

METODIKA PRO 1. A 2. ROČNÍK SŠ

Respekt Rozmanitost Rovnost Resilience

METODIKA SOCIÁLNÍHO
A EMOČNÍHO UČENÍ

PRACOVNÍ VERZE



PRACOVNÍ VERZE

RESILIENCE, RIGHTS & RESPECTFUL RELATIONSHIPS
Teaching for Social and Emotional Learning and
Respectful Relationships

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

Autory těchto materiálů jsou:

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

Metodiky pro starší žáky: Docentka 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).

Je zakázáno jakýmkoli způsobem reprodukovat tento text či jeho části,
a to s výjimkou těch částí, jejichž reprodukce je v souladu s ustanoveními
zákona o autorských právech z roku 1968 či Národní licence pro přístup
ke vzdělávání pro školy (National Education Access Licence for Schools/
NEALS) nebo se souhlasem.

Neziskové vzdělávací instituce působící na území Austrálie nebo jejich
správní orgány mohou tyto texty, s výjimkou materiálů třetích stran,
kopírovat a sdílet pro své vzdělávací účely.

Autorizováno Ministerstvem školství a odborné přípravy se sídlem
2 Treasury Place, East Melbourne, Victoria, 3002.

Vydává Ministerstvo školství a odborné přípravy Melbourne, 2018

PRACOVNÍ

Emoční gramotnost

1

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

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 dětí, které absolvují pečlivě připravené a dobře vedené programy sociálního a emočního vzdělávání, se setkáváme s pozitivnějšími sociálními interakcemi, méně častým rizikovým a rušivým chováním a lepšími studijními výsledky.¹¹⁻¹⁵ Společné vzdělávací aktivity pomáhají dětem rozvíjet sociální dovednosti.¹⁶ Budováním rozsáhlé slovní zásoby pro vyjadřování emocí si zvyšují emoční gramotnost, rozvíjejí své sebeuvědomění a empatii vůči druhým.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a zdraví

- Studenti kriticky analyzují kontextové faktory ovlivňující jejich identitu, vztahy, rozhodování a chování.
- Studenti zhodnotí dopady emočních reakcí v různých situacích.
- Studenti určí a analyzují faktory přispívající k rozvíjení vztahů založených na vzájemné úctě.
- Studenti posoudí různé aktivity, které mohou podniknout pro zlepšení svého zdraví i zdraví ostatních, pro bezpečnost a wellbeing.

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

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

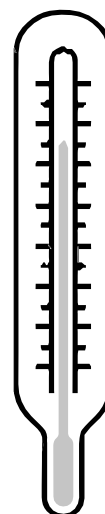
1. Řekněte studentům, že se v následujících aktivitách podrobněji podíváte na to, jakými emočními reakcemi reagujeme na životní situace: Povíme si, jaké techniky používáme pro pochopení a zvládnání vlastních emočních reakcí nebo emočních reakcí jiných lidí. Snaha o pochopení a zvládnání emocí je proces, 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 naštvání, 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 slov pro různé emoce.
2. Rozdejte pracovní listy s **kvízem o emocích** a pracovní listy 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 prožívaný pocit 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 diskuzi 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

Ved'te 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*Jak se cítím?*

URAŽENĚ
VESELE
ZNUDĚNĚ
ZMATENĚ
ŠŤASTNĚ
ZAHANBENĚ
VDĚČNĚ
STYDÍM SE
ROZZUŘENĚ
PŘEHLÍŽENÝ/Á
V ROZPACÍCH
OSAMĚLE
ODMÍTNUTĚ
UŽASLE
BEZSTAROSTNĚ
ÚZKOSTNĚ
VYŠTRAŠENĚ
NADĚJEPLNĚ
USTARANĚ
KLIDNĚ
NADŠENĚ
NEŠŤASTNĚ
BEZMOCNĚ
FRUSTROVANĚ
ZKLAMANĚ
TRAPNĚ
ODHODLANĚ
ÚLEVNĚ
PŘEKVAPENĚ
HRDĚ
OSAMĚLE
ZRAZENĚ
ŽÁRLIVĚ
NERVÓZNĚ
ZNECHUCENĚ
PROVINILE

SEZNAM EMOCÍ

ZRANĚNÝ
VESELÝ
ZNUDĚNÝ
ZMATENÝ
MILOVANÝ
ZAHANBENÝ
VDĚČNÝ
STYDLIVÝ
ROZZUŘENÝ
NEMILOVANÝ
V ROZPACÍCH
IGNOROVANÝ
ODMÍTNUTÝ
UŽASLÝ
ROZJAŘENÝ
ÚZKOSTNÝ
VYŠTRAŠENÝ
NADĚJEPLNÝ
USTARANÝ
KLIDNÝ
NADŠENÝ
NEŠŤASTNÝ
BEZMOCNÝ
FRUSTROVANÝ
ZKLAMANÝ
TRAPNÝ
ODHODLANÝ
POCIŤUJÍCÍ ÚLEVOU
PŘEKVAPENÝ
HRDÝ
OSAMĚLÝ
ZRAZENÝ
ŽÁRLIVÝ
NERVÓZNÍ
V OBAVÁCH
PROVINILÝ

SEZNAM EMOCÍ

ZRANĚNÝ
VESELÝ
ZNUDĚNÝ
ZMATENÝ
MILOVANÝ
ZAHANBENÝ
VDĚČNÝ
STYDLIVÝ
ROZZUŘENÝ
NEMILOVANÝ
V ROZPACÍCH
IGNOROVANÝ
ODMÍTNUTÝ
UŽASLÝ
ROZJAŘENÝ
ÚZKOSTNÝ
VYŠTRAŠENÝ
NADĚJEPLNÝ
USTARANÝ
KLIDNÝ
NADŠENÝ
NEŠŤASTNÝ
BEZMOCNÝ
FRUSTROVANÝ
ZKLAMANÝ
TRAPNÝ
ODHODLANÝ
POCIŤUJÍCÍ ÚLEVOU
PŘEKVAPENÝ
HRDÝ
OSAMĚLÝ
ZRAZENÝ
ŽÁRLIVÝ
NERVÓZNÍ
V OBAVÁCH
PROVINILÝ

SEZNAM EMOCÍ

ZRANĚNÝ
VESELÝ
ZNUDĚNÝ
ZMATENÝ
MILOVANÝ
ZAHANBENÝ
VDĚČNÝ
STYDLIVÝ
ROZZUŘENÝ
NEMILOVANÝ
V ROZPACÍCH
IGNOROVANÝ
ODMÍTNUTÝ
UŽASLÝ
ROZJAŘENÝ
ÚZKOSTNÝ
VYŠTRAŠENÝ
NADĚJEPLNÝ
USTARANÝ
KLIDNÝ
NADŠENÝ
NEŠŤASTNÝ
BEZMOCNÝ
FRUSTROVANÝ
ZKLAMANÝ
TRAPNÝ
ODHODLANÝ
POCIŤUJÍCÍ ÚLEVOU
PŘEKVAPENÝ
HRDÝ
OSAMĚLÝ
ZRAZENÝ
ŽÁRLIVÝ
NERVÓZNÍ
V OBAVÁCH
PROVINILÝ

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 1 – 10 (10 představuje nejintenzivněji prožívanou emoci).

Nabídlí 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, prosím, 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

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

Osobní a sociální dovednosti

- Studenti se kriticky zamyslí nad svými emočními reakcemi v náročných situacích zasazených do různých kontextů.
- Studenti při plnění náročných úkolů prokážou svou vytrvalost, motivaci, iniciativu a schopnost rozhodování.
- Studenti zhodnotí své vlastnosti, strategie a zdroje podpory, s jejichž pomocí se vyrovnávají se stresujícími situacemi/problémy v životě.
- Studenti provedou analýzu faktorů ovlivňujících různé typy vztahů.
- Studenti navrhnou, aplikují a zhodnotí strategie pro předcházení konfliktům a jejich řešení v celé řadě kontextů.

Člověk a zdraví

- Studenti kriticky analyzují kontextové faktory ovlivňující jejich identitu, vztahy, rozhodování a chování.
- Studenti zhodnotí své emoční reakce na různé situace.
- Studenti odhalí a analyzují faktory přispívající k rozvíjení vztahů založených na vzájemné úctě.
- Studenti posoudí různé aktivity, které mohou podniknout pro zlepšení svého zdraví i zdraví ostatních, pro bezpečnost a wellbeing.

2 Využití silných stránek při řešení etických dilemat

 20+ minut

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 - dilema*
- 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 dilema**. Zeptejte se studentů, zda vědí, co to znamená. Pokud studenti sami výraz nedefinují, uveďte definici. Morální nebo etické dilema 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 kamarády, 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 - dilema* a *Přemýšlení o dilematu*. Vysvětlíte jim, že si ve dvojici nebo skupince vyberou jeden ze scénářů, na kterém budou pracovat, aby zmapovali uvedené dilema 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 HLÍDANÍ 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 zítřka 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 se podělily o 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, otevřená mysl, perspektiva, láska k učení se, prozíravost (opatrnost), odvaha, vytrvalost, integrita, laskavost, sociální inteligence, sociální odpovědnost, spravedlnost, leadership, shovívavost, pokora, sebeovládání, ocenění krásy, vděčnost, optimismus, humor, duchovnost, vitalita (energie), láska.	

*Podle knihy Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification od Christophera Petersona a Martina Seligmana; 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 tenhle slib 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 v hodině, aby uměli rozpoznat vlastní silné stránky?

Rozšiřující aktivity

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

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.

KAŽDÝ, KDO...

Hru použijte pro hravé zahájení nebo ukončení lekce.

Vzdělávací záměr

- Tato hra vám umožní rozpohybovat studenty a zábavnou formou navázat na předchozí aktivity a rozprudit 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 povšimli si určitých rozdílů a podobností.
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. 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 nevědomky předávat negativní modely myšlení. Pozitivnímu myšlení je možné se přímo učit, ale také jej procvičovat prostřednictvím hraní rolí.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Osobní a sociální dovednosti

- Studenti se kriticky zamyslí nad tím, jak v různých kontextech emočně reagují na náročné situace.
- Studenti zhodnotí své vlastnosti, strategie a zdroje podpory, s jejichž pomocí se vyrovnávají se stresujícími situacemi/problémy v životě.

Člověk a zdraví

- Studenti kriticky analyzují kontextové faktory ovlivňující jejich identitu, vztahy, rozhodování a chování.
- Studenti zhodnotí dopady emočních reakcí v různých situacích.
- Studenti posoudí různé aktivity, které mohou podniknout pro zlepšení svého zdraví i zdraví ostatních, pro bezpečnost a wellbeing.

2 Využití technik pozitivního vnitřního rozhovoru

 **25+ minut**

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 rozhovor, 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 naladění a pro formulování optimističtějších argumentů.
Požádejte skupiny, ať si své odpovědi porovnají s jinou skupinou, 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 asi 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 si tím ale není jistá. 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 loňského 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, tak 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>		

Řešení problémů

4

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.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Osobní a sociální dovednosti

- Studenti se kriticky zamyslí nad tím, jak v různých kontextech emočně reagují na náročné situace.
- Studenti zhodnotí své vlastnosti, strategie a zdroje podpory, s jejichž pomocí se vyrovnávají se stresujícími situacemi/problémy v životě.
- Studenti navrhnou, uplatní a vyhodnotí strategie pro předcházení a řešení mezilidských problémů a konfliktů.

Člověk a zdraví

- Studenti zhodnotí dopady emočních reakcí v různých situacích.
- Studenti určí a analyzují faktory, které přispívají k rozvíjení vztahů založených na vzájemné úctě.
- Studenti posoudí různé aktivity, které mohou podniknout pro zlepšení svého zdraví i zdraví ostatních, pro bezpečnost a wellbeing.

2 Umění asertivního vyjadřování

 25+ minut

Vzdělávací cíle

- Studenti rozumí konceptu asertivního jednání.
- Studenti chápou a zformulují tvrzení v první osobě.
- Studenti si procvičí, jak formulovat 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, výhrušný, 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 nepřímo. 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... (uved'te, co se děje),
je mi... (řekněte, jak se cítíte),
takže... (uved'te, 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. Připomeňte studentům, že máme-li někomu sdělit, jak se cítíme, potřebujeme slovní zásobu, abychom byli schopni své emoce popsat (připomeňte 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 třídě 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. Uveďte, 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?

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

Osobní a sociální dovednosti

- Studenti se kriticky zamyslí nad svými emočními reakcemi v náročných situacích zasazených do různých kontextů.
- Studenti zhodnotí své vlastnosti, strategie a zdroje podpory, s jejichž pomocí se vyrovnávají se stresujícími situacemi/problémy v životě.

Člověk a zdraví

- Studenti zhodnotí své emoční reakce na různé situace.
- Studenti posoudí různé aktivity, které mohou podniknout pro zlepšení svého zdraví i zdraví ostatních, pro bezpečnost a wellbeing.

1 Pochopit, co je stres

 15+ minut

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 déletrvajících stresu nebo náročných situací.

2. Ptejte se studentů: *Co 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 našim vnitřním monologem. Stres může vyplýnout 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 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 odpovědí 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.

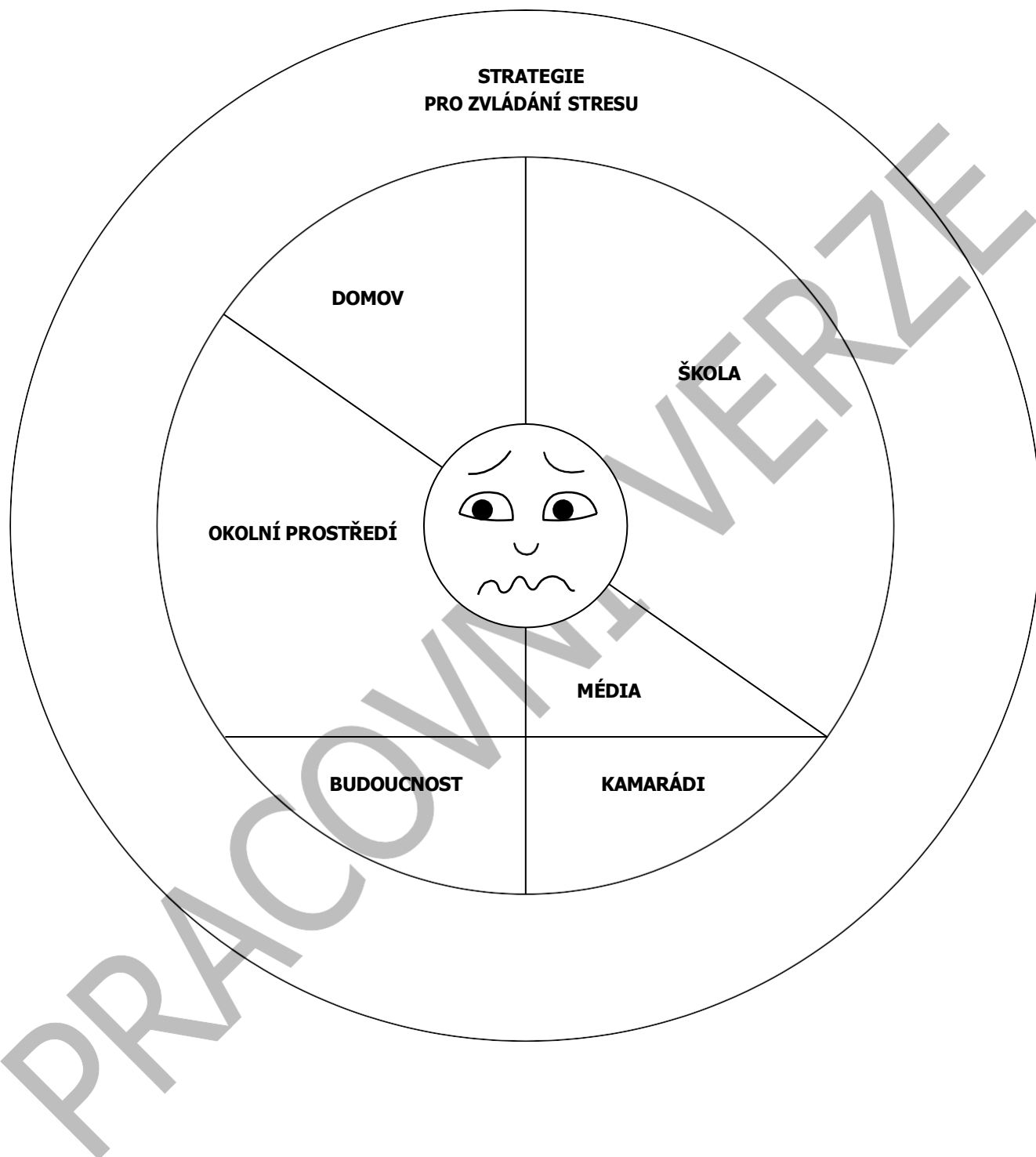
- Požádejte skupiny o jejich vstupy, každé ze skupin se zeptejte na jednu z oblastí.
- Které ze stresorů se u nich zintenzivnily oproti tomu, kdy byli ještě na základním škole?
- U kterých stresorů se podle nich změnila intenzita, až budou v předposledním a posledním ročníku?
- Které ze stresorů jsou „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 UCITELE

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



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 pohodu. 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

Osobní a sociální dovednosti

- Studenti kriticky zhodnotí své emoční reakce na různé situace v celé řadě kontextů.
- Studenti zhodnotí své vlastnosti, strategie a zdroje podpory, s jejichž pomocí se vyrovnávají se stresujícími situacemi/problémy v životě.
- Studenti si zformulují a uplatní kritéria pro hodnocení výsledků úkolů řešených ve skupině a navrhnou doporučení pro zlepšení.
- Studenti navrhnou, aplikují a zhodnotí strategie pro předcházení konfliktům a jejich řešení v celé řadě kontextů.

Člověk a zdraví

- Studenti zhodnotí dopady emočních reakcí v různých situacích.
- Studenti si vyhledají informace o zdraví z důvěryhodných zdrojů, provedou jejich syntézu a výstupy využijí pro navržení a zdůvodnění reakcí na situace doma, ve škole a v jejich širším okolí.
- Studenti určí a analyzují faktory přispívající k rozvíjení vztahů založených na vzájemné úctě.
- Studenti posoudí různé aktivity, které mohou podniknout pro zlepšení svého zdraví i zdraví ostatních, pro bezpečnost a wellbeing.

Český jazyk a literatura

- Studenti si připraví prezentace a aktivně se zapojí do diskuzí ve třídě a ve skupině, porovnají a zhodnotí odpovědi na náměty a témata.

4 Kde hledat pomoc

 20+ minut

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“. Připomeňte 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:
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!

- **Nevypust' 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>

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• Výchovný poradce/školní psycholog• Ředitel/zástupce školy	<ul style="list-style-type: none">• Psycholog• Praktický lékař pro děti a dorost• Telefonní linka důvěry• Vedoucí zájmového kroužku• Osoba pracující s dětmi• Představitel církve	<ul style="list-style-type: none">• Soused• Dětské krizové centrum• Linka bezpečí• Nevypusť duši• Centrum Locika• Anabell• Sananim• S barvou ven

PRACOVNÍ VERZE

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.

PRACOVNÍ VERZE

