Sborník technik pro třídnické hodiny v době po karanténě

Jsme z toho venku ?



SLOVO ÚVODEM

Vážení kolegové, milí třídní vyučující,

nám všem je už myslím jasné, že my, lektoři primárně preventivních programů, se do Vašich škol do konce školního roku nepodíváme. Věříme, že se na setkání tváří v tvář se svými žáky těšíte stejně, jako my, a trochu Vám závidíme, že budete mít tu příležitost o něco dříve.

Pro běžný preventivní program, který pracuje s třídním kolektivem, nebudou nyní příznivé podmínky, už jen proto, že žáci nebudou moci být s celou svojí třídou. Přesto si myslíme, že zastavení se nad tím, jak konkrétně Vaši žáci prožili posledního čtvrt roku, bude na místě. Umíme si představit, co se ve Vás děje při pohledu na kalendář a do učebního plánu, který se mávnutím proutku na nějaký čas proměnil spíše v trhací kalendář. Nejspíš se budete snažit dokázat nemožné, což ostatně dokazujete po celou dobu karantény svým nasazením v online výuce a úpěnlivou snahou být s žáky v kontaktu, nehledě na vzdálenost mezi Vámi. Myslíme si však, že věnovat určitý čas po návratu žáků do škol šetrnému ohlédnutí a zjemnění přechodu z domácího vyučování zpět do skupiny vrstevníků, může paradoxně ušetřit čas i psychické vypětí všem zúčastněným.



Přemýšleli jsme s kolegy nad tím, jak po těchto „podivných prázdninách“ s žáky navázat na nit, která byla docela násilně přetržena už před tak dlouhou dobou. Představa, že do třídy přijde vyučující a řekne: „Dobrý den, otevřete si sešity a napište si do nich dnešní datum…“, nám připadá absurdní až groteskní. Jistě plánujete se svými žáky alespoň krátce promluvit o tom, co se v životech vás všech stalo, kde se nyní nacházíte a jak tomu kdo z vás rozumí.

Pokusili jsme se k tomuto účelu sestavit „Minimanuál“ třídnických aktivit, který by Vám mohl být v této snaze oporou. Námi představované techniky cílí jednak na snazší přechod ze života v úzkém rodinném kruhu zpět do třídního kolektivu, ale také na poskytnutí příležitosti žákům sdílet mezi sebou jejich prožívání doby karantény. Sdílením se spolužáky si zároveň žáci sami mohou ujasnit, co se v nich dělo posledního čtvrt roku, a že ať to bylo cokoliv, bylo a je to v pořádku.

Větší část aktivit je provázána příběhem „Lišky Majky“, která může žáky společně s Vámi ohlédnutím provést. Rozloučení s liškou na konci programu může být také jistým signálem, že je možné nechat za sebou to nepříjemné, co jsme teď někteří prožili, a radovat se z toho, že můžeme být zase spolu. Pokud by Vám náš symbolický rámec nevyhovoval, bez obav jej z aktivit vyjměte a dle chuti vyměňte za svého oblíbeného hrdinu, či nechte program bez něj. Jednotlivé techniky budou pod Vaším citlivým vedením fungovat i bez dalšího průvodce.

Přejeme Vám i Vašim žákům příjemný návrat do staronových kolejí vyučování na živo.

Srdečně zdraví,

Tým Centra primární prevence

Magdaléna o.p.s.



Pár obecných tipů pro práci s kolektivem

Pro případ, že s kolektivem podobným způsobem nepracujete, jsme si dovolili nejprve shrnout pár základních zásad, kterými se v práci s třídním kolektivem řídíme.

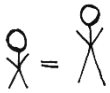
4 základní pravidla, která přinášíme na program:

Pravidlo 1: Mluví jenom jeden



Dát si vzájemně prostor je důležité proto, abychom se slyšeli a abychom mohli vnímat, co ten, kdo mluví, vůbec říká. Asi jste zažili tu nepříjemnou situaci, kdy chcete něco říct a někdo mluví přes vás. Působí to, jako by ho nezajímalo, co říkáte.

Pravidlo 2: Všichni jsme si rovni



I proto sedíme společně v kruhu, kde nikdo není výš nebo níž, blíž nebo dál. Rovni jsme si především v názorech a postojích. Cokoliv nás napadá, můžeme říct (když nemluví někdo jiný), všechny myšlenky nebo pocity mají stejnou hodnotu. Pokud máme jiný názor, sdělujeme ho s respektem k tomu předešlému. Nikomu se za jeho myšlenky, názory nebo otázky nebudeme smát.

Pravidlo 3: Důvěřujeme si



Během bloku se může stát, že se někdo svěří s nějakou osobní, důvěrnou informací. S takovými informacemi budeme i důvěrně zacházet. Respektujeme soukromí každého a nepoužíváme to, s čím se nám svěřil, jako zbraň proti němu. Neposmíváme se mu, nevynášíme tuto informaci dál – mimo třídu se záměrem dotyčnému ublížit nebo mu nějak uškodit.

Pravidlo 4: Právo říct STOP



Každý má právo se z osobních důvodů nezúčastnit techniky (např. neodpovědět na otázku), pokud je mu situace jakkoliv nepříjemná. Závažnost jeho důvodů posuzuje člověk sám. Pravidlo prosím nezneužívejme, důvodem k jeho využití by nemělo být „dneska se mi nějak nechce“. Učíme se tak vnímat svoje osobní hranice a držet si je.

Několik dalších zásad vedení programu:

Dobrovolnost účasti vs. prostor pro každého

- Dejte alespoň jednou v programu prostor k vyjádření každému žákovi (jasné pořadí, v kterém se každý může vyjádřit)
- Pokud se někdo zapojovat nechce, nenuťte ho, hledejte společně cestu, jak se může programu účastnit a zároveň se cítit bezpečně

Oceňování vs. jasné hranice

- Oceňujte žáky za jejich aktivitu, tvořivý přístup, kladení otázek
- Držte hranice dodržování nastavených pravidel a také tématu, kterému se dnes věnujete

Vlastní zkušenost vs. právo na soukromí

- Je v pořádku a ve většině případů žádoucí sdílet s žáky vlastní autentickou zkušenost (podrobenou kritické odpovědi na otázku „Co tato moje zkušenost žákům přinese?“)
- Máte právo neodpovědět na osobní otázky či říct pouze omezenou část informací o Vás (doporučujeme nelhat o sobě ve snaze vyhovět všetečným žákům)

Zážitková pedagogika vs. čistá hra pro radost

- **REFLEXE** je stěžejní součástí uvedených technik. Bez ní může žákům uniknout cíl techniky. Doporučujeme reflexe vést formou kladení otázek, které směřují k prožitku žáků. Součástí reflexe by mělo být propojení s realitou našeho běžného života.
- Pro uvolnění můžeme zařadit hru, která nebude mít vyšší cíl a nebude třeba ji reflektovat (je však třeba počítat s tím, že i v průběhu takové hry se může stát mezi žáky něco, co si reflexi vyžádá)





O lišce Majce

Liška Majka z rodiny Černotlapků se narodila do dubového lesa už loni na jaře. Touhle dobou by jí tedy mělo být, v přepočtu na člověčí, asi osm a půl roku. Zažila ve svém domově zatím čtyři roční období a nevycházela z úžasu, co vše se v přírodě za tu dobu změnilo. Pocítila už teplo i velký mráz, zalézající do kožíšku. Slyšela kapky deště pleskající do listů stromů, šumivý vítr i ticho zimní zasněžené krajiny. Viděla všechny barvy listů, petrklíče i rampouchy, ochutnala houby, lesní jahody a borůvky. Ještě předevčírem doufala, že existují i další roční období a snila o tom, co nového by ještě příroda mohla vykouzlit. Její maminka jí ale vysvětlila, že není nic víc, než jaro, léto, podzim a zima, které se pravidelně střídají. Škoda, pomyslela si v duchu Majka. Nebylo by legrační, kdyby se roční období měnila tak, jak si příroda usmyslí? Jeden rok třeba pozpátku, zima, podzim, léto a jaro? Majka si představovala, jak se listy vracejí ze země na stromy a zpátky do pupenů, ptáčci se zmenšují, až se z nich stanou vajíčka, a smála se přitom pod fousy.

Z jejích představ ji náhle probudila slova datla, pana Ťukyťuka, kterého všichni považovali za moudrého vládce dubového lesa, neboť měl potřebný nadhled a uměl léčit stromy. „*Majko, jsi tu s námi? Chystáme se právě předvádět ostatním, jak se kdo v poslední době cítil.*“ Majka se datla lekla, rychle se rozhlédla kolem sebe a hned jí vše došlo. Jsou přece na pravidelné poradě všech zvířátek, která se koná každé pondělí ráno u mechového pařezu. „*Ano, pane Ťukyťuku, vím přesně, co se chystá*“, řekla Majka. Moudrý datel už viděl dost liščat na to, aby mu bylo jasné, že Majka nemluví tak docela pravdu. „*Je to nová hra. Raději ji vysvětlím ještě jednou …*“ (AKTIVITA SETKÁNÍ U MECHOVÉHO PAŘEZU)

Když si zvířátka vzájemně představila, jak se kdo v poslední době cítil, vzal si slovo znovu pan Ťukyťuk. “*Asi jste si všimli, že ten velký otravný šedivý mrak už se nad naším lesem nevznáší. Taky už bylo načase, vždyť tu kazil vzduch skoro celé jaro. Nikdo z nás zatím neví, jestli jsme se ho zbavili nadobro a jestli takový mrak existuje jenom jeden. Důležité ale je, že v našem lese je znovu bezpečno. Chtěl bych ještě jednou vřele poděkovat všem statečným, kteří se zapojili do boje s mračounem, byť jen tím, že se v pravý čas uměli dobře schovat." Mezi zvířátky bylo slyšet souhlasné mručení. "A také se myslím sluší zavzpomínat ještě chvilku na pana Vystrčočka. Byl to skvělý šnek, náš přítel a jeho ztráta je pro všechny*

lesní obyvatele bolestivá." Na pasece se rozhostilo ticho. Majka si vybavila pana Vystrčočka a hned se jí v hlavě začaly rojit další a další vzpomínky na poslední měsíce.

Život v lese totiž nebyl v poslední době tak příjemný, jako dřív. Asi před čtvrt rokem se z ničeho nic nad jejich lesem objevil temný a neprostupný šedivý mrak. Tenhle mrak byl velmi podivný. Vůbec se nehýbal, vrhal stín na celý les a občas z něj také trochu pršelo. Tyto kapky byly ale pro lesní zvířátka nebezpečné a pokud na někoho spadlo kapek více, těžce onemocněl. Jeden velmi starý šnek, pan Vystrčočko, dokonce na mrakovou otravu zemřel. Byl totiž příliš pomalý a nestačil se schovat, když jednou začalo z mraku poprchávat. A jak byl starý, jeho tělo už nemělo sílu s nemocí bojovat. Celý les se tehdy sešel na jeho pohřbu, zpívaly se smutné písně a všichni plakali. Po lese byl cítit strach z otravného mračouna.

Pan Ťukyťuk mezitím se svými pomocníky vymyslel speciální listové pláštěnky, které fungovaly jako štít před kapkami otravného deště. Lesní pavouci pláštěnky ušili pro všechny obyvatele lesa, rychlí rysové je potom roznesli do všech domů. Každému bylo důrazně vysvětleno, že teď není bezpečné chodit po lese bez pláštěnky. Všichni tedy pláštěnky používali a každý den poctivě čistili ranní rosou. Pro jistotu se zvířátka domluvila, že budou co nejvíce zůstávat ve svých hnízdech, norách a doupatech, aby se zbytečně nevystavovala nebezpečí dešťových kapek. A tak trávila liška Majka mnoho času se svojí rodinou, v žaludové noře.

Prvních pár dní si Majka uměla vytvořit skvělý program. Chvíli pomáhala mamince, chvíli si hrála na vlčici a chvíli se také učila s tatínkem, když teď nemohla do lesní školy. Po pár dnech jí ale došly nápady na hry, učení i pomáhání mamince jí připadalo pořád tak nějak stejné, zkrátka, Majka se začala pekelně nudit. Zkusila se postavit po větru, jestli nezaslechne od sousedů nějakou písničku, když to uslyšela. Lesem se procházeli ten kluk s holkou, co sem chodí často, Ráďa a Ráďa. Slyšela útržky toho, co si říkají: "*Včera jsem ..ídala ..očky s ..zinkami, pak jsme .ily záclonky do ..mečku pro panenky s .ámou.*" Majka se zaradovala. Vždyť oni se baví o tom, co teď dělají, když taky nemůžou ven. Vystrčila hlavu z nory a snažila se uslyšet víc, ale děti se od jejich domu vzdalovaly. Majka rychle vběhla do nory a hledala svoji pláštěnku. Než si ji ale nasadila a vyběhla ven, děti byly pryč. Rozčilená liška se vrátila zpět domů a nezbylo jí, než zkusit opět zapojit svoji fantazii. Snídala kočky s jezinkami? Prášili na záclonky do domečku s jámou? Ty děti

se snad už z toho sezení doma dočista zbláznily, pomyslela si a šla poprosit rodiče, aby jí pomohli vymyslet dobrou zábavu. (AKTIVITA DEN V KARANTÉNĚ PODLE RÁDI)

Mezitím se ale v lese děly velké věci. Šedivý mračoun ne a ne odletět nebo se rozplynout. Naštěstí, moudrý datel myslel na všechno, a tak už ho napadlo, co by zvířátka dělala, kdyby tato situace nastala. Pro takovou situaci měl v záloze plán B. Plán to byl riskantní, ale co už lesním obyvatelům zbývalo, když nechtěli sedět doma věčně? Na mimořádně svolané poradě u mechového pařezu pan Ťukyťuk řekl: "*Plán rozprášení mračouna je následující. Na sobotu se chystá hon. Jsem již domluvený s naší ptačí letkou, že se pokusí do lesa přivábit co nejvíce myslivců. V našem lese ale nemají šanci ptáky trefit, a tak budou střílet zdánlivě naprázdno. Zlý mrak však visí přímo nad vršky našich dubů. Počítám, že by ho nějaká ta střelba mohla rozprášit, nebo aspoň odradit natolik, aby odletěl. Plán je ale pro nás všechny nebezpečný. Proto vyzývám všechny obyvatele lesa, aby v sobotu zůstali doma a nevystrkovali ze svých příbytků ani konec ocásku.*"

Lišce Majce bylo najednou nějak úzko. I když rozuměla tomu, proč je plán B potřeba uskutečnit, přesto měla strach. S lovci není radno si zahrávat, říká vždycky táta. Večer v posteli se celá třásla a ráno po probuzení byla unavená, jako by vůbec nespala a k tomu měla horký čumáček. Maminka ji vzala k sově, o které se vědělo, že umí vyléčit kdejakou nemoc. Sova se Majky podrobně vyptala na to, kde se její nemoc vzala. "Strach, říkáš? Velký strach? Pravda, slyšela jsem už o tom, že může vyvolat i slabost v těle a horečku. Myslím, že bych tu na něj něco našla… Mohla bych tam dát trochu… sova se zamyslela a začala hledat ve velké almaře, plné vzácných přírodních přísad. (AKTIVITA KOUZELNÝ LEKTVAR PANÍ SOVY)

Po důkladném prohledání zásob dala sova Majce do lektvaru heřmánek, mateřídoušku, kozlík a ostropestřec, vše povařila ve vodě z vodopádu v hlubokém lese. Majka lektvar vypila a večer usnula jako když ji do vody hodí. Probudily ji až výstřely z pušek. Maminka seděla vedle její postele a hned jí řekla: "*Dobré ráno Majko, tak už začala naše bitva. Tatínek šel pomoci nahnat lovce do lesa, teď už ale přebírá štafetu naše ptačí letka a taťka se určitě brzy vrátí domů.*" Majka pocítila strach, ale zdálo se jí, že je dnes už menší. Přemýšlela, zda má vstát z postele, nebo v ní radši ještě zůstat, když se otevřely dveře a domů se vrátil táta. Majka vyskočila z postele jako zajíček a běžela ho

obejmout. "*Je to tam teď pěkná mela, ale naši ptáci jsou opravdu úžasní letci. Lovci nemají šanci je ani pořádně zahlédnout. A zdálo se mi, jako bych cítil na zádech sluneční paprsky. Majko, myslím, že bychom se měli podívat na tvoje úkoly do lesní školy. Nejspíš se tam brzy vrátíš a jak si tak pamatuji, máme tam ještě nějaké zatoulané nevyřešené úlohy.*" Majce přišlo vyučování vhod, doufala totiž, že když spočítá jejich domácí zásobu žaludů nebo se zamyslí nad tím, kolik "n" se píše v ranní rose, mohly by její myšlenky přehlušit zlověstný zvuk výstřelů. Majka si vzpomněla na svoji paní učitelku a přemýšlela, co jí poví, až se spolu znovu potkají. (AKTIVITA ANO - NE)

Výstřely se nejprve vzdalovaly, až úplně utichly. To lovci nejspíš vzdali zápas s lesním týmem na domácím hřišti a vrátili se domů za stavu 0:0. Do žaludové nory začalo prosvítat slunce, a tak celá rodinka vyběhla ven, samou radostí zapomněli, že nemají na sobě pláštěnky. Naštěstí, mrak byl opravdu pryč, a tak to vypadalo, že pláštěnky nebudou alespoň nějaký čas potřeba. Maminka je pečlivě uložila do truhly a šla vařit slavnostní oběd...

Někdo vzal Majku za rameno. Probudila se ze svého snění a viděla pana Ťukyťuka, jak stojí na mechovém pařezu a říká: "*Jedovatý mračoun už je fuč. Možná v nás ale přetrvávají pocity strachu a jakési úzko z toho, jak dlouho jsme nyní museli být kvůli němu schovaní a co vše jsme nemohli dělat tak, jak jsme zvyklí a jak máme rádi. Navrhuji, abychom s těmito zbytky otravného mraku uvnitř nás pořádně zatočili.*" (AKTIVITA DEJ MU)

Majka uplácala z hlíny od studánky šedivou noru se zámkem a kapičku deště. Potom se pořádně rozpřáhla, tak jako všechny ostatní zvířátka, a dala svému výtvoru co proto. Nejprve s ním prudce hodila na zem a potom na něm ještě chvilku skákala. S každým skokem jakoby se cítila lehčí a lehčí. Jako by té její hlavičce, plné nápadů a fantazie, konečně docházelo, že už je zase dobře. Cestou od mechového pařezu si celá rodinka Černotlapků zpívala veselé písničky. Nikdy by Majka neřekla, jak se taková liška může těšit zpátky do školy. Ale bylo tomu tak. Všechno, co dřív bylo docela všední a samozřejmé, zdálo se jí teď zajímavé a zábavné.

Už se nemohla dočkat, až se znovu potká s přáteli ze svojí třídy. Těšila se na všechny, ale snad nejvíc na rysa Koukyho, s kterým byli nerozlučná dvojka. Hlavou se jí honilo spousta nápadů, co teď spolu budou moct zase všechno dělat a na co si budou hrát.

Už aby to bylo. Proč se ten čas tak vleče? Liška Majka honem skočila do pelíšku, zavřela oči a stihla si ještě šťastně povzdechnout, než tvrdě usnula. A teď, když liška spí, mě napadá: Na co se teď těšíte vy? (AKTIVITA MÁM SE NA CO TĚŠIT)

TŘÍDNÍ PRAVIDLA

Cíle:

- žáci si uvědomují, že jsme zpět ve větší skupině, která má určitá pravidla fungování
- žáci mají chuť spolupracovat a jsou pozitivně naladěni pro návrat do kolektivu

Předpokládaný čas: 20 min

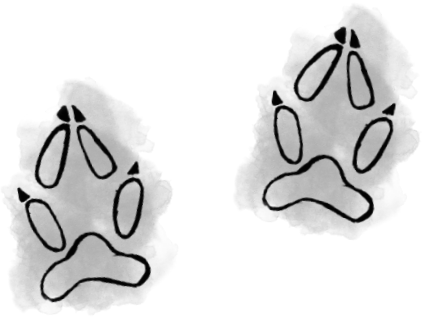
Pomůcky: Třídní pravidla (dohoda, kodex), nakreslené symboly pravidel (možné použít pravidla, popsaná v tipech v textu dříve)

Průběh techniky: TU si dopředu připraví symboly pro vyjádření jednotlivých pravidel třídy. Tyto symboly schová tak, aby je žáci mohli objevit (např. nalepí zespodu na židle, na kterých sedí). Žáci mají za úkol symboly objevit a pokusit se přijít na to, které pravidlo by obrázek mohl představovat. Společně si tak zopakujeme pravidla fungování naší třídy.

Je-li to možné, mohou žáci podle symbolů vytvořit skupinky, které se o významu symbolu mohou poradit. Symboly také mohou být rozstříhány, žáci se nejprve seskupí podle barvy ústřižků, složí a nalepí svůj symbol, o jehož významu poté uvažují.

Reflexe: Technika může sloužit jako úvod k pár slovům TU o tom, že návrat z domácího vyučování do třídy může být docela velká změna. Ačkoliv byl teď každý z nás možná daleko od svých spolužáků, jsme zpět a můžeme si užívat společné cesty za poznáním. Každý z nás je pro tuto třídu důležitý, na každém z nás záleží, aby nám tu spolu bylo zase dobře. Dlouho jsme teď tato pravidla neviděli, a tak mi přišlo jako dobrý nápad si je připomenout.

KOMUNITNÍ KRUH



Cíle:

- žáci vědí, jak období karantény prožívali jejich spolužáci
- každý žák dostal prostor sdílet svoje vlastní zážitky z domácího vyučování a života v době karantény

Předpokládaný čas: 20 min

Pomůcky: žádné

Průběh techniky: Možná teď nebude vhodné sedět společně v komunitním kruhu. Stále je ale možné vytvořit improvizovaný kruh např. přemístěním lavic do „pomyslného kruhu“, nebo alespoň natočením žáků tak, aby na sebe dobře viděli. TU komunitní kruh zahájí tím, že položí otázku, na kterou má následně odpovědět každý žák sám za sebe. Pro lepší porozumění žáky může TU odpovědět na otázku jako první. Pokud nemůžeme momentálně použít symbol slova, můžeme zavést např. pravidlo *když mi někdo předá slovo, začínám svoji řeč slovy „Děkuji za slovo.“, když svoji odpověď končím, řeknu „a předávám slovo …“*. Tak budou žáci vědět, kdy je jejich prostor a kdy je potřeba, aby poslouchali ostatní. Ostatně, můžeme si také zahrát na to, že si mezi sebou házíme pomyslný míček, nebo cokoliv jiného (plyšáka, hopík, porcelánovou vázu nebo pytel brambor).

Návrhy otázek do kruhu:

- *Co mi na domácím vyučování vyhovovalo a co mi naopak vadilo/chybělo?*
- *Co nového jsem se v době karantény naučil/a?*
- *Co mě napadlo (co jsem si pomyslel/a), když jsem se dozvěděl/a, že už se zase půjde do školy?*
- *Co mi v poslední době dělalo radost, co mě naopak štvalo/mrzelo?*
- *Co jsem v době karantény dělal jinak/jiného/zajímavého, co nejspíš ostatní nedělali?*

Reflexe: Po vystřídání všech žáků vede vyučující třídu ke shrnutí toho, co jsme se dozvěděli. Co se častěji opakovalo, co bylo naopak ojedinělé? Vypadala karanténa u nás stejně, nebo byla každá trochu jiná? TU poté může techniku uzavřít slovy o tom, že karanténa byla pro nás všechny úplně nová situace a museli jsme se s ní nějak seznámit a poprat po svém. Teď už můžeme být zase ve škole, i když budeme muset ještě nějakou dobu dodržovat pravidla, která dřív vůbec platit nemusela. O všem potřebném si vždycky povíme, je ale možné přijít se také na cokoliv zeptat třeba o přestávce.

SETKÁNÍ U MECHOVÉHO PAŘEZU

Cíle:

- žáci jsou aktivizováni, připraveni na další duševní práci (změna činnosti)
- žáci si připomněli/pojmenovali, jaké emoce v nedávné minulosti prožívali
- žáci slyšeli, že různí lidé mohou v podobné situaci zažívat různé pocity

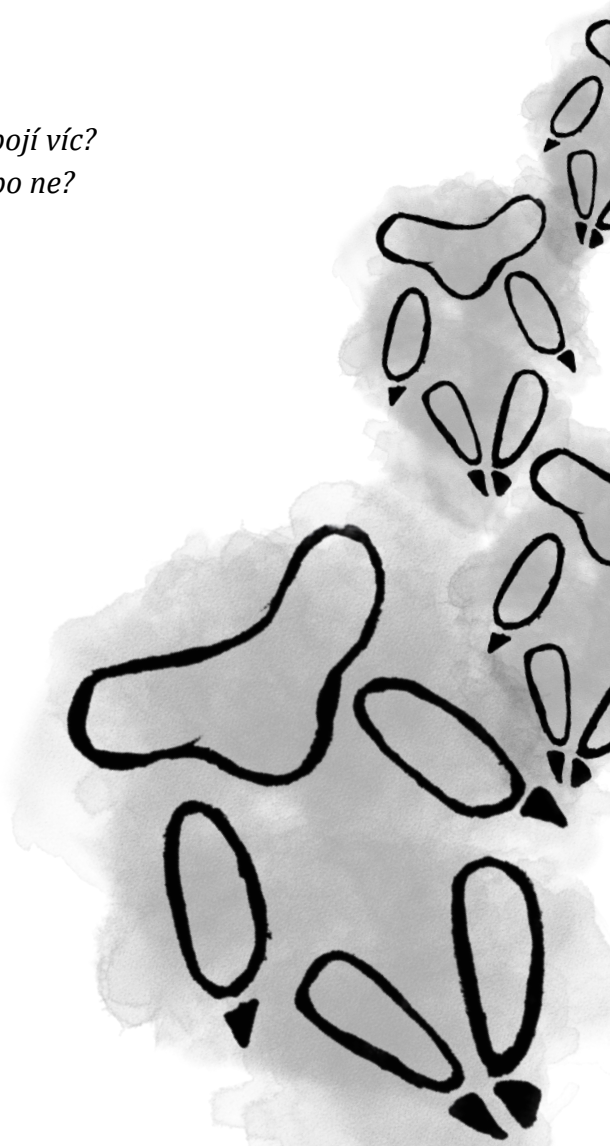
Předpokládaný čas: 20 min

Pomůcky: žádné

Průběh techniky: Každý žák si stoupne za nebo před svoji lavici a může si zvolit, jakým zvířátkem by v dubovém lese rád byl. Nejprve se všichni budeme chvíli hýbat a chovat jako toto zvíře. Můžeme se také podívat kolem sebe, jaká zvířata se nám u mechového pařezu dnes sešla. TU poté vyjmenovává různé pocity a každý žák se snaží hrát, jak by asi vypadalo, kdyby se jeho zvíře takto cítilo. Po vystřídání různých emocí (radost, smutek, vztek, překvapení, strach, znechucení) TU vyzve žáky, aby ukázali pomocí jejich zvířete, jak se cítili v posledních dnech. Žáci mohou zvíře a emoci ukazovat popořadě, zatímco se ostatní snaží přijít na to, co dotyčný předvádí.

Otázky do reflexe:

- *Z čeho by mohl mít někdo v době karantény strach?*
- *Jak může vypadat člověk, který se bojí?*
- *Jak rozumíte tomu, že je někdo klidnější a někdo se bojí víc?*
- *Můžeme se rozhodnout, jestli strach mít budeme nebo ne?*
- *Co dělá zvíře, když má strach? A co dělají lidi?*



DEN V KARANTÉNĚ PODLE RÁDI

Cíle:

- žáci si připomněli, že i v karanténě se dají dělat zajímavé věci, že nám pomáhá mít plán a denní režim
- posílení vnitřních zdrojů žáků k vyrovnání se s nepříjemnými situacemi

Předpokládaný čas: 45 min

Pomůcky: Připravené dlouhé papíry (jeden balicí papír rozdělíme podélně pro dva nebo tři žáky), vystřižené bubliny komiksu (viz příloha č. 1), lepidlo, pastelky nebo fixy pro každého žáka

Průběh techniky: Vaším úkolem teď bude pokusit se sestavit zajímavý denní program pro Ráďu a Ráďu (případně Lišku Majku pro menší). Co si ti dva mohli povídat? Co byste jim doporučili? Vymyslete aktivitu na dopoledne, odpoledne i večer. Žáci dostanou svůj pruh velkého papíru a bubliny pro oddělení jednotlivých částí dne. Úkolem žáků je sestavit Rádě/Ráďovi/Lišce plán dne tak, aby si ho užil/a v rámci toho, co je v karanténě možné dělat. Žáci mohou na jednom plánu dne spolupracovat v menší skupině – domluvit se, co kterou část dne bude hrdina dělat a poté si rozdělit práci. Program je možné popsat nebo nakreslit. Plány dne poté představí ostatním spolužákům.
V druhé části techniky dáme žákům za úkol vypořádat se s něčím, co je v ten den potkalo. TU má připravené šedé bubliny komiksu s nápisy jako *„probudil/a se s velkou bolestí hlavy, při každém pohybu je to horší“, „nějaký poťouchlý skřítek jí někam schoval všechny roušky/pláštěnku, dnes nejspíš nebude moct jít ven“, „už vyzkoušela všechno, co zná a co ji dřív bavilo, teď se ale hrozně nudí“, „večer v posteli na Ráďu (lišku) přišel strach, že by se mohl/a nakazit (mohla těžce onemocnět kvůli mračounovým kapkám)“*. Žáci mají za úkol tuto situaci přidat do jejich denního plánu a vypořádat se s ní tak, aby nezkazila hrdinovi jinak hezký den nebo dobrý spánek. Svoje řešení si následně také vzájemně představí.

Otázky do reflexe:

- *Jak se vám pracovalo ve skupině?*
- *Jak by se vám líbilo takový den doopravdy strávit?*
- *Vypadaly takhle některé vaše poslední dny, nebo snad všechny?*
- *Jaké pro vás bylo vymýšlet řešení nenadálých situací, které jsem vám do příběhu přidal/a?*
    - *Shodli jste se na řešení ve skupině?*
    - *Napadlo vás ještě nějaké další zajímavé řešení?*
- *Zažili jste někdy podobnou situaci těm, o kterých jsme teď mluvili?*
    - *Dokázali jste se tehdy s tou situací vypořádat? Kdo nebo co vám k tomu pomohlo?*

KOUZELNÝ LEKTVAR PANÍ SOVY

Cíle:

- žáci vědí, co jim a jejich spolužákům pomáhá zvládnout psychicky náročné situace
- žáci jsou vedeni k přesvědčení, že i náročné situace mají řešení

Doporučený věk: 1. - 3. třída (jako hlavní technika)

Předpokládaný čas: 30 min

Pomůcky: velký papír (flipchart, balicí papír), bubliny z barevného papíru, fixy nebo pastelky, lepidlo

Průběh techniky: TU dá dětem možnost namalovat na velký papír kotlík, uvnitř kterého bublá záhadný lektvar. Každý z žáků dostane jeden předem vystřiženou bublinu z barevného papíru. Úkolem každého žáka je napsat či namalovat na papír jednu věc/aktivitu/osobu/ cokoliv, co mu pomáhá, když se děje nějaká náročná situace (možnost přirovnání: jdu k zubaři, zítra píšeme diktát…). Když je žák s prací hotov, dojde svou bublinu nalepit nad kotlík s lektvarem. TU po nalepení přečte (anonymně) všechny bubliny, které představují ingredience lektvaru. Kotlík si můžeme ve třídě umístit tak, aby byl pro žáky viditelný.

Reflexe: Lektvar je tvořen z mnoha přísad. Každému z nás může pomoci v náročné situaci něco jiného, každý máme svou vlastní přísadu do kouzelného lektvaru. Kouzlo lektvaru je v tom, že nám pomáhá překonávat chvíle, kdy se necítíme dobře. Někdy se ale může stát, že nám naše přísada nestačí. Potom si můžeme půjčit některou z přísad, které známe od druhých. Dohromady s tou naší můžou udělat silný lektvar, který nás ochrání.

Otázky do reflexe:

- *Bylo pro vás snadné nebo těžké vzpomenout si na svoji kouzelnou přísadu?*
- *Když jste na svoji přísadu mysleli, jak jste se v tu chvíli cítili? (pocit před a po)*
- *Je mezi přísadami něco, co vám připadá nebezpečné? Jaká přísada by mohla lektvar otrávit?*
- *Když náhodou někdy sáhnu ze strachu nebo vzteku po přísadě, která ve skutečnosti ublížila mně nebo někomu jinému, co bych mohl/a v tu chvíli udělat?*

Ano nebo ne

Cíle:

- žáci jsou odreagováni a připraveni pokračovat v mentální aktivitě
- žáci dostali prostor ke sdílení zážitků z domácího vyučování pro ně snazší formou

Pomůcky: žádné (seznam tvrzení k ruce, viz příloha č. 2)

Průběh techniky: Žáci se postaví tak, aby měli kolem sebe dost prostoru. TU čte jednotlivé věty a žáci dávají najevo pohybem svůj postoj k větě (Souhlasím – nesouhlasím – nevím). Předem domluvíme, který postoj co znamená. Například souhlas představíme „poskoky na místě“, nesouhlas otáčením se doprava a doleva, nerozhodnost přešlapováním zleva doprava. Pohyby je také možné postupně měnit. TU se může průběžně ptát žáků na krátké vysvětlení jejich konkrétního postoje.

Návrhy tvrzení:

- Nejčastěji jsem se učil/a sám/sama, bez pomoci dospělých.
- Nejvíce mi s vyučováním pomáhali rodiče (prarodiče, starší sourozenec).
- Učit se mě bavilo víc, než mít volný čas.
- Někdy jsem vůbec nechápala/a, co mám s úkolem dělat.
- Nejlepší bylo učit se hned od rána./Nejlepší bylo učit se až odpoledne nebo večer.
- Chyběli mi moji spolužáci.
- Chvílemi toho učení na mě bylo moc.
- Učit se doma je podle mě lepší, než učit se ve škole.
- Na učení se doma vidím i výhody.
- Do školy jsem se těšil/a.
- I když jsem se nemohl/a potkat se spolužáky a kamarády, dokázali jsme si najít cestu, jak se vidět a popovídat si i na dálku.

Reflexe: U této techniky nepovažujeme reflexi za nezbytně nutnou. Pokud TU chce, může zařadit pár otázek na vzájemnou všímavost žáků, jako např. Co vás u ostatních překvapilo? Co jste zjistili, když jste viděli ostatní? atp. Můžeme dát také žákům prostor komentovat některou ze svých odpovědí (např. vysvětlit, proč je podle mě lepší učit se doma).

Dej mu

Cíl:

- pomocí konkrétního činu (rituálu) podpořit pomyslné odložení toho, co žáky trápilo v poslední době a už je trápit nemusí

Předpokládaný čas: 30 min

Pomůcky: menší hrouda modelíny nebo hlíny pro každého žáka, lano/provázek na vyznačení území

Průběh techniky: Žáci mají za úkol vymodelovat to, co je v poslední době trápilo, tížilo nebo třeba naštvalo. Svému výtvoru mohou také vymyslet umělecký název. TU s žáky komunikuje, v případě potřeby pomáhá vymyslet symbol, který půjde vymodelovat. Následně mají žáci prostor svůj výtvor představit ostatním. Mohou jim sdělit jeho název, vysvětlit význam svého díla, případně nemusí říct vůbec nic. Po představení výtvoru jde žák do vyznačeného území jménem „Minulost“, kde se pořádně rozpřáhne a svým výtvorem vší silou mrští o zem. V jeho pohybu je v tu chvíli mnoho energie, která může podpořit zmírnění nepříjemných pocitů, které v nás z doby karantény mohou zůstávat. Žák se poté vrací zpět mimo kruh, již bez jeho „trápení“. Torza z modelíny zůstávají uvnitř kruhu, po dokončení techniky je společně odklidíme.

Reflexe: V reflexi v první chvíli pouze komentujeme, co bylo naším cílem. Naše mysl je naším hřištěm, kde můžeme spoluurčovat pravidla hry. Pokud něčemu doopravdy věříme, je velká šance, že nám to pomůže. Otázky na prožitek žáků klademe až s určitým odstupem (např. další den).

Alternativa techniky: Podobně může fungovat také kresba toho, co nás tíží, na papír, který následně roztrháme, spálíme nebo jinak zničíme.



Mám se na co těšit

Cíle:

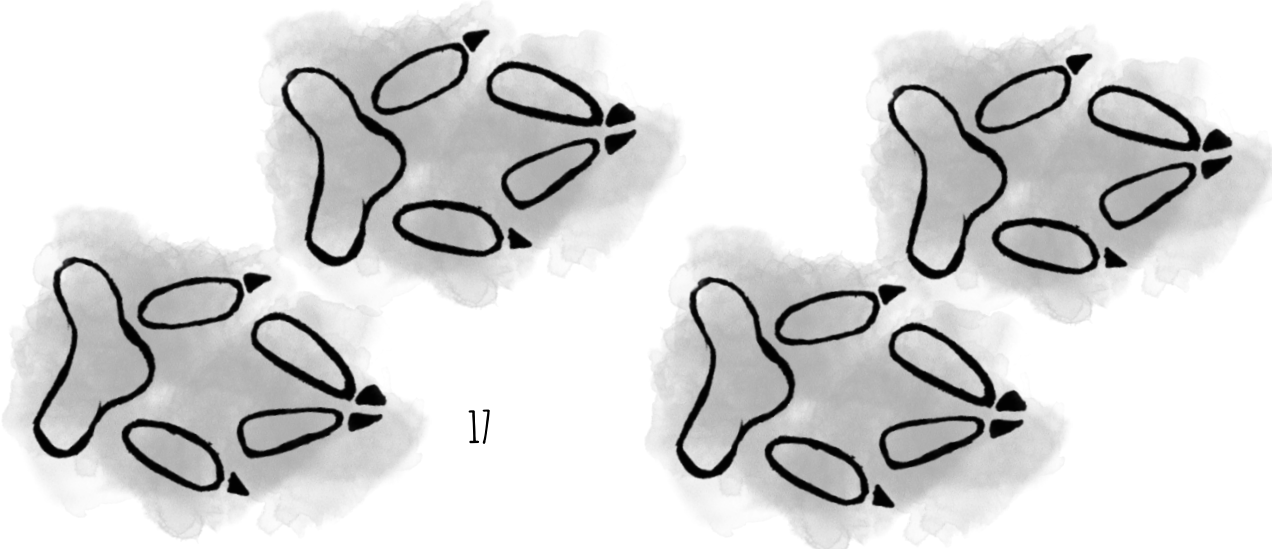
- žáci se zamysleli nad tím, jaké pozitivní možnosti jim současná situace nabízí
- žáci se spolupodíleli na tvorbě programu, který je poté možné se spolužáky realizovat

Pomůcky: pracovní listy pro každého žáka (viz příloha č. 3), pastelky, psací potřeby

Předpokládaný čas: 30 min

Průběh techniky: Žáci se, stejně jako liška Majka, zamyslí nad tím, co je teď příjemného (zábavného, zajímavého, radostného) čeká. Žáci vyplňují individuálně pracovní list, za případné asistence vyučujícího. Po vypracování listu je dobré dát žákům prostor sdílet svoje nápady. Například mohou ve dvojici či menší skupině sdílet to, co je čeká v osobním životě, třídě poté představit to, co by si přáli zažít ve škole do konce školního roku. Poté třída společně promýšlí, co z nápadů žáků je realizovatelné a je možné vytvořit společný plán toho, co je v naší moci uskutečnit.

Reflexe: V reflexi se ptáme žáků na to, jak se jim plány vymýšlely a jaký mají pocit z výsledku, který vidí na svých pracovních listech. Jaký asi bude ten čas, který nás teď společně čeká? Možná to zatím přesně nevíme, ale co bychom si nejvíc přáli, kdyby to bylo jen na nás? Co by nám pomohlo, abychom mohli některá z těchto přání uskutečnit? Co můžeme udělat ještě dnes nebo tento týden? Kdyby se některé tyto plány neuskutečnily, mělo smysl si o tom teď společně povídat (proč ano, proč ne)?



PŘÍLOHA Č. 1: Komiksové bubliny - Den v karanténě podle Rádi

PŘÍLOHA Č. 2: Jednotlivá tvrzení - ANO NEBO NE

1. Nejčastěji jsem se učil/a sám/sama, bez pomoci dospělých.
2. Nejvíce mi s vyučováním pomáhali rodiče (prarodiče, starší sourozenec).
3. Učit se mě bavilo víc, než mít volný čas.
4. Někdy jsem vůbec nechápala/a, co mám s úkolem dělat.
5. Nejlepší bylo učit se hned od rána./Nejlepší bylo učit se až odpoledne nebo večer.
6. Chyběli mi moji spolužáci.
7. Chvílemi toho učení na mě bylo moc.
8. Učit se doma je podle mě lepší, než učit se ve škole.
9. Na učení se doma vidím i výhody.
10. Do školy jsem se těšil/a.
11. I když jsem se nemohl/a potkat se spolužáky a kamarády, dokázali jsme si najít cestu, jak se vidět a popovídat si i na dálku.

Moje další nápady:

Příloha č. 3: **Pracovní list** – Mám se na co těšit



SLOVO ZÁVĚREM



Před pár měsíci by nikdo neřekl, co vše se stane na jaře roku 2020. I proto pro nás může být těžké s dětmi a dospívajícími o pandemii a karanténě mluvit. Nemohli jsme se na to nijak připravit. Všichni nejspíš zažíváme pocity nejistoty, týkající se formy a množství informací, které by žáci od nás měli slyšet.

Z našeho pohledu je ale nejdůležitější s žáky téma otevřít a dát jim prostor o něm mluvit. Dostávají tak od nás jasný signál, že s námi je možné mluvit o čemkoliv, týkajícím se koronaviru, včetně našich pocitů, slabostí nebo zdánlivých nedostatků. Jistě jsou děti, kterých se všeobecný strach z následků nákazy koronavirem téměř nedotknul. I kdyby ale ve Vaší třídě bylo jedno dítě, kterému se uleví, když uslyší, že mít strach není slabost, stálo to za to.

Tuto metodiku tvoříme jako veřejně přístupný materiál. Chcete-li, šiřte ji dle potřeby mezi svoje kolegy.

Pokud byste pro nás měli jakoukoliv zpětnou vazbu, chtěli porozumět nejasnostem či potřebovali podporu, rádi si vše přečteme nebo poslechneme na e-mailu **prevence@magdalena-ops.cz,** nebo na čísle **733 422 978** (Mgr. Kristýna Baumová, zástupkyně vedoucí Centra primární prevence).

Jistě mluvíme za kolegy ze všech "preventivních organizací", když se s Vámi rozloučíme slovy: Už se moc těšíme na osobní spolupráci v novém školním roce.

„Kdyby mi bylo všechno úplně jasné, trávil bych život v hrozných úzkostech a bál bych se, že se ztratím. Ale protože všechno a cokoliv je vždycky možné, zázrak nikdy není daleko a divy stále přicházejí." (Robert Fulghum)

Tento materiál byl vytvořen jako autorské dílo lektorů Centra primární prevence obecně prospěšné společnosti Magdaléna, za využití již existujících interních metodik CPP. Obrázky byly získány z webu Adobe Stock a závěrečný citát z webu citaty.net.

Děkujeme našim přátelům a partnerům za laskavou pomoc a průběžnou zpětnou vazbu při tvorbě sborníku.



www.magdalena-ops.eu/cz/primární-prevence

Centrum primární prevence, Magdaléna

Centrum primární prevence, Magdaléna o.p.s.

prevence_magdalena

Praha, květen 2020