

METODIKA PRO 1. A 2. ROČNÍK SŠ

Respekt Rozmanitost Rovnost Resilience

Metodika socio-emočného učení



RESPEKT, ROZMANITOST, ROVNOST, RESILIENCE

Metodika socio-emočního učení

Tyto materiály vypracoval tým z Výzkumného centra pro mládež,
Melbourne Graduate School of Education, University of Melbourne.

Autory metodik jsou:

Metodiky pro mladší žáky: doc. Helen Cahill, Catherine Meakin, Dr. Kylie Smith, Sally Beadle, Anne Farrelly, Leanne Higham a Dr. Jessica Crofts.

Metodiky pro starší žáky: doc. Helen Cahill, Sally Beadle, Leanne Hingham, Catherine Meakin, Anne Farrelly, Dr. Jessica Crofts a Dr. Kylie Smith.

© Stát Victoria (Ministerstvo školství a odborné přípravy), 2016.

Vlastníkem autorských práv k tomuto dokumentu je stát Victoria (Ministerstvo školství a odborné přípravy), v případě některých materiálů jsou vlastníky autorských práv třetí strany (materiály třetích stran).

RESPEKT, ROZMANITOST, ROVNOST, RESILIENCE: Metodika socio-emočního učení je poskytována pod licencí Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International licence. Slouží výhradně ke vzdělávacím účelům. Užití pro komerční účely se nepřipouští.

Metodiky byly přeloženy a adaptovány pro využití v České republice s laskavým svolením Department of Education and Training, 2 Treasury Place, East Melbourne, Victoria, 3002, Australia.

© State of Victoria (Department of Education and Training) 2017.

Pro účely využití metodiky v ČR byly upravené části textů, které souvisejí se situací v ČR (zejména informace prezentující data týkající se duševního zdraví a rizikového chování apod.) a zkušenostmi, se kterými se děti a mladí lidé mohou v ČR obvykle setkávat. Adaptované materiály prošly pilotáží na vybraných ZŠ a SŠ v Praze a na Mostecku ve školním roce 2022/2023.

Česká adaptace: Ph.Dr. Lenka Felcmanová, Ph.D., Mgr. Petra Saňáková, Mgr. Veronika Bačová, Ph.D., Bc. Magdalena Olšanová

Překlad: Patricie Vlachová a Lucie Kubíčková

Korektury: Lucie Paukerová

Ilustrace: Barbora Idesová

Vydal: Society for all, z.s.

Praha 2023

ISBN 978-80-909068-6-0 (online; pdf)

Projekt byl realizován za finanční podpory Islandu, Lichtenštejska a Norska prostřednictvím Fondů EHP 2014-2021.

Obsah

Volitelné úvodní aktivity | 4

- 1 Seznámení | 5
- 2 Stanovení pravidel | 5
- 3 Trocha statistiky – duševní problémy | 6

kapitola 1

Emoční gramotnost | 11

- 1 Porozumění složitým emocím | 12
 - 2 Dívat se na věci z různých úhlů | 15
- Tematická oblast 1: Další zdroje | 19
- Tematická oblast 1: Volitelná hra | 19

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 21

- 1 Ocenění silných stránek charakteru | 22
 - 2 Využití silných stránek při řešení etických dilemat | 25
- Tematická oblast 2: Další zdroje | 28
- Tematická oblast 2: Volitelná hra | 28

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 30

- 1 Porozumění dopadu negativního vnitřního rozhovoru | 31
 - 2 Využití technik pozitivního vnitřního dialogu | 35
- Tematická oblast 3: Další zdroje | 37
- Tematická oblast 3: Volitelná hra | 37

kapitola 4

Řešení problémů | 39

- 1 Uplatnění logiky při řešení problémů | 40
 - 2 Umění asertivního vyjadřování | 45
- Tematická oblast 4: Další zdroje | 46
- Tematická oblast 4: Volitelná hra | 47

kapitola 5

Zvládání stresu | 49

- 1 Pochopit, co je stres | 50
 - 2 Sebereflexe zvládání náročných situací | 52
 - 3 Zvládání náročných situací | 54
 - 4 Relaxace pro uklidnění | 58
- Tematická oblast 5: Další zdroje | 59
- Tematická oblast 5: Volitelná hra | 59

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 61

- 1 Seznámení se statistikami | 62
 - 2 Mám požádat o pomoc? | 65
 - 3 Učíme se říct si o pomoc | 68
 - 4 Kde hledat pomoc | 70
- Tematická oblast 6: Další zdroje | 72
- Tematická oblast 6: Volitelná hra | 72

Literatura | 74

Volitelné úvodní aktivity



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou studentům:

- Spolupracovat při nastavování pravidel, dohodnout se na vytvoření bezpečného a přátelského prostředí ve třídě a uvědomit si vlastní zodpovědnost za spoluutváření klimatu třídy.
- Podpořit soudržnost třídy prostřednictvím společných aktivit a očekávání.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Tato (volitelná) úvodní lekce nabízí celou řadu aktivit, díky kterým si studenti společně osvojí dovednosti pro lepší spolupráci v následujících lekcích. Aktivity vycházejí z toho, že zdravě fungující skupiny dokážou lépe spolupracovat, protože rozumí zásadám dobré spolupráce. Studenti se učí porozumět tomu, proč potřebujeme pravidla. Když se umí kriticky zamyslet nad tím, jak zodpovědné či nezodpovědné chování ovlivňuje přímo je samotné nebo jiné lidi, jsou schopni lépe porozumět pravidlům a dodržovat je. Zapojení do tvorby pravidel chování přispívá k jejich zodpovědnějšímu dodržování.

TIPY PRO UČITELE

Úvodní aktivity nabízejí možnost k lepšímu vzájemnému poznání studentů. Jsou proto využitelné zejména v 1. ročníku střední školy, nicméně mohou být příležitostí k bližšímu vzájemnému seznámení i ve vyšších ročnících SŠ napříč jednotlivými třídami. Hra se jmény a promíchání skupiny může připravit prostředí pro kooperativní učení a ukázat studentům, že každý je důležitý a ceněný.

1 Seznámení

 20+ minut

 Diskusní a pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti lépe poznají své spolužáky.
- Studenti si uvědomí, že není možné z aktivit vylučovat žádné spolužáky.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

ČÁST 1 – HRA NA JMÉNA

Sdělte studentům, že si zahrajete *Hru na jména*, aby si zábavnou formou zapamatovali jména spolužáků. Postupujte po kruhu a každého se zeptejte, jak se jmenuje.

V druhém kole je požádejte, aby řekli své jméno a přidali k němu přídavné jméno začínající stejným písmenem, například krásná Kateřina, šťastný Štěpán. Student řekne takto upravené jméno a ostatní ho zopakují (tj. šťastný Štěpán).

ČÁST 2 – ROZHÝBÁNÍ ŽÁKŮ VE TŘÍDĚ

1. *Hra na ovocný salát* třídu rozhýbe, studenti se budou v jejím průběhu usazovat vedle „nových tváří“. Je důležité, aby si skutečně všichni vyměnili místa. Všichni jsou důležití a cenění, i když se od sebe v něčem odlišují.

Usadte studenty do kruhu na židle. Rozpočítejte je na jablka, pomeranče a banány. Ať si zapamatují, co jsou. Zdůrazněte, že všichni patří do skupiny „ovoce“.

Postavte se doprostřed kruhu. Vyvolejte jeden druh ovoce, všichni hráči v této kategorii musí vstát a najít si jinou židli (např. řeknete: „banány“, vstanou všechny banány a najdou si jiné místo). Vy jako učitel si v tomto okamžiku také zaberete jednu židli a ten, na koho židle nezbyla, vyvolá další ovoce a snaží se usednout na uvolněnou židli. Kdo zůstane stát, vyvolává. Pokud někdo vyvolá celou skupinu „ovoce“, musí si nové místo najít všichni.

2. Zahrajte si několik kol. To bude stačit, aby se studenti dobře promíchali. Hru ukončete a zdůrazněte, že stejně jako jablka, pomeranče a banány jsou „ovoce“, my všichni jsme „lidé“. Při aktivitách ve třídě

zapojujeme a respektujeme všechny spolužáky bez ohledu na případné rozdíly mezi námi.

ČÁST 3 – POZNÁVÁME NOVÉ SPOLUŽÁKY

1. Studenti utvoří dvojici se spolužákem, vedle kterého zůstali sedět v kruhu. Dejte jim minutu, aby přišli na jednu věc, kterou mají společnou, a dvě věci, v nichž se odlišují.
2. Každou dvojici požádejte, ať ostatním tyto věci představí. Zdůrazněte, že máme mnoho společného a zároveň jsme každý jedinečný. A to je něco, co může být pro všechny z nás prospěšné.

TIPY PRO UČITELE

Pro připomenutí jmen si v další hodině se studenty zahrajte na mexickou vlnu. Postavte je do kruhu, postupně budou říkat svá jména a zvedat při tom paže nad hlavu. „Vlna“ tak oběhne celý kruh. Budete-li chtít hru prodloužit, můžete hru opakovat v opačném směru. Připomeňte studentům, že mají při hodinách mluvit nahlas a otevřeně, protože to je součástí kolaborativního učení. Povzbuzujte je, aby vystupovali odvážně, byli ostatním oporou a dali jim prostor, když mají prezentovat za celou skupinu.

2 Stanovení pravidel

 15+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti se podílejí na formulování společných pravidel pro následující lekce.

 Co budeme potřebovat

- Knížka s příběhy o emocích (doporučení uvádíme v tabulce *Tipy pro učitele*)

 Postup

1. Řekněte studentům, aby si představili, že ve třídě neplatí žádná pravidla a každý si může dělat co chce, kdy chce. Například:
 - Všichni studenti mohou mluvit najednou.
 - Studenti si mohou ubližovat – fyzicky nebo psychicky.
 - Je dovoleno brát ostatním věci.

- Požádejte studenty, aby si představili, jaká pravidla je nutné ve třídě nastavit, aby k takovým situacím nedocházelo. Zeptejte se jich:
 - Jaká pravidla musí platit, aby bylo ve škole pro všechny bezpečno?*
 - Jaká pravidla potřebujeme, abyste se všichni ve škole cítili dobře?*
 - Jaká pravidla potřebujeme, abyste se všichni opravdu snažili?*
- Jeich návrhy napište. Používejte jednoduchý jazyk, seznam by měl být stručný, pokud to bude možné, pravidla formulujte raději kladně než záporně (viz tabulka s příklady).

Příklady kladných formulací	Příklady záporných formulací
Chodím do školy včas.	Nechodím pozdě.
Když chci mluvit, přihlásím se.	Nevykřikuji.
Jsem kamarádký.	Nešikanuji.
Respektuji učitele.	Nejsem drzý.
Respektuji ostatní studenty.	Nejsem zlomyslný ani hrubý.
Nosím si učebnice a pomůcky.	Nezapomínám učebnice a pomůcky.
Povzbuzuji ostatní, aby se také zapojovali.	Nevylučuji ostatní.

- Studentům připomeňte, že pravidla potřebujeme, abychom ochránili právo všech na vzdělání a na bezpečné a respektující prostředí ve škole. Tři nejdůležitější pravidla jsou:
 - Jsem kamarádký/přátelský.
 - Respektuji ostatní.
 - Pilně se učím/Zodpovědně se učím.
- Studentům vysvětlíte, že chceme-li s úspěchem rozvíjet vzájemné vztahy, a také mluvíme-li o citlivých věcech, je důležité, abychom:
 - Ostatní povzbuzovali k zapojení v kolektivu a ve výuce.** Studenti si všimají, zda má každý někoho do

dvojice, a povzbuzují spolužáky, aby se zapojovali a mluvili.

- Respektovali různé názory.** Studenti souhlasí s tím, že spolu nemusí souhlasit. Soustředí se na to, aby porozuměli názorům ostatních.
- Spolupracovali se všemi spolužáky ve třídě.** Studenti spolupracují s ostatními a zapojují se do aktivit v hodině.
- Měli důvěru spolužáků.** Když studenti ve třídě vyprávějí vlastní příběh nebo příběh někoho jiného, konkrétně nejmenují, chrání tak soukromí ostatních. Neuvádějí jména ani indicie, které by mohly odhalit aktéry příběhu, pokud nemají jejich souhlas.

3 Trocha statistiky – duševní problémy

 10–15+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti se dozvídají, jak jsou na tom s duševním zdravím děti a mladí lidé.
- Studenti si zvyšují povědomí o tom, že je potřeba rozvíjet dovednosti a strategie pro posilování odolnosti, wellbeingu a duševního zdraví u sebe i u ostatních.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.
- Pracovní list s kartami se statistickými údaji (můžete vybrat jen některé karty nebo použít celou sadu).

 Postup

- Rozdejte studentům po jedné kartě se *statistickými údaji* (informace z ní pro začátek nikomu nesdělují). Řekněte jim, aby šli do volného prostoru ve třídě a utvořili dvojice. Jeden student přečte otázku na kartě. Druhý nejprve hádá odpověď, posléze se ji dozví. Poté přečte svou otázku a odpověď hádá druhý student, první student mu dá správnou odpověď. Stručně diskutují o tom, co zjistili. Jakou odpověď hádali? Je některá ze statistik překvapující? Pak si karty vymění a najdou si jiného partnera do

dvojice. Tento postup opakujte, dokud si studenti čtyřikrát až pětkrát nevymění karty s otázkami. Vyzvěte žáky, aby si vzali do ruky zrcátko nebo si stoupli před zrcadlo (případně se posadili se spolužákem naproti sobě). Řekněte jim, ať se zatváří „šťastně“ a podívají se, jak vypadá jejich odraz.

2. Požádejte studenty, ať se posadí zpět na místo. Ptejte se na otázky související se statistikou: *Kdo zjistil něco překvapivého?* Uveďte jednu nebo dvě statistiky, které zaujaly vás nebo které jsou důležité pro tuto věkovou skupinu. Nechte odpovědět několik studentů.
3. Vysvětlete studentům, že sociální a duševní nepohoda je něčím, s čím se v životě reálně setkáváme, u mnoha starších dospívajících a u mladých dospělých kolem dvacátky se mohou stres a nepohoda ještě prohlubovat. Je tedy důležité, abychom u sebe rozvíjeli sociální a emocionální dovednosti, které sami potřebujeme pro zvládnutí nepohody, a dovednosti, které nám umožní podpořit kamarády, kteří procházejí náročným obdobím.

Aktivity představené v této metodice nám mají pomoci lépe porozumět sobě samým i jeden druhému a posílit naši odolnost a dovednosti pro zvládnutí náročných situací.

TIPY PRO UČITELE

Budete-li mít čas, podívejte se, zda jsou k dispozici nové (aktuálnější) statistiky a aktualizujte informace na kartách.

Kolik procent dětí a mladistvých (celosvětově) trpí alespoň jedním typem duševního onemocnění?

20 %

Zdroj: <https://www.podporainkluze.cz>

Kolik procent mladistvých zažije svou první sexuální zkušenost před 15. rokem?

10 %

Zdroj: <https://www.mednews.cz>

Kolik procent mladistvých ve věku 15–19 let zemře z důvodu sebevraždy?

30 % (3. hlavní příčina úmrtí)

Zdroj: <https://www.podporainkluze.cz>

Kolik procent dospívajících ve věku 15 až 16 let mělo v roce 2019 zkušenost s nelegální drogou?

29 %

Zdroj: <https://www.drogy-info.cz/>

Kolik procent obyvatel České republiky trápí zhoršené duševní zdraví po epidemii COVID 19 (na začátku roku 2022)?

10–11 %

Zdroj: <https://zivotbehempandemie.cz/dusevni-zdravi>

Kolik procent dospívajících a mladých dospělých má zkušenost se sebepoškozováním?

17 %

Zdroj: <https://nevypustdusi.cz/>

Kolik procent mladistvých pije v ČR pravidelně alkohol?

Přibližně 30 % patnáctiletých a asi 17 % třináctiletých.

Zdroj: <https://www.pediatricpropraxi.cz>

Kolik pacientů bylo léčeno v psychiatrických ambulancích kvůli poruchám příjmu potravy (k roku 2017)? Jaký podíl tvoří muži a jaký ženy?

3 731 pacientů, z toho bylo 90 % žen

Zdroj: <https://www.uzis.cz>

Zkušenost s opilostí má v jedenácti letech zhruba každé desáté dítě, kolik procent je to ve třinácti letech?

Téměř 50 % dětí

Zdroj: <https://www.pediatricpropraxi.cz>

O kolik procent narostl počet mladistvých ve věku 15 až 19 s poruchou příjmu potravy mezi roky 2016 až 2021?

O 65 % (z 1449 na 2383 případů).

Zdroj: <https://www.uzis.cz>

Kolik hovorů přijala Linka bezpečí v roce 2022?

90 841

Zdroj: <https://www.linkabezpeci.cz/>

Jaký podíl dětí mladších 13 let navštěvuje sociální sítě, přestože nesplňují minimální věkový limit pro jejich používání?

Více než polovina (52 %)

Zdroj: <https://www.e-bezpeci.cz>

Kolik procent dětí a dospívajících ve věku 7 až 17 let dostalo na sociálních sítích nabídku na setkání s neznámými lidmi? Kolik z nich na toto setkání opravdu dorazilo?

Více než čtvrtina (26 %) dětí dostala na sociálních sítích nabídku, téměř 70 % z nich na schůzku dorazilo.

Zdroj: <https://www.e-bezpeci.cz>

Jaký podíl dětí a dospívajících ve věku 8 až 17 let provozuje sexting ve formě textu (intimních, erotických zpráv)?

Čtvrtina

Zdroj: <https://www.e-bezpeci.cz>

Kolik procent dětí a dospívajících ve věku 7 až 17 let zažilo některou z forem kybernetické agrese (k roku 2018)?

**41 % výzkumného souboru
(tedy celkem 11 221 incidentů)**

Zdroj: <https://www.e-bezpeci.cz>

Kdo bývají nejčastější útočníci při kyberšikaně?

V 30 % případů spolužáci ze stejné třídy, ze 16 % jde o bývalé kamarády dítěte, neznámé osoby útočily na dítě pouze v 20 % případů.

Zdroj: <https://www.e-bezpeci.cz>

Kolik procent žáků 9. ročníků ZŠ se setkává se šikanou?

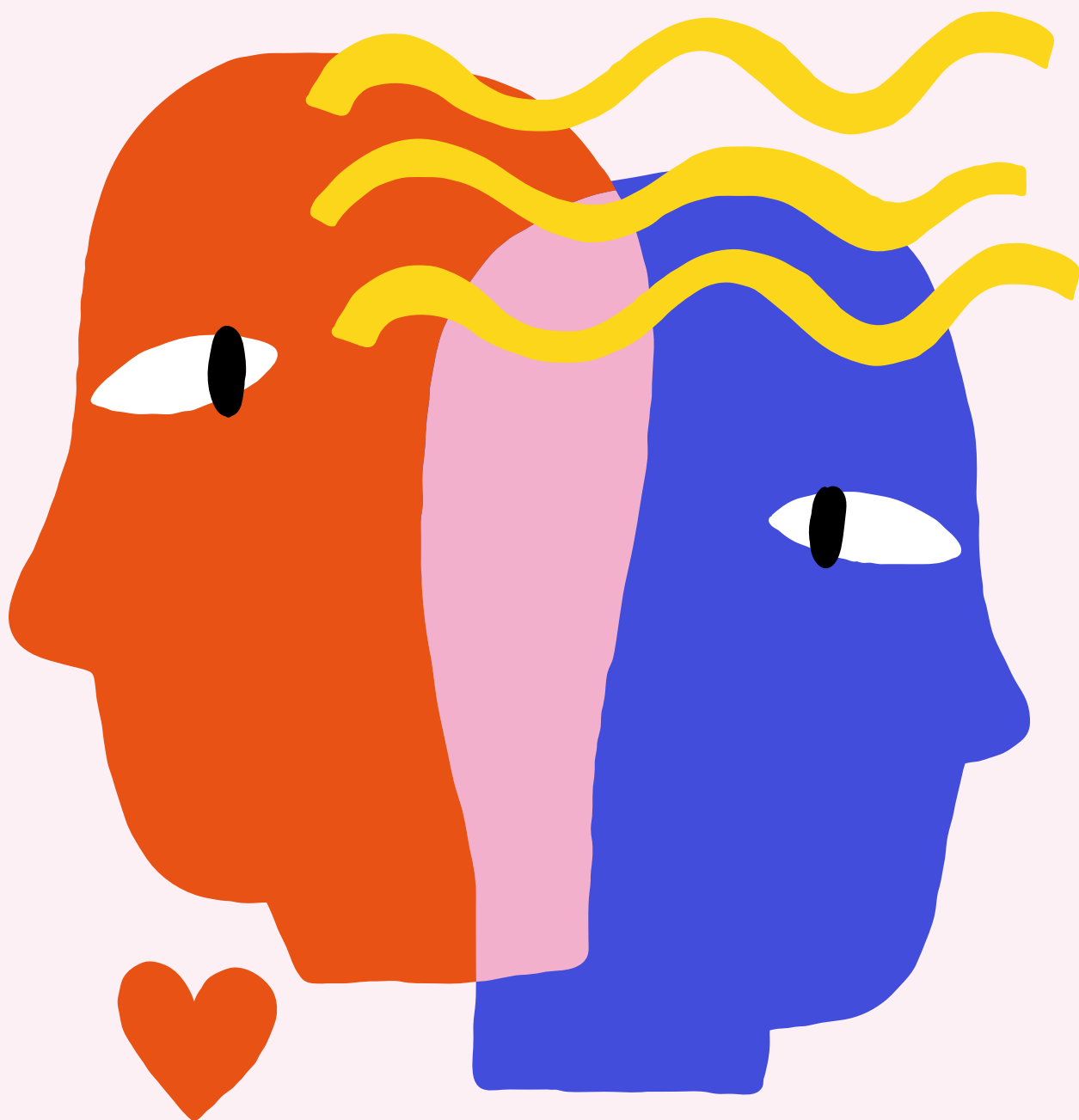
30 %

Zdroj: <https://www.pediatricpropraxi.cz>

Kolik duševních poruch u dospělých začíná před dosažením věku 14 let?

Polovina

Zdroj: Mental Health Foundation. Statistic.
<http://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mentalhealth-statistics-children-and-young-people>



Emoční gramotnost



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚŘ

Aktivity pomohou žákům:

- Kriticky se zamyslet nad vlastními emočními reakcemi na širokou škálu situací v různých kontextech.
- Vhodně ovládat své emoční reakce při vyjadřování názorů, hodnot a voleb.
- Vysvětlit, jak se liší vztahy mezi vrstevníky, rodiči, učiteli a dalšími dospělými.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy ukazují, že u dospívajících, kteří absolvují kvalitně připravené a dobře vedené programy socio-emočního učení, se setkáváme s pozitivnějšími sociálními interakcemi, méně častým rizikovým a náročným chováním a lepšími studijními výsledky.¹¹⁻¹⁵ Společné vzdělávací aktivity pomáhají dospívajícím rozvíjet sociální dovednosti.¹⁶ Budováním rozsáhlé slovní zásoby pro vyjadřování emocí si zvyšují emoční gramotnost, rozvíjejí své sebeuvědomění a empatii vůči druhým.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Výchova ke zdraví

- žák se orientuje ve své osobnosti, emocích a potřebách
- žák korektně a citlivě řeší problémy související s mezilidskými vztahy

TIPY PRO UČITELE

Doporučujeme, abyste napsali vzdělávací záměry pro následující aktivity na tabuli, aby jim studenti rozuměli a měli zároveň před očima, čemu věnovat pozornost. Vám i studentům to usnadní cílené procvičování dovedností a závěrečnou reflexi vzdělávacích záměrů (podle doporučení v metodice).

1 Porozumění složitým emocím

 25+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti zdokonalí schopnost rozpoznávat emoce.
- Studenti umí rozlišit sílu nebo intenzitu emocí.
- Studenti umí rozlišit jednotlivé emoce.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list Kvíz – emoce
- Pracovní list Seznam emocí

 Postup

1. Řekněte studentům, že se v následujících aktivitách podrobněji podíváte na to, jakými emočními reakcemi reagujeme na životní situace: Povíme si, jaké techniky používáme pro pochopení a zvládání vlastních emočních reakcí nebo emočních reakcí jiných lidí. Snaha o pochopení a zvládání emocí je proces, učíme se to celý život. Naše dovednosti v této oblasti se rozvíjejí postupně. Když dvouleté dítě nedostane, co chce, začne se vztekat. S přibývajícím věkem ale musíme najít jiné způsoby, jak zvládat frustraci, hněv nebo rozčilení.
První aktivitou je rychlý kvíz, ve kterém označíte svou nejpravděpodobnější emocionální reakci na situace ze seznamu. Protože ale víme, že emocionální život mladého člověka je mnohem vrstevnatější a nedá se popsat jen slovy smutek, radost a naštvaní, v kvízu u situace, která u vás může zároveň vyvolat řadu různých emocí, uvedete všechny možné reakce. Dostanete tabulku s různými situacemi a **seznam emocí**, které vám pomohou najít širokou škálu označení různých emocí.
2. Rozdejte všem pracovní list s **kvízem o emocích** a pracovní list se **seznamem emocí**. Pro příklad vyplňte jednu tabulku. U každé situace v kvízu:
 - vyjmenujte emoce, které můžete zažívat v reakci na danou situaci (viz seznam emocí);
 - poznamenejte, které emoce jsou „pozitivní“ (dobrý pocit), „negativní“ (špatný pocit) nebo obsahují obojí;

- ohodnoťte je na škále od 1 do 10, kde 10 představuje velmi intenzivně prožívanou emoci a 1 jen velmi mírné prožívání dané emoce.

3. Jakmile studenti kvíz dokončí, zběžně se zeptejte, kolik emocí uvedli u jednotlivých situací. Zeptejte se:

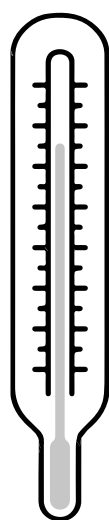
- Uvedli jste některé emoce častěji než jiné?
- Jak si to vysvětlujete?
- Co podle vás zvyšuje nebo snižuje intenzitu některých z těchto emocí?

4. Při následné diskusi zdůrazněte, že některé z hlavních konceptů chápání našich emocí zahrnují porozumění jejich **spletitosti** (tj. zároveň prožíváme více než jen jednu emoci) a **intenzitě** (tj. různé síle, se kterou určitou emoci prožíváme). Když prožíváme velmi silné emoce, které jsou svým charakterem „negativní“ nebo nepříjemné, může pro nás být těžší zvládat vlastní chování nebo dané emoce vyjádřit vhodným způsobem.

 Reflexe

Vedte studenty, aby si zopakovali vzdělávací záměry, zeptejte se jich, co se při této aktivitě naučili. Požádejte je, aby okomentovali, proč je důležité, abychom uměli rozpoznávat vlastní emoce i emoce, které prožívají jiní lidé.

TEPLOMĚR EMOCÍ



- 10 Bod varu
- 9 Extrémně silná
- 8 Velmi silná
- 7 Docela silná
- 6 Silná
- 5 Průměrná
- 4 Slabá
- 3 Velmi slabá
- 2 Nepatrná
- 1 Jen letmá

SEZNAM EMOCÍ*Jsem...*

URAŽENÝ/Á
VESELÝ/Á
ZNUDĚNÝ/Á
ZMATENÝ/Á
ŠŤASTNÝ/Á
ZAHANBENÝ/Á
VDĚČNÝ/Á
STYDÍM SE
ROZZLOBENÝ/Á
PŘEHLÍŽENÝ/Á
V ROZPACÍCH
OSAMĚLÝ/Á
ODMÍTNUTÝ/Á
UŽASLÝ/Á
BEZSTAROSTNÝ/Á
ÚZKOSTNÝ/Á
VYSTRAŠENÝ/Á
NADĚJEPLNÝ/Á
USTARANÝ/Á
KLIDNÝ/Á
NADŠENÝ/Á
NEŠŤASTNÝ/Á
BEZMOCNÝ/Á
FRUSTROVANÝ/Á
ZKLAMANÝ/Á
CÍTÍM SETRAPNĚ
ODHODLANÝ/Á
CÍTÍM ÚLEVU
PŘEKVAPENÝ/Á
HRDÝ/Á
ROZZUŘENÝ/Á
ZRAZENÝ/Á
ŽÁRLIVÝ/Á
NERVÓZNÍ
ZNECHUCENÝ/Á
CÍTÍM SE PROVINILE

SEZNAM EMOCÍ*Jsem...*

URAŽENÝ/Á
VESELÝ/Á
ZNUDĚNÝ/Á
ZMATENÝ/Á
ŠŤASTNÝ/Á
ZAHANBENÝ/Á
VDĚČNÝ/Á
STYDÍM SE
ROZZLOBENÝ/Á
PŘEHLÍŽENÝ/Á
V ROZPACÍCH
OSAMĚLÝ/Á
ODMÍTNUTÝ/Á
UŽASLÝ/Á
BEZSTAROSTNÝ/Á
ÚZKOSTNÝ/Á
VYSTRAŠENÝ/Á
NADĚJEPLNÝ/Á
USTARANÝ/Á
KLIDNÝ/Á
NADŠENÝ/Á
NEŠŤASTNÝ/Á
BEZMOCNÝ/Á
FRUSTROVANÝ/Á
ZKLAMANÝ/Á
CÍTÍM SETRAPNĚ
ODHODLANÝ/Á
CÍTÍM ÚLEVU
PŘEKVAPENÝ/Á
HRDÝ/Á
ROZZUŘENÝ/Á
ZRAZENÝ/Á
ŽÁRLIVÝ/Á
NERVÓZNÍ
ZNECHUCENÝ/Á
CÍTÍM SE PROVINILE

SEZNAM EMOCÝ/Á*Jsem...*

URAŽENÝ/Á
VESELÝ/Á
ZNUDĚNÝ/Á
ZMATENÝ/Á
ŠŤASTNÝ/Á
ZAHANBENÝ/Á
VDĚČNÝ/Á
STYDÍM SE
ROZZLOBENÝ/Á
PŘEHLÍŽENÝ/Á
V ROZPACÍCH
OSAMĚLÝ/Á
ODMÍTNUTÝ/Á
UŽASLÝ/Á
BEZSTAROSTNÝ/Á
ÚZKOSTNÝ/Á
VYSTRAŠENÝ/Á
NADĚJEPLNÝ/Á
USTARANÝ/Á
KLIDNÝ/Á
NADŠENÝ/Á
NEŠŤASTNÝ/Á
BEZMOCNÝ/Á
FRUSTROVANÝ/Á
ZKLAMANÝ/Á
CÍTÍM SETRAPNĚ
ODHODLANÝ/Á
CÍTÍM ÚLEVU
PŘEKVAPENÝ/Á
HRDÝ/Á
ROZZUŘENÝ/Á
ZRAZENÝ/Á
ŽÁRLIVÝ/Á
NERVÓZNÍ
ZNECHUCENÝ/Á
CÍTÍM SE PROVINILE

SEZNAM EMOCÍ*Jsem...*

URAŽENÝ/Á
VESELÝ/Á
ZNUDĚNÝ/Á
ZMATENÝ/Á
ŠŤASTNÝ/Á
ZAHANBENÝ/Á
VDĚČNÝ/Á
STYDÍM SE
ROZZLOBENÝ/Á
PŘEHLÍŽENÝ/Á
V ROZPACÍCH
OSAMĚLÝ/Á
ODMÍTNUTÝ/Á
UŽASLÝ/Á
BEZSTAROSTNÝ/Á
ÚZKOSTNÝ/Á
VYSTRAŠENÝ/Á
NADĚJEPLNÝ/Á
USTARANÝ/Á
KLIDNÝ/Á
NADŠENÝ/Á
NEŠŤASTNÝ/Á
BEZMOCNÝ/Á
FRUSTROVANÝ/Á
ZKLAMANÝ/Á
CÍTÍM SETRAPNĚ
ODHODLANÝ/Á
CÍTÍM ÚLEVU
PŘEKVAPENÝ/Á
HRDÝ/Á
ROZZUŘENÝ/Á
ZRAZENÝ/Á
ŽÁRLIVÝ/Á
NERVÓZNÍ
ZNECHUCENÝ/Á
CÍTÍM SE PROVINILE

KVÍZ – EMOCE

- U každé ze situací uveďte co nejvíce emocí.
- Jde o negativní (N), pozitivní (P) nebo smíšenou (S) emoci?
- Jak intenzivní je tato emoce? Ohodnoťte je na škále 110 (10 představuje nejintenzivněji prožívanou emoci).

Nabídl ti brigádu, o kterou jsi žádal/a.

Emoce	N/P/S	? / 10

Dostal/a jsi pozvání na rande od někoho, kdo se ti vážně líbí.

Emoce	N/P/S	? / 10

Vaše rodina má nového psa.

Emoce	N/P/S	? / 10

Večer jsi sám/sama doma.

Emoce	N/P/S	? / 10

Dostal/a jsi kopačky smskou.

Emoce	N/P/S	? / 10

Rodič/pěstoun chce, abys šel/šla na rodinnou akci.

Emoce	N/P/S	? / 10

Učitel říká: „Ten úkol není dodělaný, neodpověděl/a jsi na otázku. Zkus to znovu.“

Emoce	N/P/S	? / 10

Tvůj šéf na brigádě říká: „To se ti vážně nepovedlo.“

Emoce	N/P/S	? / 10

Někdo z rodiny je vážně nemocný.

Emoce	N/P/S	? / 10

Pohádali jste se s nejlepším kamarádem/nejlepší kamarádkou.

Emoce	N/P/S	? / 10

Přišla ti nepříjemná anonymní zpráva.

Emoce	N/P/S	? / 10

Kamarád/ka ti poděkoval/a za tvoji pomoc v době, kdy prožíval/a těžké období.

Emoce	N/P/S	? / 10

2 Dívat se na věci z různých úhlů

 25+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti zjistí, jaké možné příčiny stojí za potřebami, přáními a pocity ostatních.
- Studenti zhodnotí situaci z různých úhlů pohledu.
- Studenti projeví empatii vůči ostatním.
- Studenti rozpoznají neverbální signály.
- Studenti určí strategii pro řešení problému.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Umění kompromisu*
- Modelové situace

 Postup

1. Vysvětlíte studentům, že pokud chceme dobře zvládat vztahy s jinými lidmi, musíme zapojit dovednosti, jako je empatie, tedy schopnost představit si, jak se druzí cítí, a umět jejich emoce vyhodnotit. Často se tak musíme umět podívat na situaci z jiné perspektivy. Pokud se dostaneme do konfliktu nebo s někým nesouhlasíme, může to u nás vyvolat silnou emocionální reakci. Různí lidé mají ve stejné situaci často různá přání a potřeby; abychom mohli být empatičtí a schopní vyjednávat a řešit konflikty, musíme umět tato různá přání pochopit a mluvit o nich. V další aktivitě budeme pracovat s modelovými situacemi, které pomohou zamyslet se nad různými emocemi a motivy jednání.
2. Studenti utvoří skupiny po třech až čtyřech. Na tabuli nakreslete tabulku z pracovního listu *Umění kompromisu*. Na jednom ze scénářů jim předvedte, jak postupovat, zapojte studenty do hledání odpovědí.

Ve sloupečku u každé osoby napište:

- Co si tato osoba přeje nebo potřebuje?
- Jaké různé emoce může prožívat?
- Jaké tělesné signály (řeč těla) byste mohli u této osoby pozorovat?

Do rámečku s kompromisy napište:

- Vidíte u situace nějaké možné kompromisy, které by uspokojily potřeby různých aktérů? (Společně se zamyslete a návrhy zapíšte.)

V rámečku s radami uveďte:

- Co byste poradili lidem v této situaci?

TIPY PRO UČITELE

Je dobré sledovat, zda se studenti ve skupinách při aktivitách obměňují, aby se naučili dobře spolupracovat s různými lidmi.

JMÉNA Z KLOBOUKU

Napište jména studentů na papírky a dejte je do krabičky nebo „klobouku“ a zamíchejte je. Pak vždy vytáhněte jména tří nebo čtyř studentů, kteří vytvoří skupinu.

ROZPOČÍTÁNÍ

Studenty rozpočítejte do skupin po třech nebo čtyřech (např. je-li jich 24 dáváte jim čísla od jedné do šesti, studenti se stejným číslem pak vytvoří skupinu).

3. Po rozdělení studentů do skupin předejte každé skupině pracovní listy *Umění kompromisu* a *Modelové situace*. Rychlejší skupiny mohou zpracovat více než jednu modelovou situaci.
4. Požádejte skupiny, aby ostatním představily své analýzy potřeb a emocí, možnosti, ke kterým společně došly, a nabízenou radu. Jejich zpětnou vazbu zaznamenejte.

Mluvte o tom, jak svým postojem můžeme zapůsobit na jednání přátel. Každý máme ve své moci ovlivnit, zda situaci ještě zhoršíme, nebo ostatním pomůžeme, aby se zklidnili a promysleli si svou reakci. Dobrou cestou mohou být některé otázky. Mezi ty, které v takové situaci mohou našim blízkým pomoci, patří:

- Co si o tom myslíš?
- Co si myslíš, že prožívá ten druhý člověk?
- Co potřebuješ, co si přeješ ty?
- Co podle tebe potřebuje nebo si přeje ten druhý člověk?
- Jak by mohl vypadat možný kompromis?
- Za jak vhodný bys považoval takový kompromis?

Reflexe

Vraťte se společně se studenty ke vzdělávacím záměrům.
Požádejte někoho, ať shrne, jak třída rozumí slovu „empatie“. Zeptejte se studentů, proč je empatie důležitou dovedností.

UMĚNÍ KOMPROMISU

OSOBA 1 POTŘEBY/PŘÁNÍ	OSOBA 2 POTŘEBY/PŘÁNÍ	OSOBA 3 POTŘEBY/PŘÁNÍ
EMOCE	EMOCE	EMOCE
ŘEČ TĚLA	ŘEČ TĚLA	ŘEČ TĚLA
SLOVA	SLOVA	SLOVA
MOŽNÉ KOMPROMISY		
RADA		

SITUACE 1: VYZVEDNUTÍ Z PÁRTY

Tereza byla pozvaná na párty pořádanou **Juliinými** kamarády z jiné školy. **Máma** souhlasila, že může jít, protože jí Tereza řekla, že tam nebude žádný alkohol. Máma taky trvala na tom, že obě holky vyzvedne a odveze je domů. Když bylo na čase odejít, Tereza zjistila, že je Julie dost opilá, a máma to určitě pozná. Tereza se teď bojí, že dostane zaracha nebo že už nebude smět ven s Julií a jejími kamarády.

SITUACE 6: CO ZAPLATIT

Máma řekla **Lauře**, že si dál nemohou dovolit platit za lekce hry na kytaru pro ni i pro **bratra**. Protože je brácha starší, hraje ve skupině a lekce jsou pro něj důležité, rozhodli se, že on bude pokračovat a **Laura** s lekcemi skončí. I když to Lauře nejde stejně dobře jako bráchovi, hru na kytaru miluje.

SITUACE 2: PROBLÉMY VE TŘÍDĚ

Lenka nesnáší, jak se **Tomáš** a jeho kamarádi chovají ve třídě k **Robovi**. Říkají, že je gay, a smějí se mu, protože má dobré známky. Holky mají Roba rády, je fajn se s ním bavit, kamarádi s ním tedy ony. Tomáš a jeho kamarádi si ale utahují i z Lenky, protože hraje na hudební nástroj, k některým dalším spolužákům ze třídy mají navíc rasistické poznámky. Lenka Tomášovi za jeho chování vynadala, on se jí ale vysmál, že je to jen sranda a ať to nehroť.

SITUACE 7: DOMÁCÍ PRÁCE

Gábina musí každý večer umývat nádobí, každý týden musí doma uklidit a vysát. Každý den taky musí vodit malou sestru do školy a ze školy. Jejich **starší brácha** jen jednou týdně vynáší odpadky. Gábina si myslí, že to není fér, **táta** ale říká, že se brácha musí víc učit, protože maturuje. Gábině se ani nedaří přesvědčit bráchu, aby dvakrát v týdnu vyzvedl a odvedl domů malou ségru, aby ona mohla jít na volejbal.

SITUACE 3: NEZVANÝ HOST

Anna se vydala do města, kde se koná hudební festival. Musela jet nejdříve vlakem a pak i autobusem, aby se tam dostala. Domluvila se s **Katkou**, že přespí společně s ní a její **mámou** v penzionu. Když dorazila do penzionu, zjistila, že jsou v pokoji jen dvě postele, Katka totiž mámě vůbec neřekla o tom, že by s nimi měla být i Anna.

SITUACE 8: RESPEKTOVÁNÍ SOUKROMÍ

Kryštof a **Jirka** jsou na oslavě Anežčiných šestnáctých narozenin. Kryštof vyfotil, jak si Jirka s Anežkou dává pusy. Večer pak dal fotku na Instagram a rozeslal ji dalším lidem ze třídy. Jirka s Anežkou se hrozně naštváli, když to zjistili.

SITUACE 4: ROZCHOD?

Táňa a **Domínik** spolu chodí půl roku. Dnes mají půlroční výročí. Domínik si našetřil peníze a koupil pro Táňu dárek. Ráno ho nese s sebou do školy, když dorazí, Táňa na něj nečeká jako obvykle, ale flirtuje s jeho nejlepším kamarádem Romanem. Táňa úplně zapomněla, že mají dnes významný den.

SITUACE 9: ZABAVENÝ SKATEBOARD

Eda má nový drahý skateboard. Dnes si ho ale vzal s sebou do školy jeho **mladší brácha** a nechal na něm na hřišti jezdit **spolužáka**. Tomu učitelé skateboard zabavili, protože se na něm na školním hřišti nesmí jezdit. Eda to zjistil až ve chvíli, kdy přišel domů a nenašel skateboard ve svém pokoji.

SITUACE 5: PROBLÉMY NA VEČÍRKU

Honza se s **tátou** domluvil, že až ho přijede vyzvednout z večírku, vezmou domů i **Elišku**, která bydlí vedle nich. Táta už přijel, ale Honza nemůže Elišku nikde najít. Někdo mu říká, že Eliška odešla se staršími kluky, kteří pili. Honza teď neví, co říct tátovi.

Reflexe pro učitele

- Jak svým studentům přibližujete, co je emoční gramotnost?

Rozšiřující aktivity

- Využijte situace z aktivity 2 jako základ pro slohové cvičení. Rozvíňte příběh a situaci a dejte studentům dva možné konce: v jednom případě se hlavní postava řídí vaší radou a ve druhém ji ignoruje.

Přesah mimo školu

- Požádejte studenty, aby se doma zeptali rodiče nebo pěstouna, jak se cítili, když s nimi chtěl jejich rodič nebo pěstoun mluvit o něčem důležitém.

KDO TO TU VEDE?

Tuto hru použijte pro hravé zahájení nebo ukončení lekce. Pokud jsou hry vedeny dobře a účelně, mohou posloužit k posilování sociálních vazeb a k výuce prosociálních a emočních dovedností, které je možné zobecnit na situace ze života.¹⁷ Hru můžete využít i u tohoto konkrétního tématu.

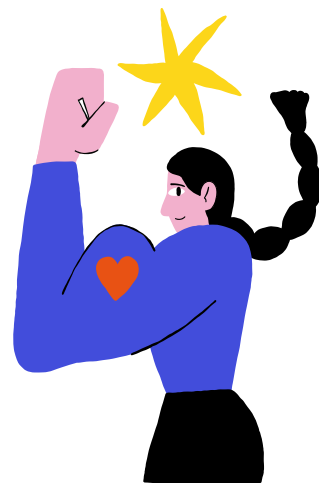
Postup

Hra posiluje rozvíjení sounáležitosti se skupinou.

1. Studenti se postaví do kruhu. Jednoho studenta požádejte, ať odejde za dveře. Bude detektiv. Dalšího studenta pověřte, aby předvedl pohyb, který budou ostatní napodobovat. Student začne pomalu dělat nějaký pohyb (např. mávat nebo klepat nohou), ostatní studenti opakují pohyb po něm. Předvádějící průběžně pohyby mění a ostatní se přizpůsobují. Cílem je znemožnit detektivovi odhalení předvádějícího, mělo by to vypadat, že se všichni v kruhu pohybují naráz. Předvádějící ale musí pohyby pomalu měnit, aby se stejný pohyb neopakoval dlouho.
2. Zavolejte detektiva. Detektiv se snaží zjistit, kdo předvádí pohyby. Má na to pouze jednu minutu. Pokud správně uhodne předvádějícího, vybírá dalšího detektiva a hra se opakuje s novým předvádějícím. Pokud detektiv předvádějícího neuhodne, odchází s novým detektivem znovu z místnosti jako pomocný detektiv. Poté, co odejdou za dveře, je vybrán nový předvádějící a hra se opakuje.
3. Ptejte se studentů:
 - *Jak se tato hra podobá tomu, co se děje v životě?*
 - *Jak víme, koho v životě následovat?*



Silné stránky osobnosti



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Ocenit vlastní silné stránky, zhodnotit problémy, které právě řeší, a navrhnout strategie, jež jim příště pomohou k úspěchu.
- Analyzovat vlastnosti a postupy rozvíjející osobní a sociální dovednosti.
- Kriticky analyzovat osobní cíle a strategie pro uplatňování sebedisciplíny a zvážit jejich využití v různých situacích.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Pozitivní psychologie zdůrazňuje důležitost rozpoznání a používání vlastních silných stránek. Výzkumy ukazují, že wellbeing, pozitivní chování a dobré studijní výsledky se pravděpodobněji dostaví, pokud jsou si studenti vědomi svých silných stránek a ve škole dostávají příležitosti k jejich projevení a rozvíjení.^{18, 19}

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- uvědomovat si své osobní kvality, dovednosti, úspěchy a potenciál a hodnotit je
- rozvíjet sebedůvěru a zodpovědnost a využívat své schopnosti
- uvědomit si, že v různých životních situacích často nebývá pouze jediné řešení
- věnovat pozornost morálnímu jednání

Výchova ke zdraví

- žák se orientuje ve své osobnosti, emocích a potřebách
- žák korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích

1 Ocenění silných stránek charakteru

 30+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti popíší silné stránky charakteru.
- Studenti porovnají a zhodnotí relativní hodnotu různých silných stránek charakteru.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat (pouze pro volitelnou aktivitu)
- Karty 24 silných stránek charakteru (vytiskněte je a vystříhnete)

 Postup

1. Studenti utvoří skupiny po pěti. Do každé skupiny dejte karty 24 silných stránek charakteru. Jednotlivé skupiny pak uveďte do kontextu, ve kterém budou hodnotit výhody těchto silných stránek (možný kontext: práce ve škole, sport, život v rodině, kariéra nebo zaměstnání).
2. Studenty v jednotlivých skupinách požádejte, ať rozdají karty (každý student jich bude mít pět až šest). Studenti postupně po jedné vykládají karty na stůl a řadí stránky charakteru v daném kontextu od „velmi užitečných“ po „méně užitečné“. U vyložené karty by měli vždy vysvětlit, proč ji v hodnocení řadí na dané místo. Student, který vykládá svou kartu, může také změnit umístění ostatních karet, musí ale vysvětlit, proč to dělá.
3. Požádejte studenty ve skupinách, aby navrhli několik příkladů karet silných stránek charakteru, které v daném kontextu umístili nejvýše, a vysvětlili jejich možné uplatnění v tomto kontextu.
4. Až skupiny práci dokončí, zeptejte se jich, které tři stránky charakteru hodnotí nejvýše ze všech, a požádejte je o vysvětlení. Porovnejte výsledky různých skupin. Vysvětlíte, že je možné každou z uvedených silných stránek charakteru uplatnit kdykoli, nicméně za určitých okolností se musíme na některé z nich spoléhat více než na jiné.

VOLITELNÁ VERZE AKTIVITY:
HODNOCENÍ SILNÝCH STRÁNEK – HRANÍ ROLÍ

Pro tuto aktivitu můžete karty se 24 silnými stránkami charakteru rozstříhat a po jedné je připevnit ke špejlím a vytvořit tak „kouzelné proutky“.

1. Studenti utvoří dvojice. Každé dvojici dejte celou sadu karet se 24 silnými stránkami charakteru. Vysvětlíte jim, že dvojice představuje kouzelníka, který může přičarovat jednu vybranou silnou stránku současným dospívajícím. I když mohou svými argumenty podpořit jakoukoli ze silných stránek, zvolená rodičovská porota jich nakonec v celkovém hodnocení vybere pouze sedm. Řekněte studentům, ať si připraví argumenty, kterými přesvědčí rodičovskou porotu, že právě silná stránka, kterou si vybrali, je životně důležitá a dospívající se bez ní v dnešní době neobejdou.
2. Za každou dvojici bude mluvit jeden student, který obhájí jednu kartu. Druhý student se stává členem rodičovské poroty. Jednotliví studenti (kouzelníci) postupně představují své argumenty, snaží se „prodat“, jak může jejich silná stránka pomoci ostatním, uvádějí, proč je pro dospívající vyrůstající v dnešním světě nejdůležitější (např. kouzelník, který obhájí „štedrost“, může uvést, že je tato silná stránka nejdůležitější, protože se štedří lidé dělí s ostatními, jsou obětaví a laskaví atd.). Až studenti skončí s prezentací, můžete nechat vybrané karty se silnými stránkami charakteru vyrovnané v řadě na podlaze.
3. Členy rodičovské poroty požádejte, aby se podívali na vyrovnané karty a stoupli si za tu silnou stránku, která je podle nich nejdůležitější. Karty, u kterých stojí nejméně členů poroty, odstraňte. Takto pokračujte, dokud karet nezůstane pouze sedm. Rodičovskou porotu požádejte, ať zdůvodní své preference. Zdůrazněte důležitost všech uvedených vlastností pro každodenní život a jak prospíváme ostatním lidem, když tyto silné stránky sami zosobňujeme.

TIPY PRO UČITELE

Silné stránky osobnosti vybrané pro tuto aktivitu vycházejí z výběru 24 sil a ctností charakteru podle Martina Seligmana. Studenti si mohou vlastní silné stránky ověřit na internetových stránkách *Authentic Happiness*, kde je k dispozici test v angličtině, který jim pomůže určit jejich nejsilnějších pět stránek. Vysvětlete jim, že webové stránky navrhl známý americký psycholog a vědec Martin Seligman.

Reflexe

Na závěr se společně se studenty vraťte ke vzdělávacím záměrům. Požádejte je, aby shrnuli některá z hlavních ponaučení z této aktivity. Zeptejte se, jak jim tato aktivita pomohla porovnat a zhodnotit relativní hodnotu různých silných stránek charakteru.

24 SILNÝCH STRÁNEK CHARAKTERU

HLEDÁNÍ DOBRÉHO Je schopný/á najít, rozpoznat a těšit se z dobra.	SOCIÁLNÍ INTELIGENCE Je si vědom/a potřeb druhých.	LÁSKA/STAROSTLIVOST Rád/a pomáhá druhým.
HUMOR Soustředí se na pozitivní stránku života a přináší radost ostatním.	OPTIMISMUS, HLEDÁNÍ NADĚJE Předpokládá, že vše dobře dopadne.	VEDENÍ LIDÍ Pomáhá skupině lidí dosahovat jejich cílů.
SMYSL PRO SPRÁVEDLNOST Chová se k lidem spravedlivě a hájí jejich práva.	ŠTĚDROST/LASKAVOST Rozdává lidem něco svého (čas, majetek...).	POKORA/SKROMNOST Nevidí sám/sama sebe výjimečnějším než jsou ostatní.
VYTRVALOST/ODHODLÁNÍ Soustředí se na cíle a tvrdě pracuje na jejich dosažení.	NADŠENÍ/VITALITA Má hodně energie do života.	OBEZŘETNOST/OPATRNOST Důkladně rozmýšlí nejlepší způsoby řešení situací.
ČESTNOST Komunikuje pravdivě a upřímně.	SEBEOVLÁDÁNÍ Kontroluje své touhy a setrvává u svých rozhodnutí.	DUCHOVNOST Věří ve vyšší smysl nebo účel života.
ODVAHA Neutíká před výzvami a náročnými situacemi.	TVOŘIVOST/KREATIVITA Přemýšlí nad mnoha způsoby řešení různých výzev.	VDĚČNOST Je vděčný za to, co má, a dokáže se z toho radovat.
LOAJALITA Je věrný/á rodině a přátelům i v těžkých časech.	CHUŤ K UČENÍ Má radost z učení se novým věcem.	ZVÍDAVOST Má chuť prozkoumávat a objevovat svět.
ROZVÁŽNOST Pohlíží na skutečnost z více úhlů pohledu.	SHOVÍAVOST Umí jít dál a nenechávat v sobě zášť, dává ostatním druhou šanci.	OTEVŘENOST Není zaujatý a neodsuzuje předem.

2 Využití silných stránek při řešení etických dilemat

 20+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti si zopakují seznam silných stránek, které mohou uplatnit při svém rozhodování.
- Studenti zjišťují, že rozhodnutí s sebou nesou důsledky.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Modelové situace – dilemma*
- Pracovní list *Přemýšlení o dilematu*

 Postup

1. Studentům vysvětlíte, že se na své silné stránky a rozhodovací schopnosti spoléháme zejména v okamžiku, kdy stojíme před morálním nebo etickým dilematem. V takové situaci musíme zapojit logické myšlení, zohlednit naše hodnoty a vnímat emoce, které sami prožíváme, i ty, které prožívají druzí.

Napište na tabuli výraz **morální dilemma**. Zeptejte se studentů, zda vědí, co to znamená. Pokud studenti sami výraz nedefinují, uveďte definici.

Morální nebo etické dilemma je situace, ve které si člověk musí vybrat ze dvou proti sobě stojících možností, a tím, že jednu možnost musí zamítnout, má pocit, že dělá něco, co není správně z etického hlediska. Například když vám hoří dům a zůstali v něm vaše kočka i pes a je potřeba je zachránit, vy ale můžete zachránit pouze jednoho z nich. Když uděláte, co je správné pro kočku, uškodí to psovi (a naopak). Když to vztáhneme na vztah mezi přáteli, je to situace, kdy vám kamarád řekne, že je něco tajemství, které nesmíte prozradit, a vy pak, abyste tajemství udrželi, musíte zalhat rodičům nebo jiným kamarádům. Pokud byste tajemství vyzradili, nedodržíte slib, který jste dali kamarádovi.

2. Rozdejte studentům pracovní listy *Modelové situace – dilemma* a *Přemýšlení o dilematu*. Vysvětlíte jim, že si ve dvojici nebo skupince vyberou jeden ze scénářů, na kterém budou pracovat, aby zmapovali uvedené dilemma a navrhli, jak ho řešit. V rámci mapování uvedou u každé z možností plusy a minusy a poté navrhnou řešení. Na závěr určí, jaké silné stránky

charakteru podle nich člověk potřebuje, aby mohl navrhované řešení realizovat. Než studenty necháte pracovat samostatně, projděte s nimi následující příklad.

DILEMA PŘI HLÍDÁNÍ PŘEDŠKOLÁKA

Hlídáte šestileté dítě, které teď zrovna spí. Uvědomíte si, že jste doma zapomněli tašku s domácím úkolem, počítačem a telefonem. Už dříve jste slíbili kamarádovi, který je ve stresu, že mu dnes večer zavoláte, taky máte na zítra úkol, který jste si chtěli udělat. U vás doma dnes večer nikdo není. Bydlíte jen dva bloky od domu, ve kterém hlídáte malé dítě. Projděte se studenty pracovní list.

- *Jaké jsou možnosti? (uveďte dvě)*

Nasměřujte studenty k šesti užitečným otázkám, které by si měli položit, pokud přemýšlejí o tom, co je etické:

- *Je to bezpečné? Mohlo by to někoho poškodit?*
- *Je to legální? Proč ano/ne?*
- *Je to fér? Proč ano/ne?*
- *Jaký dopad to bude mít na jiné lidi?*
- *Jak se pak budu cítit?*
- *Je správné, abych to udělal/a?*
- *Jaké jsou plusy a minusy každé z možností?*
- *Jakou radu byste dali?*
- *Jaké silné stránky charakteru byste museli uplatnit, pokud byste se chtěli řídit danou radou?*

3. Jakmile studenti úkol dokončí, požádejte některé ze skupin, aby představily svůj výsledek svůj výsledek.

 Reflexe

Na závěr se společně se studenty vraťte ke vzdělávacím záměrům. Požádejte je, aby se zamysleli, jak by v budoucnu mohli využít strategie, které navrhli u této aktivity.

PŘEMÝŠLENÍ O DILEMATU

MOŽNOST A		MOŽNOST A	
UŽITEČNÉ OTÁZKY: JE TO BEZPEČNÉ? MOHLO BY TO NĚKOHO POŠKODIT? JE TO LEGÁLNÍ? PROČ ANO/NE? JE TO FÉR? PROČ ANO/NE? JAKÝ DOPAD TO BUDE MÍT NA JINÉ LIDI? JAK SE PAK BUDU CÍTIT? JE SPRÁVNÉ, ABYCH TO UDĚLAL/A?		UŽITEČNÉ OTÁZKY: JE TO BEZPEČNÉ? MOHLO BY TO NĚKOHO POŠKODIT? JE TO LEGÁLNÍ? PROČ ANO/NE? JE TO FÉR? PROČ ANO/NE? JAKÝ DOPAD TO BUDE MÍT NA JINÉ LIDI? JAK SE PAK BUDU CÍTIT? JE SPRÁVNÉ, ABYCH TO UDĚLAL/A?	
PLUSY	MINUSY	PLUSY	MINUSY
RADA			
POTŘEBNÉ SILNÉ STRÁNKY, POKUD SE CHCETE ŘÍDIT TOUTO RADOU		SILNÉ STRÁNKY*: tvořivost, zvědavost, otevřenost, hledání dobrého, chuť k učení, (opatrnost), odvaha, vytrvalost, rozvážnost, laskavost, sociální inteligence, čestnost, smysl pro spravedlnost, vedení lidí, shovívavost, pokora, sebeovládání, loajalita, vděčnost, optimismus, humor, duchovnost, vitalita (energie), láska (starostlivost).	

*Podle knihy Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification od Christophera Petersona a Martina Seligmána; vydal Oxford University Press a the American Psychological Association (Copyright 2004 Values in Action Institute)

PŘEKRÝVAJÍCÍ SE AKCE

Oliver právě zjistil, že se na víkend chystá velká párty, holka, která se mu líbí, se ho už ptala, jestli taky dorazí. Řekl, že ano. Taky ale ví, že ve stejný čas mají rodinnou oslavu, babička slaví sedmdesátiny, má se sejít celá rodina.

OBAVY

Andrea má strach o kamarádku. Ta se před půl rokem rozešla s klukem a pořád se z toho nevzpamatovala. Kamarádka se jí svěřila, že se chce zabít, Andreu ale poprosila, aby to nikomu neříkala, hlavně ne její mámě. Andrea teď ale vážně neví, zda by měla slib, který dala, dodržet.

NAČASOVÁNÍ

Šimon nechal důležitý úkol na poslední chvíli a zítra ho už musí odevzdat. Když ho neodevzdá včas, bude mít problém, protože úkol představuje dvacet procent z hodnocení za pololetí. Šimon chodí na brigádu do fast foodu, jeho nadřízený mu právě volal, aby přišel na mimořádnou směnu od 16 do 22 hodin. Šimonovi by se peníze vážně hodily, navíc od nadřízeného ví, že jsou ostatní kolegové nemocní.

Reflexe pro učitele

- Co jsou nejdůležitější silné stránky u učitele?
- Jaké silné stránky rozpoznáváte u svých studentů?
- Jak pomáháte studentům, aby uměli rozpoznat vlastní silné stránky?

Rozšiřující aktivity

- Najděte příklady, kdy hlavní postavy románu nebo filmu musí řešit morální dilemma. Popište, jaké silné stránky charakteru uplatnily/měly uplatnit, aby nemusely litovat svého rozhodnutí.
- Napište povídku, ve které musí hlavní hrdina řešit morální dilemma.

Přesah mimo školu

- Vyzvěte studenty, aby svých pět nejsilnějších stránek probrali doma s rodiči/pěstouny, a zeptali se jich, zda některé z nich uplatňovali, už když byli malí.

MÍSTA SI VYMĚNÍ...

Hru použijte pro hravé zahájení nebo ukončení lekce.

Vzdělávací záměr

- Tato hra vám umožní rozpočítat studenty a zábavnou formou navázat na předchozí aktivity a rozprout energii.

Co budeme potřebovat

- židle postavené do kruhu

Postup

1. Usadte studenty do kruhu na židle (neobsazené židle odstraňte).
 - Učitel se postaví do středu kruhu. Učitel nemá žádnou židli. Řekne: „Vymění se ten, kdo...“ a doplní další informaci (např. „kdo má rád zmrzlinu.“). Když vyvolá kategorii, všichni hráči, kteří mají rádi zmrzlinu, se musí přesunout na jinou židli. V tomto okamžiku si ale jednu židli zabere i učitel. Student, na kterého nezbyla židle, zůstane ve středu kruhu.
 - Pokračuje ve hře tím, že vyvolá další kategorii (např. může říct: „Kdo přijel do školy na kole.“). Všichni, kdo přijeli do školy na kole, si musí najít jinou židli.
 - Zahrajte si několik kol. To postačí, aby si studenti vyměnili místa a zaznamenali vzájemné rozdíly a podobnosti.
2. Zeptejte se studentů, co z této hry se může vztahovat k tématu lekce věnované silným stránkám charakteru a rozdílným názorům.

Hlavní sdělení

- Studenti ve třídě se v mnohém liší.
- V rozmanitosti je síla.
- Různí lidé přicházejí s různými nápady a mohou nabídnout různé silné stránky.
- Musíme respektovat toho, kdo se od nás odlišuje, i toho, kdo se nám podobá.



Zvládání náročných situací



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Analyzovat vlastnosti a postupy rozvíjející osobní a sociální dovednosti i ty, které osobní a sociální dovednosti omezují.
- Stanovit plány pro efektivní komunikaci (verbální, neverbální, elektronickou) potřebnou pro plnění složitých úkolů.
- Ocenit vlastní silné stránky, zhodnotit problémy, které právě řeší, a navrhnout strategie, jež jednotlivým studentům příště pomohou k úspěchu.
- Uvědomit si, kontrolovat a odůvodnit svou emoční reakci ve chvíli, kdy mluví o svém názoru, přesvědčení, hodnotách, otázkách a volbách.
- Vyjádřit slovy svůj osobní hodnotový systém a analyzovat dopady činů, které omezují vyjadřování rozdílných názorů.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy v oboru pozitivní psychologie označují rozdíly mezi modely negativního (pesimistického) a pozitivního (optimistického) myšlení. Negativní myšlení se pojí s vyšším výskytem deprese. Pozitivní myšlení souvisí s vyšší vytrvalostí při řešení problémů a schopností lepšího využívání zdrojů a podpory. Učitelé a rodiče mohou dětem a dospívajícím nevědomky předávat negativní modely myšlení. Pozitivnímu myšlení je možné se učit a také jej procvičovat prostřednictvím hraní rolí.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- uvědomit si, že v různých životních situacích často nebývá pouze jediné řešení
- uvědomovat si, jak mne vnímají ostatní, umět přijímat chválu i kritiku, úspěch i neúspěch pozitivním způsobem a umět se poučit ze zkušenosti
- hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v dané době

Výchova ke zdraví

- žák se orientuje ve své osobnosti, emocích a potřebách
- žák v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace

1 Porozumění dopadu negativního vnitřního rozhovoru

 25+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti hlouběji prozkoumají koncept negativních a pozitivních modelů myšlení.
- Studenti si procvičí techniky používání pozitivní argumentace.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Šest obvyklých pastí, do kterých se naše mysl chytá při negativním myšlení*

 Postup

1. Vysvětlíte, že se při následující aktivitě budete věnovat tomu, jak mohou naše vzorce myšlení a vnitřní dialog ovlivňovat, jakým způsobem se nám daří reagovat na životní výzvy. Jde o to, abychom dostali náš mozek na svou stranu!
Pro upřesnění napište na tabuli slova **optimistický** a **pesimistický**. Požádejte studenty, ať si ve dvojicích vysvětlí, co podle nich tato slova znamenají, a uvedou si navzájem několik příkladů optimistického a pesimistického myšlení. Některé z odpovědí sdělte nahlas pro všechny studenty.

V případě potřeby pro doplnění odpovědí studentů uveďte následující definice a příklady:
Optimistický: vnímá naději a věří, že věci dopadnou dobře; někdy se říká, že se umí dívat na světlou stránku věci.
Pesimistický: má tendenci vidět negativní stránku věci, nebo věří, že se stane to nejhorší.
Příklad: Optimistický člověk myslí na to, co se může podařit. Pesimista přemýšlí, co se může pokazit. Optimista vnímá vše, za co může být vděčný, co je v jeho životě dobrého. Pesimista vidí, co se s ním nebo v jeho životě děje špatně a co asi nedopadne dobře. Optimista vidí sklenici vody zpola plnou, pesimista ji vidí napůl prázdnou.
2. Vysvětlíte, že výsledky výzkumu lidského myšlení naznačují, že lidé, kteří jsou optimisté a myslí pozitivně:

- se umí lépe vyrovnat se stresem a těžkými časy;

- prožívají menší stres, a to i když se jim děje něco špatného;
- je u nich nižší pravděpodobnost, že onemocní;
- žijí déle;
- je méně pravděpodobné, že se u nich vyskytne deprese;
- je méně pravděpodobné, že je postihne srdeční infarkt.

Zatím není zřejmé, proč se u pozitivně smýšlejících lidí dostavují uvedené přínosy pro psychické a fyzické zdraví. Jedna z teorií má za to, že nám pozitivní pohled na život umožňuje, abychom se lépe vyrovnávali se stresujícími situacemi, což snižuje škodlivé dopady stresu na naše tělo i mysl. Protože nám pozitivní model myšlení prospívá, zaměříme se v této hodině na to, jak posilovat pozitivní a optimistické myšlení.

Vysvětlíte, že psychologové studující vzorce myšlení negativně a pozitivně smýšlejících lidí zjistili, že se dají rozpoznat běžně se vyskytující „pasti“, které nás mohu stáhnout do spirály negativního myšlení. Pokud o nich víme, můžeme si osvojit alternativní vzorce myšlení, které nám pomohou se z této spirály dostat ven. Zeptejte se studentů: *Pokusíte se uhodnout, co může být takovou pastí?* Požádejte studenty, aby se ve dvojici pokusili najít a sdílet odpověď, některá klíčová slova napište na tabuli.

3. Seznamte studenty s *Šesti obvyklými pasmi, do kterých se naše mysl chytá při negativním myšlení*. Jsou to:
 - přehnaná reakce;
 - přehánění ohledně toho, jak je situace špatná;
 - „čtení myšlenek“ nebo přesvědčení, že víme, co si o nás myslí jiní lidé;
 - brání si věcí příliš osobně (někdy říkáme, že je takový člověk paranoidní nebo má pocit, že jsou všichni proti němu);
 - odmítnutí odpovědnosti za to, co se děje a obviňování jiných lidí;
 - přehlížení pozitiv nebo dobrých věcí, které se dějí.
4. Požádejte studenty, aby se ve dvojici zamysleli nad pracovním listem *Šest obvyklých pastí, do kterých se naše mysl chytá při negativním myšlení*, navrhli u každého z modelů myšlení vlastní příklady a uvedli také, jak oponovat negativnímu myšlení. Vyzdvihněte, že oponování bývá konkrétní, zatímco negativní myšlení zahrnuje generalizace. Spojte dvojice do skupin po čtyřech. Požádejte je,

ať porovnají své příklady i možnosti, jak oponovat negativnímu myšlení. Podívejte se, zda mohou v obou sloupečcích uvést další příklady.

Vyberte některé odpovědi navrhované jednotlivými skupinami. Aby studenti vnímali širší kontext, ptejte se jich také, jaké modely myšlení se mohou vyskytnout.

Reflexe

Na závěr hodiny požádejte studenty, aby si ve dvojicích promluvili o tom, co se v hodině naučili. Některé z dvojic vyzvěte, ať se o poznatky podělí s ostatními. Požádejte studenty, aby se zamysleli nad situacemi, které po nich budou vyžadovat, aby oponovali a postavili se negativnímu myšlení (např. když dostanou špatnou známku, nedají gól při fotbalovém zápase, rozejdou se s partnerem atd.).

ŠEST OBVYKLÝCH PASTÍ, DO KTERÝCH SE NAŠE MYSL CHYTÁ PŘI NEGATIVNÍM MYŠLENÍ

1 Ztrácíte perspektivu?	
Opomíjení některých faktů Vypadá to takhle: Vybereš si jednu špatnou věc a předpokládáš, že ilustruje celou situaci.	
PŘÍKLADY:	JAK OPONOVAT:
Špatně jsem odpověděl/a, jsem hloupý/á.	Zatím neumím všechno, ale dělám pokroky.
Nechytil/a jsem míč, jsem dřevo.	Každému míč někdy upadne, budu se snažit, aby se to příště nestalo.
Nikdo se mnou nechce ven, protože jsem ošklivý/á.	Teď mě nepozvali, ale bude spousta dalších příležitostí.
2 Přeháníš?	
Zveličování faktů Vypadá to takhle: : Myslíš si, že když nejsi perfektní, jsi úplný loser.	
PŘÍKLADY:	JAK OPONOVAT:
Nikdy neodpovím správně.	
Vždycky ten míč upustím.	
Jsem k ničemu.	
3 Čtete myšlenky?	
Myslíte si, že víte, co si o vás myslí jiní lidé. Vypadá to takhle: Předpokládáš, že víš, co si lidé myslí (aniž by ses jich na to zeptal/a) a že o tobě smýšlejí špatně.	
PŘÍKLADY:	JAK OPONOVAT:
Učitel mě nesnáší .	
Trenér mě chce vyřadit z týmu .	
Nikdo mě nemá rád.	

4 Berete si to příliš osobně?

Předpokládáte, že se vše týká pouze vás.

Vypadá to takhle: Když to nejde dobře, říkáš si, že za to můžeš ty.

PŘÍKLADY:

JAK OPONOVAT:

Za rozchod rodičů **můžu já**.

Prohráli jsme kvůli **mně**.

Oslava byla nudná, **protože jsem tam byl/a já**.

5 Odmítáte odpovědnost?

Předpokládáte, že to není vaše starost.

Vypadá to takhle: Říkáš si, že nemůžeš nic udělat, ikdyž to není pravda.

PŘÍKLADY:

JAK OPONOVAT:

Nemůžu s tím nic udělat.

Nezáleží to na mně.

Když se mi nechce, neměli by mě nutit.

6 Přehlížíte pozitiva?

Potlačujete pozitivní informace, ale těm špatným věnujete pozornost.

Vypadá to takhle: Říkáš si, že se dobré věci nepočítají, ale špatné ano.

PŘÍKLADY:

JAK OPONOVAT:

Bylo to čistá **náhoda**, že jsem dal/a gól.

Dobrou známku jsem dostal/a jen proto, že učitel **přimhouřil oko**.

Pozval mě na rande jen proto, že ho **ostatní holky odmítly**.

2 Využití technik pozitivního vnitřního dialogu

 25+ minut

 Dramatizace a diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti si procvičí techniky pozitivního myšlení.
- Studenti si budují schopnost oponovat pesimistické argumentaci.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.
- Pracovní list *Myšlenkové pasti a jak z nich ven*

 Postup

1. Vysvětlíte studentům, že při této aktivitě budou pracovat v malých skupinách, budou se snažit rozpoznat modely negativního myšlení, které mohou ovlivňovat postavu v modelové situaci, a navrhnout pozitivní argumentaci pro vnitřní dialog, kterou by mohla tato postava použít.
Rozdějte studentům pracovní listy *Myšlenkové pasti a jak z nich ven*. Do každé skupiny dejte několik modelových situací, ve kterých lidé čelí stresu. Studenti se pokusí určit, v jakých myšlenkových pastech je postava v situaci chycena, a navrhnou jí, jak se z nich dostat ven. Tuto radu budou moci využít ve vnitřním dialogu při oponování pesimistickému smýšlení a pro formulování optimističtějších argumentů.
Požádejte skupiny, ať si své odpovědi vzájemně porovnají, některé z odpovědí uveďte nahlas pro celou třídu.
2. Hraní rolí: Požádejte o tři dobrovolníky. Jeden se posadí na židli a ostatní stojí (každý z jedné strany sedícího), všichni jsou obličejem ke spolužákům. Jeden z dobrovolníků bude představovat postavu v jedné z modelových situací (vyberou si sami), druhý bude démon a bude mu „našeptávat“ pesimistické reakce, třetí bude představovat anděla a bude předkládat pozitivní návrhy (anděl by měl být schopen poskytnout skutečně silné argumenty, aby se postava mohla vymanit ze spirály negativního (pesimistického) myšlení. První (sedící) dobrovolník přečte situaci, mluví v první osobě. Druzí dva dobrovolníci střídavě předkládají své argumenty. Až skončí, zeptejte se

ústřední postavy, který ze dvou charakterů (anděl nebo démon) byl podle něj/jí přesvědčivější. Proč tomu tak bylo? Pokud se najdou další dobrovolníci, mohou sehrát jinou modelovou situaci.

 **Reflexe**

Na závěr se společně se studenty vraťte ke vzdělávacím záměrům.

Zeptejte se studentů, které části této aktivity jim pomohly při procvičování technik pozitivního myšlení. Požádejte je, aby se zamysleli, v jakých situacích by v budoucnu mohli využít dovednosti, které si dnes nacvičili.

TIPY PRO UČITELE

Studentům pomůže, pokud se naučí rozpoznávat a pojmenovávat vzorce myšlení, které je mohou stahovat do pesimistické spirály. Takové využití jazyka jim pomáhá nahlédnout na situaci objektivněji a uvědomit si, že je možné jazyk použít k argumentaci nebo k rozvíjení různých teorií o tom, co by se mohlo stát nebo se stalo.

MYŠLENKOVÉ PASTI A JAK Z NICH VEN

- Do jaké pasti negativního myšlení se dostala postava v modelové situaci?
- Jaké pozitivní a optimistické myšlenky by mohla uplatnit při argumentaci z jiného úhlu pohledu na danou situaci?

	PASTI PESIMISTICKÉ MYSLI:	JAK Z NICH OPTIMISTICKY VEN:
<p>SLAVIT, NEBO NE?</p> <p>Nela je pod tlakem, protože brzy oslaví šestnácté narozeniny. Rodiče chtějí, aby uspořádala oslavu, ona má ale pochybnosti. Co když nikdo nepřijde? Co když kamarádi přijdou, ale budou se nudit a brzy zase odejdou? Co když se rodičům nebudou kamarádi zamlouvat, protože se budou chovat nevhodně, a rodiče Nele zakážou, aby s nimi kamarádila? Co když si budou všichni myslet, že to u nich doma vypadá hrozně?</p>		
<p>TAJEMSTVÍ</p> <p>Honza je vážně naštvaný, protože si od něj kamarád půjčil kolo a poškodil ho. Ani se mu za to neomluvil. Honza si myslí, že ani nemá smysl kamaráda žádat o to, aby kolo nechal spravit, protože je mu to úplně jedno. Honza má taky pocit, že to ani nemůže říct tátovi, protože by se mohl naštvat, že nové kolo někomu půjčil. Snaží se kolo dokonce před tátou schovat, aby si nevšiml, že je rozbité.</p>		
<p>ZKUSIT TO, NEBO NE?</p> <p>Tadeáš se chce dostat do školního fotbalového týmu, nikdy před tím v týmu nebyl, protože byl při minulém náboru nemocný. Pokud to teď zkusí, může před ostatními vypadat hloupě, když ho do týmu nevyberou. Spolužáci to budou vědět a možná se mu budou i posmívat. Není si jistý, zda je dost dobrý, nebo zda trenér už do týmu nevybral své oblíbence z minulého školního roku. Říká si, že to možná ani nemá cenu.</p>		
<p>UDĚLÁM TO POZDĚJI (prokrastinace)</p> <p>Lenka se nemůže dostat k tomu, aby udělala úkol, který má odevzdat už za dva dny. Pokaždé, když se snaží na něm pracovat, má pocit, že to, co jí napadá, za nic nestojí. Proto jde raději hrát hry na počítači. Když se jí máma ptá, jak to jde, Lenka předstírá, že na počítači dělá úkol. Vždycky ale uteče celý večer a Lenka nemá nic hotového. Když se jí ptá učitel, jak je s úkolem daleko, a nabízí svou pomoc, Lenka mu tvrdí, že úkol zapomněla doma. Dokonce si říká, že se v den, kdy má úkol odevzdat, uleje ze školy.</p>		

Reflexe pro učitele

- Jaké strategie sami využíváte, abyste se vyrovnali s náročným dnem?
- Co vám funguje nejlépe?
- Jak učíte studenty, aby se uměli efektivně vyrovnat s náročnými situacemi?

Rozšiřující aktivity

- Napište vnitřní dialog, který se sebou může vést postava, jež musí udělat těžké rozhodnutí. Vyberte si postavu z vybraného textu nebo filmu.
- Požádejte studenty, aby se podívali na problém, který řeší postava v některém z vybraných textů, dejte jim následující zadání: „Zhodnotte, jaké strategie pro zvládání stresu postava používá. Jak se mohl děj vyvíjet, kdyby postava využila jiné strategie a vnitřní dialog? Uveďte možnosti. Napište k textu jiný konec, kdy postava uplatní jiné strategie a vnitřní dialog (můžete vytvořit i storyboard)“.

SEMAFOR

Hru použijte pro hravé zahájení nebo ukončení lekce.

Vzdělávací záměr

- Tuto aktivitu využijte pro rozptýlení energie ve skupině, k podpoře spolupráce a dalšímu prozkoumání tématu pozitivního a negativního myšlení.

Postup

1. Vysvětlíte studentům, že si u této hry budou muset zapamatovat pět různých formací. Požádejte tři dobrovolníky, aby předvedli, jak mají tyto formace vypadat.
 - **Nemocnice.** Skupinky po třech: Jeden student leží na zemi (představuje pacienta), další dva studenti klečí vedle něj, jeden z každé strany (představují lékaře a sestru).
 - **Rande.** Dvojice: Studenti stojí proti sobě, jednou rukou ukazují na partnera, druhou mají na srdci.
 - **Myslitel.** Jeden student: Stojí na jedné noze s rukama nad hlavou.
 - **Semafor.** Třída se rozdělí do trojic, ty se postaví do zástupu, první student si klekne, druhý se přikrčí a třetí stojí rovně. Dají si ruce před obličej, otevírají dlaně a představují blikající semafor.
 - **Motorka.** Studenti utvoří dvojice, jeden student si klekne a vzpaží ruce, druhý se postaví za něj a chytne ho za ruce.
2. Když učitel vyvolá pokyn, studenti se musí rychle seskupit do správné formace o správném počtu členů. Studenti, kteří udělají formaci jako poslední, nevejdou se do žádné skupiny nebo formaci neudělají správně, vypadávají ze hry. Vyhraje ten, kdo zůstane ve hře jako poslední.
3. Ptejte se: *Co z toho, co pozorujete při této hře, vám připomíná, jak je obtížné přistihnout se při negativním myšlení a uvědomit si, jak nám ztěžuje život?*

Hlavní sdělení mohou být následující:

- Musíme si umět všimnout, jak nám některé myšlenky pomáhají vytrvat a postavit se čelem problémům nebo se vydat za dobrodružstvím, zatímco jiné nám brání, abychom se radovali ze života.
- Některé z našich nápadů nás mohou dovést k tomu, že uděláme nějakou hloupost.
- Abychom mohli spolupracovat s ostatními nebo vhodně zareagovat, musíme si ostatních všimnout.
- Když jsme vyloučeni ze sociální interakce, tak to bolí.



Řešení problémů



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Analyzovat vlastnosti a postupy rozvíjející osobnostní sociální dovednosti i ty, které tyto dovednosti omezují.
- Vyhodnotit, přehodnotit a zpřesnit přístup k řešení úkolů s ohledem na neočekávané nebo náročné situace.
- Rozvinout a uplatnit kritéria vyhodnocující důsledky rozhodnutí a analyzovat důsledky vlastního rozhodování.
- Navrhnout, uplatnit a vyhodnotit strategie pro předcházení a řešení mezilidských problémů a konfliktů.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Jednou z nejpozitivnějších možností, jak se vyrovnat s problémem, je vyřešit ho. Je důležité, abychom studentům prostřednictvím úkolů aplikovaného učení pomohli s osvojováním dovedností pro řešení problémů, aby se uměli vyrovnat s tím, s čím se budou v budoucnu setkávat.

Světová zdravotnická organizace označuje řešení problémů za klíčovou dovednost pro zdraví a wellbeing.²⁰ Aby byli mladí lidé schopni řešit problémy, musí umět kriticky myslet a vyhodnotit důsledky různých činů.¹³

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Osobnostní a sociální výchova

Přírnos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- uvědomit si, že v různých životních situacích často nebývá pouze jediné řešení
- nabýt specifické dovednosti (seberegulativní i komunikační) pro zvládání různých sociálních situací (komunikačně složité situace; soutěž, spolupráce, pomoc atd.)
- vytvořit si rejstřík různých variant chování a zodpovědně se rozhodovat o využití různých typů chování a jednání v různých situacích
- tvořit kvalitní mezilidské vztahy, brát ohled na druhé; být si vědom svých práv, závazků a zodpovědnosti v rámci skupiny i práv a závazků druhých
- umět spolupracovat
- rozvíjet sebedůvěru a zodpovědnost a využívat své schopnosti
- prezentovat se účelně v různých situacích

1 Uplatnění logiky při řešení problémů

 25+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti si osvojí a procvičí řešení problémů.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Vyřeš to! Šest kroků pro vyřešení problému*
- Pracovní list *Vyřeš to!*
- Pracovní list s kartami s modelovými situacemi
- Sešit a psací náčiní

 Postup

1. Rozdejte studentům pracovní list *Vyřeš to! Šest kroků pro vyřešení problému* nebo texty přepište na tabuli a požádejte studenty, ať si je opišou do sešitů. Projděte se třídou jednotlivé body. Studenti utvoří dvojice, do každé dejte jednu *Kartu s modelovou situací* a pracovní list *Vyřeš to! Šest kroků pro vyřešení problému*, který vyplní. Úkolem je vyjít z bodů na pracovním listu a najít pozitivní řešení modelové situace. Studenti také budou muset určit, zda se jedná spíše o krátkodobé, nebo dlouhodobé řešení problému. Nejprve rozpracujte na tabuli jednu modelovou situaci, aby studenti věděli, jak postupovat a jak moc se budou muset nad situací zamýšlet (viz níže pracovní list pro učitele). Požádejte studenty, aby pracovali ve dvojicích, případně trojicích. Mohou pracovat s modelovou situací nebo navrhnout vlastní situaci. Ukažte jim, jak při řešení postupovat, aby věděli, jak řešení strukturovat. Zdůrazněte, že je důležité, aby u druhého kroku navrhli co nejvíce možných řešení. Řekněte jim, že zvolená možnost nemusí mít vždy nejvyšší hodnocení. Někdy je těžké udělat „správnou“ věc, hodnocení je nízké, ale přesto danou možnost vybereme, protože se jedná o správnou volbu z etického hlediska. Ke zdůraznění tohoto argumentu připomeňte studentům etická dilemata, kterým jste se věnovali dříve (téma 2, aktivita 2).

Podívejte se, jak studenti reagovali. Ptejte se:
Pracovaly některé dvojice na stejné modelové situaci, ale došly k jiným řešením? Kolik skupin našlo krátkodobá řešení? A kdo dlouhodobá řešení?

2. Diskuse v menších skupinách: Zopakujte problém a navrhovaná řešení. Ptejte se: *Kdybyste zvolili toto řešení, mohli byste toho z nějakých důvodů litovat? Do jaké míry bylo toto řešení realistické? Jak důležitý by musel problém být, abyste ho řešili?* Vyslechněte si od studentů několik odpovědí.

 Reflexe

Vyzvěte studenty, aby se vrátili ke vzdělávacímu záměru. Požádejte dobrovolníka, aby připomněl šest kroků k řešení problému, které jste používali při této aktivitě. Zeptejte se studentů, v jakých situacích by v budoucnu mohli tento model uplatnit při řešení problémů.

TIPY PRO UČITELE

Připomeňte studentům, že vědět, co dělat, je jedna věc, ale skutečnou výzvou bývá uskutečnění plánovaných kroků. Tím nejtěžším může někdy být hovořit s ostatními, to vyžaduje odvahu a sebevědomí.

VYŘEŠ TO! ŠEST KROKŮ PRO VYŘEŠENÍ PROBLÉMU

<p>1. Pojmenujte problém:</p> <p>O jaký problém se přesně jedná? Bez obviňování, bez emocí, jen fakta!</p>	<p>4. Jeden si vyberte:</p> <p>Který z nich by mohl být <i>nejlepší</i> volbou? (Často je to ten nejvýše hodnocený.)</p>
<p>2. Brainstorming nápadů:</p> <p>Snažte se shromáždit tolik nápadů, kolik jen můžete. Ptejte se ostatních. Zapište VŠECHNY nápady, i když si jimi nejste jistí. Napište alespoň pět nápadů.</p>	<p>5. Řekněte si nebo si představte, jak by takové řešení prakticky vypadalo a zamyslete se nad tím:</p> <p>Co je třeba udělat? Kdo to udělá? A kdy?</p>
<p>3. Vyhodnoťte je:</p> <p>Zvažte <i>každý</i> nápad. Mohlo by to fungovat? Bude to mít pozitivní (+) nebo negativní (-) dopady? Každý nápad ohodnoťte od 1 (nejméně) do 10 (nejvíce).</p>	<p>6. Vyzkoušejte to. Zhodnoťte to. Fungovalo to?</p> <p>Pokud ne, kroky zopakujte od začátku. Zhodnocení: Je to spíš krátkodobé, nebo dlouhodobé řešení?</p>

VYŘEŠ TO! ŠEST KROKŮ PRO VYŘEŠENÍ PROBLÉMU

<p>1. Pojmenujte problém:</p> <p>O jaký problém se přesně jedná? Bez obviňování, bez emocí, jen fakta!</p>	<p>4. Jeden si vyberte:</p> <p>Který z nápadů by mohl být <i>nejlepší</i> volbou? (Často je to ten nejvýše hodnocený.)</p>
<p>2. Brainstorming nápadů:</p> <p>Snažte se shromáždit tolik nápadů, kolik jen můžete. Ptejte se ostatních. Zapište VŠECHNY nápady, i když si jimi nejste jistí. Napište alespoň čtyři nápady.</p>	<p>5. Řekněte si nebo si představte, jak by takové řešení prakticky vypadalo a zamyslete se nad tím:</p> <p>Co je třeba udělat? Kdo to udělá? A kdy?</p>
<p>3. Vyhodnoťte nápady:</p> <p>Zvažte <i>každý</i> nápad. Mohlo by to fungovat? Bude to mít pozitivní (+) nebo negativní (-) dopady? Každý nápad ohodnoťte od 1 do 10.</p>	<p>6. Vyzkoušejte to. Zhodnoťte to. Fungovalo to?</p> <p>Pokud ne, kroky zopakujte od začátku. Zhodnocení: Je to spíš krátkodobé, nebo dlouhodobé řešení?</p>

PRACOVNÍ LIST

VYŘEŠ TO!

KROK 1: O JAKÝ PROBLÉM SE JEDNÁ?

KROK 2: BRAINSTORMING NÁPADŮ - VYMYSLTE ALESPON ČTYŘI MOŽNÁ ŘEŠENÍ:

A)

B)

C)

D)

KROK 3: VYHODNOCENÍ:

VÝHODY ŘEŠENÍ

NEVÝHODY ŘEŠENÍ

SKÓRE 1-10

A)

B)

C)

D)

KROK 4: VYBRANÉ ŘEŠENÍ:

KROK 5: ŘEKNĚTE SI NEBO SI PŘEDSTAVTE, JAK BY TAKOVÉ ŘEŠENÍ PRAKTICKY VYPADALO:

KROK 6: VYHODNOŤTE, ZDA SE JEDNÁ O KRÁTKODOBÉ, NEBO DLOUHODOBÉ ŘEŠENÍ:

PRACOVNÍ LIST – VYŘEŠ TO! (VZOR PRO UČITELE)

MODELOVÁ SITUACE (napíšte ji na tabuli): Anetin kamarád chce, aby požádala svou starší sestru, které už bylo 18, aby pro něj a jeho kamarády koupila alkohol. Kamarádství je pro Anetu hodně důležité, přesto nechce svou sestru žádat, aby někomu kupovala alkohol.

KROK 1: O JAKÝ PROBLÉM SE JEDNÁ?

Aneta chce dobře vycházet s kamarádem i se svou sestrou.

KROK 2: BRAINSTORMING NÁPADŮ – VYMYSLTE ALESPŮŇ ČTYŘI MOŽNÁ ŘEŠENÍ:

- A) Říct kamarádovi „ne“
- B) Vyhýbat se kamarádovi
- C) Udělat z toho vtip
- D) Navrhnout alternativu

KROK 3: VYHODNOCENÍ:

	VÝHODY ŘEŠENÍ	NEVÝHODY ŘEŠENÍ	SKÓRE 1-10
A)	Bylo by to čestné	Měla bych z toho nepříjemný pocit	5
B)	Problém by tak mohl zmizet	Kamarád by mi chyběl	3
C)	Uvolnilo by to napětí	Moc dlouho by to nevydrželo	3
D)	Zachovala bych si tvář	Mohl by se rozhodnout pro alternativní řešení	6

KROK 4: VYBRANÉ ŘEŠENÍ:

D) Navrhnout alternativu

KROK 5: ŘEKNĚTE SI, NEBO SI PŘEDSTAVTE, JAK BY TAKOVÉ ŘEŠENÍ PRAKTICKY VYPADALO:

Aneta říká: „Budeš muset najít někoho jiného, protože má sestra s tím nebude souhlasit.“

KROK 6: VYHODNOTĚTE, ZDA SE JEDNÁ O KRÁTKODOBÉ, NEBO DLOUHODOBÉ ŘEŠENÍ:

Z krátkodobého hlediska by zvoleným řešením Aneta mohla zajistit, že ji o to kamarád znovu v dohledné době nepožádá.

MODELOVÉ SITUACE

ODPOVĚDNOST

Kamila chce zůstat u kamarádky a učit se s ní, její rodiče ale chtějí, aby šla hlídat dítě jejich přátel, aby oni mohli jít společně na večeři.

TRENDY

Michal se chce nechat ostříhat podle posledních trendů. Máma mu ale řekla, že mu na to nedá peníze, protože je ten účes hrozný a za ty peníze nestojí.

TLAK VRSTEVNÍKŮ

Kamarádi po Jonášovi chtějí, aby jim přispěl na flašku, kterou jim koupí starší kamarád. Jonáš sice má peníze, ale na párty nechce pít, navíc se mu nelíbí, jak se kamarádi chovají, když pijí alkohol.

KYBERŠIKANA

Sofie postuje hloupé komentáře o ostatních holkách ze třídy. Markéta si myslí, že se to už vymklo kontrole. Možná to začalo jako vtip, ale teď už je to šikana. Chce to zastavit, ale taky si to nechce rozházet se Sofií, která je ve třídě hodně oblíbená.

NÁSILÍ

Alexovi kámoši, kteří také jezdí na skateboardu, vyhánějí mladší kluky ze skateboardového parku. Když se menší kluci snaží vrátit zpátky, schválně na ně najíždějí, aby se báli. Mezi mladšími kluky je i Alexův brácha. Když musel z parku minule utíkat, narazil si bolestivě zápěstí. Alex sice chce jezdit s ostatními kluky, ale nelíbí se mu hrubé a neférové chování.

DEPRESE?

Matěj se bojí o staršího brácha. Odešel ze školy a už půl roku nepracuje. Skoro pořád spí ve svém pokoji, ven chodí jen s kámoši, kteří kouří trávu. Doma sotva s někým promluví, jen kouká na televizi a hraje na počítači. Máma to nevidí, protože chodí pozdě z práce. Táta za nimi nechodí. Matěj si myslí, že brácha může být v depresi.

VYHLÍDKY DO BUDOUCNA

Lukáš potřebuje hodně dobrou známku z matematiky, protože chce jít po maturitě na techniku. Spolužáci ale v hodině nedávají pozor a vyrušují, pro učitele je to náročné a moc toho se studenty v hodinách neprobere. Lukáš vidí, že se učitel snaží, ale třída mu nedává šanci.

BODY IMAGE

Anna Marie se bojí o svou kamarádku Kristýnu, které se nelíbí, jak vypadá. Anna Marie si všimla, že Kristýna chodí po jídle zvracet. Mluvila s ostatními holkami, také mají o Kristýnu obavy, žádná z nich ale neví, co dělat. Říkají, že by s tím měla něco udělat Anna Marie, protože se s ní zná od školky, a navíc zná i její rodiče.

VEČERNÍ SMĚNA

Nela po škole pracuje ve fast foodu. Rozpis směn dostávají dopředu, někdy chodí na odpolední, jindy na večerní směnu. Její kolegyně Karolína po ní vždycky chce, aby si s ní prohodila odpolední směnu. Nela pak pracuje od osmi večer do půlnoci, to je pro ni opravdu pozdě, protože ráno vstává nevyspalá a nemůže se ve škole soustředit. Karolína má pokaždé jinou výmluvu. Nela ví, že Karolína studuje na univerzitě a nemívá školu od časného rána.

2 Umění asertivního vyjadřování

 25+ minut

 Dramatizace a diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti rozumí konceptu asertivního jednání.
- Studenti chápou a zformulují asertivní tvrzení v první osobě.
- Studenti si procvičí, jak formulovat asertivní tvrzení v první osobě.

 Co budeme potřebovat

- Sešit a psací náčiní
- Karty s modelovými situacemi z předchozího cvičení

 Postup

1. Studentům vysvětlíte, že teoretické řešení problému je jedna věc, ale skutečné provedení kroků, které je podle nás třeba udělat, je ještě něco úplně jiného. Abychom byli schopni komunikovat své potřeby, názory, obavy nebo preference, musíme se často zachovat asertivně.

2. Napište na tabuli slova **agresivní**, **asertivní** a **submisivní**. Požádejte studenty, aby je vysvětlili.

Agresivní: Člověk, který vyjadřuje své pocity a názory stylem, který je trestající, výhružný, klade požadavky nebo je nepřátelský. Hájí svá vlastní práva, ale práva ostatních pro něj nejsou důležitá. Zní to následovně: „Tohle chci já. Co chceš ty, mě nezajímá!“

Asertivní: Člověk vyjadřující své pocity, potřeby, legitimní práva nebo názory, aniž by ostatní trestal nebo jim hrozil a porušoval jejich práva. Zní to následovně: „Respektuji sebe a respektuji i tebe.“

Submisivní: Člověk, kterému se nedaří vyjadřovat vlastní pocity, potřeby, názory nebo preference nebo je vyjadřuje jen nepřímě. Zní to následovně: „Co chceš ty, je důležité, já důležitý nejsem, tak na mě nemusíš brát ohled.“

3. Asertivní vyjádření jsou užitečná v okamžiku, kdy se objeví konflikt nebo problém ve vztahu, který je třeba řešit. Jedná se o respektující způsob řešení konfliktů. Když se ocitneme v situaci, kdy musíme něco řešit,

často nás zaplaví emoce a můžeme očekávat, že dojde ke konfliktu. Když po ostatních něco chceme nebo jim říkáme, jak se cítíme, pomůže nám asertivní vyjadřování zůstat v klidu a jít přímo k věci. Existují techniky, které nám s tím umí pomoci. Pomůže nám vyjadřování v první osobě, kdy zřetelně vysvětlíme, jak se cítíme, a řekneme, co požadujeme.

Pro to, jak formulovat naše sdělení, může být užitečná následující nápověda:

Když... (uvedte, co se děje),
je mi... (řekněte, jak se cítíte),
takže... (uvedte, co požadujete).

Dejte studentům následující příklady:

- **Když** mě lidé nenechají mluvit, **tak mám pocit**, že si ostatní myslí, že nemám co říct, **takže** mě nechte mluvit, **ať můžu** říct svůj názor.
- **Když** беру večerní směny navíc, **tak je toho na mě prostě moc**, jsem unavený/á a nemůžu se soustředit na školu, **takže je mi to líto, ale tentokrát** si s tebou směnu nevyměním.
- **Když** jedeš rychleji, než je dovoleno, **tak se bojím**, že nabouráme, dodržuj, prosím, povolenou rychlost.

4. Napište ukázkové věty v první osobě na tabuli. Studenti utvoří dvojice. Použijte znovu modelové situace z předchozí aktivity a požádejte studenty, aby napsali asertivní sdělení, které by postava z modelové situace mohla využít při uplatňování volby, kterou jí studenti poradili.

Připomeneťte studentům, že máme-li někomu sdělit, jak se cítíme, potřebujeme slovní zásobu, abychom byli schopni své emoce popsat (připomeneťte studentům seznam emocí z tématu 1, aktivity 1). Požádejte dvojice/skupiny, aby asertivní sdělení přehrály jako scénku, jeden student asertivně v první osobě sděluje svou pozici, druhý na ni zareaguje.

5. Jakmile si to studenti nacvičí, požádejte je, aby svou scénku předvedli třídě nebo jiné skupině. Požádejte ty, kteří budou scénku sledovat, aby předvádějící koučovali, ať se jim to co nejlépe povede. Ptejte se:

- Co se předvádějícím povedlo?
- Co mohli udělat jinak?
- Co by místo toho mohli udělat nebo říct jinak?
- Jaké silné stránky potřebujeme, abychom radu asertivně použili a neuchýlili k agresivní nebo submisivní reakci?

Reflexe

Vraťte se společně se studenty ke vzdělávacím záměrům, požádejte je, aby okomentovali, co se naučili. Požádejte dobrovolníka, aby vlastními slovy vysvětlil, co je asertivita. Zeptejte se studentů, co z této aktivity třídy nejvíce pomohlo při procvičování asertivních technik při řešení problémů.

TEMATICKÁ OBLAST 4: DALŠÍ ZDROJE

Reflexe pro učitele

- Jak se zamýšlíte nad složitými problémy, se kterými se setkáváte ve školním prostředí?
- Jak modelujete přístupy k řešení problémů ve své učitelské praxi nebo v rámci předmětu, který vyučujete?
- Jak uplatňujete asertivitu při zvládání problémů ve třídě?

Rozšiřující aktivity

- Napište příběh, ve kterém někdo udělá cosi, čeho bude později litovat. Tím, co udělal, někomu ublížil.
- Když se snažíme vyřešit nějaký problém, součástí řešení často bývá, že se musíme někomu omluvit. Procvičte si tuto dovednost, napište omluvný dopis, který se bude vztahovat k situaci z výše uvedeného příběhu.

JAK SE SPRÁVNĚ OMLUVIT TAK, ABY NÁM TO OSTATNÍ MOHLI VĚŘIT:

1. Konkrétně uznejte, co se stalo.
2. Popište, jak jste ublížili, jakou jste způsobili škodu, čím jste někoho urazili nebo jaký měl váš čin dopad na jinou osobu.
3. Řekněte, co jste svým činem původně zamýšleli.
4. Řekněte, jaké máte pocity z toho, co se stalo.
5. Uvedte, co zamýšlíte do budoucna (navrhněte opravu/zaplacení škody, slib, že už to neuděláte).
6. Řekněte, je mi to líto, omlouvám se.

Přesah mimo školu

- Zeptejte se doma, zda někdo musel zamlada udělat těžké rozhodnutí. Jak se rodiče rozhodli, zda se přestěhují? Že se vezmou? Jak se rozhodli, že změní práci? Jak se rozhodli, že pomohou kamarádovi v těžké životní situaci?

KRESLENÍ NASLEPO

Hru použijte pro hravé zahájení nebo ukončení lekce.

Vzdělávací záměr

Studenti si hravou formou procvičují rozhodování.

Co budeme potřebovat

Papír o formátu A4, tužky/fixy

Postup

1. Studenti utvoří dvojice, každý z nich bude potřebovat papír o velikosti A4 a tužku/fixu. Studenti sedí na podlaze zády k sobě. Jeden z nich jako první nakreslí jednoduchou kresbu. Aniž by kresbu ukázal druhému studentovi, bude ho slovy navádět, aby ten mohl kresbu postupně reprodukovat na vlastním papíru. Například: „Dej tužku doprostřed listu papíru. Nakresli půlkruh vpravo. O tři centimetry pod ním nakresli vodorovnou polopřímku směrem doleva až k okraji,“ atd. Cílem je co nejvěrněji reprodukovat (bez hádání!) původní kresbu.
2. Jakmile studenti dokreslí, měli by si porovnat kresby a promluvit si o tom, co bylo na tomto úkolu obtížné. Ptejte se: *Co by to bývalo chtělo, aby byla kresba přesnější?* Studenti by si ve dvojici měli přehodit role, aby si oba vyzkoušeli kreslení i navigování. Ptejte se: *Bylo to podruhé lehčí? Proč ano, nebo proč ne?*
3. Ptejte se: *Co z toho, co vidíte u této hry, souvisí s problematikou řešení problémů?*



Zvládání stresu



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Stanovit si osobní priority, efektivně nakládat se zdroji a projevit iniciativu při dosahování osobních cílů a výsledků.
- Vyhodnotit, přehodnotit a zpřesnit přístupy k řešení úkolů s ohledem na neočekávané nebo náročné situace a bezpečnost.
- Vysvětlit, jak se liší vztah k vrstevníkům, rodičům, učitelům a dalším dospělým, a označit dovednosti potřebné pro zvládání různých typů vztahů.
- Navrhnout, uplatnit a vyhodnotit strategie pro předcházení mezilidským problémům a konfliktům a strategie pro jejich řešení.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Stres je běžnou součástí života, jsou mu vystaveni zejména starší studenti. Pokud chápou, jak se stres projevuje a jak se s ním vypořádat, pomáhá jim to vyrovnávat se s problémy, které před nimi vyvstávají. Zvládání stresu je důležitou dovedností pro udržení dobré kondice a zdraví.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- nastavovat své osobní cíle a plánovat osobní rozvoj
- hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v dané době
- rozpoznávat a zvládat vlastní pocity
- uvědomit si, že v různých životních situacích často nebývá pouze jediné řešení

Výchova ke zdraví

- žák usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých
- žák zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace

1 Pochopit, co je stres

 15+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti prozkoumají koncept stresu jako reakci na změnu nebo problém.
- Studenti rozpoznají běžné stresory.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.
- Sešit a psací náčiní

 Postup

1. Řekněte studentům, že se při následujících aktivitách zaměříte na to, jak se vypořádat se **stresem**. Všichni v životě zažíváme stres, v některých okamžicích a pro některé lidi může představovat obrovskou zátěž. V předchozích lekcích jsme se věnovali rozpoznávání emocí a empatickému přístupu k řešení problémů se zohledněním pohledu dalších zúčastněných. Viděli jsme, jak důležitou roli hrají silné stránky našeho charakteru, neboť nám pomáhají řešit problémy, se kterými se v životě setkáváme, a také jsme si vyzkoušeli použití určitých technik pro řešení problémů, s jejichž pomocí si můžeme promyslet nejlepší možnosti pro zvládnutí složitých vztahových situací nebo náročných výzev. Také jsme si vyzkoušeli asertivní přístup k řešení problémových situací. V životě mohou nastat velmi stresující chvíle, všichni proto potřebujeme strategie, které nám pomohou zklidnit se a vyrovnat se s důsledky déletrvajícího stresu nebo náročných situací.

2. Ptejte se studentů: *C o máte na mysli, když mluvíte o stresu? Jaká slova používáme, když popisujeme člověka, který je ve stresu? Například: úzkostný, nervózní, ustaraný, napjatý. Napište si do sešitu definici: Stres je...*
Stres je někdy definován jako reakce na výzvu nebo požadavky prostředí, které vyžadují fyzické, duševní nebo emocionální přizpůsobení nebo reakci. Stresory v prostředí mohou být pozitivní a příjemné stejně jako negativní, mohou vyvolávat únavu nebo spotřebovávat energii. Stres je také reakcí na naše vnitřní nastavení nebo vnitřní dialog. Stres může být reakcí na ohrožení a nebezpečí, zkoušení ve škole, veřejné vystoupení, konflikt ve vztahu a může být také vyvolán naším vnitřním dialogem. Stres může vyplynout z jakékoli

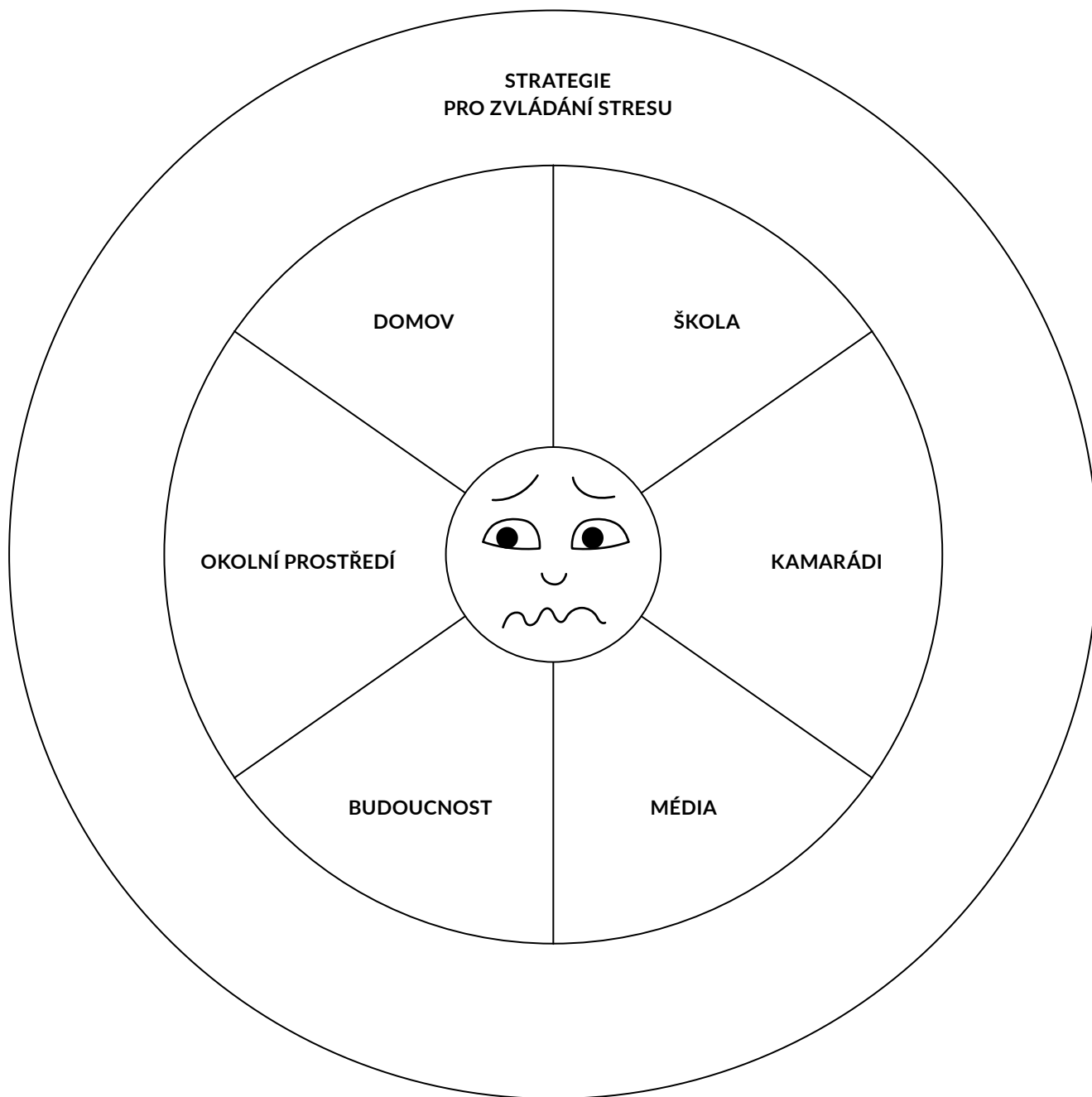
situace nebo myšlenky, která v nás vyvolává pocit frustrace, zlosti, rozrušení, nervozity nebo úzkosti.

3. Co se děje s tělem, když jsme ve stresu? Do krevního řečiště se vyplavují hormony adrenalin a kortizol, které aktivují reakci „uteč, nebo boj“ – zvyšuje se nám tep a krevní tlak, zrychluje se dech a metabolismus. Uvolňuje se glukóza dodávající tělu energii, zvyšuje se průtok krve, aby tělo připravil do akce, rozšiřují se zorničky, do očí tak jde více světla a začínáme se potit, protože se tím tělo ochlazuje. – Některé z těchto reakcí napište nebo nakreslete.
4. Požádejte studenty, aby ve skupinách sepsali faktory, které jsou pro ně a jejich vrstevníky stresující. Na tabuli uveďte příklad. Jako pomůcku pro brainstorming použijte diagram *Stres a strategie pro jeho zvládnutí*. Uprostřed je člověk obklopený stresory umístěnými do šesti oblastí – domov, škola, kamarádi, budoucnost, média, prostředí. Studenty požádejte, aby určili stresory působící v jednotlivých oblastech. Do vnějšího kruhu by měli navrhnout různé strategie pro zvládnutí stresu, které lidé používají, aby se s uvedenými stresory vypořádali.
- Požádejte skupiny o jejich vstupy, každé ze skupin se zeptejte na jednu z oblastí.
 - Které ze stresorů se u nich zintenzivnily oproti tomu, kdy byli na základní škole?
 - U kterých stresorů se podle nich změnila intenzita, až budou v předposledním a posledním ročníku SŠ?
 - Které ze stresorů jsou „sezónní“ a zhoršují se v určitém období roku?
5. Domácí úkol (volitelné): Použijte *Šest kroků pro vyřešení problému* z tématu 4, aktivity 1 a připravte si plán ke zvládnutí jednoho ze stresujících faktorů.

TIPY PRO UČITELE

Každý z nás má vlastní způsoby zvládnutí stresu, často používáme strategie přizpůsobené konkrétní situaci. Důležité je, abychom uměli používat rozmanité strategie a nebyli závislí pouze na jedné nebo na dvou, protože nemusí být vhodné pro všechny situace. Také je důležité vědět, kdy požádat o pomoc pro sebe nebo pro někoho jiného. Upínání se na jednu strategii může být škodlivé, i když ji uplatňujeme jen krátkodobě nebo pouze u některého typu stresujících situací.

STRES A STRATEGIE PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU



2 Sebereflexe zvládání náročných situací

 10+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti prozkoumají strategie, které používají při zvládání náročných situací, a zamyslí se nad nimi.
- Studenti určí pozitivní strategie pro zvládání náročných situací, které budou chtít více uplatňovat v budoucnu.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Moje strategie pro zvládání stresu*

 Postup

1. Rozdejte studentům pracovní list *Moje strategie pro zvládání stresu* a požádejte je, aby jej vyplnili. U každé strategie zaškrtnou jednu odpověď.
2. Požádejte studenty, aby si všimli strategií, které pro ně budou užitečné, i těch, které jim pravděpodobně moc nepomohou. Vyzvěte je, aby si ve dvojici promluvili o jedné nebo dvou strategiích, které jim pomáhají, a jedné nebo dvou strategiích, které by chtěli v budoucnu použít.

TIPY PRO UČITELE

Cílem této aktivity je povzbudit studenty, aby si rozšířili repertoár strategií pro zvládání náročných situací, navedte proto diskusi k tomu, proč potřebujeme mít v záloze více než jednu nebo dvě strategie, abychom se dokázali vyrovnat se stresujícími situacemi.

Reakce na stres

Někteří lidé na stres reagují tak, že pracují stále více (přepracují se), nebo na sebe mají příliš vysoké nároky a stanovují si náročné cíle, které když nesplní, připadají si špatně, protože mají pocit, že nic nedokážou. Musí se naučit, že je třeba si dávat realističtější cíle.

Reflexe

Vyzvěte studenty, ať se vrátí ke vzdělávacím záměrům. Zeptejte se jich, které z aspektů této vzdělávací aktivity jim nejvíce pomohly prozkoumat strategie, které často používají při zvládání stresujících situací, a zamyslet se nad nimi.

TIPY PRO UČITELE

Někteří lidé na stres reagují tak, že existující problém popírají, neumí si nastavit krátkodobé cíle a postupně je začít naplňovat. Mohou potřebovat pomoc se stanovením krátkodobých cílů.

MOJE STRATEGIE PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU

	NIKDY/TÉMĚŘ NIKDY	NĚKDY	HODNĚ ČASTO	CHTĚL/A BYCH ČASTĚJI
Promluví si s kamarádem nebo s někým z rodiny				
Přijdu na to, jak problém vyřešit				
Začnu se víc snažit				
Začnu se bát				
Spolehnu se na kamaráda/kamarádku nebo někoho z rodiny				
Pokusím se zapadnout mezi ostatní				
Prostě jen doufám, že to bude v pohodě				
Podepíšu petici nebo se pokusím věci změnit				
Dám si k jídlu něco, co mě uklidní				
Vytěsňím to a doufám, že to zmizí				
Obviňuji se				
Nechám si to pro sebe				
Modlím se				
Myslím pozitivně				
Požádám o pomoc dospělého, kterému důvěřuji				
Začnu dělat něco, při čem se zrelaxuji				
Zasportuji si nebo si zacvičím				
Přijmu skutečnost, že jsem udělal/a to nejlepší možné				
Vylíji si vztek na jiném člověku				
Jsem protivný/á a chovám se zle				
Onemocním				
Udělám si plán				
Vzdám to				
Zahraji si počítačovou hru, abych si od toho odpočinul/a				
Udělám si z toho legraci				
Jsem nevrlý/á				
Rozpláču se				
Vyhledám pomoc na internetu				
Podívám se na televizi, abych si od toho odpočinul/a				
Jiné:				

3 Zvládání náročných situací

 20+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti rozpoznávají strategie pro zvládání náročných situací.
- Studenti poznají rozdíl mezi pozitivním a negativním přístupem ke zvládání náročných situací.
- Studenti přiřadí strategie pro zvládání náročných situací k různým druhům problémů.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Zvládání náročných situací*
- Pracovní list *Možné strategie pro zvládání náročných situací*

 Postup

1. Vysvětlíte studentům, že malé děti využívají k tomu, aby se uklidnily a utěšily různé strategie. Mají hry nebo aktivity, které rády dělají a které je rozveselí. Uveďte pár příkladů, které si vybavíte z vlastního dětství.

Procházka pamětí.

Studenti utvoří dvojice nebo trojice. Pokusí se rozpomenout si, čím se rádi bavili, když byli ještě malí (např. hráli na schovávanou) a jak se zklidňovali (např. pohráli si s oblíbenou hračkou). Tyto vzpomínky navzájem sdílejí. Požádejte dobrovolníky, aby se o své vzpomínky podělili s celou třídou.

Vysvětlíte, že si každý z nás už od malička vytváří vlastní strategie pro zvládání náročných situací. Některé nás zklidní, jiné nám dodají energii nebo nás rozveselí, jiné zabaví naši pozornost, když se bojíme, jsme unavení, žárlíme nebo jsme mrzutí. Postupně si osvojujeme další strategie a způsoby, jakými se vyrovnáváme s náročnými situacemi, ty nabývají na komplexitě a propracovanosti. Tyto strategie potřebujeme, pomáhají nám totiž zvládat narůstající škálu problémů, se kterými se musíme vyrovnávat, když jsme starší.

Ukažte studentům pracovní list *Zvládání náročných situací*. Rozdělte studenty do menších skupin a požádejte je, ať u situací navržených na pracovním listu navrhnou alespoň pět strategií, které jsou při

zvládání takových situací užitečné, a pět strategií, které moc užitečné nejsou. Mohou využít pracovní list *Možné strategie pro zvládání náročných situací* nebo navrhnout vlastní strategie.

2. Domácí úkol (Volitelné)

Vyberte si užitečnou strategii pro zvládání náročných situací, kterou byste chtěli umět více používat. Jak by to vypadalo? Co byste měli udělat v následujícím týdnu?

 Reflexe

Vyzvěte studenty, aby se vrátili ke vzdělávacímu záměru. Požádejte dobrovolníka, ať shrne rozdíl mezi pozitivním a negativním přístupem ke zvládání náročných situací. Požádejte studenty, ať třídě povědí o své oblíbené strategii pro zvládání náročných situací.

TIPY PRO UČITELE

Strategie pro zvládání náročných situací si osvojujeme na základě modelů. Je užitečné, když se dozvíme, jak se s náročnými situacemi vyrovnávají ostatní, neboť se nám tak otevírají další možnosti.

ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

Výzva: Máte obavy o to, jak vypadáte.

NEUŽITEČNÉ STRATEGIE
ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

UŽITEČNÉ STRATEGIE
ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

Výzva: Jste ve stresu nebo rozladění.

NEUŽITEČNÉ STRATEGIE
ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

UŽITEČNÉ STRATEGIE
ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

Výzva: Nemáte ze sebe dobrý pocit.

NEUŽITEČNÉ STRATEGIE
ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

UŽITEČNÉ STRATEGIE
ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

Výzva: Máte moc domácích úkolů nebo učení.

NEUŽITEČNÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

UŽITEČNÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

Výzva: Členové rodiny jsou rozzlobení, naštvaní nebo jsou ve stresu.

NEUŽITEČNÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

UŽITEČNÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

Výzva: Kamarádi mají špatnou náladu nebo se hádají.

NEUŽITEČNÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

UŽITEČNÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

MOŽNÉ STRATEGIE PRO ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

<p>Stáhnout se (nebavit a nedružit se)</p> <p>Navštívit někoho, koho máme rádi</p> <p>Odejít (z týmu, ze zaměstnání)</p> <p>Zahrát si počítačovou hru</p> <p>Víc jíst</p> <p>Odkládat něco, co musíme udělat</p> <p>Určit priority (dát na první místo to nejdůležitější)</p> <p>Plánovat (mít plán, co udělat, nebo jak to udělat)</p> <p>Myslet na to, že to dopadne dobře</p> <p>Jít si zaběhat</p> <p>Fantazírovat (v myšlenkách si představit únik)</p> <p>Začít se přát</p> <p>Mít strach</p> <p>Vyhledat společnost</p> <p>Omezit jídlo</p> <p>Onemocnět</p> <p>Obviňovat se</p> <p>Promluvit si o tom, co nás tíží</p> <p>Utéct</p>	<p>Obvinít někoho jiného</p> <p>Požádat o pomoc</p> <p>Dát si sprchu</p> <p>Víc pracovat</p> <p>Předstírat, že to je v pohodě</p> <p>Pít alkohol</p> <p>Meditovat</p> <p>Dívat se na televizi</p> <p>Jít na internet</p> <p>Kouřit cigarety</p> <p>Zasportovat si</p> <p>Změnit směřování</p> <p>Jít ven</p> <p>Stěžovat si</p> <p>Jít brzy spát</p> <p>Zůstat dlouho vzhůru</p> <p>Poslouchat hudbu</p> <p>Zacvičit si</p> <p>Vyčkat</p> <p>Vtipkovat, smát se</p> <p>Vyřešit problém</p>	<p>Plakat</p> <p>Riskovat</p> <p>Dát si nezdravé jídlo</p> <p>Najít si nové kamarády</p> <p>Určit si cíle</p> <p>Promluvit si s psychologem</p> <p>Víc spát</p> <p>Napsat o tom</p> <p>Omezit spánek</p> <p>Jít nakupovat</p> <p>Zavolat kamarádům</p> <p>Něco uvařit</p> <p>Vzít psa na procházku</p> <p>Modlit se</p> <p>Vzít si volno</p> <p>Zaplavat si</p> <p>Něco vytvořit</p> <p>Uklidit</p> <p>Každému si postěžovat, v jak špatné jste situaci jsme</p> <p>Jiné:</p>
---	--	---

MOŽNÉ STRATEGIE PRO ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

<p>Stáhnout se (nebavit a nedružit se)</p> <p>Navštívit někoho, koho máme rádi</p> <p>Odejít (z týmu, ze zaměstnání)</p> <p>Zahrát si počítačovou hru</p> <p>Víc jíst</p> <p>Odkládat něco, co musíme udělat</p> <p>Určit priority (dát na první místo to nejdůležitější)</p> <p>Plánovat (mít plán, co udělat, nebo jak to udělat)</p> <p>Myslet na to, že to dopadne dobře</p> <p>Jít si zaběhat</p> <p>Fantazírovat (v myšlenkách si představit únik)</p> <p>Začít se přát</p> <p>Mít strach</p> <p>Vyhledat společnost</p> <p>Omezit jídlo</p> <p>Onemocnět</p> <p>Obviňovat se</p> <p>Promluvit si o tom, co nás tíží</p> <p>Utéct</p>	<p>Obvinít někoho jiného</p> <p>Požádat o pomoc</p> <p>Dát si sprchu</p> <p>Víc pracovat</p> <p>Předstírat, že to je v pohodě</p> <p>Pít alkohol</p> <p>Meditovat</p> <p>Dívat se na televizi</p> <p>Jít na internet</p> <p>Kouřit cigarety</p> <p>Zasportovat si</p> <p>Změnit směr</p> <p>Jít ven</p> <p>Stěžovat si</p> <p>Jít brzy spát</p> <p>Zůstat dlouho vzhůru</p> <p>Poslouchat hudbu</p> <p>Zacvičit si</p> <p>Vyčkat</p> <p>Vtipkovat, smát se</p> <p>Vyřešit problém</p>	<p>Plakat</p> <p>Riskovat</p> <p>Dát si nezdravé jídlo</p> <p>Najít si nové kamarády</p> <p>Určit si cíle</p> <p>Promluvit si s psychologem</p> <p>Víc spát</p> <p>Napsat o tom</p> <p>Omezit spánek</p> <p>Jít nakupovat</p> <p>Zavolat kamarádům</p> <p>Něco uvařit</p> <p>Vzít psa na procházku</p> <p>Modlit se</p> <p>Vzít si volno</p> <p>Zaplavat si</p> <p>Něco vytvořit</p> <p>Uklidit</p> <p>Každému si postěžovat, v jak špatné jsme situaci jsme</p> <p>Jiné:</p>
---	---	---

4 Relaxace pro uklidnění

 15+ minut

 Relaxační aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti si vyzkouší zklidňující meditační techniku.

 Co budeme potřebovat

- Hudba
- Sešit a psací náčiní

 Postup

1. Vysvětlíte studentům, že si na ukázkou vyzkoušíte meditaci, jedná se o techniku, kdy se studenti na chvíli v klidu usadí, uvolní tělo a zaměří pozornost na určitou věc. Při meditaci uvolňujeme tělo, odezní tak působení stresových hormonů a zaměstnáme mysl, aby nás nevyrušovaly nepříjemné a stresující myšlenky.
2. Zapněte relaxační hudbu, která bude hrát potichu na pozadí. Požádejte studenty, aby se na pár minut pohodlně usadili na židli, hlavu si položili na složené ruce na lavici a zavřeli oči.
Řekněte, že je meditací provedete, studenti budou vaše pokyny následovat a setrvají několik minut v klidu.
3. Začněte, až se třída zklidní:
Hlavu si můžete nechat položenou na lavici nebo můžete sedět zpřímá. Oči ale nechte zavřené. Zaměřte pozornost na svůj dech. Dýchejte nosem a vnímejte nádech a výdech. S výdechem si potichu pro sebe zašeptejte JEDNA. Nádech, s výdechem „JEDNA“, nádech, výdech „JEDNA“. Dýchejte zlehka a přirozeně. Nádech, výdech „JEDNA“, nádech, výdech „JEDNA“.
4. Řekněte studentům, že pokud je vyruší něco zvenčí nebo vlastní myšlenky, měli by pozornost obrátit zpět k nádechu, výdechu a počítání. Připomínejte jim, ať se pozorností vrací k dýchání a slovu „jedna“. Studenti si také uvědomí, jak se jim s nádechem a výdechem zdvihá a klesá hrudník, že nádech a výdech cítí i v zádech. Mohu svou pozornost zaměřit i do této oblasti. Pokud je pro studenty obtížné se soustředit, požádejte je, aby svůj zrak obrátili za zavřená oční víčka a pokračovali v dýchání: ...nádech, výdech „JEDNA“ a tak dále. Asi za pět minut studenty vyzvěte, aby se pomalu posadili a otevřeli oči.

5. Požádejte studenty, aby si do sešitu zapsali prožitou zkušenost s meditací a jak ji vnímali. Meditace může být velice užitečná technika pro zvládání stresu, zejména je-li používána často, ideálně každý den nebo týden.
6. Rešerše nebo domácí úkol: požádejte studenty, aby zjistili, co jsou transcendentální meditace, meditace všímavosti (mindfulness), jóga a tai-chi, a seznámili se svými poznatky spolužáky.

TIPY PRO UČITELE

U této aktivity je třeba velmi dobrá spolupráce celé třídy, všichni musí po celou dobu zůstat v klidu a potichu. Někdo může mít chuť žertovat nebo vyrušovat. To by ale znemožnilo tuto aktivitu pro všechny studenty. Meditace je mezi studenty oblíbená technika. V ideálním případě bychom ji měli provádět pravidelně (každý den, týden, někdy i dvakrát denně po dobu několika minut). Studenti si ji mohou procvičovat sami, ale její vedení učitelem může být velmi užitečné, pomáhá navrátit pozornost k meditaci, je-li vyrušena myšlenkami. Můžete upřednostnit i jinou meditační techniku. Ke stažení je např. meditační aplikace v češtině Calmio, která je zdarma na www.calmio.cz.

Reflexe pro učitele

- Jakým způsobem sami zvládáte stres?
- Jakým pozitivním přístupům ke zvládání stresu dáváte přednost?

Rozšiřující aktivity

- Nakreslete obrázek nebo napište pár slov o situaci, kdy jste úspěšně dostali své pocity pod kontrolu ve stresující nebo náročné situaci. Lidé, kteří si sami sebe dokážou představit, jak svůj stres zvládají pozitivním způsobem, a vidí se, jak mají určitou moc nebo kontrolu nad situací, jsou schopni se rychleji odrazit ode dna. Nejlepší sportovci často využívají mentální obrazy k tomu, aby si sami sebe představili, jak vyhrávají.
- Napište povídku o tom, jak postava řeší problém využije strategie pro zvládání náročných situací a sama sebe nebo ostatní překvapí tím, co dokázala.
- Podívejte se na protagonisty v knize, o které jste se studenty mluvili. Zjistěte, jakým stresovým situacím čelí, některé z těchto situací bude v jejich moci zvládnout, jiné asi nebudou schopni sami ovlivnit. Jaké techniky postavy používají ke zvládání stresujících situací? Jaké další techniky byste jim mohli navrhnout? Jak by tento jiný přístup mohl pro protagonisty změnit výsledek? Napište alternativní konec příběhu.
- Napište příběh pro děti, ve kterém si hlavní postava vyzkouší různé strategie pro zvládání náročných situací, až nakonec najde tu pravou, která jí bude vyhovovat a pomůže jí řešit její problém.

Přesah mimo školu

- Promluvte si s rodiči/pěstouny/prarodiči o tom, s jakým stresem se museli sami vyrovnávat, když chodili do školy. Stresuje studenty dnes něco jiného než to, co bylo stresující pro ně? Jaké hlavní strategie sami používají pro zvládání náročných situací? Dokážete rozpoznat další strategie, které pravidelně používají?

STISK RUKY

Hru použijte pro hravé zahájení nebo ukončení lekce.

Vzdělávací záměr

Pomocí této aktivity studentům pomůžete pochopit, že musíme neustále vnímat, co se děje kolem nás, abychom se tomu zvládli přizpůsobit.

Postup

1. Požádejte studenty, aby se posadili do kruhu a chytili se za ruce se sousedy. Na váš signál jeden student stiskne ruku sousedovi po pravici, úkolem je poslat stisk ruky po kruhu proti směru hodinových ručiček. Student nemůže stisknout ruku sousedovi, dokud nedostane signál od souseda zleva. Nechte stisk několikrát oběhnout po kruhu ve zrychlujícím se tempu. Studenti by měli pozorovat, jak se stisk pohybuje po kruhu.

Určete jednoho studenta, který bude hrát roli „výhybky“. Může se rozhodnout, zda stisk bude pokračovat po kruhu ve stejném směru, nebo zda se směr změní. Po jednom kole po změně přidejte druhou „výhybku“, pak třetí a čtvrtou. Požádejte studenty, aby si stisk předávali co nejrychleji s tím, že budou fungovat všechny „výhybky“. Pak hru zastavte.

Požádejte studenty, aby okomentovali všechny momenty hry, které pro ně byly stresující.

Hlavní sdělení

- Studenti musí být schopni rychle reagovat na měnící se situaci.
- Aby mohli správně zareagovat, musí dávat pozor, co se kolem nich děje.
- Může pro nás být stresující, když po nás situace vyžaduje rychlé splnění úkolu nebo měnících se pokynů.



Vyhledání pomoci



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Vyhodnotit, přehodnotit a zpřesnit přístup k řešení úkolů s ohledem na neočekávané nebo náročné situace.
- Kriticky se zamyslet nad vlastními emočními reakcemi na celou řadu situací v různých kontextech.
- Stanovit plány pro efektivní komunikaci (verbální, neverbální, elektronickou) potřebnou pro plnění složitých úkolů.
- Navrhnout a uplatnit strategie pro práci v různorodých týmech, využití dovedností a toho, co mohou nabídnout jejich jednotliví členové pro řešení složitých úkolů.
- Navrhnout, realizovat a sledovat strategie řešící jednotlivé potřeby.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

To, jak si děti a mladiství umí říct o pomoc, má zásadní význam pro jejich duševní zdraví a wellbeing. Podporování a rozvíjení chování vedoucího k vyhledání pomoci, je jedním ze způsobů, jak zlepšit jejich duševní zdraví a wellbeing.²¹ Mladí lidé musí při vyhledávání pomoci překonávat celou řadu překážek, proto je důležité se studenty pracovat, aby věděli, jak a kde mohou pomoc hledat, a aby si o ni v případě potřeby opravdu řekli.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- rozpoznávat a zvládat vlastní pocity
- hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v dané době
- nabýt specifické dovednosti (seberegulativní i komunikační) pro zvládání různých sociálních situací (komunikačně složité situace, soutěž, spolupráce, pomoc atd.)

Výchova ke zdraví

- rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení

1 Seznámení se statistikami

 20+ minut

 Diskusní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Studenti se zamyslí nad mnoha situacemi, ve kterých může být nezbytné, aby si mladiství řekli o pomoc dospělých.

 **Co budeme potřebovat**

- Karty se statistickými údaji (okopírujte je a vystřihněte)

 **Postup**

1. Rozdělte studenty do skupin po třech nebo po čtyřech (až do devíti skupin). Jednoho studenta z každé skupiny požádejte, ať si přijde pro Karty se statistickými údaji. Jeho úkolem bude přečíst skupině otázku na kartě. Ostatní studenti ve skupině hádají odpověď. Student, který četl otázku, jim pak sdělí správnou odpověď a přečte další otázku „Co myslíte...“.

Zeptejte se studentů:

- *Koho mohou studenti, kteří mají tento problém, ve škole kontaktovat s prosbou o pomoc?*
- *Co byste potřebovali, abyste mohli kamarádovi, který řeší některý z uvedených problémů, efektivně pomoci?*

Jakmile si studenti promluví o možných důsledcích situací představených ve statistikách a navrhnou možné odpovědi na otázky, vyberou mluvčího za skupinu.

2. Požádejte všechny skupiny, aby se o svá zjištění podělily s ostatními. Ptejte se:

- *Překvapila vás některá ze statistik?*
- *Co studenti ve skupinách označili za tři nejdůležitější aktuální problémy v České republice?*

Požádejte skupiny, ať se nad touto otázkou zamyslí, odpovědi poznamenejte a označte tři nejdůležitější problémy, na kterých se shodne celá třída.

3. Vyzvěte studenty, aby se vrátili ke vzdělávacímu záměru, požádejte je, aby se zamysleli nad tím, co se při této aktivitě naučili. Zeptejte se jich, jak jim tato aktivita pomohla, aby se zamysleli nad tím, s jakými problémy se musí vyrovnávat mladí lidé v České republice.

KARTY SE STATISTIKAMI

Kolik procent mladistvých ve věku 13–18 let se potýká s duševními obtížemi?

30 %

Zamyslete se: Koho může student řešící tento problém požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://nevypustdusi.cz>

Kolik procent chlapců z evropských zemí ve věku 15 let uvádí, že se více než jednou týdně cítí „na dně“?

13 %

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící tento problém požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.euro.who.int>

Jaké jsou nejčastější obranné reakce na stres?

Únik (ze situace, z domova, záškoláctví, do denního snění, k návykovým látkám, ke hraní digitálních her)

Útok (fyzická či verbální agrese)

Strnutí (pasivita, odpojení, bezmoc, útlum, paralýza)

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící tento problém požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.podporainkluze.cz>

O jak velké části případů šikany se učitelé vůbec nedozví?

1/2

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící tento problém požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.academia.cz>

Kolik procent dívek z evropských zemí ve věku 15 let uvádí, že se více než jednou týdně cítí „na dně“?

29 %

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící tento problém požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.euro.who.int>

Kolik procent dětí z dětských domovů zažije nějakou formu kyberšikany (k r. 2022)?

TÉMĚŘ 50 %

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící tento problém požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.e-bezpeci.cz>

Jaké tři problémy považovali mladí lidé ve věku 15–19 let v roce 2015 v Austrálii za nejdůležitější?

Alkohol a drogy (27 %)
Rovnoprávnost a diskriminace (25 %)
Ekonomické a finanční záležitosti (19 %)

Zamyslete se: Jaká témata jsou nejdůležitější pro vás?

Zdroj: Cave et al. 2015

K čemu může vést zanedbání duševního zdraví (wellbeingu)?

K neprospívání ve škole a s tím spojenému stresu, úzkosti, zklamání, šikaně, užívání návykových látek, sebepoškozování, vzniku narušených vztahů, sebevraždě, většímu riziku potřeby psychiatrické péče v dospělosti

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící některý z těchto problémů požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.podporainkluze.cz>

Jaký podíl lidí pocítilo alespoň někdy během pandemie COVID 19 středně závažné symptomy deprese a úzkosti?

>40 %

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící tento problém požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.podporainkluze.cz>

Kolik pacientů bylo léčeno v psychiatrických ambulancích kvůli poruchám příjmu potravy (k roku 2017)? Jaký podíl tvoří muži a jaký ženy?

3 731
(z toho bylo 90 % žen)

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící některý z těchto problémů požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.podporainkluze.cz>

Kolik bylo v roce 2021 v ČR nahlášeno případů týrání, zneužívání a zanedbávání dětí?

9500
(odhaduje se, že skutečný počet je desetkrát větší)

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící tento problém požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.ditekrize.cz/>

Kolik procent pacientů léčených kvůli poruchám příjmu potravy tvoří mladiství ve věku 15–19 let (k roku 2018)?

32 %

Zamyslete se: Koho může student/ka řešící tento problém požádat o pomoc v naší škole? Co byste potřebovali, abyste mohli efektivně jako kamarád/ka pomoci někomu, kdo takový problém řeší?

Zdroj: <https://www.uzis.cz>

2 Mám požádat o pomoc?

 20+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti vyhodnotí relativní závažnost různých situací a rozhodnou, zda je zaručeno, že student vyhledá pomoc pro sebe nebo ji doporučí svému kamarádovi.
- Studenti určí formální a neformální zdroje pomoci.

 Co budeme potřebovat

- Modelové situace – Mám požádat o pomoc? (okopírujte a vystříhněte)

 Postup

1. Studentům řekněte, že v životě nejde vždy všechno podle našich představ, každý z nás někdy potřebuje pomoc a podporu. Jedním z rozhodnutí, které musíme udělat, je zda, kdy a komu si říci o pomoc a také zda a kdy bychom měli doporučit pomoc kamarádovi. V následující aktivitě otevřeme diskusi na toto téma, vaším úkolem bude vyhodnotit, ve kterých z uvedených situací je nutné požádat o pomoc dospělého a které situace je možné zvládnout díky neformální podpoře ze strany kamarádů.
2. Rozdělte studenty do skupin po čtyřech až šesti. Dejte jim do skupin pracovní list s modelovými situacemi – *Mám požádat o pomoc?* (studenti si jej rozdají, na některé studenty vyjdou dvě karty).

Jednotliví studenti přečtou postupně nahlas své modelové situace ostatním ve skupině a budou řídit diskusi na otázky uvedené pod jejich modelovou situací.

- Je to závažná situace?
- Měla by si o tom postava z modelové situace s někým promluvit? S kým?
- Co by se mohlo stát, kdyby nikdo nezareagoval?

Skupiny pak situace vyhodnotí od nejzávažnější po nejméně závažné. Povzbuzujte k diskusi studenty ve skupině.

3. Až úkol dokončí, porovnejte hodnocení od jednotlivých skupin. Ptejte se:
 - Které ze situací jste ve vaší skupině označili za nejzávažnější/nejméně závažné? A proč?

- Vidíte mezi hodnocením, jak ho skupiny prezentují, rozdíly?
- Koho jednotlivé skupiny uvedly jako zdroj pomoci?

Připomeňte studentům, že požádat o pomoc, podporu nebo radu není známkou slabosti ale síly. Je důležité osvojit si dovednosti, které nám umožní požádat o pomoc pro sebe nebo někoho jiného. Pokud si řekneme o pomoc včas, když začneme vnímat nějaký problém, je šance na účinnou intervenci, která může snížit pravděpodobnost vzniku závažnější situace.

4. Dejte studentům informace o tom, kde mohou vyhledat pomoc ve škole a v místě, kde žijí.

TIPY PRO UČITELE

Připomeňte studentům, na koho a kde se mohou obrátit, pokud se ocitnou v situaci, kdy budou potřebovat pomoc, podporu nebo radu. Mohou to být kamarádi, oblíbený učitel, třídní učitel, školní psycholog, rodič, sourozenec nebo praktický lékař pro děti a dorost.

MODELOVÉ SITUACE – MÁM POŽÁDAT O POMOC?

Ondra se už od sedmé třídy kamarádí s kluky, kteří jsou s ním i v nové třídě. Jsou čtyři a chodí spolu na oběd. Od minulého týdne si Ondry ale moc nevšimají, nečekají na něj u šatny, odejdou s jinou partou a nic mu neřeknou. Ondra taky zjistil, že někteří spolužáci ze třídy o něm zveřejnili nějaké divné poznámky na Instagramu a jeho kamarádi je rádoby vtipně okomentovali.

- Je to vážná situace?
- Měl by si Ondra promluvit ještě s někým jiným (s kamarádem/dospělou osobou)? S kým a proč?
- Co by se mohlo stát, když nikdo nic neudělá?

Jirkův kamarád Richard žije na statku. I když ještě Richard není dost starý na to, aby mohl řídit tátovu motorku, stejně jezdí na motorce po tmě po statku, když rodiče nejsou doma, Jirka často jezdí s ním. Obvykle nejedou nikam daleko, ale Richard mluví o tom, že by příští týden mohli vyrazit na motorce na večírek. To ale budou muset jet po silnici. Jirka si myslí, že je to hloupý nápad, ale neví, jak Richarda přesvědčit, aby to nedělali.

- Je to vážná situace?
- Měl by si Jirka promluvit ještě s někým jiným? S kým?
- Co by se mohlo stát, když nikdo nic neudělá?

Rodiče Lauře dovolili, aby šla na narozeninovou oslavu kamaráda svého staršího bratra. Byla nadšená, protože máma jí obvykle zakazuje chodit někde, kde je starší mládež. Jeden ze starších kluků na ni byl milý a hodně s ní tančil, taky si dali pusy, když Laura myslela, že se nikdo nekouká. Když ale druhý den ráno viděla Facebook, zjistila, že někdo zveřejnil fotku, jak se líbají. Styděla se a bála se, že se na ni budou všichni dívat a mít poznámky.

- Je to vážná situace?
- Měla by si Laura promluvit ještě s někým jiným? S kým?
- Co by se mohlo stát, když nikdo nic neudělá?

Jonáš se nechal o víkendu ostříhat. Jakmile nastoupil do autobusu, kterým jezdí i jiní spolužáci, starší studenti se mu začali kvůli novému účesu posmívat. Jeho kamarádi, kteří byli taky v autobuse, neřekli nic, aby se ho zastali.

- Je to vážná situace?
- Měl by si Jonáš promluvit ještě s někým jiným? S kým?
- Co by se mohlo stát, když nikdo nic neudělá?

Klára a Pepa jsou nejlepší kamarádi. Pepa nedávno Kláře řekl, že se mu líbí kluci, ale musela mu slíbit, že to nikomu neřekne. Pepa se bojí, že se jeho rodině nebude líbit, že je gay, a že se mu spolužáci budou smát, když se to dozví. Klára si nejdřív připadala důležitě, že jí svěřil takové „tajemství“, ale později už to nemohla vydržet, a tak to pověděla své nejlepší kamarádce Simoně. Informace nějak vešla ve známost, spolužáci to zjistili a Pepa se na Kláru vážně zlobí. Od té doby, kdy se informace dostala ven, nebyl ve škole.

- Je to vážná situace?
- Měla by si Klára promluvit ještě s někým jiným? S kým?
- Co by se mohlo stát, když nikdo nic neudělá?

Pavla se na večírku opila a měla nechráněný sex. Styděla se za to a několik dní to nikomu neřekla. Pak ale bylo už příliš pozdě, aby si vzala jednorázovou antikoncepční pilulku (pilulku „den poté“).

- Je to vážná situace?
- Měla by si Pavla promluvit ještě s někým jiným? S kým?
- Co by se mohlo stát, když nikdo nic neudělá?

Petra dlouho držela dietu, a teď je hodně hubená a vypadá to, že vlastně vůbec nejí. Myslí si, že je tlustá, a nechce nosit šortky ani plavky. Je pořád protivná a nespokojená. Všechny holky z party šly jedno odpoledne do bazénu ke kamarádce na zahradu. Petra se cítí osaměle, ale nechce, aby ji holky viděly v plavkách.

- Je to vážná situace?
- Měla by si Petra promluvit ještě s někým jiným?
S kým?
- Co by se mohlo stát, když nikdo nic neudělá?

Dominik najednou často nechodí do školy. Vypadá to, že se cítí dost mizerně. Někdy chodí ven se staršími kluky, kteří kouří trávu.

Jeho rodiče netuší, co dělá po večerech, protože pracují na noční směny. Jeho kamarádi o něj mají starost, protože se dal dohromady právě s touhle partou, někdy taky bývá úplně zhulený.

- Je to vážná situace?
- Měl by si Dominik promluvit ještě s někým jiným?
S kým?
- Co by se mohlo stát, když nikdo nic neudělá?

Vášek začal mít hodně absencí a nestíhá se doučit probíranou látku. Zůstává doma a stará se o mámu, která má depresi a zotavuje se ze závislosti na alkoholu. Kamarádům neřekl, co přesně je s jeho mámou, jen vědí, že má doma nějaké povinnosti. Kamarádi si všimli, že si učitelé myslí, že školu záměrně fláká.

- Je to vážná situace?
- Měl by si Vašek promluvit ještě s někým jiným?
S kým?
- Co by se mohlo stát, když nikdo nic neudělá?

3 Učíme se říct si o pomoc

 20+ minut

 Dramatizace

 Vzdělávací cíle

- Studenti zjistí, kam se mohou nejlépe obrátit o pomoc, podporu nebo radu.
- Studenti si procvičí, jak vyhledat pomoc, podporu nebo radu pro sebe nebo své blízké.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.
- Modelové situace – Mám požádat o pomoc? (z aktivity 2)
- Naplánujte si, jak požádat o pomoc – hraní rolí, prac. list

 Postup

1. Řekněte studentům, že lidé někdy váhají, než si řeknou o pomoc, protože se stydí nebo se bojí. V takových situacích může být užitečné, když pomoc vyhledá kamarád. Když žádáme o pomoc pro sebe nebo pro ostatní, je důležité chovat se asertivně. Připomeňte aktivitu věnovanou asertivitě (viz téma 4, aktivita 2). Žádáme-li o pomoc, používáme asertivní sdělení v první osobě – „já“.
 2. Rozdejte do skupin pracovní list *Naplánujte si jak požádat o pomoc – hraní rolí*
 3. Studenty požádejte, ať si vyberou jeden ze scénářů z aktivity 2, mohou si vymyslet i vlastní scénář. Požádejte je, aby při přípravě scénky využili pracovní listy, které jim pomohou určit kdo, kde, kdy, co a jak. Scénku mohou sehrát tak, že hledají pomoc sami pro sebe nebo že se snaží pomoci kamarádovi.
- **Kdo?** Jaké postavy se ve scénce objeví? (např. dva kamarádi a třídní učitel)
 - **Kde?** Kde se scénka odehraje? (např. v kabinetu třídního učitele)
 - **Kdy?** Kdy se scénka odehraje? (např. o přestávce na oběd)
 - **Co?** O čem přesně scénka bude? (např. studenti sdělí učitel, že mají starost o kamaráda)
 - **Jak?** Jak scénku sehrají? (např. požádají učitele o radu)

4. Jakmile studenti rozhodnou, o čem scénka bude, měli by si ji přehrát. Dejte jim několik minut, aby si to mohli nacvičit.

5. V návaznosti na aktivitu se studenty diskutujte: *Pokud jste hráli roli studenta, který si říká o pomoc, jak vám bylo a co jste si mysleli o tom, že byste si měli říct o pomoc? Z čeho jste měli obavy? V co jste doufali, že se stane? Když se zamyslíte nad pocíťovanými obavami, jaké silné stránky musíme uplatnit, abychom vůbec byli schopni iniciovat rozhovor, při kterém požádáme o pomoc?* Věnujte modelovým situacím více pozornosti a požádejte některé ze studentů, aby svou scénku předvedli ostatním.

6. Požádejte dobrovolníky, aby se stali „skrytými myšlenkami“ každé z postav ve scénce. Ptejte se jich na následující otázky a vždy chtějte slyšet více odpovědí. Studenti, kteří se dívají, mohou na otázky také odpovídat:

- *Co si postava asi myslí nebo co prožívá, ale neříká o tom nic nahlas?*
- *Čeho se může postava obávat?*
- *V co postava doufá, že se stane?*
- *Co podle tebe potřebuje daná postava v tuto chvíli?*

Zadejte studentům, aby si ve dvojicích rozmysleli odpovědi na to, jakou radu by dali postavě žádající o pomoc. Vyslechněte si jejich návrhy.

7. Vyzvěte studenty, aby v dalších scénkách zkusili předvést, jak by vypadaly jejich nové návrhy a jak účinná by taková žádost o pomoc mohla být. O přehrání scénky požádejte studenty, kteří zatím nepředváděli, nebo skupinku, která už předváděla, ale nyní si připravila předvedení nově navrženého přístupu.

 Reflexe

Požádejte studenty, aby se vrátili ke vzdělávacímu záměru. Zeptejte se jich, co jim u této aktivity pomohlo zjistit, na koho je v uvedených případech vhodné se obrátit o pomoc. Řekněte studentům, aby se zamysleli nad tím, proč je pro mladistvé důležité, aby si nacvičili, jak požádat o pomoc.

TIPY PRO UČITELE

Tato aktivita může poskytnout vhodný prostor pro pozvání výchovného poradce/metodika prevence/školního psychologa do hodiny, aby se studentům představil a ujistil je, že pokud budou mít problém nebo budou potřebovat pomoc nebo radu, mohou se na něj obrátit.

NAPLÁNUJTE SI, JAK POŽÁDAT O POMOC: HRANÍ ROLÍ

KDO

Hlavní postavy scény:

KDE

Scénka se odehraje v:

CO

Scénka se bude věnovat následujícímu tématu:

KDY

Scénka se odehraje v čase:

JAK

Postava může rozhovor zahájit následovně:

Když postava se svou žádostí neuspěje, může (uvedte dvě další možnosti):

4 Kde hledat pomoc

 20+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti se seznámí s hlavními možnostmi, kde požádat o pomoc, podporu nebo radu.

 Co budeme potřebovat

- Sešit a psací náčiní
- List papíru o velikosti A3
- Pastelky nebo fixy

 Postup

1. Řekněte studentům, že je důležité, aby věděli, kdy a jak si mají říct o pomoc. Stejně důležité ale je, abychom věděli, kde a koho o pomoc požádat. Při této aktivitě studenti pracují ve skupinách po čtyřech až šesti a vytvoří „mapu pomoci“.
 2. Do každé skupiny dejte list papíru o formátu A3 a fixy. Studenti si ho čarami rozdělí na čtyři části a každou z nich nadepíší následujícími nadpisy: doma, ve škole, v okolí, online. U každé z částí se zamyslí a navrhnou lidi nebo organizace, na které se mohou obrátit s prosbou pomoc, podporu nebo radu. Povzbuzujte studenty, ať navrhnou co nejvíce možností, ve všech oblastech by měli uvést alespoň čtyři. Příklady možností, kam se studenti mohou obrátit o pomoc, jsou uvedeny v mapě pomoci níže.
 3. Po dokončení práce ve skupinách požádejte jednu skupinu, aby přečetla své návrhy pro oblast „doma“. Další skupiny mohou na seznam přidat další osoby, které jim na seznamu chybí. Postupujte stejně i u oblastí „ve škole“ a „v okolí“. Připomenejte studentům, že stejně jako oni mohou někdy v životě potřebovat pomoc, podporu nebo radu, jindy bude od nich stejnou pomoc potřebovat někdo jiný. Požádejte skupiny, aby se podívaly na internet a zjistily, jak si můžeme nalézt pomoc prostřednictvím online zdrojů. Sdělte studentům, že je k dispozici celá řada užitečných stránek, na kterých naleznou informace, podporu a rady týkající se různých témat. Při plnění tohoto úkolu se studenti seznámí s některými z následujících stránek:
- Nevypušť duši:
www.nevypustdusi.cz
 - Linka bezpečí:
<https://www.linkabezpeci.cz>
 - Dětské krizové centrum:
<https://www.ditekrize.cz>
 - Centrum Locika:
<https://www.centrumlocika.cz>
 - Anabell:
<http://www.centrum-anabell.cz>
 - Sananim:
<http://www.sananim.cz>
 - S barvou ven:
<https://www.sbarvouven.cz>
4. Každé skupině zadejte, ať se věnuje jedné ze stránek. Požádejte je, ať hledají odpovědi na následující otázky:
 - Jaké typy problémů řeší tyto internetové stránky?
 - Pro koho by mohly být stránky užitečné?
 - Je na těchto stránkách i možnost chatu nebo online podpory? Jaké jsou možnosti?
 - Pro které z postav z modelových situací, kterým jsme se v hodinách věnovali, by mohly být tyto stránky užitečné?
 5. Požádejte skupiny, aby své odpovědi stručně shrnuly. Vyzvěte studenty, aby se ve volném čase se stránkami blíže seznámili, možná se jim budou někdy hodit!

TIPY PRO UČITELE

Pozvěte do hodiny nebo na širší setkání ve škole zástupce organizace, která poskytuje podporu dětem a mladistvým. Může to být někdo ze zdravotního střediska, zástupce linky důvěry, organizace pomáhající dětem a mladistvým.

MAPA POMOCI

DOMA	VE ŠKOLE	V OKOLÍ	ONLINE
<ul style="list-style-type: none"> ● Máma/táta/pěstoun ● Sestra/bratr ● Prarodiče ● Rodinný přítel ● Teta/strýc 	<ul style="list-style-type: none"> ● Starší studenti ● Třídní učitel ● Oblíbený učitel ● Výchovní poradce/školní psycholog ● Ředitel/zástupce vedení školy 	<ul style="list-style-type: none"> ● Psycholog ● Praktický lékař pro děti a dorost ● Telefonní linka důvěry ● Vedoucí zájmového kroužku ● Osoba pracující s dětmi a mládeží ● Představitel církve ● Soused 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dětské krizové centrum ● Linka bezpečí ● Nevypust' duši ● Centrum Locika ● Anabell ● Sananim ● S barvou ven

Reflexe pro učitele

- Které zdroje vám jako učitelé mohou pomoci při plánování hodiny, zvládání třídy nebo obecně při zajišťování podmínek pro wellbeing?
- Jak svým studentům ukazujete, jak na to, když potřebují požádat o pomoc?
- Jak reagujete, když vás studenti žádají o pomoc?

Rozšiřující aktivity

- Promluvte si o tom, jaký je vztah mezi genderem a tím, jak si zástupci jednotlivých genderů umí říct o pomoc.
- Iniciujte diskusi se studenty na téma „Požádat o pomoc vyžaduje větší odvalu, než být na všechno sám.“
- Promluvte si o tom, jak si umí říct o pomoc postavy v některém z textů či filmů, o kterém jste společně mluvili.
- Napište příběh o tom, jak se někomu změnil život tím, že někomu jinému dovolil, aby mu pomohl.
- Napište příběh pro děti. Pište o postavě, která dokázala překonat nepřízeň, protože se nevzdala a uměla požádat o pomoc, i když se svou první prosbou neuspěla.

Přesah mimo školu

- Promluvte si s rodiči nebo pěstouny o tom, komu by měli kamarádi zavolat, pokud by se vám něco stalo, když jste s nimi venku.
- Připravte si s rodinou plán pro naléhavé situace. Co byste dělali, kdyby někdo doma vážně onemocněl?
- Komu z dospělých věříte a mohli byste se na něj obrátit s prosbou o pomoc, kdybyste nemohli zkontaktovat rodiče?
- Požádejte rodiče nebo pěstouny, aby vám vyprávěli o lidech, kteří pro ně byli zdrojem podpory a pomoci v dětství a dospívání.
- Poděkujte svým rodičům nebo pěstounům za všechnu pomoc, kterou od nich dostáváte.

BEZ SEBE ANI RÁNU

Tuto hru využijte pro hravé zahájení nebo zakončení této lekce.

Vzdělávací záměr

Studenti zjistí, jak mocná dokáže být spolupráce, když společně s ostatními řeší problém nebo jeho řešení hledají.

Postup

1. Studenti utvoří dvojice. Požádejte je, aby se postavili zády k sobě a opřeli se o sebe. Pak se musí posadit, aniž by se přestali dotýkat zády. Jakmile se posadí, musí se opět zvednout. Pak se začnou pohybovat po místnosti, mění směr a obcházejí překážky (rozmístěte na různá místa po třídě šest židlí), ani teď se od sebe nesmí oddělit, zády se musí stále dotýkat. Nedávejte studentům žádné jiné pokyny (studenti, kteří mají dobré komunikační schopnosti a umí řešit problémy spoluprací na to rychle přijdou; mohou spolu komunikovat nebo přijít s určitou technikou – například se budou pohybovat bokem).
2. Během hry si všimněte, které z dvojic nejlépe komunikují a kooperují, ostatní dvojice zastavte a nechte je sledovat zvolené dvojice, kterým se hra daří.
3. Požádejte studenty, ať se zamyslí nad tím, proč jsou dané dvojice tak úspěšné při plnění tohoto úkolu. Ptejte se: *Kde tyto dovednosti potřebujeme v běžném životě?*

Hlavní sdělení

Chceme-li vyřešit problém, musíme spolupracovat a mluvit spolu.

SEL jako základ pro vzdělávání na téma vztahů mezi gendery

Sociální a emoční dovednosti rozvíjené prostřednictvím aktivit v tematických oblastech 1–6 jsou logickým odrazovým můstkem, ze kterého je se studenty možné pokračovat ke konkrétnějším tématům týkajícím se genderových norem, genderové identity a respektujících vztahů.

Učební materiály pro další ročníky zahrnují ještě dvě další tematické oblasti:

- **Tematická oblast 7: Gender a identita**
- **Tematická oblast 8: Pozitivní genderové vztahy**

Pokud učitelé potřebují diferencovat výukové aktivity tak, aby vyhovovaly různorodým potřebám žáků, doporučuje se zvážit využití materiálů Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience určených pro nižší a vyšší ročníky.

Literatura

1. Cave, L., et al., Mission Australia's 2015 Youth Survey Report. 2015, Mission Australia.
2. Slade, T., et al., The mental health of Australians 2: Report on the 2007 national survey of mental health and wellbeing. 2009, Department of Health and Ageing: Canberra.
3. Dake, J.A., J.H. Price, and S.K. Telljohann, The Nature and Extent of Bullying at School. *Journal of School Health*, 2003. 73(5): p. 173.
4. Egger, H.L. and A. Angold, Common Emotional and Behavioral Disorders in Preschool Children: Presentation, Nosology, and Epidemiology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2006. 47(3-4): p. 313-337.
5. Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease and Injury Study. 2010, Institute for Health Metrics and Evaluation,: Washington D.C.
6. Australian Institute of Health and Welfare, Young Australians: Their health and wellbeing 2011. 2011, Australian Institute of Health and Welfare: Canberra.
7. Cross, D., et al., Australian Covert Bullying Prevalence Study (ACBPS). 2009, Child Health Promotion Research Centre, Edith Cowan University: Perth.
8. BoysTown, Kids Helpline Insights 2014: National Statistical Overview. 2015, BoysTown: Brisbane.
9. Glover, S., et al., Social Environments and the Emotional Wellbeing of Young People. *Family Matters*, 1998. 49.
10. Cahill, H., et al., Translating Caring Into Action: an Evaluation of the Victorian Catholic Education Student Welfare Professional Development Initiative, in *Youth Research Centre Report*. 2004, University of Melbourne: Melbourne.
11. CASEL. What Is Social and Emotional Learning? 2013 [cited 2014 31 January]; Available from: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/>.
12. Frydenberg, E., Think positively! A course for developing coping skills in adolescents. 2010, London: Continuum International Publishing Group.
13. Durlak, J.A., et al., The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 2011. 82(1): p. 405-32.
14. Payton, J.W., et al., The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews. 2008, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: Chicago.
15. Ashdown, D. and M. Bernard, Can Explicit Instruction in Social and Emotional Learning Skills Benefit the Social-Emotional Development, Well-being, and Academic Achievement of Young Children? *Early Childhood Educ J*, 2012. 39: p. 397-405.
16. Herbert, P. and D. Lohrmann, It's All in the Delivery! An Analysis of Instructional Strategies From Effective Health Education Curricula. *Journal of School Health*, 2011. 81(5): p. 258-264.
17. Hromek, R. and S. Roffey, Promoting Social and Emotional Learning With Games: "It's Fun and We Learn Things". *Simulation & Gaming*, 2009. 40: p. 626-644.
18. Noble, T. and H. McGrath, The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil wellbeing. *Educational and Child Psychology*, 2008. 25(2): p. 119-134.
19. Seligman, M., *Authentic Happiness*. 2002, New York: Free Press.
20. World Health Organisation, Skills for Health, Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health- Promoting School, W.I.S.o.S. Health, Editor. 2003, WHO: Geneva.
21. Rickwood, D., et al., Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH)*, 2005. 4(3): p. 1-34.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

**SO
FA**