učiteľovi, že si nemohol urobiť domácu úlohu, pretože v rodine ochorel?

Overte, či žiaci chápu, čo znamená byť asertívny a správať sa asertívne. Spoločne zorganizujte brainstorming nápadov a návrhy napíšte na tabuľu alebo flipchart.

Zhrňte, čo bolo povedané, a skontrolujte, či je ešte čo dodať, pričom povedzte, že trieda spomenula veľa dôležitých aspektov asertívneho správania, a uveďte niekoľko príkladov z flipchartu.

ASERTÍVNA, AGRESÍVNA A PASÍVNA CHÔDZA

Ciel: Vyskúšať si rôzne fyzické spôsoby asertívneho, agresívneho a submisívneho správania
Pomôcky: Žiadne

Požiadajte triedu, aby vstala a voľne sa prechádzala po vyhradenom priestore. Potom požiadajte triedu, aby sa prechádzala tak, aby jej jedinou starostou bolo uvoľniť miesto ostatným. Mali by si čo najviac všimnúť ostatných ľudí a snažiť sa im neprekážať. Pokračujte v takejto chôdzi a požiadajte ich, aby si všimli, ako to ovplyvňuje ich pocit, keď robia priestor iným a nie sebe. Teraz požiadajte triedu, aby kráčala ráznym a agresívnym spôsobom. Mali by chodiť po priestore len s myšlienkou na seba a nebrať do úvahy potreby iných. Všimnite si, aký je to pocit.

Potom triedu poučte, aby sa pohybovala spôsobom, ktorý dbá na to, aby si udržiavala primeraný odstup a nevrážala do ostatných, a zároveň necháva ostatným ich priestor a právo na cestu. Všimnite si, aké to je, keď sa takto pohybujete.

Na záver cvičenia požiadajte študentov, aby sa zastavili a vytvorili dvojice s blízkym spolužiakom. Požiadajte ich, aby sa porozprávali o rôznych typoch správania, ktoré si vyskúšali. Požiadajte o niekoľko komentárov k cvičeniu, aby si ich vypočula celá trieda.

OSOBNÝ PRIESTOR

Ciel: Definovať osobný priestor a naučiť sa, kde sú hranice
Pomôcky: Pripravené papiere s pokynmi uvedenými nižšie

Predstavte pojem osobný priestor tým, že sa triedy opýtate, čo si všimli o vzdialenosti, v akej rôzni ľudia stoja a sedia od seba.

Položte otázky súvisiace s kontextom o osobnom priestore, napr:

- Ak by ste sa rozprávali so spolužiakom, ako blízko by ste k sebe stáli?
- Ak by ste sa rozprávali s učiteľom, ako blízko by ste stáli jeden k druhému?
- Ak by ste išli ku školskému zdravotníkovi, ako blízko by ste stáli jeden k druhému?
- Ak by ste sa rozprávali so súrodencom, ako blízko by ste k sebe stáli?
- Ak by ste sa rozprávali s blízkym členom rodiny, ako blízko by ste k sebe stáli?

Požiadajte študentov, aby sa postavili a zdvihli ruky pred seba na úrovni ramien a zovreli päste alebo ukázali dlane ostatným, ako je to v danom kontexte vhodné. Povedzte študentom, že v mnohých krajinách je to osobný odstup, ktorý ostatní rešpektujú, ak sa približujú k niekomu, koho dobre nepoznajú. Opýtajte sa ich, aký je osobný odstup v ich regióne.

Blízki priatelia a členovia rodiny zvyčajne môžu vstúpiť do niekoho osobného priestoru. Chlapci a dievčatá, muži a ženy si zvyčajne udržiavajú väčší odstup.

Vyzvite triedu, aby experimentovala s osobnými hranicami. Vytvorte dvojice a dajte im pokyn, aby sa rozhodli, kto bude A a kto B. A a B sa postaví a

A zaujme pozíciu tvárou k B vo vzdialenosti šesť až desať metrov. B bude kráčať smerom k A a A povie stop, keď sa B priblíži k osobnému priestoru A.

B sa vráti na východiskový bod a bude kráčať smerom k A, pričom bude predstavovať napríklad tieto kategórie:

- kamarát zo školy rovnakého pohlavia
- niekto o päť rokov starší opačného pohlavia
- riaditeľ školy
- rodič
- súrodenec

V každom prípade požiadajte osobu A, aby zdvihla ruky ako signál na zastavenie, alebo môže povedať stop, aby naznačila prichádzajúcej osobe, keď dosiahne osobnú hranicu.

Prestriedajte sa tak, aby si B mohol vyskúšať rôzne vzdialenosti spojené s osobným priestorom.

Cvičenie ukončíte diskusiou o tom, ako si žiaci môžu zachovať svoj osobný priestor a čo robiť, ak ho niekto naruší. Aké spôsoby existujú na udržanie osobného priestoru? Aké užitočné veci môžete povedať niekomu, kto naruša osobný priestor?

Toto cvičenie môžete urobiť aj v kombinácii osobného priestoru a základných pocitov. Pri oslovovaní niekoho tak môžu žiaci experimentovať s vyjadrovaním rôznych základných pocitov a zistiť, ako ovplyvňujú osobný priestor.

NARUŠENIE OSOBNÉHO PRIESTORU NIEKOHO

Ciel: Vedieť, kto môže pomôcť, ak niekto naruší osobný priestor inej osoby
Pomôcky: Žiadne

Niektoré zásahy do osobného priestoru budú vnímané ako veľmi vážne a rušivé. Diskutujte s triedou o tom, ktoré typy zásahov do osobného priestoru by boli pociťované ako invazívne. Uvedomte si, že sem môžu patriť aj digitálne zásahy do telefónu alebo počítača, napríklad prijímanie nevyžiadaných textových správ alebo e-mailov explicitného charakteru. Vymenujte čo najviac rôznych typov spôsobov, ako

by žiaci mohli pociťovať, že niekto naruša ich osobný priestor, a určte ľudí, na ktorých by sa mohli obrátiť o pomoc.

Vysvetlite, že je ťažké, keď študent mladší ako 18 rokov zažije takéto narušenie. Samotní študenti sa môžu cítiť zahanbení, aj keď to nebola ich vina. Diskutujte o tom, ako podporiť priateľa, ktorý zažil narušenie, aby mohol asertívne reagovať.

AKO POVEDAŤ PRIATEĽOVI NIE

Ciel': Návnik asertívnych spôsobov, ako povedať nie

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Požiadajte triedu, aby navrhla situácie, v ktorých by bolo ťažké odmietnuť žiadosť priateľa. Návrhy spolu s triedou zoradíte na tabuli alebo flipcharte od najľahších po najťažšie.

Požiadajte dvoch dobrovoľníkov, aby pred triedou zahrli krátku rolóvú hru najľahšej situácie. Skôr ako začnú, vezmite si žiadajúcu osobu bokom a dajte jej pokyn, aby trvala na svojej žiadosti a správala sa agresívnejšie. Druhá strana povie na požiadavku nie a môžete ju poučiť, aby tak urobila buď agresívnym, asertívnym, alebo pasívnym/submisívnym spôsobom. Po tom, ako si zahrajú rolóvú hru, požiadajte žiakov, aby dali palec hore za najasertívnejšie odpovede a palec dole za submisívne alebo pasívne odpovede. Poďakujte hráčom rolí a krátko prediskutujte dobré spôsoby reakcie na požiadavku v rolovej hre.

Ak vám to čas dovoľí, urobte niekoľko ďalších rolových hier rovnakým spôsobom alebo vo

dvojiciach. Ak trieda nespomenula rodový a vekový aspekt situácií, je možné sa po každej hre rolí opýtať: Ak by bol kamarát chalan, ktorý je o päť rokov starší, ako by to ovplyvnilo spôsob reakcie druhej osoby? Vedzte diskusiu o tom, čo skupina urobila dobre pri žadaní alebo vyjednávaní o potrebe alebo práve. Ak je to možné, prepojte to s hlavnými problémami v každodennom živote študentov v triede.

Ukončenie témy Dokážem byť asertívny

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 9: Dokážem riešiť konflikty

Predstavenie témy

Konflikt pre nás môže znamenať rôzne veci. Môže to byť drobná nehoda medzi dvoma priateľmi, o ktorej si jeden nemyslí nič a pre druhého je to nepríjemný konflikt. Konflikty sú súčasťou každodenného života každého z nás. Konflikty sú bežné a nedá sa im vyhnúť. Preto je pre každého z nás veľmi užitočné dozvedieť sa o konfliktoch a o tom, ako ich riešiť. Niekedy je najlepšou voľbou konfliktu predísť, inokedy môže byť lepšie počkať s riešením konfliktu na neskôr a v niektorých prípadoch sa konfliktu vyhnúť nedá.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôsobiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôsobiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôsobiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

ŠIMON HOVORÍ, PROSÍM,...

Ciel': Podpora sústredenia a pochopenie dôležitosti zdvorilosti

Pomôcky: Žiadne

Učiteľ alebo iná určená osoba je inštruktor, ktorý stojí pred triedou. Inštruktor vedie cvičenie a dáva jeden pokyn za druhým v tempe, ktoré vyhovuje triede.

Vysvetlite, že žiaci by mali kopírovať pohyby inštruktora, ak povie: "Šimon hovorí, prosím...", ale ak povie len "Šimon hovorí...", vtedy by sa nemali hýbať. Napríklad: Šimon hovorí, prosím, mávni rukou, a nie Šimon hovorí, mávni rukou.

Ďalším krokom je, že inštruktor teraz vykonáva pohyb súčasne s inštruktážou triedy. Žiaci by mali pozorne počúvať a hýbať sa len vtedy, ak počujú, že inštruktor hovorí prosím...

Po skončení cvičenia diskutujte s triedou:

- ako sa správať slušne, keď žiadame o pomoc od druhých alebo chceme získať láskavosť doma
- ako sa človek cíti a ako reaguje, ak ho niekto pekne požiada alebo nie
- či majú nejaké príklady, keď zdvorilosť uľahčila sociálne interakcie
- či si myslia, že je možné byť zdvorilý, keď sú ostatní nezdvorilí

Zhrňte a zahrňte nasledujúce body, ak ich trieda nespomenula:

- zdvorilé správanie ovplyvňuje pohodu v triede a v každodennom živote
- zdvorilé správanie dáva človeku pocit úcty
- zdvorilosť uľahčuje ľuďom plnenie pokynov
- používanie slušného správania a jazyka môže upokojiť situácie a zlepšiť náladu ostatných.

PÝTAŤ SA A POVEDAŤ NIE

Ciel': Rozpoznať rôzne spôsoby požiadania o niečo a odmietnutia žiadosti

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky, pero, kniha alebo iný predmet

Uvedte cvičenie slovami: *Požiadat priateľa o pomoc alebo o láskavosť môže byť ťažké, rovnako ako odmietnuť žiadosť o pomoc alebo o láskavosť. Toto je cvičenie na vyskúšanie rôznych spôsobov žiadania a odmietania, aby ste zistili, čo funguje dobre.*

Požiadajte triedu, aby vytvorila dvojice. Povedzte dvojiciam, aby sa rozhodli, kto bude A a kto bude B. A si vyberie malý predmet, napríklad pero alebo knihu, ktorá predstavuje niečo, čo si chce nechať, ale je to niečo, čo B naozaj veľmi chce. Vysvetlite, že A si musí predmet podržať a povedať nie takmer na každú požiadavku B, pokiaľ ich B nedokáže presvedčiť, aby mu ho dali. B použije všetky spôsoby, ktoré mu napadnú, aby predmet získal.

Cieľom cvičenia pre A je preskúmať spôsoby, ako povedať nie na požiadavku, a tiež prípadne zažiť, že B je úspešný v tom, aby A predmet vydal. Cieľom pre B je preskúmať spôsoby, ako presvedčiť A, aby predmet odovzdal, a prípadne nájsť úspešný spôsob, ako to urobiť.

Predtým, ako žiaci začnú cvičenie, dajte im čas na chvíľu na premýšľanie – ako A povie nie na mnohé požiadavky, ktoré B prednesie, a ako B tieto

požiadavky prednesie? Čo by mohlo presvedčiť A, aby sa predmetu vzdal? Teraz požiadajte dvojice, aby cvičenie vykonali.

Na záver prediskutujte cvičenie v pléne alebo požiadajte dvojice, aby spoločne prediskutovali svoje skúsenosti, pričom použite tieto otázky:

- Aké spôsoby použil B, aby požiadal o predmet?
- Sú to tie isté spôsoby, ktoré B používa v každodennom živote, keď chce niečo získať od inej osoby?
- Aké to bolo pre A povedať nie zakaždým, keď B vyslovil svoju požiadavku?
- Ak A dal predmet B, čo viedlo A k tomu, že sa rozhodol predmet odovzdať?

Cvičenie ukončíte tým, že triedu požiadate, aby sa zamyslela nad užitočnými stratégiami pri žiadaní a vyjednávaní. Ktoré stratégie sú najlepšie na získanie niečoho, čo potrebujete, spôsobom, ktorý rešpektuje práva ostatných? Zaznamenajte stratégie na tabuľu alebo flipchart a uistite sa, že sú zahrnuté:

- zachovajte pokoj
- pýtajte sa s rešpektom
- vysvetliť dôvody, prečo chcete danú vec
- pochopiť dôvody, pre ktoré si druhá osoba môže chcieť predmet ponechať.

REČ TELA A SLOVÁ PRI KONFLIKTOCH

Ciel': Rozpoznať úlohu reči tela a verbálneho prejavu pri vzniku konfliktov

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart rozdelený na dva stĺpce, jedna strana s nadpisom Schody nepriateľstva pre mladších žiakov a Ako vyhrotiť konflikt pre starších

Rozdeľte triedu na skupiny po troch. Požiadajte skupiny, aby si predstavili, že sa dostali do situácie, ktorá by mohla prerásť do konfliktu. Zadajte skupinám situácie, ktoré sa týkajú ich života, alebo použite a upravte nasledujúce situácie:

- Traja z vás sa na ihrisku hrajú s loptou a niekto, koho naozaj nemáte radi, vezme loptu a začne sa s ňou hrať s iným žiakom.
- Spolužiak vás trochu počas prestávky nazve hlupákmi a idiotmi. Keď sa vrátite do triedy,

stretnete vinníka pri dverách.

- Zistíte, že kamarát vám a vašim priateľom nadával pred ostatnými, keď ste tam neboli. Po škole sa všetci stretnete na voľnočasovej aktivite.
- Prezradili ste kamarátovi tajomstvo a zistili ste, že kamarát to povedal niekoľkým ďalším ľuďom, ktorí sa vám teraz posmievať. Kamarát príde na návštevu a vy sa mu chystáte povedať, čo si myslíte o tom, čo urobil.

- Vaša skupina pracovala po vyučovaní, aby ste si zarobili na školský výlet. Peniaze ste si doniesli v taške do triedy, aby ste neskôr počas dňa zaplatili za výlet. Po prestávke prídete do triedy a vidíte dvoch spolužiakov, ktorí zostali počas prestávky v triede a zistíte, že peniaze v taške chýbajú, a otočíte sa na týchto dvoch spolužiakov.

Požiadajte skupiny, aby sa rýchlo postavili do pozície, ako keby sa nachádzali v opísanej situácii. Nemali by hovoriť, ale mali by si všimnúť svoju mimiku a to, ako sa stavajú k sebe navzájom. Teraz požiadajte skupiny, aby si všímali reč svojho tela a zistili, ako to vyzerá, keď sa začne konflikt. Požiadajte skupiny, aby sa podelili o svoje myšlienky a zaznamenali ich na tabuľu alebo flipchart pod názvom Schody

nepriateľstva alebo Ako vystupňovať konflikt pre starších študentov.

Potom požiadajte skupiny, aby zostali v rovnakej situácii, ale tentoraz diskutovali o tom, aké slová by použili, ktoré by konflikt vystupňovali. Požiadajte skupiny, aby sa podelili o svoje myšlienky a zaznamenali ich v spodnej časti tabule alebo flipchartu pod nadpisom Ako vystupňovať konflikt.

Požiadajte skupiny, aby si predstavili, že sa situácia ešte viac vyhrocuje. Požiadajte ich, aby diskutovali o type reči tela a škále slov, ktoré by prispeli k zhoršeniu konfliktu. Vyzvite postupne každú skupinu, aby podala správu o svojej diskusii a zaznamenala ich na hornej časti tabule alebo flipchartu.

REČ TELA A SLOVÁ NA ZMIERNENIE KONFLIKTOV

Ciel': Rozpoznať úlohu reči tela a jazyka pri zmiernovaní konfliktov

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart s dvoma stĺpcami, jedna strana s nadpisom Schody priateľstva pre mladších žiakov a Ako vyriešiť konflikt pre starších

Rozdeľte triedu do skupín po troch a dajte skupinám situáciu, s ktorou budú pracovať ako v predchádzajúcom cvičení. Dajte študentom niekoľko minút na to, aby si predstavili situáciu, v ktorej sa nachádzajú, a potom aby si predstavili, že sa situácia teraz ešte zhoršila. Čo by sa teraz mohlo diať, ak napätie stúpa a tí, ktorí sú na opačných stranách, sa ešte viac rozohnili?

Potom ich požiadajte, aby si predstavili upokojenie situácie a zmiernenie konfliktu.

Požiadajte skupiny, aby sa rýchlo postavili do pozície, ako keby sa nachádzali v tomto bode situácie, keď

sa konflikt zmiernuje. Nemali by hovoriť, ale mali by si všimnúť svoju mimiku a to, ako sa navzájom polohujú. Teraz požiadajte skupiny, aby si všímali reč svojho tela a zistili, ako vyzerá, keď sa konflikt zmiernuje. Požiadajte skupiny, aby sa podelili o svoje myšlienky a zaznamenali ich na tabuľu alebo flipchart pod názvom Schody priateľstva alebo Ako zmierniť konflikt.

Potom požiadajte skupiny, aby zostali v rovnakej situácii, ale tentoraz diskutovali o tom, aké slová by použili, aby konflikt zmiernili. Prediskutujte s triedou, aké typické slová a vety by sa použili, a zaznamenajte ich na tabuľu.

RADY, AKO ZACHOVAŤ POKOJ A VYRIEŠIŤ KONFLIKTNÚ SITUÁCIU

Ciel: Zhrnutie užitočných spôsobov riešenia konfliktu

Pomôcky: Flipchart s nadpisom Čo robiť pri riešení konfliktu

Diskutujte s triedou o tom, čo by poradili kamarátovi, ktorý žije v oblasti, kde je veľa konfliktov v škole, doma a v komunite. Čo by bolo užitočné, aby kamarát v takýchto situáciách robil, hovoril a vedel? Ich nápady a rady napíšte na flipchart.

V závislosti od triedy a kontextu môžu užitočné rady zahŕňať napr:

- Používajte otvorenú reč tela
- Mať otvorené dlane smerom k protivníkovi

- Ak je niekto agresívny, nepozerajte sa mu priamo do očí, ale pozerajte sa skôr na stranu jeho hlavy
- Keď hovoríte, nevytvárajte predpoklady, ani niekoho z niečoho neobviňujte
- Položte otázku o niečom úplne inom
- Urobte si prestávku.

WIN-WIN SITUÁCIE

Ciel: Rozlišovať medzi rôznymi výsledkami konfliktu

Pomôcky: Papier a perá

Uvedte triede príklad konfliktnej situácie, ktorá sa týka ich každodenného života, ale uistite sa, že ide o príklad menšieho konfliktu, napríklad keď sa dvaja študenti na hodine nezhodnú. Vysvetlite konflikt a postoj oboch študentov. Jeden žiak vzal spolužiakovi z tašky knihu bez toho, aby si vypýtal povolenie, a tento spolužiak sa veľmi nahneval. Prvý študent si z toho nič nerobil, pretože tomuto študentovi by vôbec nevadilo, že si spolužiaci pomáhajú jeho knihami v taške. Ďalšou možnosťou je pozvať dobrovoľníkov, aby vytvorili sochu tak, že zaujmú telesné pozície účastníkov konfliktnej situácie. Potom požiadajte triedu, aby slovami vysvetlila pozíciu každej strany.

Rozdeľte triedu do troch alebo šiestich skupín

v závislosti od veľkosti triedy. Každé skupine dajte jeden z týchto troch typov kresieb:

- Kresba 1 s dvoma usmievavými smajlíkmi a nadpisom "obe strany vyhrali".
- Kresba 2 s jedným usmievavým smajlíkom a jedným neusmievavým a nadpisom "jedna strana vyhráva, druhá strana prehráva".
- Kresba 3 s dvoma neusmievavými tvármi a nadpisom "obe strany prehrávajú".

Požiadajte skupiny, aby prezentovali svoje práce a diskutovali o tom, ako strany v konflikte dosahujú riešenie, ktoré vedú k win-win situáciám.

ZMENA PERSPEKTÍVY V DISKUSII

Ciel: Nácvik vnímania konfliktov z pohľadu niekoho iného

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Túto formu debaty možno viesť s deťmi od 10 rokov v závislosti od ich vospelosti a kontextu. Má tri fázy – zoradenie názorov, reflexiu a spoločné riešenie. Táto forma vedie k zaujímavým výsledkom, pretože všetky strany získajú väčší prehľad a rešpekt k názorom svojho oponenta. Poslucháči zohrávajú v tejto forme debaty aktívnu úlohu, kladú osobné otázky, ako aj navrhujú riešenia daného problému.

Príklady horúcich tém na debaty s mladšími študentmi:

- Je v poriadku rozmyslieť si to a neprísť na detskú párty?
- Mali by ste postrčiť spolužiaka, ktorý vás strčil ako prvý?
- Ak si myslíte, že niekto ukradol hračky z triedy, mali by ste to povedať učiteľovi?
- Ak tvoj najlepší kamarát nesmie ísť na triedny výlet, nemal by si ísť ani ty?

Príklady horúcich tém na debaty so staršími žiakmi:

- Malo by byť rozhodnutie o tom, čo ísť ďalej študovať, výlučne na žiakovi?
- Majú chlapci a dievčatá v našej spoločnosti rovnaké možnosti?
- Očakávajú sa od chlapcov a dievčat rôzne veci?
- Môžu sa deti samy rozhodovať v súvislosti s xyz alebo xyz?

Začnite tým, že sa s triedou dohodnete na téme debaty. Môže to byť napríklad aktuálna debata,

ktorá práve prebieha u niektorých žiakov, kde sú dva protichodné a odlišné názory. Prípadne by to mohli byť bežné témy debát v kontexte, ktoré často vedú k tomu, že oponenti poukazujú na nesprávne názory druhého uhla pohľadu. Po určení témy vyzvite dvoch študentov, aby predstúpili pred triedu, po jednom na oboch stranách miestnosti, a budú zastupovať každú stranu v debata.

Prvá fáza – zoradenie názorov: Každý študent teraz vyjadrí svoj názor na vec. Malo by byť jasné, v čom sa ich názory líšia.

Druhá fáza – reflexia: Obe strany si fyzicky vymenia strany v triede. Teraz sa každý študent vyjadrí k dobrým argumentom, ktoré predložila druhá strana. Každý študent by sa mal venovať tým aspektom argumentov, ktoré majú zmysel. V tejto fáze môže trieda položiť obom študentom osobné otázky o tom, prečo si myslia, čo si myslia.

Tretia fáza – spoločné riešenie: Študenti zastupujúci každú stranu debaty a zvyšok triedy sa teraz musia dohodnúť na jednom alebo viacerých návrhoch spoločných riešení diskutovaného problému.

Na záver prediskutujte, aká bola táto forma debaty pre študentov. Opýtajte sa ich, či si myslia, že by sa dala použiť buď v triede, alebo mimo triedy v diskusii, kde ľudia zaujímajú rozdielne stanoviská.

POMOC DRUHÝM PRI RIEŠENÍ KONFLIKTOV

Ciel: Rozvíjať zručnosti na priateľské riešenie konfliktov

Pomôcky: Žiadne

Spýtajte sa triedy na typické drobné situácie, ktoré medzi nimi vedú ku konfliktom. Starších žiakov sa opýtajte, čo vedie ku konfliktom v ich každodennom živote. Dohodnite sa na niekoľkých situáciách, s ktorými by mohli experimentovať a ktoré zodpovedajú veku, vospelosti a kontextu, v ktorom študenti žijú. Ďalšou možnosťou by mohlo byť vypracovanie scenárov pred začiatkom hodiny na základe incidentov, ktoré videli v triede.

Požiadajte triedu, aby vytvorila dvojice, a požiadajte ich, aby situácie, ktoré určili (alebo použili vypracované scenáre) použili na toto cvičenie, ktoré sa týka pomoci druhým pri riešení konfliktov.

Vysvetlite tri fázy cvičenia:

- vysvetliť, čo sa stalo
- vysvetliť, čo by bolo dobré, keby sa stalo
- vysvetliť, čo môžu urobiť, aby sa to stalo

Najprv jeden žiak vysvetlí, čo sa stalo a aká je podľa jeho názoru situácia, a druhý ho zatiaľ bez prerušovania počúva. Potom druhý študent zopakuje to, čo povedal prvý, aby sa uistil o správnom pochopení. Vymeňte si úlohy.

Potom sa študenti striedajú a hovoria, čo by chceli, aby sa stalo.

Nakoniec každý študent povie, čo môže individuálne a spoločne urobiť preto, aby sa daná situácii skončila dobre.

KONFLIKTY: VYSTUPOVANIE PO REBRÍKU A ZOSTUPOVANIE

Ciel': Poznať kroky, ktoré sa zvyčajne vykonávajú pri eskalácii a deeskalácii konfliktov.

Pomôcky: Žiadne

Požiadajte triedu, aby identifikovala situácie v živote niekoho v ich veku, ktoré by mohli spôsobiť konflikty s ostatnými. Na tabuľu alebo flipchart nakreslite rebrík a na jednu stranu zaznamenajte stúpanie po rebríku a na druhú stranu klesanie po rebríku.

Požiadajte triedu, aby urobila brainstorming typických konfliktov, ktoré by mohli zažiť, pričom najprv by mali myslieť na:

Aké sú úplne prvé kroky v postupnosti udalostí, ktoré začínajú hádkou medzi dvoma priateľmi, ktorá by mohla viesť k veľkému konfliktu? Definujte, aké kroky by to mohli byť, napr:

Šírenie nepravdivých príbehov o tom druhom
Klebetenie alebo ohováranie za chrbtom toho druhého
Prestať sa s druhým rozprávať alebo sa na neho nepozerať
Prestať sa s ním kamarátiť
Byť zranený a nahnevaný na spôsob reakcie druhého
Hádka

Teraz požiadajte triedu, aby určila kroky, ktoré by mohli priviesť strany k tomu, aby sa vrátili späť k tomu, ako to bolo napríklad pred konfliktom:

Upokojenie a oddych
Pozerať sa na veci z pohľadu druhej osoby
Porozprávať sa s dospelým alebo priateľom a získať pomoc
Získanie pomoci pri vzájomnom počúvaní a zistenie, čo sa vlastne stalo
Spoločné hľadanie riešení
Začať znova hovoriť

Ukončenie témy Dokážem riešiť konflikty asertívny

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 10: Dokážem sa vyrovnáť so zmenami

Predstavenie témy

Táto téma umožňuje študentom zamyslieť sa nad zmenou, dozvedieť sa o prirodzených reakciách na zmenu a o tom, čo robiť, aby sa so zmenou lepšie vyrovnali. Žiaci si tiež vyskúšajú, kedy iní ovplyvňujú alebo menia to, čo vytvorili. Tému uveďte tým, že počas pandémie sa každý musel vyrovnáť s mnohými zmenami. Zmeny, ktoré sú nečakané a náhle, sa vždy zvládajú oveľa ťažšie, pretože nie je čas pripraviť sa na zmeny a ich vplyv na náš život.⁶

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôbiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôbiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôbiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

ČO SA ZMENILO?

Ciel': Nácvik pozorovania zmien

Pomôcky: Žiadne

Vysvetlite triede, že ide o neverbálne cvičenie s využitím pozorovacích schopností.

Požiadajte triedu, aby vytvorila dvojice a postavila sa oproti sebe. Požiadajte starších žiakov, aby pomocou neverbálneho prejavu rozhodli, kto bude prvý A.

A aj B sa k sebe otočia chrbtom. A zmení jednu malú vec na svojom výzore. Napríklad si môžu dať dole okuliare alebo zmeniť spôsob, akým im sedí golier na jednej strane, odstrániť odznak alebo rozviazať šnúrkou. Povedzte A a B, aby sa opäť otočili tvárou

k sebe a aby sa B pozrel na A bez toho, aby povedal slovo. B má desať sekúnd na to, aby si všimol, čo A zmenil na svojom vzhľade. Teraz požiadajte A a B, aby sa k sebe otočili chrbtom, ale tentoraz má B zmeniť niečo na svojom výzore. Zopakujte to ešte niekoľkokrát.

Cvičenie ukončíte otázkou:

- Bolo ľahké alebo ťažké všimnúť si zmeny, ktoré urobil ich partner?
- Aké kľúčové zručnosti sú potrebné na to, aby si človek dokázal všimnúť zmeny na iných?

⁶ Pred vykonávaním cvičení z tejto témy si prečítajte príručku Loss and Grief During COVID-19 od IFRC PS Centre.

POCITY SA MENIA

Ciel: Pochopiť meniacu sa povahu pocitov

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart s nakreslenými tromi stĺpcami, fixky

Pripomeňte triede cvičenia na základné pocity na str. xxx. Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad tým, ako sa práve cítia. Požiadajte ich, aby to povedali nahlas, zaznamenali na papier alebo sa nad tým potichu zamysleli.

Teraz požiadajte študentov, aby určili štyri základné pocity, ktoré pociťovali v posledných dňoch. Vyzvite ich, aby vytvorili dvojice a požiadajte jedného z každej dvojice, aby bez rozprávania ukázal svojmu partnerovi štyri pocity. Ak trieda pozná expresívne umenie, môže z týchto pocitov vytvoriť napríklad krátky tanec. Druhý člen dvojice identifikuje štyri

pocity a ak má ťažkosti, môže požiadať o pomoc. Potom je rad na nich, aby ukázali svoju postupnosť pocitov.

Potom požiadajte dvojice, aby sa porozprávali o tom, ako sa jednotlivé pocity zmenili:

- Ako dlho trvalo, kým sa pocity zmenili?
- Trvalo dlhšie, kým sa niektoré pocity zmenili, než iné?
- Čo spôsobilo ich zmenu?
- Bolo by niekedy užitočné pripomenúť si, že pocity netrávajú večne, ale menia sa?

REAKCIE NA ZMENU

Ciel: Všimnúť si reakcie na zmenu

Pomôcky:

List papiera pre každého žiaka alebo dlhá rolka papiera položená na rade stolov alebo na podlahe, farebné perá alebo pastelky pre každého žiaka

Vysvetlite triede, že ide o neverbálne cvičenie, pri ktorom sedia alebo stoja pred svojimi lavicami s listom papiera pred sebou. Ak používate kotúč papiera, študenti môžu stáť okolo neho. Každý žiak si pri presúvaní miesta v cvičení prinesie perá a farby.

Požiadajte študentov, aby niečo nakreslili – môžu nakresliť čokoľvek, čo chcú. Na kresbu majú dve minúty. Po uplynutí času ich požiadajte, aby sa presunuli o dve miesta doprava. (Ak sedia v radoch pri laviciach, dajte presnejšie pokyny, ako sa majú presunúť o dve miesta).

Teraz by mal každý žiak stáť alebo sedieť pred kresbou, ktorú vytvoril niekto iný. Dajte im niekoľko okamihov na to, aby sa na výkres pozreli a premysleli si, čo k nemu pridajú. Majú na to dve minúty.

Pokyny zopakujte tak, aby sa žiaci presunuli na ďalšie dve miesta.

Povedzte triede, že čas vypršal, a požiadajte študentov, aby sa vrátili na svoje miesto

a k pôvodnému výkresu. Požiadajte ich, aby sa pozreli na zmeny, ktoré urobili na svojom výkrese, a všimli si zmeny.

Potom ved'te spoločnú diskusiu o jednom alebo viacerých z nasledujúcich bodov:

- Aký je to pocit, že niekto iný zmenil váš pôvodný plán alebo návrh?
- Čo uľahčuje a čo sťažuje tento druh zmien?
- Ako sa vo všeobecnosti cítite pri zmenách vo vašom živote?
- Ako reagujete na zmeny?
- Ako sa vyrovnávate so zmenami?
- Aká je najlepšia stratégia na zvládanie zmien?

Rozdeľte študentov do dvojíc alebo skupín po štyroch. Požiadajte ich, aby diskutovali o tom, aké odporúčania by mali pre ostatných pri zvládaní zmien v ich živote podobných tým, ktoré ste zažili napríklad počas pandémie COVID-19.

DOKÁŽEM SA VYROVNAŤ SO STRATOU

Ciel: Pochopenie reakcií na stratu a spôsobov, ako sa s ňou vyrovnáť

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart s nakreslenými tromi stĺpcami, fixky

Vysvetlite, že každá významná zmena v živote prináša zisk aj straty. Pandémia COVID-19 spôsobila v živote mnohých detí, dospelých a dospelých značné zmeny.

Požiadajte triedu o príklady strát spôsobených pandemiou v živote študentov. Príklady zapíšte do prvého stĺpca z hľadiska typu straty, o ktorej hovoria. Napríklad, ak niekomu zomrela mačka, bude to Strata domácich zvierat. Uistite sa, že študenti si uvedomujú, že sa nemusia všetci zhodnúť na uvedenej strate.

Teraz požiadajte študentov, aby povedali, aké prirodzené reakcie by očakávali u osoby, ktorá zažila stratu. Príklady reakcií na straty zaznamenajte do druhého stĺpca na tabuli. Pokračujte v cvičení a dajte študentom možnosť vymyslieť zoznam rôznych typov strát a reakcií, ktoré by mohli v súvislosti s týmito stratami očakávať.

Potom požiadajte triedu o príklady toho, čo by im pomohlo prekonať, prijať alebo vyrovnáť sa

s každým typom straty. Stratégie zvládania straty zaznamenajte do tretieho stĺpca.

Ak to z uvedených príkladov nebolo jasné, vysvetlite triede, že s niektorými stratami sa vyrovnáva ťažšie ako s inými a že každý bude na stratu reagovať inak. Vo všeobecnosti platí, že straty budú mať na človeka väčší vplyv a budú si vyžadovať viac času na uzdravenie, keď:

- y sú náhle alebo neočakávané,
- y osoba má blízko k tomu, čo stratila
- y osoba zažíva viacero strát.

Cvičenie ukončíte zhrnutím rôznych typov strát, rozsahu prirodzených reakcií, ktoré môžu nasledovať, a stratégií na zvládnutie týchto zmien. Stratégie zvládania by mohli byť nasledovné:

- požiadať o pomoc
- rozhovor s priateľom
- prechádzka

PREMOSTENIE STRATY

Ciel: Pochopenie reakcií na stratu a spôsobov, ako sa s ňou vyrovnáť

Pomôcky: Papier a perá

Dajte triede pokyn, aby si vzala kus papiera a preložila ho na polovicu. Požiadajte ich, aby na jednu stranu urobili kresbu. Mala by to byť kresba nejakej menšej straty, ktorú zažili a z ktorej sú stále trochu smutní. Na druhú stranu papiera ich požiadajte, aby nakreslili niečo, za čo sú vďační a z čoho majú teraz radosť.

Potom požiadajte triedu, aby papier otvorila tak, aby videli obe kresby. Požiadajte ich, aby vymysleli niečo, čo by mohli nakresliť, aby spojili alebo vytvorili most od straty k veci, z ktorej majú radosť. Mohli by napríklad nakresliť vozidlo, most, loď, rebrík, hodiny alebo niečo iné, čo by im pomohlo prekonať stratu. Môžu sa podeliť o príbehy spôsobov, ktoré im pomáhajú prejsť zo straty do ich súčasného alebo budúceho života.

Ved'te spoločnú diskusiu o spôsoboch prechodu zo straty do budúcnosti.

Ukončenie témy Dokážem sa vyrovnáť so zmenami

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma II: Poznám rôznorodosť

Predstavenie témy

Táto téma hovorí o rode a vychádza z poznatku, že v mnohých regiónoch sveta sa rod považuje za spektrum a uznáva sa viacero rodov. Keď uznávame len kategórie muža a ženy, môžeme vylúčiť ľudí, ktorí do týchto kategórií nezapadajú. V iných regiónoch môže byť potrebné vynechať niektoré cvičenia v tejto téme, pretože sú považované za kultúrne nevhodné. Cvičenia obsahujú definície pohlavia a rodu a poskytujú mladým ľuďom príležitosť zamyslieť sa nad očakávaniami týkajúcimi sa rodu. V závislosti od toho, ako je kontext rodovo rôznorodý, možno do cvičení, v ktorých sa hovorí len o dvoch rodoch, zahrnúť viac rodov alebo kategórií pre tých, ktorí sa nepovažujú za príslušníkov definovaného rodu.

Pokiaľ táto téma nie je v súlade s ideologickým alebo náboženským zameraním vašej školy alebo sa v nej ako osoba necítite komfortne, je možné ju vynechať.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učiteľia by mali podľa vlastného uváženia prispôbiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učiteľia môžu prispôbiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôbiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

ROZDIELY MEDZI POHLAVÍM A RODOM

POHLAVIE

Pohlavie opisuje fyzické a biologické rozdiely medzi mužmi a ženami. Je určené biologicky, a preto ho nemožno zmeniť bez zásahov.

ROD

Rod sa vzťahuje na naučené sociálne rozdiely medzi rôznymi rodmi, ako sú rozdiely medzi ženami a mužmi v priebehu života. Hoci sú tieto rozdiely hlboko zakorenené v kultúrach, v priebehu času sa menia a majú veľké rozdiely v rámci kultúry aj medzi nimi. Tieto rozdiely sa odrážajú v úlohách, povinnostiach, príležitostiach, prístupe k zdrojom a kontrole nad nimi, očakávaníach, privilégiách a obmedzeniach, ktoré majú ženy a muži. To znamená, že rod je sociálne a kultúrne konštruovaný a môže sa zmeniť.

POHLAVIE A ROD

Cieľ: Zavedenie pojmov pohlavie a rod a objasnenie rodových očakávaní

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Ak ste v kontexte, kde je normou viac rodov, zahrňte ich do cvičenia.

Opýtajte sa triedy, aké sú rozdiely medzi pojmi pohlavie a rod. Ak je to vhodnejšie pre daný kontext,

opýtajte sa, či trieda počula o rozdieloch medzi týmito dvoma pojmami.

Vytvorte šesť skupín a každej z nich pridajte na diskusiu inú vekovú skupinu, t. j. dievčatá, chlapci, muži, ženy, starší muži a staršie ženy. Požiadajte ich,

aby diskutovali o očakávaníach, ktoré má daná veková skupina. Prečo existujú rôzne očakávania?

Požiadajte každú skupinu, aby vyslovila výrok o správaní inej skupiny a zistili, či sa výrok týka

pohlavia alebo rodu. Vyhlásenia by mohli byť napríklad takéto:

- Ženy rodia (pohlavie)
- Muži neplačú (rod)

MOJE MENO A MOJE ZÁMENO

Cieľ: Zvyšovanie povedomia o rodovej identite

Pomôcky: Žiadne

Požiadajte triedu, aby si predstavila, že cestuje na miesto, kde existuje mnoho rodových identít. Požiadajte ich, aby sa zamysleli nad tým, ako by sa predstavili, pričom by začali svojím krstným menom a potom zámenom, ktoré by chceli, aby ostatní používali.

Dajte študentom niekoľko minút na to, aby si to vo dvojiciach precvičili.

POHYBLIVÉ STOLIČKY

Cieľ: Diskutovať o rodových normách

Pomôcky: Jedna stolička na osobu

Poznámka pre učiteľov:

Pred začatím si pripravte zoznam výrokov, ktoré sa majú v cvičení použiť – pozri niekoľko príkladov nižšie. Upozorňujeme, že nie všetky výroky by sa mali týkať rodových rolí a tie, ktoré sa týkajú, by mali zodpovedať veku a vyspelosti triedy.

- Slnko dnes vyšlo/prší.
- Žiaci si myslia, že je dobré byť späť v škole.
- Žiaci sa naučili užitočné zručnosti vďaka prežívaniu pandémie.
- Zo života počas pandémie sa chlapci a dievčatá sa naučili rovnaké zručnosti.
- Chlapci mali počas pandémie viac slobody ako dievčatá.
- S dievčatami a chlapcami sa v škole zaobchádza rovnako.
- Na študijné výsledky dievčat a chlapcov máme rovnaké očakávania.
- Je v poriadku podpichovať dievčatá.
- Žiaci si myslia, že je v poriadku posmievať sa chlapcom, ktorí plačú.

Požiadajte triedu, aby sa posadila do kruhu, pričom urobte miesto aj pre stoličku pre učiteľa.

Uvedte cvičenie vysvetlením pravidiel: Učiteľ prečíta výrok, pričom zostáva sedieť. Všetci žiaci, ktorí

s výrokom súhlasia, si musia navzájom vymeniť miesta. Tí študenti, ktorí s výrokom nesúhlasia, zostanú sedieť na svojej stoličke.

V ďalšom kole si študenti vymenia miesta, ak súhlasia s tým, že výrok sa všeobecne vzťahuje na ich vekovú skupinu. To znamená, že súhlasom s týmto výrokom nemusia nutne vyjadriť svoj osobný názor.

Po skončení hry položte študentom otvorené otázky o tom, či existujú rozdiely medzi tým, ako sa na tieto záležitosti pozerajú rôzne pohlavia. Diskutujte o tom, prečo mohli mať niektorí na tú istú otázku rozdielne odpovede.

SEDENIE, STÁTIE A KRÁČANIE AKO...

Ciel': Zvýšiť povedomie o reči tela súvisiacej s pohlavím a vekovými skupinami

Pomôcky: Množstvo post-it lístkov s jednou rolou napísanou na každom lístku: dievča, chlapec, žena, muž, staršia žena a starší muž.

Zložte lístky a každému žiakovi dajte jeden. Požiadajte študentov, aby si potichu prečítali svoj lístok a odložili ho tak, aby ho nikto iný nevidel. Vysvetlite, že slovo na ňom je rola, ktorú by mali hrať v tomto cvičení.

Keď má každý svoju rolu, dajte študentom pokyn, aby si sadli niekde v triede tak, ako by osoba v ich role sedela na verejnosti. Požiadajte študentov, aby sa – bez toho, aby hovorili – rozhládli okolo seba a zistili, či dokážu identifikovať osoby v rovnakej role ako oni sami, a tiež aby uhádli, ktoré roly hrajú ostatní.

Teraz požiadajte žiakov, aby sa postavili niekde v triede tak, ako by sa osoba v ich role postavila vo verejnom priestore. Opäť ich požiadajte, aby sa – bez toho, aby hovorili – rozhládli okolo seba a zistili, či dokážu identifikovať osoby v rovnakých rolách ako oni sami, a tiež aby uhádli, ktoré roly hrajú ostatní.

Potom im požiadajte, aby sa niekde v triede prešli tak, ako by sa daná osoba prechádzala vo verejnom priestore. Požiadajte ich, aby – stále bez rozprávania – vytvorili skupiny s tými, ktorí hrajú rovnakú rolu. Pomôžte žiakom, ktorí môžu mať problémy s nájdením svojej skupiny.

Požiadajte skupiny, aby diskutovali o reči tela, ktorú si mohli všimnúť pri tomto cvičení, a o význame alebo dôsledkoch tejto reči tela.

Ak vám to čas dovolí, vedzte skupinovú diskusiu o tom, či je reč tela spojená s rodom a vekom naučená alebo vrodená. Spýtajte sa, či niekto pozná kultúry, ktoré majú odlišné rodové normy, alebo uveďte niekoľko príkladov.

NIEČO O MNE A RODE

Ciel': Zamyslieť sa nad rodovými očakávaniami

Pomôcky: Vopred pripravený flipchart s otázkami v prípade skupinovej práce na tomto cvičení

Požiadajte triedu, aby sa postavila do kruhu alebo pracovala v malých skupinách. Ak stoja v kruhu, obíďte skupinu a pýtajte sa študentov otázky. Ak pracujete v malých skupinách, požiadajte študentov, aby na otázky odpovedali vo svojich skupinách.

Použite nasledujúce otázky:

- Uveďte vec, ktorú radi robíte a ktorá sa považuje za typickú pre váš rod.
- Uveďte vec, ktorú radi robíte alebo by ste chceli robiť a ktorá sa považuje za typickú pre druhý rod.
- Pomenujte vec, ktorú radi robíte a ktorá sa považuje za netradičnú pre váš rod.

Diskutujte s triedou o tom, ako začleniť a prijať niekoho, kto sa nechce prispôbiť súčasným rodovým normám.

ROZHOVOR O RODOVÝCH ROLÁCH

Ciel': Zvýšiť povedomie o tom, ako sa rodové roly v priebehu času menia

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Toto cvičenie zahŕňa domácu úlohu, po ktorej nasleduje podanie správy v triede alebo napísanie eseje. Domáca úloha zahŕňa rozhovor s niekým zo staršej generácie o rodových rolách. Osobou, s ktorou robia rozhovor, môže byť napríklad stará mama, starý otec alebo staršia teta či strýko. Dajte starším žiakom čas, aby si predtým v triede precvičili zručnosti pri vedení rozhovoru, aby sa naučili, ako viesť rozhovor, aby dostali odpovede na svoje otázky.

Vysvetlite študentom zadanie domácej úlohy. Strávte v triede nejaký čas tým, že vypracujete, čo chcú od svojich respondentov vedieť o rodových rolách a o tom, ako sa v priebehu času menili. V prípade potreby môžu použiť tieto otázky:

- Koľko máte rokov a kde ste vyrastali?
- Popíšte, prosím, ako fungovali rodové roly, keď ste boli mladí.

- Zmenili sa rodové roly počas vášho života? Ak áno, ako?
- Spochybňovali ste rodové roly, keď ste boli mladí? Ak áno, prečo?
- Zmenili ste svoje predstavy o rodových rolách, keď ste boli mladý/á? Prečo alebo prečo nie?

Vysvetlite, že žiaci môžu o svojom rozhovore podať správu v triede alebo napísať esej. Dohodnite sa so študentmi, že svoje rozhovory odprezentujú v triede.

Potom použite nasledujúce otázky na diskusiu o rodových rolách:

- Aké všeobecné zmeny v rodových rolách nastali v posledných generáciách?
- Aké zmeny študenti očakávajú, že budú svedkami počas svojho života?
- Majú muži, ženy a niekto iného pohlavia rovnaký názor na rodové roly a zmeny, ktoré sa udiali?

JEDEN DEŇ V RODOVO PODMIENENOM ŽIVOTE

Ciel': Zvyšovanie povedomia o úlohách a zodpovednosti rôznych pohlaví

Pomôcky: Žiadne

Vysvetlite, že žiaci absolvujú imaginárnu cestu a že budú potom hovoriť o tom, čo počas cesty zažili.

Povedzte im: Posadte sa do vzpriamenej polohy. Položte si nohy na zem a zavrúte oči, akoby ste chceli ísť spať. Ruky nechajte spočívať na kolenách alebo na stole, podľa toho, čo sa vám zdá ako najlepší spôsob na uvoľnenie rúk, paží a ramien. Vnímajte, ako sa váš zadok opiera o stoličku a váha vašich chodidiel o podlahu. Teraz sa zhlboka nadýchnite a potom pomaly vydýchnite.

Predstavte si, že ležíte v posteli a ste pripravení ráno vstať. Lenže si všimnite, že teraz ste iného rodu. Vydávate sa na imaginárnu cestu, ktorá vás prevedie celým dňom v úlohe iného rodu. Začnite si predstavovať, čo sa deje – je ráno a teraz ste sa zobudili a pripravujete sa do školy.

- Predstavte si, čo sa deje, keď sa chystáte do školy.
- Predstavte si, čo sa deje, keď ste v škole. Ako sa cítite v triede a cez prestávku v škole v tele iného rodu?

- Predstavte si, čo sa deje teraz, keď opúšťate školu a trávite popoludnie doma.
- Predstavte si, čo sa deje teraz, keď je čas večera, a po zvyšok večera, ak ste v tele iného rodu.
- Predstavte si, čo sa deje teraz, keď je čas ísť spať.
- Predstavte si, že ležíte v posteli a premýšľate o tom, ako sa tento deň líši od ostatných dní.
- Pomyselná cesta sa končí a vy môžete na chvíľu obrátiť svoju pozornosť na triedu. Otvorte oči, zívňte a ponatahujte si telo, ak máte chuť. Chvíľu sa zamyslite.
- Teraz mi povedzte, aký bol tento deň pre vás. Prekvapilo vás niečo, alebo to bolo ako zvyčajne?

Ukončenie témy Viem o rode

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 12: Áno, dokážem povedať nie

Predstavenie témy

Počas bežného dňa hovoríme áno aj nie mnohokrát. Ľudia sa môžu spýtať: "Si smädný alebo chceš pohár vody?", "Urobil si si domáce úlohy?", "Si pripravený na večeru?", "Umyl si si ruky?", "Chceš si zahrať nejakú hru?". Niekoľkokrát počas dňa sa od nás žiada niečo, na čo môže byť ťažké povedať nie. V tejto téme sa dozvieme, na aké veci by bolo vhodné povedať nie, napríklad keď sa na nás rovesníci snažia vyvíjať nátlak, a o spôsoboch, ako povedať nie úctivým spôsobom.

Téma schopnosti povedať nie súvisí s konceptom osobných hraníc a so všeobecnou témou ochrany. V závislosti od kontextu môže byť relevantné informovať žiakov o tom, že násilie na deťoch je v krízových situáciách bežné. Je veľmi dôležité, aby deti vedeli, kedy povedať iným nie, a aby sa naučili rôzne spôsoby, ako nie povedať.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôbiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôbiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôbiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

ENERGETICKÉ "ÁNO-NIE" CVIČENIE

Ciel': Uvedomenie si mnohých spôsobov, ako povedať áno a nie

Pomôcky: Žiadne

Uvedte cvičenie nasledovne. Počas dňa musíme mnohokrát povedať áno a nie. Často sa nám stáva, že odpovedáme automaticky a nemáme čas porozmýšľať, či naozaj chceme povedať áno alebo nie. Zahrajme sa s hovorením áno a nie na čo najviac spôsobov. Pomôže nám to viac sa zamyslieť nad tým, čo prijímame, chceme a hovoríme áno a čo neprijímame, nechceme a hovoríme nie.

Požiadajte študentov, aby vytvorili dve rady tak, aby dvojice študentov stáli oproti sebe v dostatočnom odstupe.

Požiadajte jeden z radov, aby začali hovoriť Áno čo najväčším počtom rôznych spôsobov. Druhá rada sa musí pokúsiť zmeniť názor svojho partnera tým, že čo najpresvedčivejšie povie Nie. Keď nastane správny čas, požiadajte oba rady, aby si vymenili roly a zopakovali inštrukciu. Mali by mať rovnaký čas na to, aby povedali Áno aj Nie.

Teraz prediskutujte nasledujúce otázky:

- Čo ste si všimli, keď ste hovorili áno a keď ste hovorili nie?
- Čo bolo ľahšie, povedať áno alebo nie?
- Aký to bol pocit povedať toľkokrát áno a nie? Unavilo vás to a vzdali ste to?
- Mali ste obľúbené áno a obľúbené nie, ktoré ste často používali so sprievodným tónom hlasu a rečou tela?
- Existujú všeobecné rozdiely medzi rodmi, pokiaľ ide o schopnosť povedať nie?

NÁSILIE NA DEŤOCH POČAS PANDÉMIE A AKO SA CHRÁNIŤ

Ciel': Zvýšiť povedomie o rôznych typoch násilia páchaného na deťoch počas pandémie a o tom, ako sa deti môžu chrániť.

Pomôcky: Papier a perá, tabuľa alebo flipchart

Poznámka pre učiteľov:

Zvážte, či je vhodné, aby boli malé skupiny v tomto cvičení rozdelené na chlapčenské a dievčenské.

Rozdeľte triedu do malých skupín. Požiadajte skupiny, aby vymenovali rôzne druhy násilia, ktoré sa môžu počas pandémie vyskytnúť a ktoré by mohli byť páchané na deťoch. Vysvetlite, že to môže byť niečo, o čom počuli, že sa skutočne stalo, alebo niečo, čo by mohlo byť možné.

Vyzvite každú skupinu, aby podala správu v pléne a zaznamenala kľúčové body na tabuľu alebo flipchart. Diskutujte s triedou o tom, či sú chlapci a dievčatá počas pandémie ovplyvnení násilím rovnakým alebo rozdielnym spôsobom.

Potom požiadajte študentov, aby sa vrátili do svojich skupín. Požiadajte každú skupinu, aby diskutovala

o jednom z typov násilia tak, aby trieda pokryla celú škálu uvedeného násilia. Tentoraz požiadajte skupiny, aby sa zamysleli nad tým, ako by sa deti pred týmto konkrétnym typom násilia chránili.

Opäť vyzvite každú skupinu, aby podala správu v pléne a zaznamenala kľúčové body na tabuľu alebo flipchart. Diskutujte o najdôležitejších veciach, ktoré môžu chlapci, resp. dievčatá urobiť, aby sa ochránili, keď môže existovať riziko, že budú vystavení násiliu.

Na záver požiadajte študentov, aby navrhli, kto by mohol pomôcť deťom vystaveným násiliu. Kontaktné informácie na takéto prípady zaznamenajte na tabuľu alebo flipchart a rozvešajte v triede.

ČOMU POVEDAŤ NIE

Ciel': Uviesť príklady situácií, v ktorých by deti mali povedať nie

Pomôcky: Papier a perá, tabuľa alebo flipchart

Rozdeľte triedu do skupín po štyroch až piatich. Požiadajte skupiny, aby vymenovali príklady, kedy by bolo vhodné, aby niekto v ich veku povedal nie. Môžu vymenovať čokoľvek, čo im napadne, od drobných udalostí až po vážne incidenty. Môže to byť napríklad situácia, keď ich dospelý, ktorého práve stretli, požiadal o telefónne číslo.

Vyzvite postupne každú skupinu, aby sa podelila o svoj zoznam. Je pravdepodobné, že pri tom skupiny začnú opakovať to, čo už bolo povedané. V takom

prípade požiadajte neskoršie skupiny, aby spomenuli len príklady, ktoré predtým neboli zdôraznené.

Na záver zhrňte kľúčové veci, ktoré by mal niekto v ich veku odmietnuť. Uvedte ich na tabuľu alebo flipcharte.

POVEDAŤ NIE NÁTLAKU

Ciel: Precvičovanie zvládania tlaku, keď čelíte dileme

Pomôcky: Tri plagáty, jeden s nápisom ÁNO, jeden s nápisom NEVIEM a jeden s nápisom NIE

Poznámka pre učiteľov:

Toto cvičenie obsahuje rôzne typy dilem. Je dôležité, aby ste vymysleli príklady, ktoré sú pre žiakov vo vašej triede aktuálne a ktoré sú vhodné pre ich vek a úroveň. Tu je niekoľko príkladov:

- Kamarát vás požiada, aby ste sa hrali, hoci je už po čase, keď musíte byť doma. Poviete áno alebo nie?
- S kamarátom sa hráte vonku v škole, keď príde ďalší spolužiak a požiada vás, či by sa mohol pridať. Váš kamarát povie nie. Môže sa spolužiak pripojiť k hre?
- Vy a váš kamarát idete do obchodu a vy vidíte ako kradne sladkosti. Poviete kamarátovi, aby ich vrátil späť?
- Kamarát vás požiada, aby ste počas toho, ako nakupujete pre rodinu, kúpili nejakú občerstvenie aj pre neho. Dáme mu ho, ale on vám zaň nezaplatí. Poviete mu, aby zaplatil?
- Kamarát si chce požičať tvoju domácu úlohu z matematiky, aby si ju opísal, pretože si dobrý v matematike. Poviete áno alebo nie?
- Starší žiak ťa požiada, aby si v obchode kúpil cigarety a neskôr ich priniesol do školy. Poviete áno alebo nie?

Uveďte cvičenie vysvetlením, čo je to dilema. Povedzte: Dilemy sú situácie, ktoré nás stavajú do nepríjemnej situácie, keď sa musíme rozhodnúť medzi rôznymi možnosťami. Byť v dileme je často nepríjemné, pretože nie je ľahké vedieť a urobiť, čo je správne. Toto cvičenie sa týka rôznych typov dilem, v ktorých si môžete precvičiť zvládanie nátlaku. Požiadajte žiakov, aby sa postavili, a ukážte im tri plagáty: ÁNO, NEVIEM alebo NIE, ktoré sú na stenách v rôznych častiach triedy. Vysvetlite, že keď prečítate dilemu, mali by sa ísť postaviť vedľa plagátu, ktorý predstavuje, čo by povedali ako odpoveď na danú situáciu.

Prečítajte prvú dilemu a dajte žiakom chvíľu na rozmyslenie, čo by urobili. Teraz ich požiadajte, aby sa presunuli k vybranej odpovedi. Opýtajte sa niekoľkých študentov z každej skupiny (ÁNO, NEVIEM a NIE), prečo sú tam a aké sú výhody a nevýhody tejto voľby. Pokračujte v cvičení, predstavte ďalšie dilemy a požiadajte triedu, aby odpovedala.

POVEDAŤ NIE BEZ TOHO, ABY STE POVEDALI NIE – ZAHMLIEVANIE

Ciel: Nácvik techniky zahmlievania, ktorá pomáha študentom vyrovnáť sa s kritikou

Pomôcky: Perá a papier

Oboznámte študentov s technikou zahmlievania. Povedzte: Zahmlievanie je jednoduchá technika, ktorá sa dá použiť na to, aby sme sa vyhlí nezhodám. Funguje tak, že nájdete nejaký spôsob, ako zdanlivo súhlasiť s tým, čo hovorí druhá osoba, aj keď to, čo hovorí, môže byť veľmi kritické alebo zraňujúce. Zahmlievanie je teda spôsob, ako povedať nie bez toho, aby ste to povedali explicitne. Je to užitočné, keď vás niekto kritizuje a vy potrebujete čas, aby ste zistili, čo si myslíte o tom, čo druhá osoba hovorí. Názov "zahmlievanie" pochádza z predstavy, že sa

stratíte v hustej hmle, čo znamená, že osoba, ktorá sa vás snaží kritizovať, stratí orientáciu, pretože nebude očakávať, že budete reagovať týmto spôsobom.

Požiadajte každého študenta, aby si spomenul na tri až päť vecí, ktoré robí a za ktoré by mohol byť oprávnené kritizovaný. Môže to byť napríklad to, že žiak často mešká na vyučovanie, alebo si takmer vždy zabudne priniesť do školy zošity a perá, alebo je zvyčajne osobou, ktorá sedí vzadu a rozpráva sa so svojimi kamarátmi, hoci trieda bola požiadaná o

ticho. Dajte študentom niekoľko minút na napísanie zoznamu.

Keď všetci dokončia svoje zoznamy, požiadajte triedu, aby vytvorili dvojice a rozhodli sa, kto je A a kto B. Vysvetlite, že o chvíľu odovzdajú žiaci A svoj papier žiakom B. Potom začnú B kritizovať A na základe ich zoznamov. V odpovedi by mali Áčka nájsť spôsob, ako s kritikou súhlasiť. Uveďte príklady, ako by mohli Áčka reagovať. Mohli by povedať: *Áno, možno máš pravdu; Asi to dáva zmysel alebo Daj mi chvíľu sa nad tým lepšie zamyslieť alebo Aha, to som už počul alebo To je veľmi dobrá poznámka.* Uistite sa, že všetci chápu, že A by sa nemali zapájať do kritiky, iba povedať, že súhlasia, a to spôsobom, ktorý neprezradí, čo si A skutočne myslí.

Teraz vyzvite dvojice, aby začali, pričom začnú Bčka kritizovať Áčka, ktoré potom odpovedajú, a potom sa prepnú tak, že A kritizujú B. Nechajte cvičenie prebiehať niekoľko minút pre obe kombinácie.

Spýtajte sa triedy, či bolo ľahké prísť na nápady, ako pri kritike zahmlievať.

So staršími žiakmi prejdite na diskusiu o príkladoch, kedy by mohlo byť užitočné použiť zahmlievanie ako nepriamy spôsob, ako povedať nie nepríjemnej požiadavke.

Ukončenie témy Áno, dokážem povedať nie

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 13: Cítim vďačnosť

Predstavenie témy

Cvičenia v téme 13 pomáhajú žiačkam a žiakom zamerať sa na dobré stránky ich života. Vďačnosť, dávanie a prijímanie uznania môže pomôcť vytvoriť pozitívnu atmosféru v triede. Tému uveďte vysvetlením, že vďačnosť je veľmi silná emócia, ktorá ovplyvňuje to, ako reagujeme na druhých, a pomáha nám zvládať ťažké chvíle. Keď pociťujeme vďačnosť, v skutočnosti dokážeme cítiť väčší súcit s inými ľuďmi. Pomáha nám vyrovnáť sa s výzvami a ťažkosťami a dáva nám do života záblesk nádeje. Bolo preukázané, že vďačnosť má pozitívny vplyv na fyzické a duševné zdravie. Zameraním sa na to, za čo sme v živote vďační, môžeme zmeniť svoj pohľad, získať perspektívu a nájsť nové možnosti. Dokonca aj keď prechádzame bolestivým obdobím, ak dokážeme nájsť nejakú malú vec, za ktorú môžeme byť vďační a ktorá vzišla z tohto bolestivého obdobia, môže nám to pomôcť zamerať sa aj na niečo pozitívne v našom živote.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôbiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôbiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôbiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

VÁŽIM SI ŤA

Cieľ: Nácvik vyjadrovania a prijímania uznania

Pomôcky: Žiadne

Rozdeľte triedu do skupín po štyroch až piatich. Najvyšší alebo najmladší z každej skupiny môže začať cvičenie. Požiadajte tohto žiaka, aby obišiel skupinu v smere hodinových ručičiek a v tomto poradí povedal niečo o tom, prečo si váži každú osobu. Môžu povedať: Vážim si Ťa, pretože... a potom pridať niečo napríklad o osobnosti, zručnostiach alebo správaní spolužiaka a o tom, čo to pre neho znamená.

Môžu napríklad povedať: Vážim si Ťa, pretože ma vždy pozdravíš, keď sa stretneme, a vďaka tomu sa cítim vítaný alebo si Ťa vážim, pretože ma často pozývaš, aby som sa s tebou hral, a ja sa rád hrám alebo si Ťa vážim kvôli tvojmu krásnemu úsmevu, ktorý mi rozjasňuje deň a cítim sa vnútorne šťastný.

Ten, kto dostáva oceňujúci komentár, jednoducho povie: Ďakujem.

Uistite sa, že sa každý žiak v malých skupinkách dostane na radu pri oceňovaní svojich spolužiakov.

Požiadajte skupiny, aby diskutovali:

- Aké to bolo oceniť niekoho iného?
- Je to niečo, čo robíte pravidelne?
- Aké to bolo prijať ocenenie?
- Ako sa človek cíti, keď ho niekto ocení?
- Prečo je dôležité vyjadriť uznanie druhým?

IMAGINÁRNY DARČEK

Cieľ: Vymyslieť darček, ktorý by spolužiak ocenil

Pomôcky: Žiadne

Rozdeľte triedu do skupín po štyroch až piatich. Ak už absolvovali predchádzajúce cvičenie Vážim si Ťa, skupiny môžu zostať spolu.

Požiadajte všetkých, aby sa v tichosti postavili do kruhu. Vysvetlite, že prvá časť cvičenia by sa mala vykonať bez slov. Požiadajte všetkých, aby sa na chvíľu zamysleli nad darčekom, ktorý by mohli dať osobe stojacej vedľa nich. Môže to byť ľubovoľne drahý alebo vtipný darček, pretože pôjde o imaginárny darček. Mal by to však byť taký, o ktorom si myslia, že by sa danej osobe páčil.

Jedna osoba v skupine začne cvičenie tak, že sa otočí doprava a odovzdá svoj imaginárny darček tomuto študentovi. Darca nič nehovorí, len odovzdá svoj darček spolužiakovi, pričom zreteľne napodobňuje, čo to je.

Obdarovaný napodobní poďakovanie a "odovzdá" darček ďalšiemu v poradí.

Po tom, ako každý odovzdal a dostal darček, vyzvite ich, aby sa porozprávali o svojich darčekom a o tom, či ostatní vedeli uhádnuť, čo bol ktorý darček!

Cvičenie ukončíte rozhovorom s triedou o dávaní a prijímaní darčekom.

- Ako viete, čo druhý človek ocení?
- Poznáte niekoho, kto vždy dáva darčeky, ktoré sú pre obdarovaného ako stvorené? Prečo by to tak mohlo byť?
- Aké je to dostať darček, ktorý v skutočnosti nechcete?
- Dali ste niekedy darček niekomu inému, pretože ste sami veľmi chceli mať tento darček?

ŠŤASTNÝ A VĎAČNÝ

Cieľ: Pripomenúť si šťastnú spomienku

Pomôcky: Papier, ceruzky a farebné perá alebo pastelky

Požiadajte triedu, aby si na lavice pripravila papier, perá a farebné fixky.

Vyzvite triedu, aby sa posadila do pohodlnej polohy, utíšila sa a bola pripravená počúvať. Povedzte: *Chcel by som, aby ste si pripomenuli nejakú spomienku; nech je to šťastná spomienka - niečo, čo vám robí vo vnútri dobre. Nájdite si chvíľu času a spomeňte si na jeden veľmi výnimočný okamih, ktorý vo vás vyvolal pocit tepla a radosti. Naozaj sa na túto spomienku zamerajte. Urobte ju vo svojej mysli tak intenzívnu, že ju takmer vidíte a cítite. Premýšľajte o tom, kde sa nachádzate. Pozrite sa, kto je s vami a čo sa stalo, že ste sa cítili tak dobre a boli ste šťastní. Všimnite si, že obraz môžete oživiť tým, že farby zintenzívnete.*

Teraz potichu otvorte oči a nakreslite si svoju spomienku.

Požiadajte študentov, aby vo dvojiciach alebo spoločne porozprávali o svojich šťastných spomienkach. V závislosti od veku a vyspelosti triedy ich môžete tiež požiadať, aby sa o svoju spomienku podelili s celou triedou. Navrhňte, aby si svoje

kresby zobrali domov a o svojej šťastnej spomienke porozprávali svojim rodinám.

Potom okomentujte, čo ste pozorovali, keď trieda pracovala na úlohe. Povedzte napr. *Všimol som si, že mnohí z vás boli veľmi zaujatí pri tvorbe kresieb a väčšina z vás sa usmievala. Zaujímalo by ma, ako ste sa cítili, keď ste spomínali. Ak sa teraz z nejakého dôvodu cítite rozrušení a nešťastní, môžete si pripomenúť dnešnú dobrú spomienku alebo sa pozrieť na kresbu, ktorú ste urobili, aby ste sa cítili lepšie.*

Premýšľanie o šťastných spomienkach nás veľmi často robí vďačnými za to, čo sme zažili. Spýtajte sa triedy: Pozná niekto tento pocit vďačnosti? Ako sa pri ňom cítite vo svojom tele? Kde vo svojom tele pozorujete pocity vďačnosti?

KRESBA SPOMIENKY JEDNÝM ŤAHOM

Ciel: Uloženie dobrých spomienok

Pomôcky: Papier a ceruzky alebo perá

Poznámka pre učiteľov:

Toto cvičenie sa dá urobiť rôznymi spôsobmi, stačí zmeniť inštrukcie. Ak sa chcete zamerať na obdobie, ktoré žiaci strávili mimo školy kvôli pandémie, požiadajte žiakov, aby nakreslili dobrú spomienku na toto obdobie.

Požiadajte triedu, aby si pred seba na lavice položili pero alebo ceruzku a papier.

Povedzte: *Poprosím vás, aby ste si vybavili nejakú spomienku. Upokojte sa, buďte pripravení počúvať, oči majte zatvorené alebo prižmúrené. Premýšľajte o naozaj peknom mieste – mieste, kde ste boli, kde sa stalo niečo dobré, čo si ceníte. Premýšľajte o tomto mieste. Spomeňte si, kde to bolo, s kým ste boli a čo sa stalo, že to bola dobrá situácia. Venujte nejaký čas tomu, aby ste si ju pripomenuli do čo najväčšieho počtu detailov. Dám vám nejaký čas*

na to, aby ste si toho zapamätali čo najviac.

Teraz vás prosím, aby ste nakreslili a zhromaždili všetky najlepšie veci, ktoré ste v tej výnimočnej chvíli zažili. Zoberte si ceruzku a urobte kresbu pomocou jednej dlhej čiary bez toho, aby ste zdvihli pero alebo ceruzku z papiera. Papier môžete otočiť, aby ste mohli zachytiť všetky dobré pocity, ktoré ste mali na svojom peknom mieste. Vaša ceruzka sa vydá na cestu po papieri a dostane sa ku všetkým zážitkom, ktoré ste si užili, do toľkých detailov, koľko potrebujete.

Cvičenie ukončíte tým, že žiakov vyzvete, aby sa podelili o svoju kresbu na jeden ťah, a poprosíte ich, aby o svojej spomienke porozprávali. Ak cvičenie nejakým spôsobom súvisí s pandemiou COVID-19, využite túto príležitosť na diskusiu o veciach, ktoré študenti v tom čase ocenili.

MOJE DÔVODY PRE POCIT VĎAČNOSTI

Ciel: Umožniť študentom rozpoznať dôvody, pre ktoré sú vďační.

Pomôcky: Papier a perá

Požiadajte triedu, aby si vzala papier, rozdelila ho na dve polovice a vytvorila dva stĺpce. Požiadajte ich, aby napísali na prvý stĺpec nadpis Som vďačný a na druhý stĺpec Dôvod, prečo som vďačný. Teraz požiadajte žiakov, aby do prvého stĺpca napísali mená všetkých, ktorým sú vďační, a do druhého stĺpca všetky dôvody svojej vďačnosti.

Keď dokončia svoje zoznamy, požiadajte ich, aby si prečítali, čo napísali, a aby si všimli, ako sa pri tom cítia.

Teraz vyzvite každého, aby povedal niečo, čo sa počas pandémie naučil a za čo je vďačný, aj keď si pandémiu nikto nikdy nijako neželal.

Na záver sa odvolajte na staré príslovie "počítaj svoje požehnanie" alebo podobné miestne príslovie. Je v ňom kus pravdy, pretože tí, ktorí pravidelne počítajú svoje požehnanie, majú lepšiu náladu ako ostatní. Povedzte žiakom, že niekedy môže byť užitočné urobiť to pred spaním.

VÝZVA K VĎAČNOSTI (PRE MLADŠÍCH ŽIAKOV)

Ciel: Cvičiť sa vo vďačnosti

Pomôcky: Žiadne

Raz týždenne počas dvoch alebo troch týždňov vyzvite každého žiaka v triede, aby vymenoval tri veci, za ktoré je vďačný. Je to spôsob, ako si precvičiť vďačnosť. Môže byť tiež inšpirujúce počuť, za čo sú spolužiaci vďační.

Diskutujte s triedou o tom, prečo sú ľudia vďační za rôzne veci.

DENNÍK VĎAČNOSTI (PRE STARŠÍCH ŠTUDENTOV)

Ciel: Nácvik vedenia denníka vďačnosti

Pomôcky: Kópie denníka vďačky

Poznámka pre učiteľov:

Urobte viacero kópií denníka vďačnosti podľa nižšie uvedenej šablóny. Urobte dostatočný počet kópií, aby ste mohli dať každému žiakovi jednu alebo viac kópií.

Vyzvite starších študentov, aby si viedli denník vďačnosti niekoľko týždňov. Môžu si ho písať toľkokrát, koľkokrát chcú – odporúčame aspoň dvakrát týždenne. Požiadajte ich, aby si všimli, ako sa pri tom cítia a či sa ich nálada počas obdobia vedenia denníka mení.

ŠABLÓNA DENNÍKA VĎAČNOSTI

Dnešný dátum:

Za čo ste dnes vďační? Zaznamenajte si, za čo ste vďační. Môže to byť čokoľvek – počasie, vaše telo, priatelia, ktorých máte, vaše silné stránky alebo tie, ktoré má niekto, koho poznáte. Zamyslite sa nad tromi vecami, ktoré naplňujú vaše srdce vďačnosťou, a napíšte ich sem.

Dnes cítim vďačnosť za:

- a dôvodom je.....
- a dôvodom je.....
- a dôvodom je.....

Ako sa dnes cítite? Zaznamenajte si svoju náladu a vyfarbte srdiečka ... jedno srdiečko znamená, že sa cítite veľmi zle, desať srdiečok znamená, že sa cítite veľmi dobre.

Moja nálada je.....

Ak ste sa rozhodli podeliť sa o svoj zoznam vďačnosti s členmi rodiny alebo priateľmi, zamyslite sa nad tým, ako na vás pôsobí, keď počujete príbehy iných o ich pocitoch vďačnosti. Ste vďační za tie isté alebo za iné veci? Môžu vás ich príbehy inšpirovať k ešte väčšej vďačnosti? Svoje myšlienky napíšte sem:

.....

Ukončenie témy Cítim vďačnosť

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?

- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 14: Mám nádej

Predstavenie témy

Táto téma sa zaoberá nádejou ohľadne budúcnosti každého z nás, ako aj pre ostatných žiakov a žiačky. Nádej môže byť niečo, na čo sa tešíme v blízkej budúcnosti, alebo niečo, čo si želáme, aby sa stalo v nasledujúcich rokoch. Nádej je v našom živote veľmi dôležitá, pretože nás inšpiruje, dáva nám víziu toho, čo chceme vytvoriť a urobiť. Byť plný nádeje nám pomáha stanoviť si ciele a konať podľa týchto cieľov. Udržiavanie nádejného cieľa v mysli pomôže aj pri snahe stať sa najlepšou verziou seba samého. Nádej dáva inšpiráciu do budúcnosti a je silným motivačným faktorom, aby sme boli zdraví a šťastní.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôsobiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôsobiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôsobiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

NÁDEJ JE ...

Cieľ: Inšpirovať študentov k tomu, čo znamená nádej

Pomôcky: Lopta (skutočná alebo imaginárna)

Požiadajte triedu, aby vytvorila kruh. Požiadajte jedného žiaka, aby hádzal loptu a povedal pri tom meno spolužiaka, a keď ten loptu chytil, požiadajte ho, aby povedal prvé slovo, ktoré mu napadne, keď počuje slovo nádej. Pokračujte, kým sa všetci nevystriedajú.

Zhrňte alebo požiadajte niektorého žiaka, aby zhrnul, čo počul. Uistite sa, že sú obsiahnuté nasledujúce informácie:

- Nádej je opakom pocitu beznádeje, keď nič nie je v poriadku a situácia je vnímaná negatívne.

- Nádej je pocit, ktorý nás núti konať a niečo urobiť.
- Nádej nás núti robiť veci spoločne.
- Nádej nás núti cítiť sa v danej situácii dobre a optimisticky.
- Mať nádej dodáva ľuďom energiu a smer.
- Je oveľa ľahšie mať nádej, keď viete, že iným ľuďom na vás záleží alebo že vo vás niekto verí.



NÁDEJ A ŽELANIE PRE DETI

Cieľ: Mať nádej pre ostatných

Pomôcky: Papier, farebné pastelky alebo perá, lepiace papieriky a klobúk

Poznámka pre učiteľov:

Cvičenie je možné vykonať niekoľkými rôznymi spôsobmi v závislosti od veku a schopností triedy. K dispozícii sú pokyny pre mladších a starších žiakov.

Začnite tým, že každého požiadate, aby nakreslil alebo napísal niečo, v čo dúfa a jedno želanie. Môžu si vybrať, či sa zamerajú na niečo z tohto zoznamu:

- každé dieťa v ich komunite
- každé dieťa na svete
- tri až desať vecí, v ktoré dúfajú v najbližšej budúcnosti
- tri až desať vecí, v ktoré dúfajú v dlhodobej budúcnosti

Pre mladších žiakov:

Požiadajte žiakov, aby povedali niečo, na čo sa tešia a v čo dúfajú vo svojom živote. Môžu spomenúť veci ako oslava narodenín, stretnutie s kamarátmi alebo niečo, čo robia vo voľnom čase.

Teraz ich požiadajte, aby povedali v čo dúfajú pre deti, ktoré poznajú vo svojom okolí. Potom ich požiadajte, aby túto nádej nakreslili. Keď to budú robiť, požiadajte ich, ak je to možné, aby hore napísali názov kresby. Kresby zaveste na stenu alebo na šnúрку po triede ako pripomienku nádeji pre ostatných.

Pochváľte kresby a okomentujte v čo má trieda nádej vzhľadom na ostatných v miestnej komunite, a čo to vypovedá o žiakoch v triede v zmysle toho, akí sú láskaví a pozorní.

Pre starších žiakov:

Dajte každému žiakovi lístok a požiadajte ho, aby napísal jednu alebo viac nádejí a želaní pre niektorú z nasledujúcich vecí:

- všetky deti v ich komunite
- všetky deti na svete
- tri až desať vecí, v ktoré dúfajú v najbližšej budúcnosti
- tri až desať vecí, v ktoré dúfajú v dlhodobej budúcnosti

Požiadajte ich, aby lístok zložili a vložili do klobúka. Keď si každý vloží svoj lístok, prejdite znova po triede a vyzvite každého žiaka, aby si vybral jeden a nahlas ho prečítal – môže, ale nemusí to byť jeho vlastný!

Pochváľte nádeje, ktoré trieda vyjadřila pre ostatných, a čo tieto želania a nádeje vypovedajú o hodnotách žiakov v triede. Diskutujte o tom, ako by sa tieto nádeje dali dosiahnuť v komunite alebo vo svete. Spýtajte sa, ako by k ich dosiahnutiu mohli prispieť samotní žiaci a kto by im mohol pomôcť.

TRI VECI, KTORÉ DÚFAM, ŽE SA MI PODARÍ USKUTOČNIŤ

Cieľ: Inšpirovať študentov k tomu, čo znamená nádej

Pomôcky: Papier, pero a krieda alebo farebné lepiace pásky

Požiadajte triedu, aby sa ticho posadila, obrátila svoju pozornosť dovnútra, na chvíľu zavrela oči a zhlboka dýchala. Keď budú všetci ticho sedieť, požiadajte ich, aby sa zamysleli nad tromi vecami, v ktoré dúfajú alebo ktoré by chceli stihnúť do konca semestra alebo do svojich ďalších narodenín (alebo použite iný vhodný časový rámec). Požiadajte ich, aby zdvihli ruku, otvorili oči a spustili ruku, keď si na niečo spomenú.

Pre mladších žiakov:

Následne požiadajte triedu, aby svoje nádeje zoradili v poradí od tej, ktorá si na uskutočnenie vyžaduje

najmenšie úsilie, po tú, ktorá si vyžaduje najväčšie úsilie. Teraz vyzvite každého žiaka, aby sa postupne postavil a jeden po druhom prestákali celú "škôlku" (myslí sa tu hra na škôlku – skákanie po očíslovaných štvorcoch). Požiadajte ich, aby skákali zo štvorca na štvorec a pri každom skoku potichu alebo nahlas povedali svoje nádeje, ako chcú.

Na záver diskutujte o nádejách, ktoré žiaci majú.

Pre starších študentov:

Potom požiadajte triedu, aby napísali svoje nádeje v poradí od tej, ktorá si vyžaduje najmenšie úsilie, po

tú, ktorá si vyžaduje najväčšie úsilie, aby sa splnila. Teraz ich požiadajte, aby vytvorili časový plán, kedy dúfajú, že sa ich nádej uskutoční.

Na záver požiadajte každého žiaka, aby si na chvíľu sadol a zamyslel sa nad tým, ako by sa cítilo jeho telo, keď by sa mu nádej splnila.

Cvičenie ukončíte otázkou, ako by sa cítili, bez toho, aby ste niekoho požiadali, aby prezradil, aké sú jeho nádeje.

MÁM SEN

Ciel': Uvedomiť si sny ako zdroj túžob

Pomôcky: Papier, perá a farby

Požiadajte žiačky a žiakov, aby na niekoľko okamihov zavreli oči a ľahko dýchali. Povedzte: Pokračujte v tichom dýchaní, kým budete premýšľať o sne, ktorý máte do budúcnosti alebo o novom dobrodružstve. Vytvorte si v hlave obraz alebo nájdite slová, ktorými si sen opíšete. Dovoľte, aby sa sen stal tak jasným, ako len dokážete v obrazoch alebo slovách. O chvíľu vás požiadam, aby ste otvorili oči, tak sa pripravte. Teraz otvorte oči a rozhlídnite sa po triede. Pohybujte telom, ak si všimnete, že je to potrebné. Teraz si papier a pero a nakreslite alebo napíšte báseň o svojom sne.

V tejto chvíli môžu učitelia navrhnúť, aby sa dvojice podelili o svoje sny do budúcnosti.

Potom sa triedy opýtajte, ako si môžu splniť svoje sny, pričom použite tieto otázky:

- Potrebujete pomoc, aby ste si splnili sen?
- Potrebujete sa naučiť nové zručnosti, aby ste si splnili sen?
- Aké silné stránky máte, ktoré môžete využiť, aby sa váš sen stal skutočnosťou?

Cvičenie ukončíte zhrnutím toho, čo študenti povedali o snoch a ich plnení.

Ukončenie témy Mám nádej

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 15: Dokážem sa hýbať

Predstavenie témy

Pohyb, strečing a relaxácia v triede sú spôsobom, ako udržať dobrú psychickú a fyzickú kondíciu každého z nás. Cvičenia, ktoré tu nájdete, môžu byť použité na zahriatie, zvýšenie sústredenia, zlepšenie koncentrácie, uvoľnenie alebo upokojenie žiakov a žiačok. Výskum ukázal, že žiaci, ktorí počas dňa v škole vykonávajú fyzické cvičenia, dosahujú lepšie študijné výsledky.

Prispôbte tieto cvičenia pre žiakov, ktorí majú fyzické problémy, aby boli zapojení do aktivít v triede. Ak žiak nemôže chodiť, niektoré z cvičení môže vykonávať v sede, ako napríklad cvičenie *Zvierací sprievod*.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôbiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôbiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôbiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

ROZCVIČKA

Ciel': Pohybovať hlavnými svalmi a kĺbmi tela

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Táto rozcvička sa môže používať denne v triede na mobilizáciu svalov a kĺbov. Toto cvičenie zlepšuje vnímanie tela a pripravuje žiakov na učenie a sústredenie v triede.

Vyzvite triedu, aby sa postavila vedľa svojich lavíc alebo do kruhu, ak to priestor umožňuje. Dajte nasledujúce pokyny:

- Päťkrát otočte zápästia v každom smere.
- Nakreslite laktami kruhy tak, aby boli čo najväčšie. Päťkrát v každom smere.
- Rolujte ramená - pri rolovaní ramien nechajte ruky voľne visieť vedľa seba. Päťkrát v každom smere.
- Predstavte si, že ste socha od pása nadol a otáčajte hornou časťou tela do kruhu, päťkrát v každom smere bez pohybu panvou.
- Päťkrát zakrúžte panvou v každom smere.

- Zdvihnite jednu nohu. Otáčajte bedrovým kĺbom tak, aby noha krúžila päťkrát v každom smere. Urobte aj druhou nohou.
- Pokrčte sa v bedrovom kĺbe a ruky položte na kolená. Kolenami nakreslite kruhy päťkrát v každom smere.
- Zdvihnite päť, pričom palec nohy držte pevne na zemi. Otočte pätou päťkrát v každom smere. Urobte to isté s druhou nohou.
- Postavte sa a predstavte si, že vrch hlavy sa dvíha smerom k stropu.
- Pozrite sa priamo pred seba a pomaly s plnou pozornosťou otáčajte hlavu pomaly na každú stranu. Päťkrát na každú stranu.
- Pozrite sa hore a dole tak, aby ste pohybovali krkom. Päťkrát do každého smeru.
- Ukončite niekoľkými hlbokými nádychmi.
- Všimajte si, ako sa teraz telo cíti.

LENIVÁ MAČKA

Ciel': Rozpohybovanie a natiahnutie hlavných svalov pozdĺž chrbtice a prednej časti tela

Pomôcky: Žiadne

Vyzvite študentov, aby si popretahovali telo ako lenivá mačka, ktorá sa zobudila zo spánku. Spýtajte sa, či už niekto videl mačku, ako sa natahuje. Mačky a iné cicavce si udržiavajú pružné svaly tým, že sa mnohokrát denne natahujú.

Dajte nasledujúce pokyny:

- Posadte sa s dlaňami na stole a rozťahnutými prstami. (Ak to priestor a oblečenie dovoľujú, môžu sa dať na štyri na zem.)

- Natiahnite si chrbát, ako si mačka natiahne chrbát, dôkladne a lenivo. Chrbát vystrite tak, aby vytvoril tvar písmena C. Precítte natiahovanie svalov pozdĺž chrbtice. Pozrite sa na oblasť pupka.
- Teraz natiahnite celý chrbát - od kostrče až po základňu lebky. Pozrite sa hore.
- Opakujte ešte niekoľkokrát.
- Ak je to vhodné, požiadajte "mačky", aby počas natiahovania mňaučali a príjemne priadli.

OD PRSTOV NA NOHÁCH PO KONČEKY PRSTOV NA RUKÁCH - NAŤAHOVAŤ, NAŤAHOVAŤ, NAŤAHOVAŤ

Ciel': Natiahnutie tela od chodidiel po končeky prstov

Pomôcky: Žiadne

Vysvetlite študentom, že toto je ďalšie strečingové cvičenie. Dajte im nasledujúce pokyny:

- Začnite sa natahovať. Využívajte dýchanie a pri uvoľňovaní strečingu si dovoľte vzdychnúť, ak to tak cítite.
- Zdvihnite pravú ruku smerom k stropu.
- Natiahnite rameno, ruku a teraz aj prsty. Uvoľnite

- natiahnutie, pričom ruku držte vo vzduchu.
- Zdvihnite ľavú ruku smerom k stropu.
- Napnite rameno, ruku a teraz prsty. Uvoľnite natiahnutie a držte ruku vo vzduchu.
- Ruky držte vo vzduchu. Predstavte si, že na končekoch prstov je priviazaný povrázok zo stropu, ktorý ich drží hore.

ZVIERACÍ SPRIEVOD

Ciel': Nácvik pohybu rôznou rýchlosťou a učenie sa meniť stavy rozrušenia

Pomôcky: Tabuľa alebo flipchart, fixky

Požiadajte triedu, aby pomenovala pomaly sa pohybujúce zvieratá, ako je slimák alebo korytnačka, a rýchlo sa pohybujúce zvieratá, ako je dostihový kôň alebo leopard. Potom sa dohodnite na niekoľkých zvieratách medzi týmito dvoma, napríklad na sliepke, ovci, koze, mačke, opici, ťave atď. Na tabuľu alebo flipchart zaznamenajte zvieratá v poradí od najpomalšieho po najrýchlejšie.

Teraz požiadajte triedu, aby sa pohybovala po triede - dbajte na to, aby do seba nevrážali - ale aby sa pohybovali tempom zvieratá, ktoré bude vyvolané.

- Začnite tým, že triede dáte pokyn, aby sa postupne pohybovala od najpomalšieho k najrýchlejšiemu zvieratú a potom opäť k najpomalšiemu.

- Potom vytvorte sprievod zvierat, kde sa náhodne vyvolávajú pomalšie a rýchlejšie zvieratá.
- Striedajte absolútne najpomalšie zvieratá s najrýchlejšími zvieratami. Nechajte triedu, aby si niekoľkokrát precvičila zmenu telesných rýchlostí.
- K cvičeniu pridajte povel ZAMRZNÚŤ. Keď sa povel ozve, trieda musí zastaviť pohyby, ktoré práve pri jeho počutí vykonáva.

Diskutujte s triedou o tom, kedy je užitočné vedieť zmeniť svoje vnútorné tempo. Existujú aj iné spôsoby, ako sa naučiť túto zručnosť?

Prevzaté z *The Children's Resilience Programme*.
IFRC Reference Centre for Psychosocial Support.

POSKOKY A ĎALŠIE CVIČENIA

Ciel': Poskytnúť študentom možnosť fyzickej aktivity, podeliť sa o nápady na cvičenie a precvičiť si dávanie stručných pokynov.

Pomôcky: Žiadne

Požiadajte dobrovoľníka, aby bol časomeračom - sleduje čas a po uplynutí 30 sekúnd povie: Čas vypršal!

Požiadajte triedu, aby vytvorila dvojice alebo sa postavila do kruhu. Vo dvojiciach sa žiaci striedajú a učia sa navzájom cvičenie po dobu 30 sekúnd. Vysvetlite žiakom, že keď si vyberajú cvičenie, ktoré ukážu spolužiakom, mali by si byť istí, že je to cvičenie, ktoré budú vedieť urobiť.

Pokračujte až desať minút, potom požiadajte triedu, aby si pretiahla svaly alebo pretriasla celé telo od hlavy až po päty.

Cvičenia môžu zahŕňať: poskoky, behanie na mieste, skákanie hore-dole, predstavovanie si, že trháte ovocie z vysokého stromu alebo zbierate oblečenie z podlahy, stúpanie po schodoch, sadanie si na stoličku a opätovné vstávanie, skákanie zo strany na stranu, chôdzu na mieste, tleskanie rukami na jedno koleno a potom na druhé opačné.

Prevzaté z *The Children's Resilience Programme*.
IFRC Reference Centre for Psychosocial Support.

STROM VO VETRE

Ciel': Umožniť žiakom, aby sa zakorenili

Pomôcky: Žiadne

Vyzvite triedu, aby urobila cvičenie s využitím pohybu a svojej predstavivosti. Dajte nasledujúce pokyny:

- Prosím, postavte sa a posuňte nohy tak, aby ste stáli rovnobežne vedľa seba v pohodlnej vzdialenosti.
- Všimnite si, ako sa vaše chodidlá opierajú o zem. Cíťte, ako ich zem podopiera.
- Obráťte svoju pozornosť dovnútra s jemne zatvorenými alebo nesústredenými očami.
- Teraz si predstavte, že ste strom s koreňmi vyrastajúcimi z chodidiel do zeme.
- Predstavte si, že vaše nohy a trup tela sú kmeňom stromu.
- Pomaly dvíhajte ruky, ktoré sú teraz konármi stromu.
- Všimnite si jemný vánok. Nohy majte pevne zakorenené v zemi. Predstavte si, že vánok mierne kolíše stromom zo strany na stranu a spredu

dozadu. Vánok pohybuje aj konármi zo strany na stranu a spredu dozadu.

- Pokračujte v jemných pohyboch tela, akoby ste boli stromom, ktorý je pevne zakorenený v zemi.
- Predstavte si, že vietor trochu zosilnie, čím sa strom trochu viac pohne.
- Teraz nechajte vietor utíchnuť a vráťte sa do stojacej polohy bez kývania.
- Pomaly spúšťajte ruky.
- Všimajte si, ako sa vaše telo cíti.
- Pomaly vráťte svoju pozornosť späť do triedy.
- Otvorte oči a rozhlídnite sa okolo seba.

Spýtajte sa žiakov, aké to bolo byť pevne zakoreneným stromom vo vetre. Dokážu si predstaviť, že by toto zakoreňovacie cvičenie využili na to, aby sa stabilizovali alebo upokojili?

SENZORICKÁ PRECHÁDZKA

Ciel': Umožniť študentom, aby sa zakorenili

Pomôcky:

Šatky na zaviazanie očí, veci na dotyk, čuchanie a ochutnávanie - napríklad loptičky, kuchynské náčinie, voda po holení, korenie, sušienky, cukor, čipsy a kúsky ovocia.

Poznámka pre učiteľov:

Senzorickú prechádzku možno použiť tam, kde žiaci nemusia dodržiavať fyzickú vzdialenosť, alebo po pandémii. Rozmiestnite predmety na senzorickú prechádzku po triede.

Rozdelte triedu do dvojíc. Vysvetlite, že sa budú striedať vo vedení toho druhého na senzorickej, zmyslovej prechádzke. Požiadajte ich, aby sa rozhodli, kto bude A (osoba, ktorá má byť vedená) a B (sprievodca). Sprievodcom dajte jasné pokyny: 1) aby A do ničoho nenarazil, 2) aby kráčal pomaly a 3) aby nerobil žiadne prudké pohyby.

A si dá šatku cez oči, alebo ak ju nemá k dispozícii, zavrie oči. B začne starostlivo viesť A na prechádzke, ktorá je zameraná na zmysly: hmat, čuch, sluch, chuť a zrak. B vezme A za ruku a vedie ho na prechádzku.

- Sprievodca vedie A k rôznym predmetom, ktorých sa A bude dotýkať. Sprievodca môže dať A do ruky predmety, ktorých sa môže dotýkať.
- Ďalej B vedie A na prechádzke a žiada, aby sa zamerail na vôňu. Sprievodca môže mávať A pod

nosom koreninami alebo vodou po holení a inými príjemne voňajúcimi

- B pokračuje v sprevádzaní A, zatiaľ čo A sa zameriava na všetky zvuky, ktoré môže počuť.
- Ďalej sprievodca vedie A k miestam, kde sú umiestnené rôzne veci na ochutnávanie. B dá A ochutnať rôzne veci.
- Teraz sprievodca zloží A šatku z očí. A sa má rozhládnuť, ale bez toho, aby čokoľvek povedal a ukázať B na veci, ktoré vidí a ktoré sú červené, zelené, modré, hnedé, čierne atď.

Teraz si dvojice vymenia miesta a vydajú sa na senzorickú prechádzku.

Po prechádzke sa opýtajte:

- Čo ste mohli nahmatat prstami? (tvar, povrch, teplota, odpor pri použití sily)
- Aké vône ste si všimli?
- Koľko rôznych zvukov ste mohli počuť?
- Čo ste mohli ochutnať?
- Aké farby ste si všimli?

Ukončenie témy Dokážem sa hýbať

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

Téma 16: Dokážem relaxovať

Predstavenie témy

Cvičenia na uvedomenie a koncentráciu majú relaxačný účinok na deti a dospelých všetkých vekových kategórií. Relaxácia spomaľuje srdcovú frekvenciu, znižuje krvný tlak a zlepšuje trávenie, náladu a kvalitu spánku. Študenti profitujú zo zníženia úrovne rozrušenia a s praxou sa môžu naučiť používať cvičenia na podporu vnútorného pokoja. Učitelia by mali pri relaxačných cvičeniach používať normálny tón hlasu a pokyny vydávať pomaly, aby mali študenti čas napojiť sa na oblasti určené na relaxáciu a precítiť ich.

Majte prosím na pamäti:

- Cvičenia ku každej téme sa môžu vykonať všetky naraz ako súčasť jednej hodiny alebo ako jednotlivé cvičenia v závislosti od kontextu, dostupného času a cieľov vzdelávania.
- Učitelia by mali podľa vlastného uváženia prispôsobiť cvičenia rôznym vekovým skupinám. Najviac poznajú potreby a možnosti svojich žiakov.
- Učitelia môžu prispôsobiť cvičenia tak, aby podporili inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím
- Mnohé z cvičení sa dajú robiť vonku alebo prispôsobiť dištančnému vzdelávaniu.
- Ak máte k dispozícii len obmedzené zdroje (žiadna tabuľa, flipchart, fixky a pod.), na robenie si poznámok počas cvičení použite papier a ceruzky

POČÚVAJTE SVOJE OKOLIE

Ciel': Sústrediť sa a byť mentálne prítomný

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Toto cvičenie zvyšuje povedomie žiakov o ich okolí, zlepšuje ich schopnosť sústrediť sa a byť duševne prítomní.

Vyzvite triedu, aby sa na niekoľko okamihov ticho posadila a urobila si pohodlie. Vysvetlite, že budú robiť cvičenie na sústredenie.

Povedzte: Jemne zatvorte oči a upriamte svoju pozornosť dovnútra.

Keď sa všetci zdajú byť pokojní, povedzte: Počúvajte zvuky, ktoré počujete.

- Počujete zvuky svojho dychu, ktoré vchádzajú a vychádzajú z nosa alebo úst?
- Počujete aj iné zvuky v miestnosti?
- Možno sú to zvuky, ktoré vydáva niekto, kto sa pohybuje po triede. Sú v miestnosti aj iné druhy zvukov?

- Teraz obráťte svoju pozornosť na zvuky mimo miestnosti. Koľko rôznych zvukov môžete počuť?

Navrhňte starším žiakom, aby počúvali len zvuky bez toho, aby sa zamerail na to, čo je zdrojom zvuku. Nechajte svoju pozornosť putovať medzi rôznymi zvukmi, ktoré môžu počuť.

Po niekoľkých minútach požiadajte žiakov, aby pomaly otvorili oči a jemne si pretiahli telo, ak majú na to chuť. Položte im nasledujúce otázky:

- Aké to bolo sústrediť sa na zvuky?
- Kedy by bol pre vás tento druh techniky užitočný?
- Kedy si ju chcete vyskúšať?

SÚSTREDENIE SA NA PREDMET

Ciel: Cvičenie sústredenosti

Pomôcky: Malý predmet, napríklad úlomok skla, kvet, kameň alebo list.

Poznámka pre učiteľov:

Požiadajte žiakov, aby si na hodinu priniesli nejaký predmet z domu alebo aby niečo hľadali vonku. Môže to byť predmet vytvorený človekom alebo prírodný predmet.

Cvičenie uveďte tým, že ide o experiment s pozorovaním a pamäťou. Požiadajte študentov, aby si predmet položili na lavicu pred seba. Vyzvite ich, aby sa naň pozreli, a povedzte:

- Pozrite sa na predmet, ktorý máte pred sebou na stole.
- Predstavte si, že ho vidíte po prvýkrát.
- Pohybujte hlavou a pozerajte sa naň z rôznych uhlov.

- Venujte čas každému detailu a všimajte si farby, tvary, tvar, povrch a hustotu.
- Teraz zavrite oči a zhlboka sa nadýchnite.
- V myslí sa pokúste vybaviť si predmet vo svojich očiach čo najpodrobnejšie a najjasnejšie.
- Ako vyzerá, aké detaily si pamätáte? Spomínate si na farby, tvary a jeho tvar, povrch a hustotu?
- Teraz znova otvorte oči a pozrite sa na predmet.
- Zapamätali ste si všetky detaily, alebo ste si na niektoré veci nedokázali spomenúť?
- Je čas cvičenie ukončiť.

Opýtajte sa študentov, čo si myslia o cvičení.

MOJA BOĽAVÁ HLAVA

Ciel: Uvoľnenie napätia v hlave

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Mnohí študenti pociťujú bolesti hlavy, ktoré môžu byť spôsobené napätím svalov v hlave. Koncentrácia a myslenie si vyžadujú svalové napätie. Napätie s tým spojené sa môže nachádzať v prednej časti, v pokožke hlavy, jazyku alebo čelusti alebo v ramenách, krku, očiach.

Poučte študentov a povedzte:

- Posadte sa rovno do pohodlnej polohy a jemne zatvorte oči.
- Urobte niekoľko hlbokých, upokojujúcich nádychov vlastným tempom.
- Začnite tým, že upriamite svoju pozornosť na pokožku hlavy a predstavte si, že medzi jednotlivými prameňmi vlasov je teraz viac priestoru.

- Predstavte si, že vaša tvár je hladká a široká a úplne bez vrások.
- Uvoľnite svaly okolo očí a za nimi.
- Nechajte zväčšiť vzdialenosť medzi obočím.
- Nechajte čelusť klesnúť tak, aby sa ústa jemne otvorili.
- Pomaly viac uvoľnite svaly čeluste, čím spodná čelusť ešte viac klesne.
- Nechajte jazyk ležať v spodnej časti úst, akoby to bola malá loďka, a špičkou jazyka sa dotýkajte zubov.
- Zakončite veľkým, povzbudzujúcim nádychom a predstavujte si, že vaše hrdlo je široké a veľké, čo vám umožňuje ľahko dýchať.....

UVOLNENIE RAMENA

Ciel: Uvoľnenie napätia v ramenách

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Pri strese alebo úzkosti sa napínajú ramená a krk. Uvoľnenie napätia v oblasti ramien a krku možno skombinovať s povzdychom a úsmevom, aby sa zvýšil tok endorfínov, ktoré sa často nazývajú hormóny "dobrej nálady".

Vyzvite triedu, aby urobila krátke cvičenie na uvoľnenie napätia v ramenách:

- Posadte sa do vzpriamenej polohy s rukami položenými v kolenách. Ak stojíte, nechajte ruky voľne visieť po stranách tela.
- S hlbokým nádychom pomaly dvíhajte ramená nahor.
- Pomaly vydýchnite vzduch a jemne uvoľnite ramená, pričom ich nechajte klesnúť až úplne nadol, kým sa úplne neuvoľnia. Opakujte ešte raz.

- Zdvihnite ramená a úplne ich uvoľnite s hlasným výdychom. (Ak nie je výdych dostatočne počutelný, požiadajte triedu, aby to zopakovala!)
- Zdvihnite ramená a uvoľnite ich s úsmevom. Zopakujte a svoj úsmev ešte rozšírite.

Spýtajte sa študentov:

- Aký to bol pocit, keď ste uvoľnili ramená?
- Všimol si niekto napätie vo vašich ramenách, ktoré ste si predtým nevšimli?

Pripomeňte študentom, že toto cvičenie môžu použiť kedykoľvek - bez hlasného dýchania - keď si všimnú napätie v ramenách alebo sa cítia vystresovaní.

VYDÝCHNITE SI...

Ciel: Cvičenie pokojného a upokojujúceho dýchania

Pomôcky: Žiadne

Poznámka pre učiteľov:

Množstvo dychu počas jednej minúty sa veľmi líši a závisí od telesnej stavby, vzorcov svalového napätia a emocionálneho stavu jednotlivca. Preto sa odporúča nevyžadovať od študentov, aby dýchali v rovnakom rytme a tempe (napríklad počítaním do štyroch pri nádychu a výdychu). V opačnom prípade sa budú všetci študenti snažiť kontrolovať svoje dýchanie namiesto toho, aby nechali svoj dych prirodzene plynúť.

Vysvetlite študentom, že toto cvičenie je najjednoduchší spôsob, ako sa upokojiť a postarať sa o seba tým, že sa niekoľkokrát zhlboka nadýchnete.

Požiadajte študentov, aby sa posadili do pohodlnej vzpriamenej polohy s nohami položenými na podlahe. Povedzte:

- Ruky nechajte položené v kolenách.
- Dýčajte do spodnej časti pľúc a dbajte na to, aby ste nezdvíhali ramená.
- Vzduch pomaly vydychujte cez zovreté pery.
- Po niekoľkých nádychoch presuňte ruky na brucho a hrudník.
- Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite a všimajte si, ako sa predná časť tela rozširuje.
- Po niekoľkých nádychoch presuňte dlane a ruky na zadnú časť tela na úroveň pásu.
- Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite a všimnite si, ako sa rozširujú aj boky a zadná časť tela.

Opýtajte sa študentov:

- Aký máte z hlbokého dýchania pocit?

DÝCHANIE A KRESLENIE

Ciel': Návnik hlbokého, regeneračného dýchania

Pomôcky: Papier a pero alebo ceruzky

Poznámka pre učiteľ'ov:

Predtým, ako si trieda preberie toto cvičenie, je vhodné ho predviesť na tabuli. V závislosti od veku, motorických schopností a vyspelosti detí môžu nakresliť kvet so štyrmi, piatimi, šiestimi, siedmimi alebo ôsmimi lupeňmi.

Cvičenie uveďte vysvetlením, že ľudia často potrebujú spomaliť, aby zistili, ako sa ich telu darí, ako sa cítia a na čoi myslia.

Dajte nasledujúce pokyny:

Položte pred seba na stôl list papiera a ceruzku alebo pero. Upravte si polohu tak, aby ste sedeli pohodlne, a chvíľu si všimajte, ako sa práve teraz cítite. Ako sa cítite a čo sa deje v tele? Všimajte si to, aby ste mohli zistiť, či sa to po vykonaní dychového cvičenia zmení.

O chvíľu vás požiadam, aby ste vzali ceruzku a nakreslili bod do stredu papiera. Z tohto bodu nakreslite kvet s ôsmimi lupeňmi (počet lupeň prispôbte schopnostiam študenta), pričom sa nadýchnete, keď budete kresliť jednu stranu lupeňa od stredu smerom von, zastavíte sa na špičke lupeňa a nadýchnete sa, keď budete kresliť jeho druhú stranu späť do stredu. Niektorí z nás budú dýchať rýchlejšie a niektorí pomalšie ako iní, takže neskončíte v rovnakom čase. Nechám vás teda, aby ste postupovali vlastným tempom.

Začnite teraz kresliť a keď skončíte, pokojne si sadnite a počkajte, kým skončí zvyšok triedy.

Keď budú všetci hotoví:

- Opäť si na chvíľu všimnite, ako sa práve teraz cítite.
- Ako sa cítite a čo sa deje v tele?
- Cíti sa vaše telo rovnako alebo inak?

MOJE SKVELÉ TELO⁷

Ciel': Zažite relaxáciu celého tela

Pomôcky: Priestor pre študentov na ľahnutie si

Pre mladších žiakov:

Požiadajte študentov, aby si ľahli na chrbát na podlahu. Uveďte nasledujúce pokyny, pričom medzi jednotlivými časťami inštrukcie nechajte niekoľko okamihov:

- Jemne zatvorte oči.
- Nie je úžasné, že máme len jedno telo, a predsa máme po dve z mnohých častí nášho tela?
- Máte jedno telo, ale dve uši, dve ruky, jeden nos, ale dve nosné dierky, jedny ústa, ale dve pery – hornú a dolnú.
- Máte dve ruky..... dva lakte..... dve dlane..... dva palce..... dva stredné prsty..... dva ukazováky..... dva prstenníky a dva malíčky.
- Máte jeden hrudník – a predsa máte dvojce pľúc, ktoré sa pri každom nádychu naplnia vzduchom, takže sa hrudník nafúkne. Cítiš, ako sa pri nádychu rozširuje? A pri výdychu sa hrudník opäť zmenší.

Cítiš to tiež?

- Máte len jeden chrbát, ale chrbát má dve strany. Máte jednu panvu s dvoma pripojenými nohami. Dve stehná..... dve kolená..... dve dolné končatiny..... dve chodidlá..... dve päty..... a po dva palce na nohách.....
- Nie je úžasné, že máme jedno telo?

Pre starších žiakov:

- Požiadajte žiakov, aby si ľahli na chrbát na podlahu.
- Zavrite oči a všimnite si, kde sa vaše telo dotýka podlahy.
- Aká je vzdialenosť od palcov na nohách po vrch hlavy?
- Pokrčte palcami na nohách, aby ste ich pocítili... všimnite si vzdialenosť k vrcholu hlavy.
- Aká je vzdialenosť od vašich chodidiel po bok?

- Pohybuje členkami, aby ste ich nahmatali.
- Aká je vzdialenosť od končekov prstov k vrcholu hlavy?
- Pohybuje prstami, aby ste ich nahmatali..... všimnite si vzdialenosť od končekov prstov k vrcholu hlavy.
- Aká je vzdialenosť od končekov prstov k ramenám?
- Pokrčte prstami, aby ste ich nahmatali..... všimnite si, aká je vzdialenosť od končekov prstov k ramenám?
- Vnímame vzdialenosť od pupka po chrbát, keď ležíte na zemi?
- Aká je vzdialenosť od chrbta k hrudnej kosti pri nádychu..... a pri výdychu?

- Aká je vzdialenosť od ucha k uchu?
- A od úst k nosu?
- Cítite vzdialenosť od špičky nosa po zadnú časť hlavy, ktorá spočíva na zemi/podlahe?
- Relaxačné cvičenie sa blíži ku koncu a požiadam vás, aby ste sa prevrátili na bok.
- Dajte sa do čím menšieho kľbka. Teraz sa natiahnite tak, aby ste sa stali čo najväčšími. Opakujte ešte dvakrát.

Spýtajte sa triedy:

- Aké bolo uvoľňovacie cvičenie?
- Čo ste pri ňom zažili?

VDYCHUJTE SVOJU OBLÚBENÚ FARBU

Ciel': Návnik hlbokého, regeneračného dýchania

Pomôcky: Papier a pero alebo ceruzky

Poznámka pre učiteľ'ov:

Ak majú deti obavy, je to pre ne jednoduchý spôsob, ako sa upokojiť. Môžu to robiť deti staršie ako šesť rokov, ale čím je dieťa mladšie, robte len niekoľko nádychov naraz.

Dajte nasledujúce pokyny:

- Nájdite si pohodlnú polohu. Nechajte stoličku alebo podlahu, aby podopierala telo. Jemne zatvorte oči.
- Začnite hlbokým nádychom a výdychom.
- Pri každom nádychu a výdychu nechajte dovoliť pľúcami, aby sa úplne naplnili a vyprázdnil.
- Potom si predstavte, že vdychujete svoju obľúbenú farbu.
- Naplňte pľúca krásnou farbou.
- Teraz si predstavte, že vydychujete svoju najmenej obľúbenú farbu.
- Pokračujte v nádychu krásnej farby a vo vypudzovaní vzduchu, pričom si predstavujte, ako vaša najmenej obľúbená farba opúšťa telo.
- Nechajte svoj dych vrátiť do normálu a otvorte oči.

Po skončení cvičenia sa opýtajte študentov:

- Dokázali ste si predstaviť, ako vdychujete svoju obľúbenú farbu?
- Cítili ste sa pri dýchaní vašej obľúbenej farby dobre alebo ste sa cítili nejako inak?

Ukončenie témy Dokážem relaxovať

Diskutujte s triedou o tom, čo bolo pre nich v téme najdôležitejšie, a položte nasledujúce otázky:

- Čo si myslíte o téme?
- Čo bolo na téme užitočné?
- Diskutovali ste o niektorej z tém alebo cvičení aj s inými ľuďmi? Ak chcete, povedzte nám o tom.

⁷ Et godt hvil. Akasha, E. S., Rasmussen H. N. and Poulsen, B. H. Afspænding & Psykomotorik. Copenhagen. 2002.



Medzinárodné zdroje (od pôvodného vydavateľa):

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

Zdroje týkajúce sa COVID-19 a MHPSS nájdete na webovej stránke IFRC Reference Centre for Psychosocial Support v rôznych jazykoch. Na stránke je k dispozícii online školenie "PFA training for COVID-19" a jeho archivovaná verzia.

(názvy publikácií uvádzame v pôvodnom jazyku pre dohľadateľnosť, niektoré z nich majú aj rôzne jazykové mutácie)

Back in School after COVID-19. 2020.

Psychological First Aid for children during COVID-19. 2020.

A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies. 2018.

Psychological First Aid for Children – Training module 3. 2018.

Different just like you. A psychosocial approach promoting the inclusion of persons with disabilities. 2015.

Moving together. Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity. 2014.

Life Skills – Skills for Life: A handbook. 2013.

The Resilience Programme for Young Men. 2015

Loss and Grief During COVID-19. 2020

With Save the Children, Denmark

The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools. 2012.

With World Vision International

Child Friendly Space at Home Activity Cards. 2020.

Operational Guidance for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings. 2018. Activity Catalogue for Child

Friendly Spaces in Humanitarian Settings. 2018.

Inter-Agency Standing Committee resources

My hero is you – children's mental health and psychosocial needs during the COVID-19 outbreak. 2020.

Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak version 1.5. 2020.

Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.

Communicating with Children about Death and helping Children cope with Grief. Child Protection Cluster and MHPSS Collaborative for Children and Families. 2020.

Let's talk about it. Welcome Back Check-in Guidance. Save the Children and The MHPSS Collaborative, 2020.

UN resources

Global Framework on Transferable Skills. UNICEF. 2019.

Framework for Reopening Schools. UNESCO, UNICEF, the World Bank, the World Food Programme and UNHCR. 2020.

Zdroje a linky pomoci (SK)

Kde hľadať informácie

Liga za duševné zdravie

www.dusevnezdravie.sk

<https://dusevnezdravie.sk/kniznica/>

<https://dusevnezdravie.sk/project/koalicia-skol-za-dusevne-zdravie/>

<https://dusevnezdravie.sk/je-dusevne-zdravie-deti-v-ohrozeni/>

VÚDPAPP – Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

Výskum, odborné materiály, webináre, podcast

<https://vudpap.sk/>

<https://vudpap.sk/hlavne-cinnosti/vzdelavania-a-webinare/webinare/>

Aplikačná pomôcka pre podporu duševného zdravia v školách Ministerstva školstva

Opis: 20-stranový dokument s radami a usmerneniami pre učiteľov, žiakov atď.

Link: Aplikačná pomôcka pre podporu duševného zdravia v školách | Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky

Materiály: <https://www.minedu.sk/data/att/20724.pdf>

Portál školskej psychológie

<https://www.portalskolskejpsychologie.sk/>

Podcast: <https://www.youtube.com/channel/UCtVEGBUyr2k8xNQj3GQBuqQ/videos>

Kam sa obrátiť o podporu v prípade problému (pre školy)

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPaP)

Online databáza kontaktov:

https://www.cvtisr.sk/cvti-sr-vedecka-kniznica/informacie-o-skolstve/vyskumy-a-prevencia/cpppap.html?page_id=10279

Bezplatná telefonická linka Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny
0800 191 222

RCPU – Regionálne centrá podpory učiteľov

Zoznam:

<https://www.minedu.sk/data/att/25765.pdf>

<https://www.minedu.sk/data/att/27567.pdf> Tieto fungujú od 1.9.2023

Kam sa obrátiť v prípade problému (pre jednotlivcov + deti)

Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566

plus emailová poradňa www.linkanezabudka.sk.

Linka Nezábudka v Ukrajinskom jazyku 0800 222 450

Linky špecializované na deti alebo mládež:

Linka detskej istoty

116 111

nonstop

www.ldi.sk

Linka detskej dôvery

0907 401 749

odkazy@linkadeti.sk
www.linkadeti.sk

Bezplatná telefonická linka Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny
0800 191 222

Národná linka na pomoc deťom v ohrození pomoc@viacakonick.gov.sk

Viac ako nick
(online chatová poradňa) <https://viacakonick.gov.sk>

Krízová linka pomoci
0800 500 333

Odpíšeme ti
Linka detskej istoty
opora pre obeť šikany Link: <https://www.odpisemeti.sk/>
IPčko
<https://ipcko.sk/>
<https://www.krizovalinkapomoci.sk/>

Krízová linka pre učiteľov

Linku podpory pre učiteľov môžu kontaktovať všetci pedagógovia, ktorí potrebujú psychologickú pomoc,
podporu a sprevádzanie v rozličných pracovných aj osobných situáciách.
e-mail: linkapreucitelov@mpc-edu.sk
Informačná kancelária pre obeť trestných činov
<https://prevenciakriminality.sk/p/o-pomoci-obetiam>