

Základní úroveň I
Školní osnovy



**SOCIÁLNÍ,
EMOČNÍ
A ETICKÁ
VÝCHOVA**

Vzdělávání srdce a mysli

Základní úroveň I

Školní osnovy

SOCIÁLNÍ, EMOČNÍ A ETICKÁ VÝCHOVA

Vzdělávání srdce a mysli

Osnovy pro mateřské školy a první stupeň základních škol (1.–2. třída)



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu



EMORY
UNIVERSITY

© Emory University 2019

The SEE Learning, Companion – Social, Emotional and Ethical Learning

1. české vydání, 2021

Grafická úprava: Estella Lum Creative Communications

Obálka: Estella Lum Creative Communications

Český překlad vznikl za podpory Institutu environmentálního a etického vzdělávání, z. s. – přidruženého partnera Emorské univerzity. Podíleli se na něm Daniel Erhart, Jindřich Veselý a Fijalka Sable Turzíková.

Sazba českého vydání: Michal Kuneš

Tato publikace je majetkem Institutu environmentálního a etického vzdělávání, z. s. a není určena k prodeji.

Sociální, emoční a etická výchova (SEE Learning) je vzdělávací program „Centra pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucitu“ Emorské univerzity v Atlantě, GA 30322.

Pro více informací o projektu: compassion.emory.edu

Pro více informací o programu v České republice: www.ieev.cz



INSTITUT
ENVIRONMENTÁLNÍHO
A ETICKÉHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

Úvod a poděkování	2
Kapitola 1 Vytvoření soucitné třídy	13
Kapitola 2 Rozvíjení odolnosti	45
Kapitola 3 Posílení pozornosti a sebeuvědomování	111
Kapitola 4 Regulace emocí	169
Kapitola 5 Učíme se o sobě a od sebe navzájem	205
Kapitola 6 Soucit se sebou samým a s druhými	227
Kapitola 7 Jsme v tom všichni společně	263
Závěrečný projekt Utváříme lepší svět	295

Úvod a poděkování

Vítejte v kurikulu základní úrovně I programu SEE Learning. Tyto osnovy jsou koncipovány pro program Sociální, emoční a etické výchovy (SEE Learning), který byl vytvořen Centrem kontemplativních věd a aplikované etiky založené na soucitu na Emorské univerzitě v Atlantě, v USA, ve státě Georgia.

Před zaváděním kurikula programu SEE Learning vyučujícím vřele doporučujeme, aby se zaregistrovali u Emorské univerzity nebo některé z jejích poboček a aby se osobně nebo prostřednictvím internetu zúčastnili přípravného kurzu pro vyučující. Tyto kroky vám pomohou zajistit podporu při zavádění, díky níž žáci získají nejhodnotnější zkušenosti.

Navíc bychom rádi všechny vyučující vyzvali k tomu, aby si přečetli Průvodce vzdělávacím programem SEE Learning, který vysvětluje obecné cíle, smysl a rámec programu, a zejména kapitolu o implementaci, která obsahuje užitečné praktické informace o tom, jak dané osnovy nejlépe využít. Osnovy přímo staví na rámci programu SEE Learning, který najdete v tomto svazku, který z velké části inspiroval dalajlama spolu s řadou dalších myslitelů a odborníků na vzdělávání. Poskytuje ucelený přístup doplňující Sociální a emoční výchovu (SEL) spolu s rozvíjením základních lidských hodnot, systémového myšlení, dovedností pozornosti a odolnosti a další důležitá vzdělávací cvičení. Během toho, co budete postupovat daným učivem, vás vyzýváme, abyste se přidali k celosvětové komunitě SEE Learning za účelem vzájemného sdílení zkušeností, učili se od druhých, a také využili možností dalšího profesního rozvoje, který pomůže vám i vašim žákům.

V letech 2016–2019 se programu SEE Learning zúčastnilo přes 600 vyučujících. Zúčastnili se základních seminářů, zapojili své třídy do poučných zkušeností založených na programu SEE Learning, klíčoví členové týmu programu SEE Learning je navštívili a pozorovali během výuky, a oni sami přispěli svou zpětnou vazbou a návrhy na zlepšení.

Na přípravě učiva se svojí supervizí podíleli: Linda Lantieri, poradkyně programu SEE Learning; Brendan Ozawa-de Silva, zástupce ředitele programu SEE Learning; a Lindy Settevendemie, koordinátorka projektu SEE Learning. Mezi další hlavní autory kurikula patří: Ann McKay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards a Christa Tinari. Na tvorbě kurikula pracovala řada dalších vyučujících a přibližně sto vyučujících přispělo důležitou zpětnou vazbou poskytnutou k jednotlivým poučným zkušenostem. Na celý program a jednotlivé procesy programu SEE Learning dohlížel dr. Lobsang Tenzin Negi, ředitel emorského Centra pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucitu.

Rozsah a postup

Kurikulum SEE Learning se skládá ze sedmi kapitol a závěrečného projektu. Každá kapitola začíná úvodem, který vytyčuje hlavní obsah kapitoly, a popisem tří až sedmi poučných zkušeností (či lekcí). Každá poučná zkušenost je plánována na 20 až 40 minut. Navrhovaný čas je považován za minimum, které je potřeba věnovat dané poučné zkušenosti a jejím složkám. Nicméně poučné zkušenosti lze dle časových možností vždy rozšířit na jeden či více dní pro hlubší a pozvolnější studium. Navíc většinu poučných zkušeností lze rozdělit do dvou vyučovacích hodin, pokud vám čas neumožňuje dokončit celou poučnou zkušenost v rámci jedné.

Každá poučná zkušenost se skládá z pěti částí:

1. Check-in
2. Prezentace tématu / diskuse
3. Aktivity vhledu
4. Cvičení reflexe
5. Shrnutí

Pět částí poučných zkušeností programu SEE Learning odpovídá pedagogickému modelu programu SEE Learning, který postupuje od získaných znalostí přes kritický vhled až po zažité porozumění. Obecně platí, že část prezentace tématu / diskuse podporuje získání poznatků, aktivita vhledu je zaměřena na rozvoj kritického vhledu a cvičení reflexe umožňuje hlubší osobní reflexi, která může vést k zažitému porozumění. Více je o těchto částech pojednáno v první kapitole učiva.

Posloupnosti jednotlivých kapitol a poučných zkušeností byla věnována zvláštní pozornost, aby se podařilo dosáhnout postupného rozvoje a posilování jednotlivých dovedností. Proto doporučujeme, abyste postupovali podle pořadí, ve kterém jsou uvedeny. Výzkum prokázal, že vzdělávací programy, jako je program SEE Learning, nejlépe fungují, pokud se implementují v souladu se čtyřmi následujícími principy známými pod akronymem SAFE (Sequenced, Active, Focused, Explicit);¹ jsou to:

- **Posloupnost:** Propojenost a koordinovanost aktivit jako podpora rozvoje dovedností.
- **Aktivita:** Aktivní forma učení, která žákům pomáhá zvládnout nové dovednosti a postoje.
- **Zaměření:** Prvek, který je zaměřen na rozvoj osobních a sociálních dovedností.
- **Jednoznačnost:** Zaměření na rozvoj specifických sociálních a emočních dovedností.

¹ Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://casel.org/what-is-sel/approaches/>

Postup jednotlivými kapitolami nebo poučnými zkušenostmi mimo uvedené pořadí by mohl žáky poněkud mást, neboť v rámci programu jsou například nejprve představeny myšlenky (např. vzájemná závislost nebo využívání dovedností odolnosti pro zklidnění nervové soustavy), ze kterých se později vychází (připomenutí vzájemné závislosti pro porozumění systémům nebo připomenutí toho, co se žáci naučili o nervové soustavě, aby porozuměli emocím). Jelikož program SEE Learning je programem založeným na odolnosti a informovanosti o traumatu, v druhé kapitole se vyučují dovednosti odolnosti; v případě jejího vynechání by se již nevyučoval program založený na informovanosti o nejlepších cvičeních v této oblasti. Když svým žákům při procházení těmito zkušenostmi poskytnete vždy jeden zachytný bod, pomůže jim to získat základní poznání, díky kterému budou kráčet sebevědomě a s porozuměním vpřed skrze následné části; to je povede k samostatnosti a postupnému osvojování klíčových myšlenek.

1. kapitola: Vytvoření soucitné třídy

Tato kapitola ukazuje, že systémové myšlení, soucit a kritické myšlení jsou nedílnou součástí všech kapitol. Program SEE Learning v podstatě vede žáky k porozumění tomu, jak nejlépe pečovat o sebe i druhé, zvláště s ohledem na to, co lze označit jako sociální a emoční zdraví a spokojenost. Proto lze SEE Learning chápat jako proces zakořeněný v soucitu: soucitu se sebou samým a s druhými. Samozřejmě nelze žákům prostě jen říci, že mají být soucitní se sebou samým a s druhými. Je důležité zkoumat hodnotu takového myšlení, ukázat žákům řadu různých metod a poskytnout jim různé nástroje. Když žáci začnou rozumět hodnotě těchto nástrojů a metod, začnou je využívat i pro sebe. V tomto bodě je přijmou za vlastní a začnou se od sebe vzájemně učit.

2. kapitola: Rozvíjení odolnosti

Druhá kapitola zkoumá velký význam našeho těla, zvláště nervové soustavy, pro naše štěstí a naši spokojenost.

V moderním životě naše tělo někdy reaguje na nebezpečí, ačkoli žádné skutečné ohrožení našeho přežití nenastalo, nebo udržuje nadále pocit nebezpečí i poté, co skutečné ohrožení již pominulo. To může vést k poruchám regulace nervové soustavy a poškození dovednosti žáka soustředit se a učit se, a dokonce k ohrožení fyzického zdraví. Naštěstí se žáci mohou naučit zklidnit své tělo a mysl a ovládat vlastní nervovou soustavu. Tato kapitola představuje žákům dovednosti odolnosti neboli metody rozvíjející tento druh péče o sebe.

Řada z těchto metod byla vyvinuta díky práci zkoumající trauma a odolnost a staví na důkladném a spolehlivém klinickém a vědeckém výzkumu. Je možné, že při zkoumání vjemů s vašimi žáky se u některých objeví obtížné zkušenosti, s nimiž si nebudete schopni poradit sami, zvláště tehdy, pokud zažili nebo prožívají nějaké trauma. Pokud k něčemu takovému dojde, doporučujeme vám využít „strategie okamžité pomoci“, které pomáhají řešit akutní případy neočekávaných reakcí. Pokud máte ve škole školního poradce, psychologa, případně zkušeného ředitele nebo kolegu, doporučujeme vám vyhledat v případě potřeby jejich pomoc. Nicméně obecný přístup programu SEE Learning je založen na přístupu postaveném na odolnosti, který se zaměřuje na silné stránky jednotlivých žáků, a nikoli na léčení traumatu. Jedná se o obecné metody vedoucí ke zdraví a spokojenosti jedince, které mohou prospět každému bez ohledu na případnou míru traumatizace. Díky tomu žáci získají pevný základ pro zkoumání dalších prvků programu SEE Learning a budou schopni rozvíjet pozornost a emoční bdělost poté, co se naučí regulovat svoji nervovou soustavu.

3. kapitola: Posílení pozornosti a sebeuvědomování

Vedle rozvoje „gramotnosti těla“ a uvědomování nervové soustavy je soucit se sebou samým a s druhými podpořen „emoční gramotností“ a porozuměním tomu, jak funguje naše mysl. K tomu je zapotřebí, abychom dokázali pečlivě a bděle pozorovat svou mysl a zkušenosti. To je tématem třetí kapitoly zvané „Posílení pozornosti a sebeuvědomování“.

Výcvik pozornosti přináší žákům velký prospěch. Usnadňuje koncentraci, dovednost učit se a ukládání informací. Umožňuje jedinci lepší sebeovládání. Zklidňuje tělo a mysl, což podporuje fyzické a duševní zdraví. Ačkoli se žákům často říká, aby dávali pozor, zřídka se vyučují metody, které cvičí a rozvíjejí jejich dovednosti pozornosti. V programu SEE Learning se pozornost nerozvíjí pouze silou vůle, ale opakovaným a ohleduplným rozvíjením možností procvičování, tedy stejně jako kterákoli jiná dovednost.

Žáci nemají potíže zaměřit svoji pozornost na věci, které je zajímají a baví. Problém v zaměření pozornosti nastává, když je třeba se soustředit na méně podnětné věci nebo když je něco rozptyluje. Třetí kapitola zaujímá k výcviku pozornosti mnohostranný přístup. Nejprve představuje myšlenku výcviku pozornosti a jeho potenciálních přínosů. Za druhé ukazuje žákům, že při zaměření pozornosti na některé věci můžeme zjistit, že jsou mnohem zajímavější, než jsme si zprvu mysleli. Za třetí představuje různá cvičení pozornosti, která žáky vtahují a jsou pro ně přístupná. Nakonec představuje výcvik pozornosti s objekty zaměření, které jsou neutrální a méně podnětné, jako např. obyčejná chůze nebo zaměření pozornosti na vlastní dech. V průběhu výcviku žáky povzbuzujeme, aby si všímali toho, co se děje v jejich mysli a těle, když už jsou schopni udržet klidnou, jasnou a stabilní pozornost.

4. kapitola: Regulace emocí

O emocích se učí v souvislosti s řetězcí příčin a následků a systémovým myšlením. Tato kapitola pomáhá uvést žáky do uvažování o emocích; začíná se rozvíjet cosi na způsob „mapy mysli“, což znamená porozumění různým mentálním stavům, jako jsou emoce, a jejich charakteristickým rysům. Tato mapa mysli je jakousi emoční gramotností, přispívá k emoční inteligenci a pomáhá žákům lépe řídit vlastní emoční život. Protože silné emoce mohou podněcovat určité druhy chování, učí se žáci skrze regulaci svých emocí dovednosti „zadržet“ své emoce nebo se cvičí ve zdrženlivosti vůči chování, jímž by mohli zraňovat sebe nebo druhé. Díky tomu dále porozumí hodnotě kultivace správné „emoční hygieny“. Nejedná se o potlačování emocí, ale spíše o rozvoj zdravého nakládání s nimi.

5. kapitola: Učíme se o druhých a od nich

Touto kapitolou kurikulum přechází z osobní oblasti do oblasti sociální. Poučné zkušenosti zde mají žákům pomoci přesunout pozornost k druhým. Řadu stejných dovedností, které byly rozvíjeny v kapitolách 1 až 4 v rámci osobní oblasti, lze využít i zde, ale tentokrát se žáci zaměří na své spolužáky a ty, s nimiž každodenně přicházejí do kontaktu.

Děti v tomto věku se o druhé přirozeně zajímají a věnují jim pozornost, ale mnohdy k nim nedovedou správně přistupovat, pokládat vhodné otázky a smysluplně zkoumat, co s nimi mají společného a v čem se liší. Tato kapitola se soustředí na tři klíčové oblasti, o kterých vždy pojednává jedna poučná zkušenost: porozumění emocím druhých v kontextu; bdělé naslouchání; a zkoumání toho, v čem jsou lidé stejní a odlišní. Stále přítomným tématem všech těchto poučných zkušeností je empatie, dovednost porozumět a souznít se situací druhých a jejich emočním stavem. Empatie a s ní související dovednost bdělého naslouchání můžeme brát jako východisko následující kapitoly o soucitu se sebou samým a s druhými.

V tomto věku se děti někdy domnívají, že ostatní myslí a cítí vždy stejně jako ony, anebo někdy naopak mohou mít dojem, že jsou rozdíly tak veliké, že se od druhých zcela liší a mají s nimi jen velmi málo společného. Smyslem této kapitoly je zkoumat střední cestu mezi těmito dvěma extrémy, která oceňuje společné věci i rozdíly takové, jaké jsou, a vidět, že se vzájemně nevylučují. Na tomto základě, kdy jedinec dokáže společné i rozdílné věci oceňovat, pak může vyrůst respektující a opravdový soucit s druhými.

6. kapitola: Soucit se sebou samým a s druhými

Tato kapitola se zaměřuje na rozvoj větší laskavosti vůči sobě i druhým. V zásadě jde o to, žákům pomoci posílit dovednost uvědomovat si emoční život svůj i druhých lidí. Když žáci dokážou porozumět emocím a chování druhých v kontextu, bude pro ně snazší pociťovat k nim empatii. To může zase vést k pocitu většího propojení s druhými a oslabení pocitu izolovanosti a osamění.

Zastřešujícím tématem této kapitoly je soucit se sebou samým a s druhými. Dr. Thupten Džinpa, významný badatel v oblasti soucitu, definuje soucit jako „pocit zájmu, povstávající v okamžik, kdy jsme konfrontováni s utrpením jiné osoby a cítíme, že chceme druhému od jeho utrpení pomoci“.² Soucit proto závisí na uvědomění situace druhého a dovednosti být vůči němu empatický, a současně k němu pociťovat lásku a zájem. Tyto kvality jsou rovněž důležité u soucitu se sebou samým. Psycholožka dr. Kristin Neff, přední světová odbornice na toto téma, píše, že soucit se sebou samým znamená „být laskavý a chápavý, jsme-li konfrontováni s vlastními neúspěchy“.³

Je důležité pomáhat mladým žákům zkoumat soucit se sebou samým, protože vstupují do fáze života, kdy budou stále více v různých podobách hodnoceni svými učiteli, rodiči, vychovateli a svými kamarády. Je proto velmi důležité, aby se naučili, že žádný nezdar, který zažijí při studiu nebo v životě, není odrazem jejich osobní hodnoty, ale může sloužit jako zkušenost pro další růst a budoucí rozvoj.

7. kapitola: Jsme v tom všichni společně

Sedmá kapitola učiva se zaměřuje na systémy a systémové myšlení. Nejde o zcela nová témata, některá z nich se již v rámci učiva objevila. V první kapitole žáci kreslili síť vzájemné závislosti, která jim ukázala, kolik věcí se pojí k jedinému předmětu nebo události. Ve třetí a čtvrté kapitole zkoumali, jak emoce povstávají z příčin a v rámci kontextu, a že jediná jiskra může přerůst v lesní požár, jenž může ovlivnit všechny kolem. Systémové myšlení prostupuje celým učivem, ale v této kapitole se jím zabýváme přímo a explicitně.

Program SEE Learning definuje systémové myšlení jako „dovednost porozumět tomu, že lidé, předměty a události existují ve vzájemné závislosti s dalšími lidmi, předměty a událostmi v rámci komplexní sítě kauzality“.

Může to znít komplikovaně, ale i malé děti mají vrozenou dovednost systémového myšlení. Ačkoli nepoužívají pojem „systém“, mají vrozené porozumění tomu, že jsou jejich rodina nebo domácí prostředí komplexní jednotkou s určitou dynamikou. Ne každý má v rodině nebo ve třídě rád stejné

2 Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016).

3 <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

věci nebo jedná stejným způsobem, přičemž změna jedné věci v rámci těchto systémů může ovlivnit všechny. Ve vzdělávání je potřeba, abychom tuto vrozenou dovednost vzali a dále rozvíjeli pomocí cvičení a používání.

Závěrečný projekt programu SEE Learning: Utváříme lepší svět

Závěrečný projekt programu SEE Learning je vrcholnou praktickou aktivitou žáků vaší třídy. Žáci budou přemýšlet o tom, jaké by to bylo, kdyby se celá jejich škola stala školou laskavosti a soucitu se sebou samým a v praxi se řídila programem SEE Learning. Když si to představí, provedou srovnání své představy s realitou a s tím, co se ve škole skutečně děje. Zvolí si jednu oblast, na kterou se zaměří, a vytvoří soubor individuálního a kolektivního jednání. Po jeho provedení se zamyslí nad svými zkušenostmi a podělí se o ně s ostatními.

Závěrečný projekt je rozdělen do osmi kroků, z nichž každému je věnována minimálně jedna vyučovací hodina pro jeho dokončení. Toto kurikulum je koncipováno jako plnohodnotný předmět vyučovaný po dobu jednoho školního roku. Při plánování výuky kurikula se závěrečným projektem na konci vám doporučujeme, abyste si na dovršení tohoto projektu spolupráce vyhradili minimálně 8 vyučovacích hodin, ideálně 10 až 12.

Adaptace

Vyučující nejlépe vědí, co jejich třída i škola potřebuje. Proto můžete volně měnit jména postav v příbězích a další konkrétní detaily v poučných zkušenostech, aby se lépe hodily do kontextu vaší skupiny. Pokud byste uvažovali o zásadnějších změnách, doporučujeme vám, abyste se vždy nejprve dobře seznámili s cílem dané poučné zkušenosti a zamýšlené změny prodiskutovali s některým z vašich kolegů, abyste se ubezpečili, že nechtěně nezmění obsah, dopad nebo bezpečí dané poučné zkušenosti.

Zkrácená verze

Pokud nemůžete zavést celé kurikulum programu SEE Learning, doporučujeme vám, abyste postupovali dle následující zkrácené verze. Tato verze je o polovinu kratší, ale stále obsahuje zásadní prvky z každé kapitoly a sleduje pokrok v logickém pořadí, aby následující dovednosti mohly stavět na pevných základech. Zkrácená verze obsahuje následující poučné zkušenosti (PZ) a je vynechán závěrečný projekt. Pokud není čas provést celou zkrácenou verzi, jednoduše pokračujte ve zkrácené verzi, nakolik vám to časové možnosti dovolí.

1. kapitola: PZ 1, PZ 4, PZ 5

2. kapitola: PZ 1, PZ 2, PZ 4, PZ 5

3. kapitola: PZ 1, PZ 2, PZ 4

4. kapitola: PZ 1, PZ 2, PZ 4

5. kapitola: PZ 1

6. kapitola: PZ 1, PZ 3, PZ 4

7. kapitola: PZ 1, PZ 2

Účinná implementace programu SEE Learning

Účinná implementace jakéhokoli programu hraje klíčovou úlohu ovlivňující konečný výsledek a přínos pro žáky.⁴ Implementace se týká způsobů, jakými je program uveden do praxe. Nastihuje obraz toho, jak bude program v praxi probíhat, a je zásadním prvkem účinnosti programu.⁵ Kvalitní implementace standardizovaných, systematizovaných a důkladně prověřených programů do škol je zásadní pro dosažení kýžených výsledků programu.

Při zavádění programu SEE Learning je důležité uvědomovat si důležitost dokončení všech lekcí a aktivit v programu („dávkování“) způsobem, jakým byl program koncipován jeho tvůrci („důvěra“), aby byla zajištěna maximalizace úspěchu v prostředí vaší třídy. Pro dosažení kvalitní implementace se ujistěte, že zavedené a teoretické pokyny struktury programu SEE Learning učivo podněcuje.

Výzkum ukazuje, že je zcela zásadní dále sledovat a podporovat procesy zavádění. Ve své metaanalýze Durlak a jeho kolegové zjistili, že pozitivní účinky programu SEE Learning na školní výsledky, snížení deprese a úzkosti a snížení počtu problémů s chováním byly přibližně dvakrát větší, když se k zavádění programu SEE Learning přistupovalo s plnou důvěrou vůči její podobě a potřebnému množství.⁶

Ačkoli je význam plné implementace programu a všech jeho individuálních složek, popsanych a zamýšlených v daném učivu, široce přijímanou skutečností, je běžnou praxí upravovat implementaci programu podle kontextu daného vzdělávacího prostředí. Učitelé se např. mohou rozhodnout, že upraví výuku učiva podle toho, jak jsou zvyklí učit, nebo aby více oslovili určité zájmy a potřeby žáků své třídy. Někdy se může stát, že plná implementace není z časových důvodů možná, ale v tom případě mějte na paměti, že změna zamýšlené implementace může narušit plnou efektivnost učiva.

4 Program SEE Learning vděčí profesoru Kimberly Schonert-Reichlovi za jeho příspěvek pro tuto a následující část úvodu.

5 Durlak, J. A. (2016). „Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings.“ *Cambridge Journal of Education*, 46, 333–345.

6 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). „The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions.“ *Child Development*, 82, 405–32.

Mezi klíčové koncepty související se zajištěním vysoké kvality implementace patří:

- **Důvěra:** míra, v níž se předávají hlavní prvky učiva v podobě, ve které byly vytvořeny.
- **Dávkování:** kolik z programu bylo předáno (kolik lekcí a v jaké úplnosti).
- **Kvalita předání:** v jaké úplnosti byla implementace provedena a rozsah výcviku a využití podpory facilitátora.
- **Adaptace:** jakýkoli způsob, jímž byl program pozměněn nebo upraven.
- **Zapojení účastníků:** míra zapojení se žáků do aktivit.⁷

Co je Sociální a emoční výchova (SEL)?

Rámec programu SEE Learning staví na inovativním přístupu práce zvaném Sociální a emoční výchova (SEL) a dalších vzdělávacích iniciativách, které se zaměřují na hledání cesty k celostnímu vzdělávání na školách. Sociální a emoční výchova neboli SEL v sobě zahrnuje procesy, skrze něž žáci a dospělí získají a naučí se efektivně používat znalosti, postoje a dovednosti nezbytné pro porozumění svým emocím a jejich zvládnutí, cítit a projevovat empatii druhým, stanovit si a dosahovat pozitivních cílů, rozvíjet a udržovat pozitivní vztahy a činit odpovědná rozhodnutí, aby dokázali efektivně a eticky zvládat sebe, své vztahy a svoji práci.⁸

Dovednosti výchovy SEL jsou považovány za „dovednosti zvládnutí“, které podbarvují v podstatě všechny aspekty lidské činnosti. Navíc SEL vyučujícím, žákům, rodinám a komunitám nabízí náležitě strategie a cvičení, které jim pomohou lépe se připravit na „životní zkoušky, nikoli život plný zkoušek“.⁹ Dovednosti SEL tvoří základní dovednosti pro pozitivní cvičení pro zdraví, občanskou angažovanost a studijní i společenské úspěchy ve škole i mimo školu. SEL se někdy označuje jako „chybějící díl“, neboť představuje tu část vzdělávání, která je neoddělitelně spojena se školním úspěchem a ještě do nedávna se jí nevěnovala větší pozornost nebo nebyla explicitně definovaná. SEL klade důraz na aktivní vzdělávací přístupy, ve kterých lze dovednosti zobecnit na konkrétní oblasti v rámci učiva a vytvořit kontext, ve kterém žáci mají příležitost cvičit se v dovednostech rozvíjejících pozitivní postoje, chování a myšlenkové procesy. Dobrou zprávou je, že dovednosti SEL se lze učit a rozvíjet skrze záměrné poskytování a vytváření starostlivého a pečujícího vzdělávacího prostředí.¹⁰

7 Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). „Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation.“ *American Journal of Community Psychology*, 41, 327–350; Durlak, J. A. (2016). „Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings.“ *Cambridge Journal of Education*, 46, 333–345.

8 Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). „Social and emotional learning: Past, present, and future.“ In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

9 Elias, M. J. (2001). Prepare children for the tests of life, not a life of tests. *Education Week*, 21(4), 40.

Poznámka k „bdělé pozornosti“

Pojem „bdělá pozornost“ (mindfulness) začal být v posledním desetiletí velmi populární a nyní se používá jako označení mnoha různých strategií a cvičení, ačkoli řada z nich je dosti vzdálená jeho původnímu použití. Podle jedné z nejrozšířenějších definic je bdělá pozornost neposuzující uvědomování přítomného okamžiku. Mnozí se přou o to, zda je bdělá pozornost duchovním cvičením, cvičením sekulárním, nebo obojím, a zda nezbytně zahrnuje meditaci, nebo ji lze rozvinout i bez meditace. V důsledku této stále trvající debaty jsme se v SEE Learning rozhodli zaměřit více na pozornost, což je dovednost, kterou se již desítky let zabývá psychologie i neurověda a je vlastní každému. Mohly by se sice objevit pochybnosti ohledně univerzality pojmu „bdělá pozornost“, ale není pochyb o univerzální povaze pozornosti.

V SEE Learning bdělá pozornost znamená dovednost udržet pozornost zaměřenou na něco hodnotného a nezapomenout na to ani se nerozptýlit něčím jiným, co by způsobilo, že od toho svoji pozornost odvedeme. Je to něco podobného jako paměť. Např. když si budu chtít zapamatovat, abych si s sebou vzal klíče, pomůže mi k tomu bdělá pozornost. Pokud si je zapomenu vzít, je to v důsledku selhání bdělé pozornosti. Nejdůležitější zde je, že se u žáků rozvine porozumění možnosti být pozorný vůči vlastním hodnotám a závazkům. To je vskutku nesmírně důležité pro rozvoj etické gramotnosti. Bdělá pozornost je jedním z klíčových prvků, které nám pomáhají zůstat věrní svým hodnotám a jednat v souladu s nimi, zatímco „zapomenout se“ je běžnou příčinou jednání v rozporu s našimi hodnotami.

Program SEE Learning rovněž využívá pojmu „bdělé pozornosti“ při popisu dobře známých cvičení, jako je „bdělé naslouchání“, „bdělá chůze“ apod., neboť se jedná o zaběhnuté pojmy. Pokud si to však vaše škola přeje, může využívat jiné pojmy, jako např. „aktivní nebo pozorné naslouchání“, „pozornost při jídle“ nebo „pozorná chůze.“ Ať už se rozhodnete pro používání jakéhokoli pojmosloví, důležité je, aby žáci rozuměli hodnotě rozvoje pozornosti a používali pozornost pro rozvoj rozlišování s ohledem na vnitřní a vnější situace.

10 Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: Current status and future challenges. *Effective Education*, 2, 27–52.

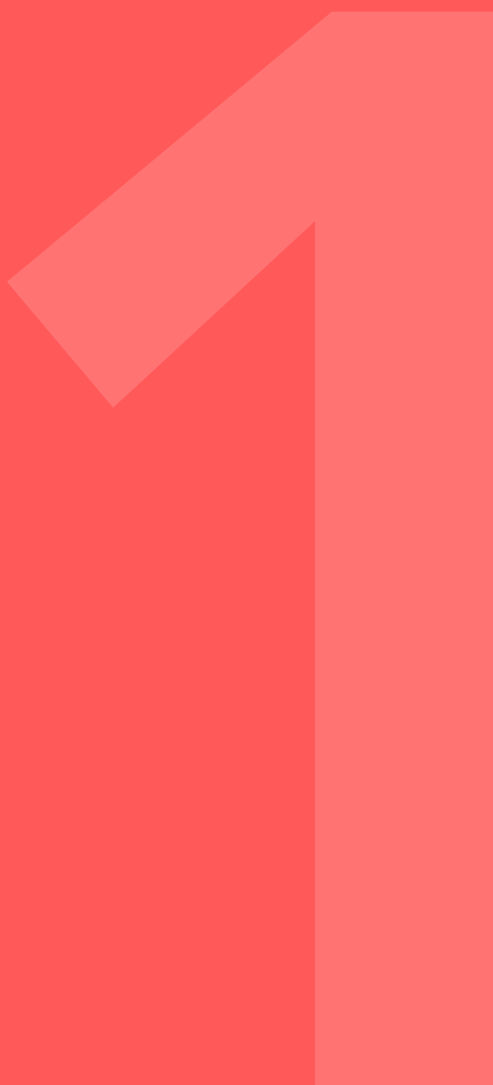
Děkujeme vám

Rádi bychom vám poděkovali za váš zájem o program SEE Learning. Věříme, že vám i vašim žákům poskytne užitečný materiál, a doufáme, že se o své zkušenosti a vhledy podělíte s komunitou SEE Learning ve vašem okolí i ve světě.

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ I

KAPITOLA 1

Vytvoření soucité třídy



Přehled

Jádrem programu SEE Learning je to, aby se žáci naučili, jak nejlépe pečovat o sebe a o druhé, zejména s ohledem na to, co lze pojmenovat jako emoční a sociální zdraví. Proto lze celý program SEE Learning vnímat jako výuku, která staví na soucitu: soucitu k sobě i k druhým. Nestačí však žákům pouze říci, aby byli soucitní k sobě a druhým, je nezbytné jim ukázat širokou škálu metod a poskytnout jim potřebné nástroje. Když žáci postupně porozumí hodnotě těchto nástrojů a metod, začnou je sami používat. Tehdy si je přivlastní a budou se od sebe navzájem učit.

Z toho důvodu kapitola první, „Vytvoření soucitné třídy“, pojednává o základních konceptech laskavosti a soucitu. „Laskavost“ je pojem, používaný pro mladší žáky, zatímco „soucit“ se používá u starších žáků. Ačkoli lze mezi těmito pojmy najít určité rozdíly, pro účely programu SEE Learning je důležité tyto koncepty představit a zkoumat je spolu se žáky tak, aby rozvinuli vlastní bohaté porozumění pojům a jejich praktickému významu. Všechny následující kapitoly programu SEE Learning staví na tomto základu a zkoumají soucit se sebou samým v osobní oblasti s ohledem na tělo, mysl a emoce (kapitoly 2 až 4), soucit s druhými (kapitoly 5 a 6) a soucit v kontextu systémů (kapitola 7). V některých ohledech proto první kapitola představuje, „o co“ v rámci programu SEE Learning jde, a zbývající kapitoly se zaměřují na způsob, „jak“ to provést.

Poučná zkušenost 1, „Zkoumání laskavosti“, představuje koncept laskavosti a zabývá se jeho významem a důvody, proč laskavost potřebujeme. Zároveň zkoumá vztah mezi laskavostí a štěstím pomocí dvou aktivit: aktivity vkročení/vykročení a nakreslení okamžiku, kdy se projeví laskavost. Pro žáky je důležité zkoumat vztah mezi laskavostí a štěstím. Pokud žáci poznají, že naše univerzální přání, aby se k nám druzí chovali spíše laskavě (než krutě) má kořeny v přání žít šťastný a spokojený život, pak mohou též pochopit, že totéž zcela jistě platí i pro druhé. Pokud chceme, aby se k nám ostatní chovali laskavě, je zřejmé, že bychom se k nim i my měli chovat laskavě. To je princip vzájemnosti.

Poučná zkušenost 2, „Třídní dohody“, poskytuje žákům příležitost vytvořit si seznam třídních dohod, které se budou snažit dodržovat, aby vzniklo bezpečné a laskavé prostředí v rámci třídy pro všechny. Vytvoření třídních dohod jim pomáhá přímo zkoumat laskavost a jasně jim ukazuje dosah naší potřeby laskavosti v kontextu prostoru sdíleného s druhými.

Poučná zkušenost 3, „Cvičení laskavosti“, se vrací k třídním dohodám se záměrem více je v myslích žáků konkretizovat. Žáci se nejprve zapojí do aktivity vzhledu, ve které převedou třídní dohody do praktických, proveditelných příkladů. Poté je sehrají před třídou a provedou reflexi svých zkušeností. Tento proces zažitého porozumění by měl pokračovat po celou dobu školního roku, což usnadní konkrétní uvedení třídních dohod do praxe v průběhu celého roku.

Poučná zkušenost 4, „Laskavost jako vnitřní kvalita“, se zaměřuje na to, aby žáci prohloubili své porozumění laskavosti, pomocí několika příběhů, o kterých budou diskutovat. Snadno si spojíme laskavost s vnějšími činy, např. když někdo daruje jídlo či peníze, řekne druhému něco milého nebo pomůže někomu vstát, když upadne. Je-li ale za těmito činy a slovy záměr druhého využít, nelze to považovat za skutečnou či ryzí laskavost ani za skutečnou pomoc. Cílem programu SEE Learning není říkat žákům, jak mají jednat navenek ani jak se chovat „správně“. Jejím záměrem je pomoci žákům rozvinout skutečnou vnitřní motivaci, aby hledali to nejlepší v sobě a to nejlepší pro druhé. Proto je důležité, aby žáci postupně porozuměli významu vnitřních kvalit, a ne aby se pouze naučili určitému vnějšímu chování. Z toho důvodu je rovněž důležité, aby se žáci postupně naučili, že laskavost je čímsi hlubším než pouze vnějškovým jednáním, že též souvisí se stavem mysli a srdce — se záměrem pomoci druhému a udělat druhého šťastným. Na základě tohoto porozumění si žáci vytvoří svoji vlastní definici laskavosti, již mohou později doplnit či upravit podle toho, jak se jejich porozumění bude hlouběji rozvíjet.

Kapitola končí poučnou zkušeností 5 zvanou „Poznání laskavosti a zkoumání vzájemné závislosti“, která obsahuje další zkoumání laskavosti, tentokrát ve spojení s myšlenkou vzájemné závislosti, jež se překrývá s konceptem vděčnosti, který se bude podrobněji zkoumat v učivu trochu později. Hlavní myšlenkou je to, že ačkoli nás každý den obklopuje laskavé jednání, často je za takové nepovažujeme nebo je bereme jako samozřejmost. Když budou žáci podrobněji zkoumat každodenní činnosti a začnou si všimnout rozličných způsobů, jak je v nich přítomná laskavost, dokážou cvičit oceňování laskavosti jako dovednost, kterou lze postupně rozvíjet. Nakonec budou schopni kolem sebe vidět více laskavé jednání a lépe rozeznávat a oceňovat i vlastní laskavé jednání. Rozvíjení dovednosti rozpoznávat laskavost v různých podobách může vést k hlubšímu ocenění toho, jak zásadní je laskavost v našem každodenním životě, pro naše štěstí, a dokonce i vůbec pro přežití. V této poučné zkušenosti se žákům představí koncept vzájemné závislosti a to, jak jim laskavé jednání druhých umožňuje dosahovat úspěchů a cílů, čímž se buduje základ pro hlubší zkoumání vzájemné závislosti a vděčnosti, kterými se budou zabývat v kurikulu později.

Někdy je pro žáky obtížné rozpoznat laskavost v sobě a druhých. Činy, které vnímáme jako laskavé, jako např. když nám někdo podrží dveře (nebo dokonce samotné vyučování!), se nemusí některým z vašich žáků jevit jako laskavé jednání. Buďte trpěliví a dovolte svým žákům zkoumat tyto koncepty postupně. Naslouchání tomu, co druzí žáci vnímají jako laskavé, může pomoci, a rovněž může pomoci, když si žáci mezi sebou vyprávějí o různém laskavém jednání, kterého si všimli u ostatních žáků. Může to chvíli trvat, ale pravděpodobně se po čase jejich náhled pomalu změní a budou schopni lépe rozeznávat laskavost v různých podobách.

Prvky poučných zkušeností programu SEE Learning

Uvidíte, že každá poučná zkušenost začíná tím, že žáci provedou check-in¹. Check-in se postupem času mění a vyvíjí. Check-in je jakýmsi vstupem do dané zkušenosti v rámci programu SEE Learning a naznačuje další posun, ale představuje zároveň způsob, jak posílit dovednosti pomocí opakovaného procvičování. Určitě je možné i vhodné, abyste tento check-in používali i v jiných situacích, když není dostatek času provést celou poučnou zkušenost.

Některé poučné zkušenosti zahrnují diskuze nebo prezentace, které žákům poskytnou základní znalost pojmu nebo myšlenky. Účelem toho je rozvoj získaného poznání. Poučné zkušenosti v sobě rovněž zahrnují aktivity vhledu, které byly vytvořeny jako krátké aktivity, jež mohou převést získané poznání na úroveň kritického vhledu, okamžik pochopení, kdy si žák sám něco uvědomí. Kdykoli je to možné, začleňujeme získané poznání do aktivit vhledu (spíše než jako samostatnou prezentaci), takže se žáci mohou učit skrze cvičení.

Navíc poučné zkušenosti obsahují cvičení reflexe. Ta slouží k přechodu z úrovně kritického vhledu na úroveň zažitého porozumění a rovněž k prohloubení zkušenosti. V některých případech nemůžeme zřetelně rozlišit mezi aktivitami vhledu a cvičením reflexe, neboť cvičení reflexe může vést k vhledu a aktivitu vhledu lze opakovat a prohlubovat, abychom dosáhli další reflexe a zvnitřnění. Jak vhled, tak i aktivity jsou někdy označeny hvězdičkou. Tento symbol značí, že by se příslušná aktivita měla provádět vícekrát, pokud máte pocit, že by to mohlo být užitečné.

Nakonec každá lekce končí shrnutím, které je příležitostí pro žáky zamyslet se nad danou poučnou zkušeností jako celkem, sdílet své myšlenky a pocity a klást otázky.

Časování a tempo

Většina poučných zkušeností je navržena nejméně na dobu 20–40 minut. Doporučujeme, aby se jim podle možností věnovalo i více času, a pokud jsou toho žáci schopní, doporučujeme více času věnovat zejména aktivitám a cvičením reflexe. Pokud máte méně než 30 minut, můžete se věnovat pouze jedné z aktivit nebo jen části aktivity a dokončit poučnou zkušenost při následujícím setkání. Nicméně je důležité mít na paměti, že by se měly check-in a aktivity vhledu provádět vždy, bez ohledu na čas.

Vytvoření koutku klidu

Může být dobré vytvořit si koutek klidu, kam se budou moci žáci uchýlit, když se rozruší, nebo kde budou moci nějakou dobu v případě potřeby setrvat. Bude dobré umístit do něj nějaké předměty,

¹ Poznámka redakčního týmu: Po dlouhých debatách jsem se rozhodli použít anglický idiom check-in. Do češtiny jej sice lze přeložit jako ověření, registrace, prozkoumání, ale jednoznačně žádnému z termínů neodpovídá, proto tedy check-in.

keré si žáci sami vytvoří, jako např. určité slogany či obrázky, které si sami vyrobí, a plakáty či jiné materiály podporující program SEE Learning. Některé třídy mohou být vybaveny polštáři, plyšovými zvířátky, zvláštními obrázky, plakáty zóny odolnosti (vysvětleno v kapitole 2), sněžící koulí či přesýpacími hodinami, hudbou, knihami s příběhy a dalšími materiály. Vysvětlete třídě, že koutek klidu je místem, kde mohou projevit laskavost a soucit sami sobě a procvičovat si věci, které se učí v SEE Learning. Časem se odchod do koutku klidu může stát užitečným nástrojem ve chvílích, kdy se žáci potřebují uklidnit nebo se vrátit k příjemnému spočívání ve vlastním těle, neboť si začnou koutek klidu spojovat s pocitem bezpečí a spokojeností.

Osobní cvičení žáků

Nakonec se vaši žáci naučí cvičení, která mohou používat. Program SEE Learning vychází z toho, že každý žák si vytvoří spojení s jiným souborem cvičení. Program SEE Learning rovněž rozšiřuje množství cvičení, které se žáci naučí, postupně, neboť chápeme, že pokud by se k nim přistupovalo nešikovně, mohli by se žáci vlivem některých cvičení nakonec cítit spíše hůře než lépe. Kapitola 1 vytváří prostor pro osobní cvičení vytvořením bezpečného a pečujícího prostředí. Kapitola 2 poté představuje cvičení pro zklidnění a regulaci nervové soustavy. Kapitola 3 představuje cvičení zahrnující rozvíjení pozornosti (a to, co se běžně nazývá cvičení bdělé pozornosti). Kapitola 4 představuje cvičení související s emocemi. Doporučujeme, abyste co nejvíce následovali uvedené pořadí, neboť tímto způsobem se vaši žáci připraví na každé další cvičení a budou schopni se vrátit k jednodušším formám cvičení, pokud by byli rozrušení nebo vyvedení z rovnováhy.

Osobní cvičení učitele

Všem učitelům velice doporučujeme, aby se před započatím výuky cvičení z kapitol 2 a 3 sami s těmito cvičeními seznámili, pokud je ještě neznáte. I krátké osobní cvičení (např. několik minut denně) napomůže k větší efektivitě vaší výuky, když si je sami vyzkoušíte. Čím dříve začnete, tím více zkušeností ze cvičení pro práci se žáky získáte.

Doplňující četba a prameny

Pokud jste ještě nedočetli Rámec programu SEE Learning, který najdete v Průvodci vzdělávacím programem SEE Learning doporučujeme, abyste si jej přečetli až po část Osobní oblast, včetně této části.

Další doporučenou četbou je krátká kniha Daniela Golemana a Petera Sengeho: *The Triple Focus* a kniha od Lindy Lantieri a Daniela Golemana *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children*.

Dopis rodičům a opatrovníkům



Datum: _____

Milí rodiče/opatrovníci,

Vaše dítě začíná program **Sociální, emoční a etické výchovy (program SEE Learning)**. Program SEE Learning je vzdělávacím programem tříd MŠ, ZŠ a SŠ, který vytvořila Emorská univerzita za účelem obohacení sociálního, emočního a etického (SEE) vývoje mladých lidí. Program SEE Learning rozšiřuje programy sociálně emoční výchovy (SEL) o zaměření na výcvik pozornosti, soucitu a péče, povědomí o širších systémech a etickou angažovanost.

Jádrem programu SEE Learning je naučit žáky co nejlépe pečovat o sebe a o druhé, zejména s ohledem na to, co lze pojmenovat jako emoční a sociální zdraví. Proto lze SEE Learning vůbec chápat jako výuku, která staví na soucitu: soucitu k sobě i k druhým. Soucit se však nevyučuje tak, že by byl shora diktován, ale skrze rozvíjení specifických dovedností, kdy se žáci naučí regulovat vlastní nervovou soustavu a zvládat stres, poznají vlastní emoce a naučí se, jak s nimi konstruktivně zacházet, naučí se sociálním a vztahovým dovednostem a seznámí se s širším pohledem na komunity a společnosti, v nichž žijeme. Cílem programu SEE Learning je poskytnout nástroje pro spokojený současný i budoucí život žáků.

Začínáme s kapitolou 1

Program SEE Learning je rozdělen do jednotlivých oddílů či kapitol. Kapitola 1 zvaná „Vytvoření soucinné třídy“ představuje základní koncepty laskavosti a soucitu. „Laskavost“ je pojem, používaný pro mladší žáky, zatímco „soucit“ se používá u starších žáků. Soucit se týká dovednosti pečovat o sebe i o druhé a vyučuje se a chápe jako zdroj síly a zplnomocnění, nikoli jako známka slabosti nebo neschopnosti postavit se za sebe či druhé. Stále větší objem vědeckého výzkumu (uvedený v Průvodci vzdělávacím programem SEE Learning) ukazuje na pozitivní dopad na zdraví a vztahy, vyplývající z rozvíjení soucitu.

Domácí cvičení

Rádi bychom vás přizvali k tomu, abyste byli, zatímco bude vaše dítě získávat zkušenosti s programem SEE Learning, aktivní. Osnovy i kniha zvaná „Průvodce vzdělávacím programem SEE Learning“, obsahující přehled a rámec daného programu a odkazy na výzkum, z něhož daný program vychází, jsou Vám k dispozici a můžete si je přečíst.

V souvislosti s touto první kapitolou zkuste u jídla nebo při jiné příležitosti nadhodit otázku, jakých projevů laskavosti si každá osoba ve vaší domácnosti všimla anebo u kterých byla přítomna. Někdy jindy zase můžete pomoci svému dítěti rozpoznat nebo poukázat na okamžiky laskavosti a soucitu, když se s nimi setkáte, a povzbudit je, aby se o to rovněž snažilo. To vytvoří dovednost rozpoznat a ocenit laskavost a soucit.

Další četba a prameny

Další dostupné zdroje SEE Learning naleznete na webových stránkách: www.compassion.emory.edu.

Další doporučenou četbou je krátká kniha Daniela Golemana a Petera Sengeho: *The Triple Focus* a kniha od Lindy Lantieri a Daniela Golemana *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children*.

Pokud budete mít jakékoli otázky, můžete se na nás bez váhání obrátit.



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Podpis učitele/vyučujícího

Jméno učitele/vyučujícího hůlkovým písmem: _____

Kontaktní informace na učitele/vyučujícího: _____

Zkoumání laskavosti

ZÁMĚR

Záměrem první poučné zkušenosti je představit žákům program SEE Learning skrze zkoumání laskavosti a toho, proč ji potřebujeme.

Základem programu SEE Learning je soucit a laskavost. Od začátku je důležité, aby se žáci seznámili s tím, co je laskavost, proč o ni stát a proč ji potřebujeme. Všichni si přejeme, aby se druzí vůči nám chovali laskavě, protože si všichni přejeme být šťastní a žít spokojený život a nikdo si nepřeje zažívat smutek a mít problémy a nesnáze. Pokud si to uvědomíme, můžeme pochopit, proč bychom měli být vůči

druhým laskaví — neboť i oni, tak jako my, chtějí být šťastní a nechtějí zažívat smutek. (Pozn: Následující poučná zkušenost využívá tohoto pochopení sdílené potřeby laskavosti pro vytvoření seznamu třídních dohod, na nichž se všichni společně shodnou a jež podpoří bezpečné a produktivní prostředí výuky.)

*Hvězdička u cvičení znamená, že dané cvičení lze opakovat vícekrát (v různých úpravách či bez nich).

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Si uvědomí, že všichni toužíme po štěstí a laskavosti.
- Vytvoří vlastní kresbu laskavosti, kterou mohou používat jako zdroj.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Níže uvedené podněty k diskuzi.
- Fixy nebo pera pro kreslení.

DÉLKA

30 min

CHECK-IN | 3 minuty

- „Letos každý týden věnujeme určitou dobu tomu, abychom se o sobě i o druhých dozvěděli trochu více.“
- Budeme se věnovat aktivitám, které nás naučí, co je štěstí a co laskavost.
- Naučíme se, jak lze z naší třídy vytvořit šťastné prostředí, aby se zde všichni cítili bezpečně.“

AKTIVITA VHLEDU 1 | 12 minut

Aktivita vkročení a vykročení

Přehled

Žáci vkročí a vykročí z kruhu podle toho, zda se jich podněty učitele týkají, či nikoli. Žáci budou mít chvíli na to, aby si všimli, kdo zůstal uvnitř a kdo je vně kruhu. Tím se ukáže, kdo sdílí stejnou zkušenost a kdo ne.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Mezi námi existuje řada rozdílů, ale touha po štěstí a laskavosti je nám všem společná.

Učební pomůcky

Ukázkový text, viz níže.

Pokyny

- Žáci utvoří kruh.
- Dle níže uvedeného ukázkového textu požádejte žáky, aby vkročili do kruhu, pokud se jich daný podnět týká.
- Požádejte žáky, aby sledovali, kdo je uvnitř a kdo vně kruhu. Diskutujte.

- Na konci textu jim řekněte:

- „Rozhlédněte se kolem. Zdá se, že jsme šťastnější, když jsou vůči nám druzí laskaví. Tak jako se dokážeme propojit u věci, která je nám společná nebo kterou všichni máme, stejně se můžeme jako bratři a sestry propojit u něčeho, co celou třídu spojuje, a tím je naše touha být šťastní a přáteli, aby se k nám druzí chovali laskavě.“

Tipy pro učitele

- Budete potřebovat dostatečně velký prostor, aby mohli žáci utvořit kruh, do něhož vkročí či z něhož vykročí. Možná bude potřeba přesunout lavice či stoly. Jinou možností je provést tuto aktivitu venku nebo v tělocvičně.
- Variantou této aktivity je, že místo vstoupení do kruhu či vystoupení z něj mohou žáci zůstat v lavicích, přičemž se buď postaví, nebo zůstanou sedět. Místo vstoupení do kruhu mohou též zvednout ruku. Ať už zvolíte jakoukoli metodu, ujistěte se, že se žáci navzájem vidí, aby mohli sledovat, jak druzí odpovídají.
- K níže uvedeným otázkám přidejte dodatečné otázky, které dle vašich časových možností považujete za vhodné. Níže uvedené otázky lze rovněž uzpůsobit podle konkrétní situace daných žáků. Jde o to, abyste začali něčím, co všichni žáci nemají společného, jako jsou věci, které mají rádi, nebo aspekty jejich vlastní identity, ale poté se vraťte k tomu, co je nám všem společné, a tím je touha po štěstí a laskavosti.

- Pozorujte, zda se nestalo, že při posledních otázkách někdo do kruhu nevstoupil — je možné, že neporozuměli otázkám. Nemusíte ale nutit žáky vstoupit nebo přijmout vaše závěry — následná poučná zkušenost totiž na tuto dále navazuje a zkoumá myšlenky štěstí a laskavosti do větší hloubky, takže se jejich náhled a pocity mohou spolu s hlubším pochopením změnit.

Ukázkový text

- „*Pojďme utvořit kruh. Tento kruh je kruhem bezpečí. Všichni mají nyní možnost myslet a cítit nezávisle na druhých, aniž by to někdo jiný komentovat nebo posuzoval.*
- *Pokud řeknu něco, co pro vás platí, vstupte do středu kruhu. Vše se bude dít bez mluvení, ale vnímejte, co se kolem vás děje.*
- *Začněme tedy.*
- *Ti, kteří mají nějakého sourozence, udělají krok vpřed.*
- *Nyní se zastavte a podívejte se, kdo má sourozence a kdo ho nemá.*
- *Vraťte se na svá místa.*
- *Nyní se zamysleme nad tím, co máme rádi.*
- *Ti, kteří mají rádi pizzu, udělají krok vpřed.*
- *Nyní se zastavte a podívejte se, kdo další ji má rád. Vraťte se na svá místa.*
- *Ti, kteří si rádi hrají s legem nebo stavebnicemi, udělají krok vpřed.*
- *Podívejte se, kdo další si rád hraje s legem nebo stavebnicemi. Vraťte se na svá místa.*
- *Ti, kteří rádi sportují nebo se rádi účastní nějakých her, udělají krok vpřed.*
- *Podívejte se, kdo další rád sportuje nebo se rád účastní různých her. Vraťte se na svá místa.*
- *Kdo si pamatuje, že někdo další s ním měl něco společného? Co to bylo? (Tyto otázky jsou důležité, neboť se tak děti začínají více propojovat a jsou připravené pro následující fázi.)*
- *Všiml/a jsem si, že jen někteří vkročili do kruhu při každé z předchozích otázek. Co se stane, když vám řeknu: Ti, kdo jsou raději šťastní nežli smutní, udělají krok vpřed.*
- *Rozhlédněte se. Co se teď stalo?*
- *Vida! Všichni (nebo převážná většina) nyní stojí v kruhu! Je zřejmé, že všichni jsme raději šťastní než smutní. Vraťte se na svá místa.*
- *Ti, kteří se cítí lépe, když jsou šťastní, než když jsou smutní, udělají krok vpřed.*
- *Rozhlédněte se. Kolik z nás je uvnitř?*
- *Ti, kterým se líbí, když se k nim někdo chová laskavě, než když je na ně někdo zlý, udělají krok vpřed.*
- *Rozhlédněte se. Jsou uvnitř všichni?*
- *Zdá se, že jsme všichni raději, když se k nám druzí chovají laskavě. Vraťte se na svá místa.*

- *Ti, kteří se cítí být šťastnější, když se k nim lidé chovají laskavě, než když jsou na ně zlí, udělají krok vpřed.*
- *Rozhlédněte se, zdá se, že jsme všichni šťastnější, když se k nám druzí chovají laskavě.*
- *Tak jako se dokážeme propojit u věci, která je nám společná nebo kterou všichni máme, jako bychom byli bratři a sestry, můžeme se také propojit u něčeho, co celou třídu spojuje, a tím je naše touha být šťastní a přání, aby se k nám druzí chovali laskavě.“*
- Požádejte žáky, aby tento okamžik nakreslili. Poté je požádejte, aby napsali několik vět, kterými odpoví na následující otázky týkající se dané vzpomínky/obrázku:
 - Jak to vypadalo? Jaký to byl pocit? Jak jste při tom vypadali? Jak jste se cítili?
- Dejte žákům několik minut na to, aby obrázek nakreslili, a jednotlivým žákům můžete v případě potřeby poradit. Když uvidíte, že je většina žáků hotova, vybídněte je, aby své obrázky ukázali druhým.

AKTIVITA VHLEDU 2 | 12 minut

Zapamatování si a kreslení laskavosti*

Přehled

Žáci vytvoří kresbu související s okamžikem, kdy se k nim někdo zachoval laskavě, a pod ni napíší několik vět vysvětlujících danou scénu a popíší, jak se cítili.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme si vybavit vzpomínky nebo si představit nějaký projev laskavosti.
- Laskavost přispívá k našemu pocitu štěstí.
- Všichni chceme být šťastní.

Učební pomůcky

- List papíru pro každého žáka.
- Tužky, fixy nebo pera pro kreslení.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby si v tichosti představili okamžik, kdy se k nim někdo zachoval laskavě.

- Zatímco si budou obrázky vzájemně prohlížet, požádejte je, aby se podělili o svoji zkušenost, jak se cítili, když k nim byl někdo laskavý.
- Pokud žáci začnou hovořit o okamžiku, kdy se žádná laskavost neprojevila nebo se necítili dobře, připomeňte jim, že laskavost v nás vyvolává větší pocit štěstí, když ji vůči nám někdo projeví, a požádejte je, aby si zkusili vzpomenout na jiný okamžik, kdy k nim byl někdo laskavý, při němž se cítili šťastní, že jim někdo onu laskavost projevil.
- Nechte žáky, aby s ohledem na čas sdíleli své okamžiky laskavosti co možná nejdéle, s pozorností zaměřenou na jednoduchou skutečnost, že my všichni toužíme po laskavosti, protože náš činí šťastnějšími, a že si všichni přejeme být šťastní.

Tipy pro učitele

- Tuto aktivitu lze provádět tak, že žáci sedí v lavicích nebo u stolu, nebo společně ve skupině, kdy žáci sedí v kruhu. Níže uvedený text je koncipovaný pro situaci, kdy žáci sedí v lavicích nebo u stolu.
- Vyzvěte žáky, aby mezi sebou sdíleli okamžik laskavosti, pokud to někdo z nich nedokáže, neboť je to může více povzbudit ke sdílení.
- Můžete jít příkladem tím, že sami vytvoříte vlastní kresbu.
- Podle velikosti třídy a neochoty některých žáků ke sdílení ve větší skupině je můžete nejprve rozdělit do dvojic, ve kterých bude zpočátku sdílení probíhat.
- Můžete se následně žáků zeptat, jak se cítí, když s nimi někdo sdílí okamžik laskavosti, neboť i to v nich může vyvolávat pocity štěstí nebo jim to může připomenout okamžik z jejich života, kdy se k nim obdobně někdo zachoval laskavě.
- Tuto aktivitu kreslení lze provést vícekrát během různých vyučovacích hodin, ale je důležité, abyste si uložili alespoň jednu kopii obrázků, neboť se budou později používat během poučných zkušeností. Žáci si mohou ponechat své kresby, můžete je pověsit na stěnu nebo je od žáků vybrat a rozdat je opět později, až s nimi znovu budete chtít pracovat. Tuto aktivitu lze opakovat nejméně jednou za měsíc.

Ukázkový text

- *„Vraťte se zpět do lavic.*
- *Připomeňte si, jak jsme viděli, že jsme všichni rádi, když se k nám někdo chová laskavě.*
- *Setrvejte nyní na okamžik v tichosti a zkuste si vybavit okamžik, kdy se k vám někdo zachoval laskavě. Někdy je snazší vybavit si v duchu vlastní vzpomínky, když zavřeme oči nebo skloníme zrak k zemi. Já ponechám oči otevřené.*
- *Může se jednat o něco mimořádného, nebo o něco zcela prostého.*
- *Může se jednat o někoho, kdo vám pomohl nebo řekl něco milého.*
- *Může to být váš kamarád, který si s vámi hrál, nebo někdo, kdo vám půjčil hračku nebo dal nějaký dárek.*
- *Zvednou ruce ti, kteří si vzpomněli na nějaký okamžik, kdy se k nim někdo zachoval laskavě. [Pokud se to některým žákům nedaří, vyzvěte několik žáků, aby svoji vzpomínku sdělili třídě — neboť to může ostatní povzbudit.]*
- *Nyní nakreslíme danou událost, při které se k nám někdo zachoval laskavě.*
- *Odpovězte na tyto otázky: Jak to vypadalo? Jaký to byl pocit? Jak jste při tom vypadali? Jak jste se cítili? [Dejte žákům několik minut na kreslení a v případě potřeby jednotlivcům pomáhejte. Když uvidíte, že je většina žáků hotova, vybědňte je, aby své obrázky ukázali druhým.]*

- *Nyní jsme tedy všichni nakreslili obrázek okamžiku, kdy se k nám někdo zachoval laskavě.*
 - *Kdo by chtěl svůj obrázek ukázat a povědět nám o daném okamžiku?*
 - *Tyto obrázky vám budou i nadále k dispozici a budete se k nim moci vracet, když si budete potřebovat připomenout nějaký hezký okamžik. Kdykoli se budete moci na obrázky podívat, aby vám pomohly navodit pozitivní pocity."*
-

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Co si myslíte: chceme být všichni šťastní? Máme všichni raději laskavost než zlobu?*
- *Jak se cítíme, když jsou k nám druzí laskaví?*
- *Jak se cítíme, když jsou k nám druzí zlí?*
- *V tomto školním roce se všichni společně budeme v rámci třídy snažit vytvořit pečující prostředí. Když chceme být všichni šťastní a všichni máme rádi laskavost, pak bychom se měli naučit být laskaví k sobě navzájem. A o to se budeme snažit.*
- *Uměli byste jedním slovem či větou vyjádřit, co jste se dnes naučili o laskavosti?"*
(Vyzvěte jednotlivé žáky, aby sdíleli své postřehy s ostatními.)

Třídní dohody

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je hlouběji zkoumat myšlenku laskavosti a toho, že ji všichni potřebujeme a máme z ní všichni prospěch. Za tímto účelem budou vytvořeny třídní dohody, na nichž se všichni společně domluví a které podpoří bezpečné a produktivní prostředí pro výuku. Vytvoření dohod žákům pomůže zkoumat laskavost přímým způsobem a jasně jim ukáže naši potřebu laskavosti v rámci prostoru sdíleného s druhými. Tvoření dohod jim rovněž pomůže

více se zamyslet nad tím, co vidí jako konstruktivní a co jako destruktivní chování ve třídě, neboť si tím mohou uvědomit, jaký mají jednotlivé položky v seznamu dopad na ně samé i na druhé. Tvorba dohod rovněž napomáhá žákům uvědomit si realitu přítomnosti druhých a jejich pocity a potřeby.

* Hvězdička u cvičení znamená, že dané cvičení lze opakovat vícekrát (v různých úpravách či bez nich).

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Prozkoumají několik praktických dopadů naší potřeby laskavosti v rámci interakce s druhými.
- Uzavřou dohody, které mohou pomoci vytvořit laskavé a pečující prostředí třídy.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Prázdná čtvrtka papíru, kterou lze pověsit na zeď, s nadpisem: „Naše třídní dohoda říká:“.
- Tabule nebo další čtvrtka papíru pro zápis všech návrhů či nápadů.
- Fixy.

DÉLKA

45 minut, rozdělených do dvou dnů, je-li to možné (30 minut v prvním dni a 15 minut v druhém)

CHECK-IN | 3 minuty

- „Naposledy jsme se učili o laskavosti a štěstí. Hráli jsme hru vkročení a vykročení a nakreslili jsme okamžik, kdy k nám někdo byl laskavý.
- Vzpomíná si někdo na věci, o kterých jsme hovořili?
- Co si pamatujete? Co mi můžete říci o laskavosti a štěstí? (Možné odpovědi: Všichni toužíme po štěstí a přejeme si, aby se k nám druzí chovali laskavě, nechceme, aby na nás druzí byli zlí.)
- Pomáhá nám cítit se šťastnější, když jsou k nám druzí laskaví?
- Na okamžik si z minula vzpomeňte na kresbu laskavosti (nebo jinou). Pozorujte změny na úrovni těla a pocitů. Cítíte se při vzpomínce jinak?“

AKTIVITA VHLEDU | 24 minut

Tvoření třídních dohod

Přehled

Žáci se zamyslí nad tím, co by mohlo přispět k většímu štěstí a laskavosti v rámci třídy, a vytvoří seznam třídních dohod.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni toužíme po laskavosti a štěstí.
- Pro posílení našeho i společného pocitu štěstí lze něco dělat.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule.
- Fixy.

Pokyny

- Vyzvěte žáky, aby se dohodli na tom, jak se chovat vůči sobě navzájem, aby vzniklo prostředí třídy plné zábavy, bezpečí, péče a štěstí.
- Zapisujte návrhy ve formě seznamu na tabuli nebo na čtvrtku papíru, na které je všichni žáci uvidí. Podle potřeby můžete dát žákům určité podněty ve formě myšlenek, jako např:
 - laskavost
 - zábava
 - žádné šikanování
 - vzájemná pomoc
 - sdílení/střídání
 - respektování druhých
 - vzájemné naslouchání
 - nechováme se zle vůči druhým
 - nekřičíme ani se nepřekřikujeme
 - umíme si říct o pomoc
 - dáváme pozor
 - umíme se omluvit

Tipy pro učitele

Můžete dovolit žákům, aby vedli diskuzi či pokládali otázky poté, co někdo vznesl nějaký návrh.

Ukázkový text

- „Pokusme se vytvořit seznam toho, jak bychom chtěli, aby naše třída vypadala.
- Všichni si přejeme být šťastní, což je nám všem společné.
- Viděli jsme, že nás učiní šťastnými mimo jiné to, když se k nám někdo chová laskavě.
- Laskavost bychom tedy mohli zapsat do seznamu, co myslíte?
- Co dalšího bychom mohli zapsat do seznamu a podle čeho se shodneme, že se budeme chovat jako třída, abychom se cítili šťastně, měli pocit bezpečí a vytvořili pečující prostředí v rámci třídy?
- Když jeden ze žáků něco navrhne, využijte toho jako příležitosti k hlubšímu ponoru do daného tématu tím, že jim dáte podnět k zamyšlení pomocí dalších otázek, jako např.:
 - Co to znamená?
 - Jak to vypadá?
 - Co by se stalo, kdybychom se tak všichni chovali?
 - Co by se stalo, kdybychom to nedělali?

[V tomto procesu pokračujte dál podle daných časových možností.]

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

(je-li to možné, aktivitu provedte v jiném dni)*

Tvoření třídních dohod, část 2

Přehled

Žáci pokračují v úvahách o tom, co by mohlo přispět ke štěstí a laskavosti v rámci třídy, a vytvoří seznam třídních dohod.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni toužíme po laskavosti a štěstí.
- Pro posílení pocitu štěstí nás samých i druhých lze něco dělat.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule.
- Fixy.
- Seznam vytvořený v předchozí aktivitě.

Pokyny

- Seberte společně všechny dohody a zapište je na čtvrtku papíru s nadpisem „Naše třídní dohoda říká:“
 - Je přitom důležité výroky formulovat afirmativně, např: „Bud' laskavý“ nebo „Vždy pomáhej“ nebo „Popros o pomoc, když cítíš, že ji potřebuješ.“
- Společně přečtete dohody nahlas.
- Dětem pomůže, když dohody dole na čtvrtce podepíší a čtvrtka papíru se vyvěsí někde ve třídě.
- Připomeňte žákům, že dohody byly vytvořeny, aby se všichni ve třídě cítili šťastní a v bezpečí.

Tipy pro učitele

- Je-li to možné, dokončete tuto aktivitu vzhledu den poté, co jste provedli aktivitu předchozí. Žáci obvykle potřebují nějaký čas, aby se myšlenky týkající se dohod usadily a uzrály. Někdy se stane, že při dalším setkání dokonce přijdou i s dalšími nápady.
- Pokud máte možnost dokončit tuto aktivitu den po provedení té předchozí, využijte pro zahájení této aktivity níže uvedený check-in.

Ukázkový text

- [Check-in v případě, že dokončujete aktivitu v jiném dni: *„Při našem posledním setkání jsme vytvořili seznam věcí, abychom se cítili v bezpečí a šťastní v prostředí naší třídy. Dnes si seznam znovu projdeme. Kdybyste si mysleli, že bychom do seznamu měli ještě něco přidat, neváhejte mi to sdělit.“*]
- *Možná lze některé z těchto dohod spojit, abychom vytvořili méně hlavních dohod, které bude snazší si zapamatovat.*
- *Na tomto papíru je napsáno: „Naše třídní dohoda říká:“ Můžeme tedy napsat seznam všech dohod za tuto větu.*
- *Zajímalo by mě, jak to půjde spojit celé dohromady.*
- *A můžeme je formulovat následujícím způsobem: „Buď laskavý...“*
- [Pokračujte v tomto procesu podle daných časových možností.]

- *Nyní máme určité společné dohody, na nichž jsme se shodli.*
- *Pojďme si je ještě jednou projít tak, že si je přečteme nahlas.*
- *Budeme se je snažit všichni dodržovat pro naše společné dobro, abychom se v této třídě všichni cítili šťastní a v bezpečí.*
- *Pojďme se všichni do příštího setkání zamyslet nad tímto seznamem a přemýšlet o tom, zda bychom do něj ještě mohli něco přidat.“*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„V tomto školním roce se budeme učit, jak být k sobě i k druhým co nejvíce laskavý. Budeme se to učit provádět, a tyto dohody jsou prvním krokem, který jsme k tomu učinili.*
- *Uměli byste jedním slovem či větou vyjádřit, co jste se dnes naučili a co byste mohli využít pro pomoc sobě samým nebo druhým, aby se mohly naplnit vaše či jejich potřeby?“*

Cvičení laskavosti

ZÁMĚR

Záměr této třetí poučné zkušenosti vychází z toho, co se žáci prozatím naučili, a vede je ke skutečnému utváření a cvičení laskavosti tak, aby se v nich rozvinulo zažité porozumění založené na vlastní zkušenosti. To v sobě zahrnuje dva kroky: aktivitu vhledu, kdy žáci převedou třídní dohody do praktických, proveditelných příkladů, a následně praktickou aktivitu, kdy žáci předvedou tyto příklady před ostatními a provedou reflexi svých zkušeností. Díky tomu, že předvedou to, co si sami přáli mít

ve své třídě, lépe pochopí, co je laskavost, lépe porozumí třídním dohodám a tomu, jak vypadají konkrétně v praxi. Tento proces zažitého porozumění by měl pokračovat po celý školní rok, a díky tomu bude snazší odkazovat k třídním dohodám během roku v konkrétních případech.

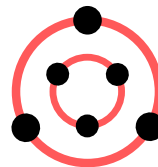
*Hvězdička u cvičení znamená, že dané cvičení lze opakovat vícekrát (v různých úpravách či bez nich).

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Konkrétním způsobem rozvinou dovednost projevit laskavost založenou na třídních dohodách.
- Dokáží uvést své porozumění laskavosti do praxe v konkrétních individuálních i kolektivních situacích.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Vztahové dovednosti

DĚLKA

30 minut
(Tuto aktivitu budete pravděpodobně chtít opakovat vícekrát, abyste prošli všechny třídní dohody)

UČEBNÍ POMŮCKY

- Vaše třídní dohody uvedené na čtvrtce papíru nebo na tabuli.
- Další čtvrtka papíru nebo tabule, kam lze psát myšlenky pro uvedení třídních dohod do praxe.

CHECK-IN | 3 minuty

- „V tichosti se usadíte a nechte mysl a tělo spočinout, abyste se mohli zamyslet. [Pauza] Možná jste teď unavení nebo máte naopak spoustu energie, možná jste prožili ráno (den), které bylo náročné nebo vzrušující. Ať jste prožili cokoli, je to v pořádku.
- Nyní se zkuste zamyslet nad tím, zda jste zažili nějaký okamžik, kdy k vám byl někdo laskavý během dne až do teď. Možná se stalo něco u vás doma, cestou do školy nebo právě před chvílí. Počkejte, až se něco objeví. Je v pořádku, pokud si na nic nemůžete vzpomenout, můžete si vybavit i jakýkoli okamžik laskavosti kdykoli předtím. [Pauza]
- Setrvejte na chvíli v tomto okamžiku laskavosti.
- Chce se teď někdo podělit o to, na co myslel?
- Jak ses při tom cítil/a?
- Ještě někdo další?“

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Převedení třídních dohod do konkrétního prospěšného jednání*

Přehled

V této aktivitě vhledu žáci diskutují o tom, jak v praxi převést třídní dohody do jednání, které mohou projevovat vůči sobě navzájem tak, aby se jejich třídní dohody staly „viditelnými“ zcela konkrétním způsobem.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni toužíme po laskavosti a štěstí.
- Pro posílení pocitu štěstí u nás i druhých lze jednat určitým způsobem.

Učební pomůcky

- Seznam třídních dohod uvedený na čtvrtce papíru nebo tabuli.
- Další čtvrtka papíru nebo prázdné místo na tabuli.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby se zamysleli nad tím, jak každá dohoda vypadá, zní a jaký vyvolává pocit, když ji budou provádět účinně a laskavě.
- Všechny jejich příklady zaznamenávejte formou textu nebo kresby na čtvrtku papíru nebo tabuli a spojte je s jednotlivými třídními dohodami, kterých se týkají.

Tipy pro učitele

- Podle toho, jaké jsou třídní dohody, bude někdy zřejmé, o jaké jednání jde. V tom případě požádejte žáky, aby uvedli příklady, díky kterým se jejich porozumění skrze praxi prohloubí. Např. je-li jednou z třídních dohod: „Poslouchejte se,“ můžete je požádat, aby uvedli konkrétní příklad jednání, které v sobě takovou třídní dohodu zahrnuje, dejme tomu: „Jak to vypadá, když se vzájemně posloucháme“ nebo „Co se děje s našima očima, když nasloucháme? Díváme se na druhého?“ nebo „Hovoříme, když druhý mluví, nebo jsme potichu?“
- Možná nebude dost času, abyste v jediném setkání prošli všechny dohody. V tom případě je možné přejít ke cvičení reflexe a vrátit se k této aktivitě později.

Ukázkový text

- „Uvědomuji si, že i když lze říci _____ (vyberte jednu dohodu ze seznamu, např.: „Pomáhejte si“), nevíme, jak to přesně vypadá. Víte to přesně? Abychom to pochopili, je potřeba použít konkrétního příkladu. Pojdme se znovu podívat na jednotlivé třídní dohody, které jsme společně vytvořili, a podívejme se, zda je můžeme ještě nějak upřesnit.
- Jak by to vypadalo, kdybychom _____ (si vzájemně pomáhali)? Je nějak možné uskutečnit myšlenku _____ (vzájemné pomoci)? Jak to vypadá, když _____ (si vzájemně pomáháme)? Jak si myslíte, že se druzí při tom cítí?
- Když vidíme, že někdo (nepomáhá), co můžeme říci nebo udělat?“

Zkuste tento přístup použít u několika třídních dohod. Když dospějete k nějakému dobrému okamžiku, u kterého se lze zastavit, můžete navrhnout, že se k ostatním třídním dohodám vrátíte během další vyučovací hodiny. Díky tomu získáte konkrétní příklady spojené s každou obecnou dohodou.

CVIČENÍ REFLEXE | 10 minut

Cvičení a divadelní ztvárnění laskavosti

Přehled

V tomto cvičení reflexe žáci divadelně ztvární činy, které právě sami vymysleli.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni toužíme po laskavosti a štěstí.
- Existují konkrétní činy, jimiž lze podpořit štěstí druhých.

Učební pomůcky

- Skupinové dohody.
- Seznam konkrétních příkladů chování, který byl vytvořen v předchozí aktivitě.

Pokyny

- Sami nejprve vytvořte příklady daného činu. Začněte výběrem aktů pomoci, které je podle vás nejsnazší ztvárnit. Poté požádejte dva nebo tři dobrovolníky, kteří dané scénky pomoci ztvární.
- Poté požádejte jednoho z vybraných dobrovolníků, aby předstíral, že je v situaci, kdy potřebuje pomoci, a požádejte jednoho nebo dva další dobrovolníky, aby si všimli toho, že jejich pomoc potřebuje, a nějak se zapojili. Vyzvěte je, aby se postavili a danou scénku předvedli.
- Poproste ostatní žáky, aby scénku v tichosti a pozorně sledovali, a řekněte jim, že po přehrání scénky bude prostor pro komentáře toho, co viděli.
- Po scénce, která by měla být dlouhá asi minutu, požádejte všechny zúčastněné dobrovolníky, aby druhým sdělili, co viděli a cítili.
- Poté požádejte diváky, kteří scénku sledovali, aby se podělili o to, co viděli a cítili.
- Poté sehraje jiný příklad tohoto prospěšného jednání nebo se přesuňte k jinému prospěšnému jednání a scénku sehraje.
- Toto opakujte pro všechny skupinové dohody.

Tipy pro učitele

- V určitých situacích se může stát, že nebude nikdo, kdo by určitou postavu v nouzi zahrál, ale můžete si vymyslet jiné scénáře, které by

se v dané třídě mohly vyskytnout a souvisejí s určitou dohodou a s možnou situací.

- Možná se ukáže, že 10 minut na přehrání všech prospěšných aktivit, jejichž příklady během předchozí aktivity vzhledu žáci sami vytvořili, nebude dostatečné. Toto cvičení reflexe lze opakovat vícekrát s konkrétním důrazem na jinou třídní dohodu nebo čin.

Ukázkový text

- *„Je skvělé, že jste všichni přišli s nejrůznějšími nápady, jak si v rámci třídy vzájemně pomáhat. Nyní se můžeme konkrétněji podívat na to, jak tyto třídní dohody vypadají v praxi.*
- *Bude ještě srozumitelnější, když si jednotlivé příklady prospěšného jednání, o kterých jsme se zatím pouze bavili, názorně vyzkoušíme.*
- *Mohli bychom předstírat, že někdo z nás potřebuje pomoc, a uvidíme, jaké prospěšné jednání můžeme provést. Které prospěšné jednání bychom si měli zkusit přehrát jako první? Jsou tu dva nebo tři dobrovolníci, kteří by to chtěli zahrát?*
- *Pro začátek zahrají postavu, která potřebuje nějakou pomoc. Nyní se ti, kteří ke mně přijdou, pokusí předvést praktickou ukázkou toho, jak se zachovat, když vidí někoho, kdo potřebuje pomoc. [Zahrajte smyšlenou scénku.]*
- *To bylo skvělé! Nyní vám řeknu, jak jsem se přitom cítil/a. [Sdělte své pocity, když vám někdo daným způsobem pomáhal, jako např.: „Zažil/a jsem pocit štěstí“ nebo „Cítil/a jsem se mnohem lépe“ nebo „Cítil/a jsem mnohem větší pocit bezpečí.“]*
- *Nyní bych se rád/a zeptal/a těch, kteří mi pomáhali: „Jak jste se cítili, když jste mi takto pomáhali?“*

- *Nyní bych se rád/a zeptal/a těch, kteří to celé sledovali: „Co jste viděli a jak jste se při tom cítili?“*
- *Nyní si může někdo z vás vyzkoušet roli osoby, která potřebuje pomoc, a můžeme si společně sehrát i nějakou jinou situaci prospěšného jednání.“*

SHRNUTÍ | 4 minuty

- *„Nyní se na okamžik posadte a zapřemýšlejte o tom, co jsme právě viděli nebo cítili.*
- *Jak jste se cítili, když jste viděli ty, kteří potřebovali pomoc nebo se jim dostalo pomoci? Často mají dobrý pocit nejen ti, kterým se pomoci dostává, ale i ti, kteří pomoc dávají, a dokonce i ti, kteří se na celou situaci, kdy se někomu pomáhá, pouze dívají. Když nám někdo pomáhá a projevuje nám nějakou laskavost, můžeme se cítit šťastnější a více v bezpečí.*
- *Je něco, co jste se naučili nebo co jste si procvičili v souvislosti s laskavostí a chtěli byste to někdy v budoucnu znovu využít?*
- *Je nějaká dohoda, kterou byste chtěli ještě přidat ke všem ostatním poté, co jsme zde dnes prožili?“*

DODATEČNÉ CVIČENÍ

Pro děti je důležité, aby byly schopny jednat laskavě v praxi, ve skutečných situacích. Na další týden je vyzvěte, aby si každý den vytkly za cíl věnovat se jedné z daných dohod (mohou si ji vždy stanovit na začátku dne), a poté si na konci dne samy pro sebe vyhodnotily, jak se jim to dařilo. Můžete jim toto zadání připomenout znovu kdykoli během školního roku, kdy se může zdát, že začaly být vůči daným třídním dohodám laxní.

Laskavost jako vnitřní kvalita

ZÁMĚR

Záměrem čtvrté poučné zkušenosti je prohloubit myšlenku laskavosti skrze zkoumání toho, zda se jedná o pouhý vnější projev, nebo zda se nějak vnitřně týká našeho srdce a mysli. Snadno si spojíme laskavost s vnějšími činy, např. když někdo daruje jídlo či peníze, řekne druhému něco milého nebo pomůže někomu vstát, když upadne. Pokud je ale záměrem za těmito činy a slovy druhého využít, nelze to považovat za skutečnou či ryzí laskavost ani za skutečnou pomoc. Aby žáci porozuměli tomu, jak rozvíjet laskavost jako svou vnitřní

dispozici, která je samotným srdcem programu SEE Learning, budou vedeni k porozumění, že laskavost je něčím mnohem hlubším než pouhými vnějšími činy a že se týká samotného stavu mysli a srdce — vlastního záměru pomáhat druhým a jednat tak, aby byli šťastní.

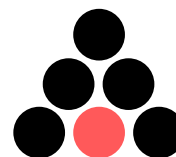
*Hvězdička u cvičení znamená, že dané cvičení lze opakovat vícekrát (v různých úpravách či bez nich).

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat laskavost v kontextu vnějších činů a vnitřních záměrů a motivace.
- Naučí se poznat rozdíl mezi skutečnou (vnitřní, ryzí) laskavostí a předstíranou laskavostí.
- Vytvoří si vlastní definici laskavosti.
- Uvedou příklady činů, které se mohou zdát nelaskavé, ale ve skutečnosti laskavé jsou, a naopak.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Soucit
s druhými**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Čtvrťka papíru se slovem „laskavost“ napsaným uprostřed.
- Níže uvedený příběh.

DÉLKA

30 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- *„Naposledy jsme se zabývali tím, jak vytvořit laskavé a pečující prostředí třídy a vytvořili jsme několik třídních dohod. Dokáže si někdo vybavit něco z toho, o čem jsme se posledně bavili, a uvedli v našem seznamu? [Dejte žákům čas na sdílení.]*
 - *Dnes se zamyslíme nad tím, jak se lze cvičit v laskavosti.“*
-

AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

O dvou bratřích a malé labuti

Přehled

V této aktivitě přečtete žákům příběh, který pojednává o tom, že my všichni přirozeně upřednostňujeme laskavost, protože ta v nás vyvolává větší pocit bezpečí a jistoty. Níže uvedený příběh obsahuje prvek, který naznačuje, že laskavost se rovněž vztahuje k našemu záměru a je současně vnitřní kvalitou. Pokud někdo předstírá, že je laskavý, ale ve skutečnosti jedná se záměrem druhého využít, nevnímáme to jako ryzí laskavost. Pokud žáci porozumí tomu, že laskavost je vnitřní kvalitou, nejen vnějším jednáním, pochopí také, že pro pěstování laskavosti je zapotřebí rozvinout onu vnitřní kvalitu a nestačí pouze jednat určitým způsobem.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni dáváme přednost laskavosti; chceme směřovat k laskavosti a vzdalovat se zlobě.
- Laskavost nám dává pocit bezpečí a jistoty.
- Laskavost je vnitřní kvalitou.

- Předstíraná laskavost (vnější činy bez dobrého záměru) není ryzí laskavostí.

Učební pomůcky

Níže uvedený příběh.

Pokyny

- Přečtete žákům příběh.
- Dejte podnět k diskuzi. Příklady otázek jsou uvedeny níže.

Tipy pro učitele

- Příklady otázek k diskuzi v podnětech vám mohou pomoci rozvinout diskuzi a podnítit žáky k tomu, aby zkoumali příběh a jeho různé aspekty. Můžete přidat své vlastní otázky, jimiž rozvinete diskuzi žáků.
- Podpořte je v tom, aby dokázali sdílet své názory otevřeně. Pamatujte, že nejsou správné či nesprávné odpovědi, a zároveň nezapomínejte na (výše uvedené) kritické vhledy, k nimž se je snažíte dovést. Tyto vhledy musí přijít přirozeně, a je zcela v pořádku, pokud všichni žáci nedospějí ke všem vhledům najednou, neboť k nim budou vedeni postupně i v budoucnosti skrze další poučné zkušenosti.

Ukázkový text

- *„Přečtete si příběh, který souvisí s laskavostí. Někdy se lidé snaží vypadat laskavě, ale ve svém srdci vlastně laskaví a soucitní nejsou. Zatímco vám budu číst příběh, zkuste přemýšlet o tom, kdo je skutečně laskavý a kdo laskavost pouze předstírá.“*

- [Přečtěte níže uvedený příběh.]
- „Nyní si pojdme o daném příběhu trochu promluvit.
- Co se v něm stalo? Čeho jste si v příběhu všimli?
- Jak se podle vás různé postavy v příběhu cítily?
- Pokud by malá labuť uměla mluvit, co by asi řekla? A co dalšího?
- Proč si myslíte, že šla k mladšímu bratrovi?
- Vzpomínáte na to, když starší bratr mluvil mile s labutí? Co se potom stalo?
- Byl onen starší bratr laskavý, když ta milá slova pronášel? Proč si myslíte, že ano, proč si myslíte, že ne?
- V jakém ohledu laskavost pomáhá?
- Když někdo předstírá, že je laskavý, ale uvnitř nemá skutečný záměr druhému pomoci, je to skutečně laskavost? Odůvodněte svá tvrzení.
- Je laskavost pouze vnějším činem, jako když proneseme něco milého, nebo je rovněž něčím uvnitř nás samých? Je vnitřní kvalitou? Vysvětlete, jak to myslíte.
- Může něco, co na pohled vypadá jako nelaskavé jednání, být ve skutečnosti laskavé? Např. když rodič řekne svému dítěti: „Ne,“ je to vždy nelaskavé nebo se může jednat o projev laskavosti? Co když dítě chtělo udělat něco nebezpečného a rodič řekl: „Ne.“ Co myslíte?“

PŘÍBĚH | O dvou bratřích a malé labuti

„Jednoho dne si dva bratři hráli v parku, a v tom spatřili krásnou malou labuť. Starší bratr si pomyslel: „Ta je ale krásná!“ a rozhodl se, že si ji pro sebe chytí, a tak po ní hodil klacek. Malá labuť se lekla a snažila se utéct, ale jelikož ještě neuměla dobře létat, musela běžet po nohách. Když to jeho mladší bratr uviděl, zakřičel na něj: „Přestaň! Neubližuj jí! Vždyť je ještě malá!“ a běžel směrem k ní, aby jí pomohl a ochránil ji. Když k ní přišel, pohladil ji a nakrmil. Starší bratr se rozlobil a znovu ji začal pronásledovat s úmyslem ji chytit.

V tu chvíli se objevila jejich matka a zeptala se: „Co se to tu děje?“

„Ta labuť je moje,“ řekl starší bratr, který se jí snažil polapit. „Řekni mu, ať mi ji dá!“

„Nedávej mu ji,“ prosil mladší bratr. „Chtěl jí ublížit!“

„Nevím, co se stalo, protože jsem u toho nebyla,“ pravila matka. „Uděláme to tedy tak, že ji necháme, ať se sama rozhodne.“

Vzala malou labuť, položila ji na zem mezi oba bratry a otázala se: „S kým bys chtěla být?“

Starší bratr, který se jí snažil ublížit a chytit ji, na ni začal sladce volat: „Prosím, pojd' ke mně, ty krásný malý ptáčku!“

Labuť však k němu nešla. Místo toho se otočila a zamířila k mladšímu bratrovi, který ji předtím ochránil.

„Podívej, ona si vybrala tebe,“ řekla matka.
„Budeš se tedy o ni starat ty.“

*A tak připadla malá labuť mladšímu bratrovi,
který ji krmil a staral se o ni a pečoval o její
bezpečí.“*

[Konec.]

CVIČENÍ REFLEXE | 10 minut

Vytvoření a reflexe definice laskavosti

Přehled

V tomto cvičení reflexe žáci utvoří slovní mapu výrazu „laskavost“. Ta bude použita pro vytvoření jednoduché definice laskavosti (vyjádřené jednou či dvěma větami) pro účely výuky ve třídě. Žáci budou mít chvíli na to, aby se v tichosti zamysleli, jak by definovali laskavost. Vytvoření této definice jim pomůže prohloubit jejich pochopení laskavosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni toužíme po laskavosti a chceme se chovat laskavě a nebýt zlomyslní.
- Laskavost nám přináší větší pocit bezpečí a jistoty.
- Laskavost je vnitřní kvalitou.
- Předstíraná laskavost (vnější činy bez dobrého záměru) není ryzí laskavostí.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru nebo tabule pro psaní.

Pokyny

- Napište doprostřed tabule nebo čtvrtky papíru slovo „laskavost“.
- Poté zapište kolem napsaného slova všechny nápady, které mohou pomoci vytvořit definici laskavosti. Jednotlivé návrhy můžete čarou spojit se slovem laskavost. Tím vznikne na papíru či na tabuli jakási slovní mapa.
- Pokud žáci při předchozích diskuzích uvedli nějaké nápady spojené s výše uvedeným seznamem vhladů, ale nyní je neuvádějí, můžete jim dát podnět např. slovy: „Vzpomíná si někdo, že jsme dospěli k pochopení laskavosti jako vnitřní kvality, nikoli pouhého vnějšího jednání nebo slov? Neměli bychom k tomu ještě něco doplnit?“
- Nechte žáky, aby přišli s vlastními slovy a formulacemi vyjadřujícími, co je laskavost.
- Vytvořte jednou větou definici laskavosti. Jelikož nemusí být pro žáky snadné vytvořit ji sami, můžete zkusit navrhnout různá znění obsahující slova, která předtím sami uvedli. Pro usnadnění můžete nejprve zkusit vytvořit různá slovní spojení.
- Když se vám podaří vytvořit nějakou krátkou definici, i kdyby byla jen jakýmsi hrubým náčrtem, napište ji na nový papír a nechte žáky, aby o ní chvíli v tichosti přemýšleli.

Tipy pro učitele

- Nevadí, když se vám hned nepodaří vytvořit dokonalou definici. Pokud se vám nepodaří vymyslet ji v dané vyučovací hodině, můžete

ji vytvořit později a uvést ji na další hodině na základě nápadů, které žáci uvedli a jsou napsány na tabuli či čtvrtce papíru.

- Pozn.: Řada cvičení reflexe v programu SEE Learning zahrnuje okamžiky reflexe v tichosti, které umožní žákům zamyslet se, rozjímat a zvnitřnit své vhledy. Délka těchto okamžiků závisí na prostředí vaší třídy a žácích. Mohou trvat 15 sekund, nebo i několik minut. Vy sami dokážete jejich délku nejlépe posoudit. Uvidíte, že skrze cvičení se žáci budou při těchto okamžicích cítit stále lépe a sžijí se s nimi. Zjistíte, že tyto okamžiky bude možné stále více prodlužovat.

Ukázkový text

- „Zajímalo by mě, zda byste uměli jednou větou vyjádřit, co je laskavost, abychom byli schopni někomu odpovědět na otázku, co je laskavost.“
- Nyní se v tichosti zamyslete nad příběhem, který jsme si přečetli, a diskuzí o něm.
- Nyní napíšu doprostřed tabule slovo „laskavost“ a chci, abyste zkusili uvést slova, která vás v souvislosti s laskavostí napadnou a bylo by jich možné použít pro vysvětlení, co je laskavost.
- Jaká slova lze v souvislosti s laskavostí uvést? Jaká slova jsou blízka slovu laskavost nebo pomáhají vysvětlit, co je laskavost?
- Nyní jsme si zapsali několik slov. Vytvořili jsme slovní mapu týkající se slova laskavost.

- *Spočínáme nyní na okamžik v tichosti a zamysleme se nad těmito slovy. Chybí ještě něco? Chtěli bychom ještě něco přidat? Neříkejte mi to hned. Počkáme ještě a na chvíli se zamyslíme. (Dejte žákům okamžik pro reflexi v tichosti. Může to být 15 sekund, nebo i déle.)*
- *Chvilku jsme počkali, a pokud nyní chcete něco dodat, zvedněte potichu ruku. Pokud vás nic nenapadlo, zkuste ještě chvíli pokračovat v přemítání, zatímco druzí budou sdělovat své nápady.*
- (Zapište nápady, které žáci uvedou.)
- *Nyní si vezměte své kresby laskavosti.*
- *V tichosti se na ně na okamžik zadívejte a přemýšlejte o nich. Je v nich něco, co ve slovní mapě chybí? Neříkejte to hned nahlas. Věnujte chvilku pozornost svým kresbám a v tichosti o nich přemýšlejte. (Dejte žákům čas na reflexi v tichosti. Může to být 15 sekund či déle.)*
- *Nyní ti, kteří by chtěli něco dodat, zvednou potichu ruku. Pokud vás nic nenapadlo, zkuste ještě chvíli pokračovat v přemítání, zatímco druzí budou sdělovat své nápady.*
- (Zapište nápady, které žáci uvedou.)
- *Pojďme se nyní podívat, zda bychom již dokázali vytvořit jednou větou definici laskavosti, jak jsme o ní mluvili. Jak byste vysvětlili jednou větou, co je laskavost, s využitím uvedených slov a myšlenek? Zkusím vytvořit větu a vy mi můžete pomáhat.*

- *Nyní zde tedy máme uvedené vysvětlení, co je laskavost. Možná není zcela dokonalé, ale my jej můžeme postupem času, kdy se budeme s laskavostí stále více seznamovat, ještě vylepšit.*
 - *Spočítejte na okamžik v tichosti, definici si přečtete a zamyslete se, co laskavost znamená a jak je pro nás důležitá. Udělejme to bez mluvení, abychom skutečně dokázali laskavost niterně prožít a uvědomit si její význam.“*
(Dejte žákům čas na reflexi v tichosti.)
-

SHRNUTÍ | 2 minuty

- *„Co jste se dnes naučili o laskavosti?“*
- *Žáci si mohou vybrat, zda shrnutí provedou samostatně, s partnerem, kterého si sami vyberou, nebo v kruhu sdílení, kde má každý právo se vyjádřit.“*

Rozpoznání laskavosti a zkoumání vzájemné závislosti

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je cvičit se v rozpoznávání laskavosti a zkoumání vzájemné závislosti. I když už žáci nyní mají určité ponětí o tom, co je laskavost, skrze hlubší pozorování každodenních činností se naučí vidět, kde konkrétně lze projevy laskavosti vnímat, a naučí se ji mnohem více oceňovat. Žáci také mohou do jisté míry chápat myšlenku vzájemné závislosti, nicméně i prostý fakt zmapování nějakého úspěchu a všeho, na čem tento úspěch závisel, jim může pomoci myšlenku vzájemné závislosti pochopit mnohem lépe. Vzájemná závislost se týká skutečnosti, že každá

věc i událost se uskutečňuje díky řadě dalších příčin, jinými slovy závisí na řadě dalších věcí. Zkoumání vzájemné závislosti může být velice silným nástrojem pro rozpoznání, jak závisíme na druhých a druzí na nás, dále to může více podtrhnout význam reciprocity a může to posloužit jako základ pro vděčnost a pocit propojenosti s druhými. Současně to podporuje systémové myšlení, neboť vzájemná závislost je charakteristickým prvkem všech systémů.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci se naučí:

- Rozpoznávat projevy laskavosti v každodenním životě.
- Rozpoznávat vzájemnou závislost jako charakteristický prvek naší sdílené reality.
- Rozpoznávat, jak věci a události, které potřebujeme, vycházejí z činů bezpočtu druhých.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

DÉLKA

35 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.

CHECK-IN | 5 minut

- *„Vzpomene si někdo, co znamená laskavost? Našli jsme způsob, jak to vysvětlit druhým. Kdo si vybaví, co jsme řekli?“*
- *Nyní se pojďme podívat na naše vysvětlení laskavosti. Napsal jsem ho na papír.*
- *Pocítil dnes někdo laskavost? Ano? Jaké to bylo? Pokud si na žádný okamžik, kdy k vám byl někdo laskavý dnes nevzpomenete, můžete si jej případně představovat.*
- *Pojďme na chvíli v tichosti spočinout a vybavit si, jaké to je, když cítíte laskavost. Pokud je vám to příjemné, zavřete oči a zkuste si vybavit všechny detaily toho okamžiku, kdy na vás byl někdo laskavý nebo jste cítili laskavost vůči někomu druhému. Nebo pokud používáte svou fantazii, zkuste si ten okamžik prostě představit. [Pauza]*
- *Děkuji. Může někdo uvést příklady laskavého jednání, na které si vzpomněl?“*

Tipy pro učitele

- Tuto aktivitu ved'te podle vlastního uvážení, neboť vy znáte svoji třídu nejlépe. Povzbud'te žáky, aby si zkusili vybavit jakýkoli okamžik — nezáleží na tom, jak je významný. Může se např. jednat o kolemjdoucího strážníka, který se na ně usmál, nebo když půjčili druhému, který ho potřeboval, pero, nebo se usmáli na někoho, komu většinou nevěnovali příliš pozornosti. Připomeňte jim, že je v pořádku, když si na nic nevzpomenou; mohou si celou situaci představovat. Postupem času získají větší praxi a bude to pro ně snazší. Povzbud'te

jejich zvědavost — pocity, že to všichni vlastně objevujeme a zkoumáme společně.

- Možná můžete daný check-in provést během ranního vyučování a nechat si ostatní části poučné zkušenosti na později v průběhu dne. Takto bude pozornost dětí již zaměřena na uvažování o laskavosti, když přistoupíte k dalším aktivitám.

AKTIVITA VHLEDU | 5 minut

Rozpoznání laskavosti*

Přehled

V této aktivitě vyzvete žáky, aby druhým sdělili své okamžiky laskavosti, kterých byli přímo či nepřímo účastní, ved'te je k úvahám o tom, jak se při nich oni či druzí cítili, a dejte jim podnět k tomu, aby se pokusili rozpoznat co nejvíce forem laskavosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Každý den kolem sebe vídáme velké množství laskavého jednání, ale jen málokdy si toho všimneme, pokud je nezkoumáme do větší hloubky.

Učební pomůcky

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.

Pokyny

Můžete začít tím, že se žáků zeptáte, kolik projevů laskavosti podle nich dohromady jako třída napočítají jen v rámci toho, co se během dnešního dne stalo; pak napište odhadované číslo na tabuli. Na konci aktivity se jich zeptejte,

jak byl jejich odhad přesný, zda byl příliš nízký, nebo příliš vysoký.

Tipy pro učitele

Stejně jako i v ostatních aktivitách mohou mít žáci v průběhu různé kritické vhledy — pokud ano, napište je na tabuli, abyste se k nim později mohli vrátit. Žáci základního stupně v sobě rozvíjejí dovednosti zaujmout různé úhly pohledu a myslet v širším kontextu, vnímat věci i jinak než z vlastního pohledu. Toto je rychlé cvičení na posílení myšlenky, že laskavost je všude kolem nás, a lze je provést vícekrát během školního roku.

Ukázkový text

- „Mám pro vás jednu otázku. Vybavte si svůj společný dnešní den ve škole, na kolik projevů laskavosti si dokážete vzpomenout? Na 10, možná 20? [Nechte je uvést několik čísel, která pak napíšete na tabuli nebo čtvrtku papíru.]
- A nyní napíšu vámi uvedená čísla na tabuli a vrátíme se k nim později.
- Pojdme se nyní společně zamyslet nad tím, kolik projevů laskavosti si dokážeme společně vybavit. Kdo si vzpomene na něco, co se dnes stalo a je to příkladem laskavosti? Projevil vám dnes někdo nějakou laskavost? Nebo projevíli jste nějakou laskavost někomu druhému?
- [Nechte žáky, aby s ostatními sdíleli, na co si vzpomněli. Chcete-li, můžete jedním slovem či větou danou vzpomínku zapsat, takže vytvoříte jakýsi rostoucí seznam. Když daný žák skončí, můžete mu položit ještě několik doplňujících otázek, jako např.: „Proč to bylo laskavé?

Jak ses přitom cítil? Jak si myslíš, že se přitom cítili druzí?]

- [Tyto doplňující otázky nemusíte klást jen tomu, kdo svou vzpomínku sdílel, ale také ostatním, aby se mohli zamyslet nad tím, v jakých různých aspektech byl daný čin laskavý a jak se přitom všichni zúčastnění cítili.]
- *Pojďme nyní jít ještě dál. Zajímalo by mě, zda byste si dokázali vzpomenout na některé další příklady laskavého jednání?*
- *Myslíte si, že něco mohlo být projevem laskavosti, ale nenapadlo vás, že je tomu tak, nebo jste si toho nevšimli?*
- *Společně jsme při hlubším pohledu na různé situace našli řadu projevů laskavosti, že? Jaký je to pocit vědět, že jsme obklopeni takovým množstvím laskavosti?*
- *Nyní se tedy podívejme, kolik příkladů jsme společně našli. Našli jsme jich více, než jsme si mysleli? (Můžete nyní porovnat dané číslo s odhadovanými čísly žáků.)*
- *Zdá se, že když se lépe rozhlédneme kolem sebe, najdeme mnoho projevů laskavosti. Když se ale nerozhlédneme, můžeme je přehlédnout.“*

CVIČENÍ REFLEXE | 20 minut

Rozpoznávání vzájemné závislosti

Přehled

V této aktivitě žáci nakreslí síť vzájemné závislosti, týkající se jednoho úspěchu, události nebo věci.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Věci a události existují v síti vzájemné závislosti a závisí na bezpočtu dalších věcí a událostí.
- Jsme vzájemně propojeni a žijeme v závislosti na bezpočtu dalších lidí různými způsoby, i když je neznáme a jsou nám cizí.

Učební pomůcky

- Velký list papíru pro každou skupinu, na který budou žáci moci kreslit.
- Fixy.

Pokyny

- Připomeňte žákům, že jste se dosud společně především soustředili na laskavé jednání.
- Řekněte jim, že dnes prozkoumáte myšlenku zvanou vzájemná závislost.
- Požádejte žáky, aby uvedli příklad nějakého důležitého úspěchu nebo události v jejich životě. Příklady mohou zahrnovat: výlet, když se naučili jezdit na kole, když se naučili hrát nějakou hru, když se naučili číst a psát atd. Na tuto část vyhradte 1 až 2 minuty.
- Zapište jejich návrhy, a poté vyberte jeden z nich, který je společný největšímu počtu všech žáků nebo je všem nejlépe přístupný či srozumitelný.
 - Pokud si daná skupina nedokáže vybavit nějaký příklad, který je mnohým nebo většině nějak společný, požádejte je, aby uvedli nějakou věc vyrobenou lidmi, kterou všichni potřebují.
- Nakreslete daný úspěch, událost či věc doprostřed tabule nebo na list papíru. To se tedy stane „předmětem“ dané aktivity.

- Pro názornost jim předvedte následující příklad, a poté je požádejte, aby se podle něj řídili:
 - Vytvořte první kruh přidáním čehokoli (nakreslete nebo napište), na čem daný předmět závisí nebo co potřebuje pro svoji existenci. Zeptejte se: „Co dalšího je třeba, aby mohlo X (daný předmět) existovat?“
 - Nakreslete čáru, která tento faktor propojí s daným předmětem.
 - Vyberete-li si za předmět např. „dovednost jezdit na kole“, můžete jako faktory uvést: učitel; kamarád; kolo; hladký povrch, na němž se učíme jezdit; vynálezce kola atd. Nebo když si za předmět vyberete tužku, lze uvést: dřevo, tuhu, továrnu, barvu atd.
 - Zeptejte se jich, zda mohou uvést alespoň 10 lidí nebo věcí, na nichž daný předmět závisí.
 - Nyní je požádejte, aby přidali a nakreslili či napsali, na čem závisejí věci uvedené v prvním kruhu. Požádejte je, aby je čarou propojili s nově uvedenými věcmi.
- Nyní je nechte, aby sami pokračovali v procesu, kdy si budou vybírat z různých faktorů na stránce a stanoví, na kom nebo na čem daná věc závisí.
 - Můžete jim dát podnět k dalšímu zamyšlení tím, že se jich zeptáte: „Co se týče tohoto, existuje to samo o sobě, nebo je zapotřebí někoho nebo něčeho dalšího?“

- Po uplynutí určité doby třídu přerušte a požádejte je, aby spočítali, kolik lidí je pro daný předmět potřeba.
- Např. kolik lidí je potřeba pro výrobu tužky? Nebo kolik lidí je potřeba, abychom se naučili jezdit na kole? Dejte jim chvíli, aby to spočítali, poté rozvíňte diskuzi.
- Udělejte shrnutí.

Tipy pro učitele

- U této aktivity je skvělé, když žáci stojí kolem bílé tabule nebo jsou v kruhu kolem listu papíru na podlaze uprostřed a každý má fix.
- Příklady úspěchu/událostí mohou zahrnovat: výlet, dovednost jezdit na kole, umění hrát nějakou hru, dovednost číst a psát atd.
- Stejně jako i v ostatních aktivitách vzhledu mohou mít žáci v průběhu různé kritické vhledy — v tom případě je napište na tabuli, abyste se k nim později mohli vrátit.

Ukázkový text

- „*Hovořili jsme o laskavosti v našem životě, a mohli jsme si také všimnout, že laskavost jen zřídka zahrnuje pouze vás samé — obvykle se v našem životě vyskytuje a závisí na minimálně jednom dalším člověku.*
- *Tomu se říká vzájemná závislost — neustále jsme závislí na druhých.*
- *Dnes budeme tuto myšlenku vzájemné závislosti zkoumat více do hloubky. Kdo si vzpomene na nějaký důležitý úspěch nebo událost ve svém životě? (Napište několik nápadů a vyberte ten, který je společný celé*

skupině nebo k němuž mohou mít všichni nějaký vztah. Pokud si daná skupina nedokáže vybavit příklad, který je mnohým nebo většině nějak společný, požádejte je, aby uvedli nějakou věc vyrobenou lidmi, kterou všichni potřebují.

- *Nyní přemýšlejte o lidech a věcech, na nichž _____ (jízda na kole) závisí. Pokaždé, kdy se vám něco vybaví, nakreslete to nebo to napište, zakroužkujte a nakreslete čáru k ústřednímu předmětu. Nejprve vám to názorně předvedu. Zaměřili jsme se tedy na (jízdu na kole). K tomu je zapotřebí mít kolo, cestu a někoho, kdo vás to naučí.*
- *Pojďme zkusit vymyslet ještě 10 dalších věcí, na nichž (jízda na kole) závisí, a společně je napište nebo nakreslete. [Vyzvěte žáky, aby danou věc napsali nebo nakreslili. Dejte jim na to dostatek času.]*
- *Co vás na tom zaujalo?*
- *Nyní postoupíme ještě dál. Podívejte se na každou věc v kroužku, kterou jsme již napsali, a zamyslete se, na čem daná věc závisí.*
- *Názorně vám to předvedu. Vraťme se zpět ke „kolu“. Kolo existuje, protože je nějaká osoba v továrně vyrobila, takže napíšu „dělník v továrně“ hned vedle slova „kolo“.*
- *Takto tedy pokračujte a doplňte další větve ke každému kruhu a napište nebo nakreslete, na čem každá daná věc závisí. Vytvořte spojené větve, jak nejlépe dokážete.*
- *Můžeme si vzájemně pomoci. Uvidíme, kolik spojení dokážeme vytvořit.“*

SHRNUTÍ | 5 minut

- „Co vás na vytvořené síti, kterou jsme společně vytvořili, zaujalo?
- Jaký je to pocit, když si uvědomíte, že jste součástí této rozsáhlé sítě?
- Co pro vás vzájemná závislost znamená? Co si o ní myslíte?
- Jak je možné propojit vděčnost se vzájemnou závislostí?“

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ I

KAPITOLA 2

Rozvíjení odolnosti

Přehled

Kapitola první zkoumala laskavost a štěstí, a co pro nás tyto pojmy znamenají, když jsme spolu, v podobě třídních dohod. Kapitola druhá zkoumá, jak důležitou roli hraje naše tělo, a zvláště naše nervová soustava v souvislosti se štěstím a spokojeným životem. K tomuto zkoumání nejprve představíme následující pojmy:

Zóna odolnosti

Popisujeme, kdy je regulována nervová soustava (v homeostáze) a kdy není ani příliš excitovaná (zaseknutá ve vysoké zóně) ani příliš utlumená (zaseknutá v nízké zóně). Jinými slovy, kdy je její stav možno nazývat „OK zónou“ nebo „zónou pohody“.

Vjemy

Vjemy představují vnímání na úrovni těla nebo na úrovni funkce pěti smyslů, které se liší od emocí a netělesných pocitů (jako jsou pocity štěstí či smutku).

Stopování

Všímáme si a vnímáme pocity ve svém těle, abychom rozvinuli bdělost vůči vlastnímu tělu, neboli abychom zvýšili svou „tělesnou gramotnost“.

Osobní zdroje

To jsou věci, které se nám líbí, nebo si je spojujeme s větším pocitem bezpečí a spokojenosti. Jejich připomenutí nám napomáhá, abychom se vrátili do vlastní zóny odolnosti nebo v ní setrvali.

Uzemnění

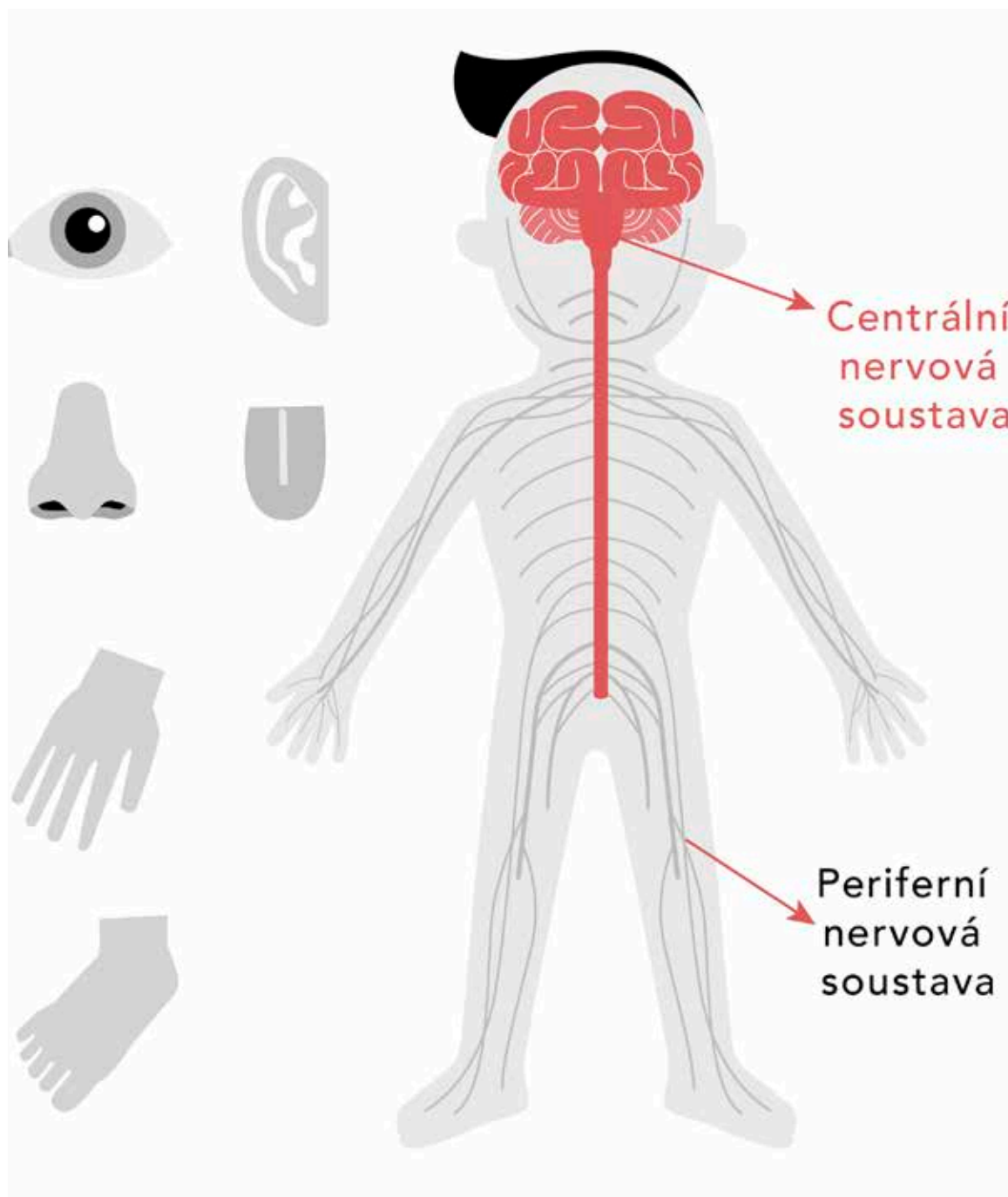
Kontakt vlastního těla s předměty nebo zemí, kterým se navracíme do zóny odolnosti (nebo v ní zůstáváme).

Strategie okamžité pomoci

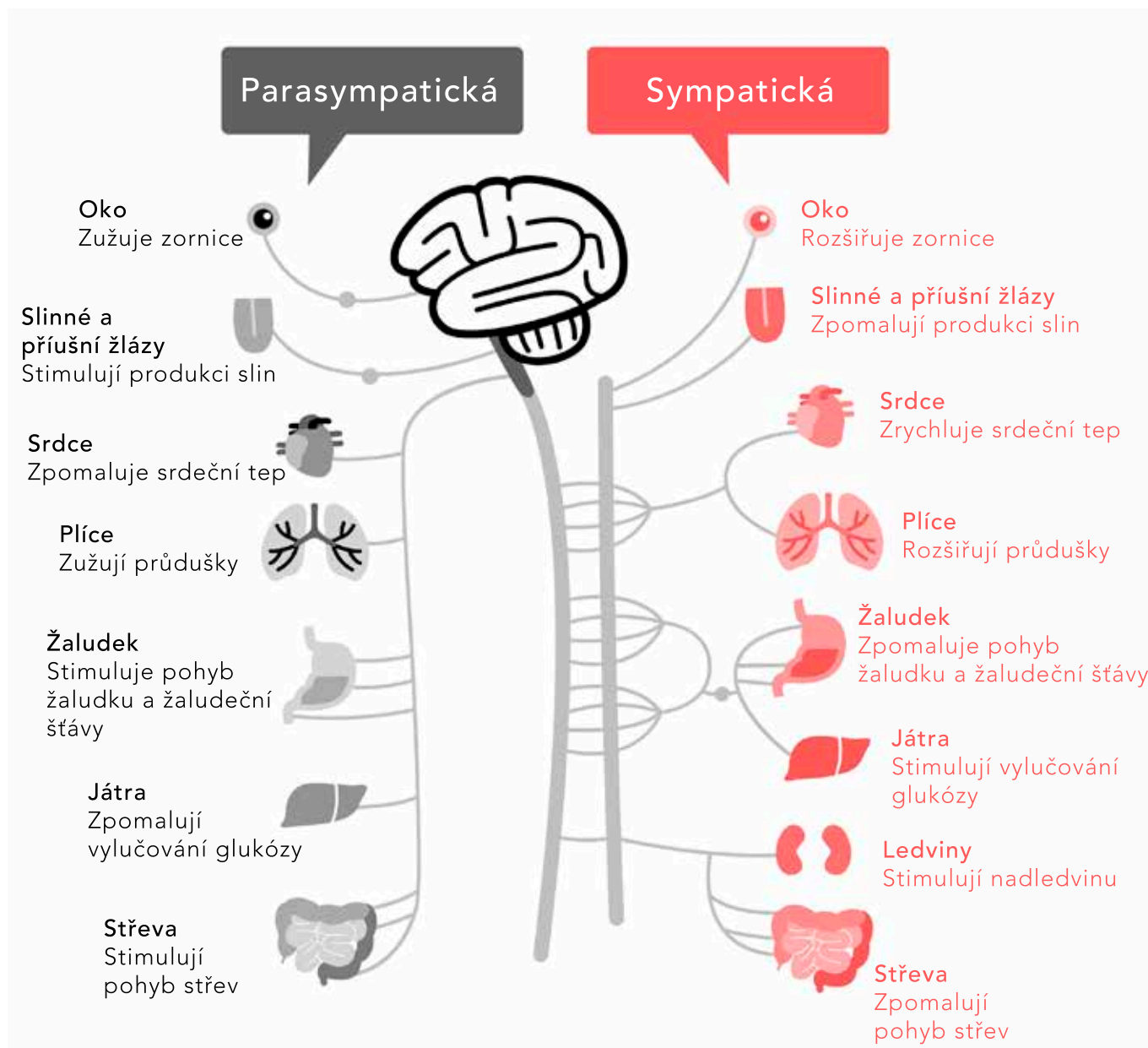
Jednoduché a pohotově použitelné techniky umožňující nám setrvat v zóně odolnosti nebo se do ní vrátit, když se z ní nějak vychýlíme.

Nervová soustava

Centrální a periferní



Autonomní nervová soustava



Nervová soustava

Nervová soustava je podstatnou součástí našeho těla; proto může být velice užitečné pro rozvoj našeho spokojeného života pochopit, jak funguje. Naši nervovou soustavu tvoří mozek s míchou (neboli centrální nervová soustava) a síť nervů, které propojují mozek a míchu se zbytkem těla, včetně vnitřních orgánů a smyslů (neboli periferní nervová soustava).

Část nervové soustavy funguje automaticky bez potřeby vědomé kontroly — to se nazývá autonomní (doslova „samořídící“) nervová soustava (ANS). Naše ANS řídí v těle řadu procesů nezbytných pro přežití, včetně srdečního tepu, dýchání, krevního tlaku a trávení. Rovněž řídí naše vnitřní orgány, jako jsou žaludek, játra, ledviny, močový měchýř, plíce a slinné žlázy.

Hlavní funkcí naší nervové soustavy je pomáhat nám, jak se udržet naživu. Proto velmi rychle reaguje, když si povšimneme něčeho ohrožujícího nebo nebezpečného. Naše autonomní nervová soustava má dvě cesty, které se aktivují v závislosti na tom, zda vnímáme ohrožení (reakce „útoků či útěku“) anebo bezpečí (reakce „uvolnění a trávení“). Reakce útoku nebo útěku spouští náš sympatický nervový systém, vypíná soustavu trávicí a růstovou a připravuje tělo na akci a případné zranění. Naproti tomu reakce uvolnění a trávení spouští náš parasympatický nervový systém, který uvolňuje tělo a umožňuje pokračování funkcí, jako jsou růst, trávení a další. Proto lze při pocitu ohrožení a reakcích na způsob útoku nebo útěku pozorovat změny u srdečního tepu, dechu, tlaku krve, vnitřních orgánů a rozšíření zornic. Když pak vnímáme, že ohrožení pominulo, cítíme se opět v bezpečí a tělo se zase vrací do normálu.

V moderním životě reaguje naše tělo na nebezpečí i tam, kde k žádnému ohrožení života nedošlo, nebo setrvává v pocitu nebezpečí, i když už ohrožení pominulo. To porušuje regulaci autonomní nervové soustavy a narušuje pravidelné střídání parasympatické a sympatické aktivace. Tato porucha regulace nervové soustavy může vyústit v záněty a řadu dalších problémů. To je jedním z hlavních důvodů, proč je chronický stres tolik škodlivý pro naše zdraví a spokojený život.

Naštěstí se lze naučit, jak své tělo i mysl zklidnit a jak řídit vlastní nervovou soustavu. Jelikož nervová soustava dokáže skrze naše smysly vnímat věci jak uvnitř (jako je napětí, uvolnění, horko, chlad, bolest atd.), tak i vně, dává nám neustále informace o stavu našeho těla. Tato kapitola se zaměřuje na informace a dovednosti nezbytné pro zlepšení tohoto druhu péče o sebe.

Vjemy

První poučná zkušenost, „Zkoumání vjemů“, žákům pomáhá vytvořit si slovník vjemů, který jim jako vodítko umožní všimnout si stavu své nervové soustavy. Vjemy (teplo, chlad, horko, brnění, staženost atd.) jsou fyzické povahy a lze je odlišovat od emocí (smutku, hněvu, štěstí, žárlivosti), které budeme zkoumat v SEE Learning později. Ačkoli budeme pocity zkoumat až později, je důležité si uvědomit, že pocity, myšlenky a postoje vyvolávají příslušné vjemy nebo skupiny vjemů v našem těle. Výuka o vjemech otevírá další bránu k hlubšímu porozumění nám samým i našim žákům.

Strategie okamžité pomoci

Poučná zkušenost 1 postupuje dále ke strategiím okamžité pomoci. Jedná se o jednoduché úkony, které lze provést, aby se naše tělo a mysl navrátily k přítomnému okamžiku. Tím fungují jako užitečné metody přivádějící tělo zpět do rovnováhy poté, co se vychýlilo do vysoké či nízké zóny (do stavu excitace nebo utlumení).

Zdroje

Poučná zkušenost 2, „Zdroje“, používá vlastní kresby laskavosti vytvořené v první kapitole jako osobního zdroje. Osobní zdroje jsou vnitřní, vnější, nebo představy — imaginace. Jsou jedinečné pro každého jednotlivce a navozují pocit spokojenosti, bezpečí nebo štěstí tím, že ho uvedou do vědomí přítomného okamžiku. Když si připomeneme nějaký osobní zdroj (krásnou vzpomínku, oblíbené místo, někoho milovaného, radostnou činnost, uklidňující myšlenku), obvykle nám to navodí příjemné pocity v těle. Pokud se na tyto pocity vědomě zaměříme a dopřejeme jim trochu prostoru a času, mohou se prohloubit. Tím posílíme pocit bezpečí naší nervové soustavy a navodíme si ještě hlubší pocit spokojenosti a uvolnění v těle.

Stopování

Když si všimáme vjemů, zaměřujeme a udržujeme na ně pozornost, nazýváme to „stopování“. „Vystopujeme“ nebo „si přečteme“ daný vjem, neboť vjemy jsou „řečí“ nervové soustavy. Touto činností se zvýší naše tělesná gramotnost, prohloubí se porozumění našemu tělu i tomu, jak reaguje na stres, a jak na bezpečí. Ačkoli všichni máme stejnou základní strukturu nervové soustavy, každé tělo reaguje na stres a bezpečí trochu odlišně. Můžeme cítit napětí v různých částech těla. Můžeme na pocit spokojenosti reagovat jinak. Můžeme zakoušet příjemný pocit tepla v hrudníku nebo povolení a uvolnění svalů ve tváři. Rozvoj dovednosti stopovat své vjemy ve vlastním těle nám pomáhá lépe porozumět tomu, kdy se cítíme uvolnění, šťastní a v bezpečí nebo kdy vyvstane reakce na stres. Tato dovednost nám dává „volbu“, díky které můžeme v nepříjemné situaci přivést vědomí k pocitům spokojenosti nebo neutrality ve svém těle. Toto vědomí může zvýšit fyzické a emoční prožívání spokojenosti.

Mějme na paměti, že vjemy nejsou samy o sobě příjemné, nepříjemné nebo neutrální vždy a pro každého. Např. teplo lze v různých situacích zakoušet jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Proto je důležité, abychom se ptali, zda je vjem příjemný, nepříjemný nebo neutrální.

Protože při stopování si můžeme uvědomit i nepříjemné vjemy, což může zapůsobit jako spouštěč, stopujeme vždy ve spojení se zdroji, uzemněním nebo se strategií okamžité pomoci. Když představujeme žákům metodu stopování, je důležité zároveň žáky naučit i následující strategii „přesuň se a zůstaň“.

Přesuň se a zůstaň

Součástí stopování je všimnout si, zda je vjem příjemný, nepříjemný nebo neutrální. Pokud najdeme příjemné nebo neutrální vjemy a spočineme svou pozorností na dané části těla, může se stát, že se daný pocit prohloubí a napomůže tím tělu, aby se uvolnilo a vrátilo se do zóny odolnosti. Avšak pokud si namísto toho uvědomíme nějaký nepříjemný vjem, můžeme provést strategii „přesuň se a zůstaň“. To znamená, že si vnitřně prohlédneme celé naše tělo a najdeme místo, kde se cítíme lépe (neutrálně nebo příjemně), a poté spočineme svou pozorností na tomto novém místě.

Pokladnice a zdrojový kamínek

Poučná zkušenost 3, „Vytvoření pokladnice“, staví na předchozích zkušenostech a pomáhá žákům vytvořit si osobní „pokladnici“ nebo jakousi „sadu nástrojů“ osobních zdrojů, které budou v případě potřeby vždy po ruce. To pak posiluje dovednost využívání zdrojů a stopování.

Uzemnění

Poučná zkušenost 4, „Uzemnění“, představuje cvičení uzemnění. Uzemnění znamená vnímání fyzického kontaktu našeho těla s předměty, včetně věcí, kterých se dotýkáme, nebo jak stojíme či sedíme. Uzemnění může být velmi užitečným nástrojem pro zklidnění těla a mysli. Běžně jsme si již nevědomě vytvořili řadu uzemňujících technik, které nám pomáhají cítit se lépe a navodit pocity uvolnění, jistoty, bezpečí. Může se jednat o určitý způsob sezení, položení rukou, držení předmětů, které máme rádi, polohu při ležení na pohovce nebo v posteli atd. Avšak často si toho nemusíme být vědomi, takže pak nedokážeme tyto techniky záměrně použít k tomu, abychom zklidnili naše tělo a vrátili se do zóny odolnosti. Cvičení uzemnění představuje nové techniky a zvědomuje ty, které již používáme; díky tomu budou lépe dostupné v situacích, kdy je potřebujeme.

Tři zóny

Poučná zkušenost 5, „Zóna odolnosti“, představuje „tři zóny“ jako způsob porozumění tomu, jak naše tělo (a zvláště naše autonomní nervová soustava) funguje. Třemi zónami jsou: vysoká zóna, nízká zóna a zóna odolnosti (či zóna spokojenosti). Pochopení tohoto modelu může být velmi užitečné jak pro učitele, tak i pro žáky.

Podle tohoto modelu se může naše tělo ocitnout ve třech zónách. Naše zóna odolnosti je zónou spokojenosti, kdy cítíme klid a jsme bdělí, a ve které vnímáme větší kontrolu a dokážeme se lépe rozhodovat. Ačkoli v této zóně můžeme zažívat určité výkyvy nahoru či dolů a můžeme se cítit trochu vzrušení nebo pociťovat úbytek energie, není tím ovlivněno naše posuzování a naše tělo není ve stavu škodlivého stresu. Zde je naše autonomní nervová soustava ve stavu homeostázy, již lze definovat jako stabilní fyziologickou rovnováhu. Dokáže náležitě přecházet mezi sympatickou a parasympatickou aktivací.

Někdy jsme v důsledku nějakých životních událostí vychýleni z naší zóny odolnosti. Když to nastane, poruší se činnost naší autonomní nervové soustavy. Uvzneme-li ve vysoké zóně, budeme ve stavu nadměrné excitace. Můžeme cítit neklid, hněv, nervozitu, rozrušení, strach, šílenství, frustraci, „nabuzení“ nebo jiné nevladatelné stavy. Fyziologicky lze zažívat třes, rychlé a mělké dýchání, bolesti hlavy, žaludeční nevolnost, staženost svalů, poruchy v trávení a změny zrakového a sluchového vnímání.

Když uvzneme v nízké zóně, zakoušíme následky snížené excitace. Můžeme zažívat letargii, vyčerpání, nedostatek energie a nechut vstát z postele nebo nechut k jakékoli aktivitě. Můžeme se cítit izolovaní nebo osamělí, otupělí, odepsaní, bez motivace, neschopní optimismu nebo bez zájmu o činnosti, které bychom si jinak běžně užívali. Je důležité mít na paměti, že jelikož vysoká i nízká zóna jsou stavy poruchy regulace a nejedná se o vzájemně protikladné stavy — mohou mít podobné charakteristické příznaky, a pokud trpíme poruchou regulace, můžeme přeskakovat mezi vysokou a nízkou zónou.

V poučné zkušenosti 5 se žáci seznámí s těmito třemi zónami skrze scénáře, a poté si mohou navzájem poradit, jak se vrátit do své zóny odolnosti na základě již naučených dovedností (využití zdrojů, uzemnění, stopování a strategie okamžité pomoci).

Dovednost sledovat stav vlastního těla je pro naši spokojenost a štěstí zásadní, neboť naše autonomní nervová soustava může způsobit zkrat v jiných částech našeho mozku (a vést k chybnému rozhodování nebo vynechávání výkonných funkcí). Pokud se naučíme spočívat v zóně odolnosti, znamená to velký přínos pro naše tělesné zdraví, včetně dovednosti uchovat si klidnou mysl a mít větší kontrolu nad vlastním jednáním a emočními reakcemi.

Poučná zkušenost 6, „Jak laskavost a štěstí ovlivňuje naše tělo“, propojuje zpět tuto kapitolu s kapitolou první a tématy štěstí, laskavosti a třídních dohod. Když už nyní žáci vědí o důležité roli, kterou jejich tělo hraje v souvislosti s jejich spokojeností a štěstím, mohou lépe rozumět tomu, proč je důležité projevat druhým laskavost a být vůči nim ohleduplní. Začnou chápat, že jsme-li vůči sobě navzájem zlí nebo bezohlední, vyvolává to i v nás stres, který vyvolává nepříjemné reakce a brání nám být šťastní. Žáci mohou zkoumat myšlenku, že díky neustálému v kontaktu s druhými a sdílení stejného prostoru s nimi můžeme hrát pozitivní roli tím, že si budeme vzájemně pomáhat setrvávat v zóně odolnosti nebo se do ní vracet, pokud nás něco vyvede z rovnováhy.

Může se stát, že aktivity v této kapitole ihned nepřinesou kýžené výsledky a vhledy, jaké bychom si přáli. Nenechte se tím odradit, neboť i pro dospělé je často zpočátku nesnadné všimnout si a popsat vlastní vjemy. Je možné, že bude zapotřebí některé aktivity několikrát opakovat, než budou žáci schopni své vjemy popsat, poznat, zda jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální, a využít dovednosti zdrojů a uzemnění. I kdybychom získali vhledy rychle, je nezbytné vše stále opakovat, abychom si jednotlivé dovednosti skutečně zažili. Nakonec se může stát, že někteří žáci začnou používat své dovednosti spontánně, zvláště když budou čelit náročným nebo stresujícím okolnostem.

Řada těchto dovedností byla rozvinuta skrze práci s traumatem a odolností, a jsou založeny na značně rozsáhlém klinickém a vědeckém výzkumu. Je možné, že někteří ze žáků při zkoumání vjemů svého těla prožijí náročné zkušenosti, které nebudete schopni dostatečně zvládnout, zvláště pak v případech, kdy zažili nebo prožívají nějaké trauma. Vyskytne-li se u někoho nečekaná reakce, lze u něj využít strategie okamžité pomoci. Máte-li ve škole nějakého poradce, psychologa nebo zkušeného odborníka či kolegu, doporučujeme vám, abyste vyhledali jeho pomoc a nadále se s ním v případě nutnosti radili. V každém případě je přístup programu SEE Learning zaměřen na výcvik odolnosti, který se soustředí na silné stránky jednotlivých žáků, a nikoli na řešení traumatu. Jedná se o obecné dovednosti související s celkovým zdravím jedince, které mohou být prospěšné komukoli, bez ohledu na míru traumatizace. Žáci budou poté, co získají větší dovednost regulovat vlastní nervovou soustavu, dobře připraveni na zkoumání dalších prvků programu SEE Learning, mezi nimiž je rozvíjení pozornosti a rozvíjení emoční bdělosti.

Check-in a opakování cvičení

Počínaje druhou kapitolou v programu SEE Learning roste význam cvičení. Uvidíte, že všechny check-in v této kapitole zahrnují dovednosti a materiál, který obsahují předcházející poučné zkušenosti. Sami si zvolte, které check-in ve vaší třídě fungují nejlépe, a poté je pravidelně, běžně používejte, i když právě neprobíhá program SEE Learning. Ačkoli poučné zkušenosti obsahují „praktikování reflexe“ pro rozvoj zažitého porozumění, opakování check-in a aktivit vzhledu (s úpravami dle vašeho uvážení)

velice napomáhají procesu zvnitřnění toho, co se žáci učí, až do bodu, kdy se to stane jejich druhou přirozeností.

Osobní cvičení žáků

Toto je fáze programu SEE Learning, ve které si je důležité uvědomit, že žáci mohou začít se svým vlastním osobním cvičením, a to i neformálním způsobem. V tom je podpoříte, když si uvědomíte, že každý žák je jiný a že obrázky, zvuky a aktivity, které mohou některým žákům pomáhat při zklidnění, mohou jiné aktivovat. Dokonce i zvuk zvonku, obrázek roztomilého zvířátka, jógové pozice, dlouhé okamžiky ticha nebo sezení a pomalé dýchání mohou někteří vnímat jako nepříjemné a může to v nich namísto rozvinutí dovednosti setrávat v klidu tuto dovednost utlumit. Poznáte to tím, že budete žáky pozorovat a ptát se jich, co se jim líbí, a poté jim můžete nabídnout jiné možnosti, které jim pomohou rozvinout vlastní, co možná nejúčinnější cvičení.

Osobní cvičení učitele

Výuka cvičení, kterými budete žáky provádět, bude samozřejmě posílena tím, že vy sami budete cvičení dobře znát. Doporučujeme, abyste si cvičení nejprve vyzkoušeli sami, je-li to možné, a zkusili je např. se svými kolegy, přáteli nebo rodinou. Čím více poznání ze zkušeností získáte, tím snazší bude tato cvičení se žáky dělat. Všechna navrhovaná cvičení v této kapitole lze rovněž provádět se staršími dětmi a dospělými.

Další četba a prameny

Obsah poučných zkušeností v této kapitole byl použit a upraven podle díla Elaine Miller-Karas a práce Institutu výzkumu traumatu (Trauma Resource Institute) s jejich laskavým souhlasem. Učitelé, kteří by rádi získali více informací o obsahu a dovednostech uvedených v této kapitole, si mohou přečíst knihu *Bulding Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models* (2015) od Elaine Miller-Karas, a mohou též navštívit stránky: www.traumaresourceinstitute.com

Další doporučenou literaturou je kniha, jejímž autorem je Bessel van der Kolk: *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma* (2015).

Dopis rodičům a opatrovníkům



Datum: _____

Milí rodiče/opatrovníci,

tímto dopisem bychom Vás rádi informovali o tom, že Vaše dítě právě začíná **v programu SEE Learning kapitolu druhou s názvem „Rozvíjení odolnosti“**. Možná si vzpomínáte, že SEE Learning je vzdělávacím programem od MŠ po SŠ, který vytvořila Emorská univerzita za účelem obohacení sociálního, emočního a etického (SEE) vývoje mladých.

V druhé kapitole se Vaše dítě seznámí s řadou metod pro regulování vlastní nervové soustavy, aby se posílila jeho odolnost vůči stresu a náročným situacím. To v sobě zahrnuje rozvoj dovednosti všimnout si svých vjemů v těle, které signalizují pohodu nebo vyčerpání (nazývá se „stopování“); děti se také naučí jednoduché strategie, které jim pomohou tělo zklidnit. Tyto techniky pocházejí z rozsáhlého vědeckého výzkumu, který zkoumá roli autonomní nervové soustavy ve fyziologii stresu. Vaše dítě však bude vedeno tak, aby využívalo a cvičilo pouze dovednosti, které jsou pro něj efektivní.

Domácí cvičení

Mnohé z dovedností, které se Vaše dítě v této kapitole naučí, jsou zároveň dovednostmi, které si můžete sami vyzkoušet, neboť jsou použitelné nejen pro děti, ale i pro dospělé. Rádi bychom Vás podpořili, abyste s Vaším dítětem hovořili o tom, jak si Vy sami uvědomujete stres ve svém těle a jaké signály Vaše tělo vysílá, když zažíváte stres jako protiklad pohody. Může být rovněž prospěšné vést společně diskusi o tom, jaké typy zdravotních strategií používáte Vy, abyste si uchovali svoji odolnost, a která strategie je nejvhodnější pro tu danou situaci nebo prostředí. Máte-li zájem, požádejte své dítě, aby Vám o technikách, které se učí, povědělo, nebo Vám je i názorně předvedlo.

Obsah předchozích kapitol

Kapitola první zkoumala koncepty laskavosti a soucitu a to, jak souvisejí se štěstím a spokojeností.

Další četba a prameny

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children od Lindy Lantieri, úvod napsal Daniel Goleman.

Další dostupné zdroje programu SEE Learning naleznete na webových stránkách: www.compassion.emory.edu.

V případě jakýchkoli dotazů se na nás neváhejte obrátit.

Podpis učitele/vyučujícího

Jméno učitele/vyučujícího hůlkovým písmem: _____

Kontaktní informace učitele/vyučujícího: _____



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Zkoumání vjemů

ZÁMĚR

Tato první poučná zkušenost zkoumá vjemy a pomáhá žákům vytvořit si slovní zásobu, která jim pomůže je popsat, neboť vjemy nám přímo popisují stav naší nervové soustavy. Žáci se rovněž seznámí se strategiemi okamžité pomoci, z nichž většina v sobě zahrnuje dovednost vnímat věci v místnosti. Strategie okamžité pomoci (jež vyvinula Elaine Miller-

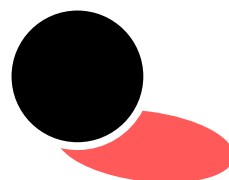
Karas a Institut výzkumu traumatu) jsou okamžitými nástroji, které žákům pomáhají vrátit se do regulovaného stavu těla ve chvíli, kdy se ocitnou ve stavu poruchy regulace, jako je např. stav přílišného rozrušení. Jedná se zároveň o skvělý způsob, jak představit koncept vjemů a jak se vůči nim stát všímavějšími.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Si vytvoří a obohatí seznam slovní zásoby popisující různé vjemy.
- Se naučí všímat si vnějších vjemů, zatímco se budou seznamovat se strategiemi okamžité pomoci, které slouží k regulaci těla.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Čtvrtka papíru nebo tabule pro vytvoření seznamu slov popisujících vjemy.
- Výtisky strategií okamžité pomoci (volitelné).
- Fixy.

DĚLKA

30 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Vítejte. Zkuste si vybavit svůj den až do teď — od chvíle, kdy jste se vzbudili, až po okamžik, kdy jste nyní zde ve třídě; a zvednou ruce ti, kteří si vzpomenu na nějaký projev laskavosti, co zažili, nebo kdy nějakou laskavost projevíli druhému člověku. Chce to s námi někdo sdílet?”
- Je tu někdo, kdo se choval laskavě na základě použití některých z dohod? Kterých? Jaké to bylo?
- Všimli jste si u někoho druhého, že používal v praxi některou z dohod? Popište to. Jaké pro vás bylo to vidět?
- Co si myslíte, že by se stalo, kdybychom se všichni chovali laskavě?”

PREZENTACE/DISKUZE | 10 minut

Co jsou vjemy?

Přehled

V této prezentaci pomůžete žákům lépe porozumět tomu, co jsou vjemy, a pak vytvoříte seznam slov, která vjemy popisují, čímž vznikne společný slovník vjemů.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Tak jako dokážeme vnímat pomocí našich pěti smyslů vnější věci, můžeme zaměřit pozornost také na vjemy v našem těle.
- Vjemy mohou být příjemné, nepříjemné nebo neutrální.
- Existují jednoduché strategie, které lze použít jako pomoc, aby se naše tělo zklidnilo a cítilo v bezpečí.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru nebo tabule.
- Fixy.

Pokyny

- Připomeňte žákům, že máme pět smyslů, a mluvíte o tom, k čemu je používáme. Mluvíte o nervové soustavě a jak jsou s ní naše smysly spojeny. Hovořte o pojmu vjemů.
- Vytvořte se žáky seznam vjemů.
 - Když např. řeknou: „Je mi skvěle!“, což je obecný pocit a nikoli konkrétní vjem, vyzvěte je, aby vjemy zkusili vyjádřit slovy, položením otázky: „A jak se při takovém dobrém pocitu cítíte v těle?“ nebo „Kde v těle to cítíte?“ Je v pořádku, když nebudou některá slova, jež uvedou, popisovat vjemy, neboť následující aktivity jim pomohou dále rozvinout pochopení, co vjemy jsou.

Tipy pro učitele

- **Vjem** je pocit, který povstává v těle, jako je např. teplo, chlad, brnění, uvolnění, ztuhlost, tíha, lehkost, otevřenost atd. Je třeba odlišit slova vjemů od slov obecných pocitů, jako jsou dobrý, špatný, stresující, úlevný atd. Zároveň se liší od slov popisujících emoce, jako např. šťastný, smutný, ustrašený, nadšený atd. Když pomůžete žákům vytvořit si seznam slov popisujících vjemy, pomůže jim to naučit se rozpoznávat jednotlivé pocity v těle, a to jim zase napomůže rozvinout dovednost sledovat jejich tělesný stav.
- Pokud budete chtít, doporučujeme, abyste žákům představili úlohu **nervové soustavy**:

což je součástí našeho těla, která nám umožňuje vnímat vjemy v našem nitru a současně cítit věci mimo nás (např. skrze pět smyslů) a která nás udržuje naživu regulací našeho dechu, srdečního tepu, krevního oběhu, trávení a dalších důležitých funkcí. Celá tato kapitola se zaměřuje na pochopení nervové soustavy (zejména pak autonomní nervové soustavy). Můžete je s daným obsahem a dovednostmi seznámit bez přesného pojmenování nervové soustavy, místo toho můžete použít obecný termín „tělo“, ale když je postupně seznámíte i s autonomní nervovou soustavou, velmi pravděpodobně jim tak pomůžete prohloubit jejich celkové porozumění.

Ukázkový text

- *„Zkoumali jsme laskavost a štěstí. Dnes se seznámíme s tím, jak nám mohou naše smysly pomoci, abychom poznali, co naše tělo cítí.*
- *Umíme vyjmenovat našich pět smyslů? Pomáhají nám vnímat věci, které jsou vně našeho těla: můžeme vidět, slyšet, čichat, máme hmat a chuť.*
- *O jaké věci, které můžeme cítit vně, skrze našich pět smyslů, se jedná? Pojdme se zamyslet nad jedním z našich smyslů — nad sluchem. Na okamžik spočineme v tichosti a budeme vnímat, jaké zvuky lze slyšet během jedné minuty ticha. Co jste slyšeli? Může nám někdo říci, co právě teď vnímá pomocí nějakého dalšího smyslu? Co např. zrak? Hmat? Čich?*

- *V našem těle existuje část, která nám pomáhá vnímat tyto věci vně i uvnitř našeho těla. Této části říkáme nervová soustava.*
- *Říká se jí nervová soustava, neboť tělo je vyplněno nervy, které posílají informace z různých částí našeho těla do mozku nebo z mozku. Naučíme se o naší nervové soustavě několik zajímavých věcí, které nám pomohou být společně šťastnější a zdravější.*
- *Naše smysly nám tedy pomáhají cítit věci, které jsou vně našeho těla, jako je např. zvuk nebo vůně. Pojdme se podívat, zda dokážeme něco cítit i uvnitř našeho těla. Položte si ruku na srdce a druhou na břicho. Nyní zavřete na chvíli oči a zkuste vnímat, zda dokážete něco cítit uvnitř svého těla.*
- *Někdy v těle něco cítíme, jako např. když je nám horko nebo zima. Takovým věcem říkáme vjemy, protože je cítíme.*
- *Vnímání je pociťování něčeho naším tělem. Vjemy jsou tedy věci, které cítíme či vnímáme svým tělem. Naše tělo nám říká, co cítíme.*
- *Pojdme se zamyslet nad věcmi, které můžeme vnímat vně. Vytvoříme si seznam vjemů společně.*
- *Když se dotknete lavice, je tvrdá? Je měkká? Je teplá, či studená?*
- *Když se dotknete svého oblečení, je hebké? Hrubé? Jemné? Nebo jiné?*
- *Vyndejte si pero, tužku nebo pastelku a dotkněte se jí. Je kulatá? Plochá? Teplá? Studená? Ostrá? Nebo něco jiného?*

- Máte na lavici nebo poblíž vás něco jiného, co byste chtěli popsat pomocí slov vjemu?
- Pojdme nyní přemýšlet o tom, co cítíme uvnitř. Jedním z příkladů může být, když stojíme na slunci, naše smysly nám mohou napovědět, že je příliš horko, a tak se odebereme někam do stínu, kde se můžeme zchladit. Zprvu cítíme uvnitř teplo nebo horko, ale když se přesuneme do stínu, ucítíme uvnitř ochlazení. Pojdme se zamyslet nad dalšími vjemy, které můžeme vnitřně zakoušet.
- Pojdme se podívat, kolik jich nás společně napadne. Pokud řeknete něco, u čeho si nebudeme jisti, zda se jedná o vjem, napišu to tady zvlášť.“
- (Některé děti mohou potřebovat další podněty, aby pochopily, co jsou vjemy. K tomu mohou napomoci následující otázky:)
„Co cítíte uvnitř, když jste ospalí? Která část těla vám říká, že jste ospalí? A co když máte hlad? Jak se cítíte, když se dobře bavíte? Co cítíte uvnitř, když jste šťastní? Co cítíte uvnitř, když sportujete nebo hraje nějakou hru? Co cítíte uvnitř, když cítíte nadšení? Kde v těle to cítíte?“ (Může pomoci, když jim uvedete nějaký osobní příklad, jako např. když myslím na zábavu, cítím teplo v ramenou a tvářích.)“

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Pocitování vně a uvnitř*

Přehled

- Tato aktivita má žákům pomoci pokračovat v rozpoznávání, že můžeme vnímat

věci vně (pomocí pěti smyslů) a uvnitř (obrácením pozornosti dovnitř, pozorováním a pojmenováním vjemů, které najdeme uvnitř těla).

- Model odolnosti ve společenství vytvořený Institutem výzkumu traumatu nabízí několik aktivit zvaných strategie okamžité pomoci. Tyto strategie zahrnují provádění jednoduchého kognitivního úkolu nebo zaměření pozornosti na vjemy. Zjistilo se, že když je nervová soustava rozrušená, může mít zaměření pozornosti na vjemy skrze tyto aktivity okamžitý zklidňující účinek na tělo. Tato aktivita vzhledu funguje skrze individuální strategie okamžité pomoci a rovněž pokládá základy pro pěstování pozornosti coby dovednosti (která se dále rozvíjí v programu SEE Learning), jelikož všechny strategie okamžité pomoci v sobě zahrnují pozornost.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Tak jako lze vnímat našimi smysly věci, které jsou vně, stejně tak lze zaměřit naši pozornost na vjemy uvnitř našeho těla.
- Vjemy mohou být příjemné, nepříjemné nebo neutrální.
- Existují jednoduché strategie, které lze využít pro zklidnění těla a vytvoření pocitu bezpečí.

Učební pomůcky

- Volitelné: kopie listů stanovišť, pokud s nimi pracujete.
- Plakáty strategie okamžité pomoci (obě věci, které budou vytvořeny na konci této poučné zkušenosti).

Pokyny

- Zvolte strategii okamžité pomoci, kterou třídu provedete. Řiďte se níže uvedeným ukázkovým textem, abyste v klidu naučili klást otázky ohledně vjemů. Ukažte třídě plakát strategie okamžité pomoci.
- Použijte tuto úpravu pro zkoumání různých strategií okamžité pomoci podle svých časových možností a aktivitu zopakujte dle potřeby.
- Pozn.: Můžete žáky vést k tomu, aby zkoumali strategie okamžité pomoci formou stanovišť, která utvoříte ve vaší učebně. Použijte pracovní listy, které najdete níže, nebo si vytvořte svoje vlastní a vyvěste je v učebně. Vyzvěte žáky, aby utvořili dvojice a poté se procházeli po třídě a našli nějaké stanoviště se strategií okamžité pomoci, kterou budou chtít zkusit. Následně mohou provést danou strategii společně a poté spolu sdílet zkušenosti. Až si žáci vyzkouší dvě či více stanovišť, svolajte je zpět a požádejte je, aby řekli ostatním, jakým stanovištěm se věnovali a jaké měli zkušenosti.

Tipy pro učitele

- Zatímco žáci zkoumají účinky těchto strategií na svém těle, je důležité, aby se naučili všimnout si toho, zda jsou jejich vjemy příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Jelikož tento slovník (příjemný, nepříjemný nebo neutrální) a dovednost tyto výrazy spojit s pocity v těle bude důležitý pro všechny poučné zkušenosti v této kapitole, vyplatí se příležitostně se žáky provést check-in, aby se prohloubilo jejich porozumění sledování vjemů tímto

trojím způsobem. Mějte na paměti, že vjemy nejsou inherentně vždy u každého příjemné, nepříjemné ani neutrální — např. teplo lze v různých situacích zažívat jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální.

- Nezapomínejte, že všechny strategie okamžité pomoci nemusí fungovat každému žákovi. Někteří mohou upřednostňovat, když budou na zeď tlačit, jiní se o ni budou raději opírat. Někteří se budou raději dotýkat nějakého nábytku v blízkosti, a jiní zase ne. Důležitou součástí tohoto procesu je u každého žáka zjištění, co funguje jemu, zatímco vy jako učitel rovněž postupně zjišťujete, co každému jednotlivě vyhovuje. Jedná se o pěstování tělesné gramotnosti — poznání vlastního těla a toho, jak tělo zažívá spokojenost a bolest. Dokonce platí, že i když někdy něco v určité situaci fungovalo, jindy to fungovat nemusí, proto je nejlepší naučit se širokou škálu strategií.
- Když žáci získají určitou zkušenost s prováděním strategií okamžité pomoci, můžete jim říci, aby vytvořili svá vlastní stanoviště strategií okamžité pomoci a rozmístili je na různých místech ve třídě.

Zde je uveden seznam strategií okamžité pomoci a pod ním je ukázkový text, jakým způsobem lze vést aktivitu zkoumající několik z nich.

- Všimněte si zvuků v místnosti, a poté zvuků vně místnosti.
- Vyjmenujte barvy, které jsou ve třídě.
- Dotkněte se nábytku, který se nachází poblíž. Vnímejte jeho teplotu a strukturu (je horký,

studený, teplý, je jeho povrch hladký, hrubý nebo jiný?).

- Tlačte rukama proti zdi nebo se k ní postavte zády, a všimněte si pocitů ve svalech.
- Počítejte pozpátku od 10 do 1.

Ukázkový text

- *„Vzpomínáte, jak jsme si řekli, že chceme být šťastní a chceme zažívat laskavost.*
- *Naše tělo může také zažívat pocity štěstí nebo neštěstí. Když tomu věnujeme pozornost, můžeme dělat věci, které jsou vůči našemu tělu laskavé.*
- *Vyzkoušíme si několik aktivit spojených s našimi smysly a budeme si všímat toho, zda se něco děje v našem těle.*
- *Začneme tím, že budeme smysly vnímat vnější věci.*
- *Pojďme se zaposlouchat a zkusíme si všimnout, zda dokážeme v této třídě zaslechnout tři různé věci. Zaposlouchejte se a až uslyšíte tři zvuky uvnitř této třídy, zvedněte ruku. (Počkejte, až většina žáků zvedne ruce.)*
- *Pojďme si o tom říct. Které tři věci jste zaslechli? (Vyvolávejte žáky jednotlivě).*
- *Nyní pojďme zkusit, zda uslyšíme tři zvuky vně této třídy. Až uslyšíte tři zvuky vně této třídy, zvedněte ruku.“ (Pozn.: Toto cvičení lze rovněž dělat s hudbou. Můžete rovněž pustit hudbu a zeptat se jich, co se při poslechu dané hudby děje v jejich nitru.)*

- (Počkejte, až většina žáků zvedne ruce, a poté je nechte sdílet svoje zkušenosti.)
- *„Co se dělo s naším tělem, když jsme všichni poslouchali zvuky uvnitř a vně třídy? Čeho jste si všimli?“ (Nechte je sdělit své postřehy. Můžete si všimnout, že když všichni posloucháte zvuky, stáváte se tišší a klidnější.)*
- *„Nyní si budeme všímat toho, co se přitom děje v našem těle.*
- *Naše vjemy mohou být příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Vjemy nejsou správné ani špatné. Existují, aby nám předávaly nějaké informace, jako např. když je mi na slunci příliš horko, potřebuji jít do stínu, abych se trochu zchladil/a. Neutrální znamená mezi oběma, tzn. že vjem není příjemný, ale není ani nepříjemný.*
- *Pojďme si poslechnout zvuky uvnitř i vně této třídy, kterých jsme si dosud nevšimli.*
[Pauza]
- *Když to provádíte, je něco, čeho jste si při poslouchání zvuků všimli? Všímáte si právě teď nějakých vjemů v těle? Ti, kdo si všimli nějakého pocitu v těle, zvednou ruku.*
- *Čeho jste si všimli? Kde je ten vjem? Je příjemný, nepříjemný nebo neutrální?*
[Nechte i ostatní žáky sdělit své postřehy.]
- *Nyní se pojďme zkusit zaměřit na to, zda bychom dokázali ve třídě najít určité věci s nějakou barvou. Začneme s červenou.*

- Rozhlédněte se po třídě a podívejte se, zda najdete tři červené věci.
- Všimněte si pocitů, které se objevují, když jste uviděli červenou barvu. Všiml si někdo nějakých pocitů v těle? Ti, kdo ano, zvednou ruku.

- Jaké to je? Je to příjemné, nepříjemné nebo neutrální?"

Použijte tuto úpravu pro zkoumání různých strategií okamžité pomoci podle časových možností a opakujte tuto aktivitu podle potřeby.

Strategie	Jakých vjemů si všímáte ve svém těle?	Jsou dané vjemy příjemné, nepříjemné nebo neutrální?
Vyjmenujte šest barev, kterých si v místnosti všimnete.		
Počítejte pozpátku od 10.		
Všimněte si 3 odlišných zvuků v místnosti a 3 zvuků mimo ni.		
Pomalou vypijte sklenici vody. Vnímejte ji v ústech a krku.		
Jednu minutu se procházejte po místnosti. Všimněte si pocitů v chodidlech na zemi.		
Tiskněte silně dlaně k sobě nebo třete dlaněmi o sebe, dokud se nezahřejí.		
Dotkněte se nějakého nábytku nebo povrchu poblíž vás. Vnímejte jeho teplotu a strukturu.		
Pomalou zatlačte proti zdi oběma rukama nebo zády a pozorujte pocity ve svalech.		
Rozhlédněte se po místnosti a pozorujte, co vás zaujme.		

SHRNUTÍ | 4 minuty

- „Co jste se dnes o vjemech naučili?”
- Použijte určitá slova popisující vjemy?
- Může nám lepší seznámení s myšlenkou vjemů nějak pomoci být šťastnější a laskavější? Kdy by podle vás bylo užitečné použít některou z těchto strategií okamžité pomoci?
- Pojdme si připomenout, co jsme se dnes naučili, a uvidíme, zda to příště dokážeme společně využít.“

Stanoviště 1



Pomalou vypijte sklenici vody.
Vnímejte ji v ústech a krku.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Strategie okamžité pomoci

Stanoviště 2



Vyjmenujte šest barev, které vidíte.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Strategie okamžité pomoci

Stanoviště 3



Rozhlédněte se po místnosti
a pozorujte, co vás zaujme.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 4



Počítejte pozpátku od 10 do 1
a přitom se procházejte po místnosti.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 5



Dotkněte se nějakého nábytku
nebo povrchu ve své blízkosti.
Vnímejte jeho teplotu a strukturu.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 6



Tiskněte dlaně silně k sobě
nebo třete dlaněmi o sebe,
dokud se nezahřejí.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Strategie okamžité pomoci

Stanoviště 7



Všimněte si 3 zvuků v místnosti
a 3 zvuků mimo ni.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 8



Procházejte se po místnosti.
Pozorujte pocity v chodidlech na zemi.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 9



Pomalou zatlačte oběma rukama
nebo zády proti zdi či dveřím.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je pomoci žákům zkoumat využití vlastních zdrojů (v tomto případě se jedná o využití kresby laskavosti vytvořené v kapitole 1) za účelem vytvoření větší pohody v těle. Osobní zdroje jsou vnitřní, vnější nebo imaginované věci a slouží k přivedení větší pohody do těla. Jsou jedinečné pro každého. Přemýšlení o osobních zdrojích navozuje vjemy spokojenosti. Když tyto vjemy pozorujeme (stopování), a poté

se zaměříme na příjemné nebo neutrální vjemy, tělo se uvolní a vrátí se do své zóny odolnosti (o níž se žáci budou učit později). Jak zdroje, tak stopování jsou dovednosti, které se postupem času rozvinou a vedou k tomu, co lze nazývat tělesnou gramotností, neboť se učíme o vlastním těle a o tom, jak reagovat na stres a spokojenost.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Zjistí, jak využívat osobních zdrojů pro uvolnění a zklidnění těla.
- Více rozvinou dovednost rozpoznat a stopovat pocity v těle.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

Kresby laskavosti, které žáci vytvořili v kapitole první. Pokud je nemáte, můžete je vyzvat, aby si vytvořili nové, ale zabere vám to více času.

DÉLKA

25 minut

CHECK-IN | 5 minut

- „Pojďme společně provést některé ze strategií okamžité pomoci, které jsme se naučili. (Možná budete chtít použít obrázky s aktivitami okamžité pomoci, aby si žáci mohli jednu vybrat.)
- Zaposlouchejme se a pokusme se najít tři zvuky uvnitř této místnosti.
- Nyní se znovu zaposlouchejme a pokusme se najít tři zvuky vně místnosti.
- Čeho jste si uvnitř sebe všimli, když jste poslouchali zvuky? Vnímali jste nějaké příjemné nebo neutrální vjemy? Nezapomeňte, že neutrální znamená ani příjemný, ani nepříjemný pocit.
- Rozhlédněte se po místnosti a pozorujte, co vás zaujme a je příjemné nebo neutrální. Může to být předmět, barva, oblíbený kamarád nebo něco jiného.
- Nyní si ověříme, co se děje v našem těle. Čeho jste si v sobě všimli? Dokážete najít nějaký příjemný nebo neutrální pocit v těle?
- Je někdo, kdo žádný příjemný nebo neutrální vjem nenašel? Pokud ano, ať zvedne ruku. (Pokud někteří žáci zvednou ruku, pomozte jim přesunout se svou pozorností na místo v těle, kde mají příjemnější pocity.)
- Když jste našli příjemný nebo neutrální vjem, pojdme se na dané místo v tichosti na okamžik zaměřit. Pozorujte, zda se vjem změnil nebo zůstal stejný.“

AKTIVITA VHLEDU | 20 minut

Použití kresby laskavosti jako osobního zdroje

Přehled

- V této aktivitě žáci sdílejí své kresby laskavosti a poté pozorují pocity v těle, přičemž zvláštní pozornost zaměří na příjemné a neutrální vjemy.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Vjemy mohou být příjemné, nepříjemné nebo neutrální, přitom tentýž vjem (jako např. teplo) může být každou z těchto tří kvalit.
- Když se zaměříme na příjemné nebo neutrální vjemy, vede to naše tělo k uvolnění.
- Pro uvolnění těla můžeme použít zdroje a zaměření pozornosti na vjemy.

Učební pomůcky

Kresby laskavosti, které žáci vytvořili v kapitole první.

Pokyny

Pro usnadnění použití zdrojů se řiďte níže uvedeným ukázkovým textem.

Tipy pro učitele:

- Když si mentálně připomenete něco, co vyvolává větší spokojenost, bezpečí nebo jistotu, říká se tomu „využití zdrojů“. Předmět, který si v mysli připomenete, se nazývá osobní zdroj. Pozorování vjemů, které povstávají, se nazývá „stopování“ nebo „čtení“ vjemů (můžete použít jakýkoli pojem, který je vám bližší). Když skrze stopování objevíte příjemný nebo neutrální vjem, můžete na něj na okamžik zaměřit svoji pozornost, vnímat jej

a všimnout si, zda zůstává stejný, nebo se mění. Vede to k prohloubení vjemu a k většímu uvolnění v těle.

- Ačkoli máme všichni nervovou soustavu, může existovat velká škála toho, co nám funguje jako osobní zdroj a jaké vjemy v nás povstávají v souvislosti se spokojeností nebo stresem. Pokud nás stopování dovede k uvědomění nepříjemných pocitů, můžeme se pokusit najít v těle místo, kde se cítíme lépe, a na ně se místo toho zaměřit. Říká se tomu „přesuň se a zůstaň“. Když najdeme skrze stopování příjemný nebo neutrální vjem, můžeme u něj na okamžik svojí pozorností setrvat. Jak bylo uvedeno, tato tichá pozornost postupně vede k prohloubení zkušeností a signálů pro tělo, že jsme v bezpečí, na což tělo běžně reaguje uvolněním.
- Je možné, že během používání zdrojů žáci začnou hovořit o vjemech, které pocházejí z něčeho jiného než z kresby laskavosti. Např. se žák může cítit během sdílení nervózní a může popsat vjemy, které jsou s tím spojené. Pokud k tomu dojde, můžete žáka nasměrovat zpět ke kresbě laskavosti, a poté pozorujte, zda mu evokovala příjemné nebo neutrální pocity. Pokud se žák zmíní o příjemném vjemu, požádejte ho, aby v něm na okamžik setrval a jen ho pozoroval. Právě toto zastavení a setrvání ve stavu bdělosti příjemného nebo neutrálního vjemu tělu umožňuje uvolnit se a vstoupit do hlubší zkušenosti bezpečí. Pokud se žák zmíní o nepříjemných vjemech, zeptejte se ho, zda existuje jiné místo v těle, kde se cítí lépe, poté mu umožněte, aby se v tomto

místě zastavil a všiml si toho místa, kde se cítí lépe.

- Pozn.: Prostý vjem (jako je např. teplo) může být příjemný, nepříjemný nebo neutrální. Podobně lze jako příjemný, nepříjemný nebo neutrální zažívat i pocit chladu. Proto je užitečné ptát se žáků, zda je jejich vjem příjemný, nepříjemný nebo neutrální, aby se takto naučili dovednosti stopování. Mějte také na paměti, že nervová soustava reaguje velmi rychle na podněty. Když tedy budete čekat příliš dlouho, než začne žák sdílet svoji kresbu laskavosti, přesune se jejich pozornost k něčemu jinému a již nebudou zakoušet vjemy spojené s připomenutím si daného okamžiku projevené laskavosti. Správné načasování vám bude v průběhu cvičení stále více zřejmé.

Ukázkový text

- *„Vzpomínáte, jak jsme se shodli na tom, že všichni máme rádi laskavost?“*
- *Nyní budeme zkoumat to, že když se zaměříme na něco, co máme rádi, může to vyvolat vjemy v našem těle.*
- *Vzpomíná si někdo, jak nazýváme část těla, která dokáže vnímat různé věci a posílá informace do našeho mozku? Správně, je to nervová soustava. Nyní se o ní dozvíme trochu více.*
- *Vjemy mohou být příjemné, nepříjemné, nebo ani příjemné, ani nepříjemné. Pokud nejsou ani příjemné, ani nepříjemné, říkáme, že jsou „neutrální“ nebo „něco mezi“.*

- *Které vjemy podle vás mohou být příjemné, nepříjemné nebo něco mezi tím?*
- *A co teplo? Jaké je, když je to příjemné, nepříjemné nebo něco mezi tím?*
- *Nebo chlad?*
- *Nebo když cítíte v těle hodně energie nebo pohybu? Jaké to je, když to cítíme a vnímáme jako příjemné? Už jste to někdy cítili, ale zároveň vnímali jako nepříjemné? Je možné, že byste to vnímali jako něco mezi, něco neutrálního?*
- *Pojďme si vzít kresby laskavosti, které jsme vytvořili.*
- *Věnujte okamžik tomu, že se budete dívat na kresbu laskavosti. Zkuste si vzpomenout, o čem to bylo.*
- *Pokud chcete, zaměřte se na to, co vás na kresbě zaujme, a dotkněte se toho.*
- *Jsou vaše vjemy příjemné, nepříjemné nebo neutrální? Je nějaký rozdíl mezi tím, když se na svou kresbu díváte a když se jí dotýkáte?*
- *Kdo by se rád s námi podělil o svou kresbu laskavosti?*
- *Je důležité, aby všichni potichu naslouchali a sledovali, když někdo něco sdílí.“*

Nechte žáky jednoho po druhém, aby sdíleli s ostatními. Poté jim hned položte otázku (pokud budete dlouho váhat, jejich vjemy mohou odeznít):

- *„Čeho si právě uvnitř sebe všímáš, když se zaměříš na daný okamžik laskavosti?*

- *Vnímáš nějaké pocity v těle?*
- *Je daný vjem, o kterém jsi nám právě řekl/a, příjemný, nepříjemný nebo neutrální?*
- *Jakých dalších vjemů si ve svém těle všímáš, když si připomeneš okamžik laskavosti?*
- *Chtěl by s námi ještě někdo sdílet?“*

Jinou verzí této aktivity je, že je necháte hovořit o jiných věcech mimo danou kresbu, které jim pomáhají cítit se šťastně, dobře nebo v bezpečí.

- *„Pokud byste si chtěli místo kresby laskavosti vybrat něco jiného, můžete pomyslet na nějakou osobu, místo, zvíře, věc nebo vzpomínku, se kterou se cítíte dobře, a to s námi můžete sdílet.“*

Nechte několik žáků sdílet a projděte stejným procesem s každým. Může se stát, že když žák provádí sdílení a zažívá příjemné vjemy, mohou u něj nastat pozorovatelné změny v těle spojené s uvolněním. Druzí žáci si toho mohou všimnout. Pokud ano, umožněte jim, aby se o své postřehy, týkající se těchto fyzických změn, podělili.

Poté, co jim tento proces dvakrát či třikrát názorně předvedete, můžete děti nechat utvořit páry, ve kterých budou své postřehy sdílet.

SHRNUTÍ | 5 minut

- „Co jsme si uvědomili ohledně osobních zdrojů a vjemů?”
- Jaké druhy vjemů se dostavily, když jsme se podívali na naše osobní zdroje?
- Kde v těle jsme tyto vjemy cítili?
- Myslíte si, že bychom v budoucnu mohli zkusit vymyslet ještě více zdrojů?
- Myslíte si, že byste mohli v případě prožívání nepříjemných pocitů použít některý z vašich osobních zdrojů, abyste se cítili lépe?“

Vytvoření pokladnice

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost vychází z předchozí aktivity tím, že žákům pomůže vytvořit si svoji „pokladnici“ osobních zdrojů. Osobní zdroje jsou vnitřní, vnější nebo imaginované věci, které slouží pro navození pocitů větší tělesné pohody. Jsou pro každého jedinečné. Když myslíme na svůj osobní zdroj, pomáhá nám to navodit větší fyzickou pohodu. Je dobré mít

více než jeden zdroj, neboť jeden konkrétní zdroj nemusí účinkovat pokaždé. Např. některé zdroje nám mohou dodat více energie, když jsme skleslí, zatímco jiné nás mohou zklidnit ve chvíli, kdy se cítíme hyperaktivní. Je důležité se cvičit v používání zdrojů společně se stopováním, neboť právě dovednost stopování napomáhá rozvíjet větší tělesnou gramotnost.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Si vytvoří pokladnici osobních zdrojů, které mohou používat pro zklidnění ve chvíli, kdy jsou ve stresu.
- Objeví, jak správně využívat své osobní zdroje pro uvolnění a zklidnění těla.
- Rozvinou svoji dovednost rozeznávat a vystopovat jednotlivé vjemy.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

- Kresby laskavosti z kapitoly první.
- Barevné nebo bílé kartičky o rozměru cca 10 cm x 15 cm (nebo papír nastříhaný na velikost podobných rozměrů) a barevná pera nebo fixy pro každého žáka.
- Malá krabička, váček nebo veliká barevná obálka, která bude každému žákovi sloužit jako „pokladnice“, v níž bude schraňovat své kresby osobních zdrojů.
- Krabička s barevnými kamínky, oblázky, křišťály nebo podobnými předměty (volitelné).
- Umělecké doplňky pro výzdobu pokladnice (volitelné).

DÉLKA

30 minut (40 včetně volitelné aktivity)

CHECK-IN | 4 minuty

Rozdejte každému žákovi kresby laskavosti z předchozích poučných zkušeností.

- *„Vezmeme si kresby laskavosti, které jsme vytvořili před několika dny, a pohodlně se posadíme.*
- *Nyní se rozhlédněte po třídě a všimněte si toho, co vás zaujme a co vnímáte jako příjemné nebo neutrální. Může to být nějaký předmět, barva, oblíbený kamarád nebo něco jiného.*
- *Přesuňte svoji pozornost na místo uvnitř sebe, kde vnímáte příjemný či neutrální vjem.*
- *Nyní se zamyslete nad okamžikem laskavosti nebo kresbou zdroje. [Pauza] Podívejte se na svoji kresbu a pozorujte, zda si vzpomenete, o jaký projev laskavosti nebo zdroj, které jste nakreslili, se jednalo, kde jste byli nebo s kým jste byli.*
- *Když o tomto okamžiku laskavosti nebo o zdroji přemýšlíte, všímáte si něčeho, co se děje ve vašem těle? (Pokud žáci hovoří o příjemných nebo neutrálních vjemech, nechte je, aby na ně zaměřili svoji pozornost. Pokud hovoří o nepříjemných pocitech, povzbudte je, aby použili metodu „přesuň se a zůstaň“ nebo si vybrali některou z aktivit okamžité pomoci.)*
- *Tímto se učíme o těle a o tom, jak je zklidnit a pomoci mu cítit se dobře.“*

AKTIVITA VHLEDU | 16 minut

Vytvoření pokladnice osobních zdrojů*

Přehled

V této aktivitě žáci porozumí tomu, co jsou osobní zdroje — něco konkrétního, co jim pomáhá cítit

se dobře či lépe, když na to pomyslí. Vytvoří si pro sebe řadu osobních zdrojů, které nakreslí na papír a pojmenují. Může se jednat o malý kus papíru, který lze přeložit a umístit do krabičky (nebo barevné obálky); ta bude žákům sloužit jako pokladnice osobních zdrojů. Pokud vy nebo žáci chcete pokladnici nazvat nějak jinak, můžete si zvolit jiné pojmenování, např. „váček pokladů“, „váček zdrojů“, „bedna s nářadím“ nebo „sada zdrojů“. (Podobně můžete namísto krabiček poskytnout váčky). V průběhu roku mohou do své pokladnice přidávat osobní zdroje, které mohou v případě potřeby použít.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme rozvinout a využívat řadu různých zdrojů, abychom tělu pomohli zklidnit se a cítit bezpečí.
- Naše nervová soustava reaguje na to, když myslíme na věci, které máme rádi a které nás baví, nebo na věci, které v nás vyvolávají větší pocit bezpečí.
- Některé zdroje mohou fungovat v určitých okolnostech lépe než jiné.
- Se cvičením se zlepší dovednost využívání zdrojů.

Učební pomůcky

- Barevné nebo bílé kartičky o rozměru cca 10 cm x 15 cm (nebo papír nastříhaný na velikost podobných rozměrů).
- Barevná pera nebo fixy pro každého žáka.
- Malá krabička, váček nebo veliká barevná obálka, která bude každému žákovi sloužit jako „pokladnice“, v níž bude schraňovat své kresby osobních zdrojů.

- Krabička s barevnými kamínky, obálky nebo křišťály nebo podobnými předměty (volitelné).
- Umělecké doplňky pro výzdobu pokladnice (volitelné).

Pokyny

- Řekněte žákům, že si společně vytvoříte pokladnici, a vysvětlíte jim, co jsou zdroje.
- Položte jim několik otázek, které je navedou k tomu, aby sdíleli některé ze svých zdrojů.
- Poskytněte žákům dostatečný čas, aby nakreslili své zdroje a poté je společně sdíleli. Sdílení lze provádět ve dvojicích, v rámci celé skupiny nebo oběma způsoby.

Tipy pro učitele

- U této poučné zkušenosti je důležité, aby žáci uměli rozeznat, co jim slouží jako osobní zdroj, tj. aby rozpoznali hodnotu něčeho ze života coby zdroje, který jim pomůže cítit se dobře či lépe. Všichni máme v životě něco (lidí, místa, činnosti, vzpomínky, naděje nebo něco jiného), co nám pomáhá cítit se lépe, ale někdy tyto věci považujeme za samozřejmé nebo nerozpoznáváme jejich mimořádnou hodnotu.
- Možná si budete přát tuto aktivitu zopakovat, abyste vytvořili více zdrojů. Můžete zároveň vyhradit čas na to, aby si žáci ozdobili svoji pokladnici, aby se stala ještě osobnější a individuálnější. Díky tomu se jejich pokladnice stanou samy o sobě něčím, co jim bude sloužit jako jejich vlastní zdroj. Můžete rovněž použít následující doplňující aktivitu vzhledu („drahokam“), který můžete k pokladnici přidat.

- Pozn.: Osobní zdroje mohou být velmi jednoduché, není nutné, aby byly něčím naprosto oslnivým. Navíc jsou pro každého něčím zcela jedinečným. Platí, že co funguje pro jednoho, nemusí nutně fungovat pro druhého. Zprvu pro vytvoření co možná největšího prostoru pro popis možných osobních zdrojů použijte širokou škálu slov, místo abyste použili jen jediného slova, jako je např. „štěstí“, „bezpečí“, „radost“ atd. To vašim žákům pomůže nalézt něco, co jim bude fungovat.

Ukázkový text

- *„Dnes si společně vytvoříme pokladnici.*
- *K čemu pokladnice slouží? Jaké věci lze v pokladnici najít?*
- *Do této pokladnice si uložíme připomínky věcí, které nám pomáhají cítit se dobře, věcí, které nám pomáhají cítit se bezpečně, nebo věcí, které máme rádi.*
- *Těmto věcem říkáme osobní zdroje. Zdroj znamená něco užitečného. Je to osobní, protože náš zdroj je něčím mimořádným. Pro druhé to však mimořádné být nemusí.*
- *Osobní zdroje jsou věci, které nám pomáhají cítit se dobře, šťastně nebo v bezpečí.*
- *Může se jednat o oblíbené činnosti. Může se jednat o věci, které nám pomáhají se uvolnit nebo které nás baví. Může se jednat o lidi, které máme rádi. Může se dokonce jednat i o věci, které se týkají nás samých — věci, na které jsme hrdí nebo které v nás vyvolávají pocit štěstí.*

- Je někdo, kdo ve vás vyvolává větší pocit bezpečí nebo vás dělá šťastným, když si na něj vzpomenete?
- Je nějaké místo, které máte rádi a pomáhá vám cítit se lépe, když na něm jste nebo když si na něj vzpomenete?
- Máte nějakou oblíbenou činnost, která vás baví?
- To vše jsou vaše osobní zdroje. Může jít o cokoli, co vám pomáhá cítit se dobře nebo lépe, když vám právě dobře není.
- Může se jednat i o něco, co vám pomáhá cítit se dobře nebo šťastně, když na to jen pomyslíte nebo když si to pouze představíte.
- Pojdme se na okamžik zamyslet nad vlastním osobním zdrojem, zkuste si vybavit dva nebo tři.
- Nyní tento zdroj či tyto zdroje nakreslíme.
- Nějak si daný zdroj pojmenujte a název napište na obrázek, abyste si později připomněli, co jste kreslili.
- [Dejte žákům dostatek času na to, aby zdroje nakreslili.]
- Nyní jsme si vytvořili několik osobních zdrojů. Každý je jako poklad. Má svoji mimořádnou hodnotu. Uchováme si je jako poklad na pozdější dobu, abychom je mohli použít ve chvíli, kdy je budeme potřebovat.
- Můžeme si své zdroje uchovávat v pokladnici. Nyní si na svoji pokladnici napište své jméno.
- Ukažte nyní ostatním, co jste nakreslili, a povězte nám o tom. Kdo by se chtěl podělit

o svůj zdroj s druhými a říci nám, proč je to jeho zdroj?"

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minut

Cvičení používání zdrojů a stopování*

Přehled

V tomto cvičení reflexe si žáci zvolí jeden z osobních zdrojů a na okamžik u něj setrvají. Budou pozorovat, zda si všimnou nějakých pocitů v těle, a pokusí se rozpoznat, zda jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální (něco mezi tím).

Tipy pro učitele

- Mějte na paměti, že když žáci začnou hovořit o nepříjemných vjemech, je třeba jim připomenout, aby přesunuli svoji pozornost na místo ve svém těle, kde vnímají pozitivní, nebo alespoň neutrální pocit. Tato dovednost se nazývá „přesuň se a zůstaň“. Nezapomeňte, že jim tím zároveň pomáháte naučit se, co je vjem, takže když např. řeknou: „To je příjemné“ nebo „To je nepříjemné,“ položte jim otázku: „A jak vnímáš příjemné? Můžeš ten vjem blíže popsat?“ Žáci k tomu mohou použít seznam vjemů, který jste vytvořili v předchozí poučné zkušenosti.
- Používání zdrojů je dovednost, která se nerozvine hned. Doporučujeme, abyste tuto aktivitu několikrát zopakovali, dokud žáci při zaměření pozornosti na svůj osobní zdroj nezískají přímou zkušenost s příjemnými vjemy. Když se zrodí tento stěžejní vhled, následné cvičení je dovede k zažitému porozumění, jakým způsobem jejich nervová soustava zažívá a vyjadřuje stres a spokojenost.

Ukázkový text

- *„Nyní si budeme všímat našich vjemů (Připomeňte jim, co jsou vjemy, a uveďte v případě potřeby konkrétní příklady.)*
- *Dopřejeme si chvílku času a vyberte si jeden ze svých oblíbených zdrojů.*
- *Udělejte si pohodlí a položte svoji kresbu zdroje před sebe.*
- *Pokud máte pocit, že vás něco vyrušuje, přesuňte se na místo, kde je méně rozptýlení.*
- *Spočítejte na okamžik v klidu, zaměřte se na zdroj a zamyslete se nad ním.*
- *Jak se při pohledu a přemýšlení o zdroji cítíte uvnitř?*
- *Všimli jste si nějakých příjemných vjemů? Pokud ne, je to v pořádku.*
- *Pokud si všimnete nepříjemných vjemů, pouze přesuňte svou pozornost na jinou část těla, kde se cítíte lépe. Setrvejte u místa, kde se cítíte lépe.*
- *Když jsme našli příjemný, nebo alespoň neutrální vjem, zůstaneme u tohoto pocitu a uvědomujeme si ho. [Pauza]*
- *Je to, jako bychom četli naše tělo a jeho vjemy. Říkáme tomu stopování. Stopování znamená něco pozorně sledovat. Když si všimneme nějakého vjemu v těle a zaměříme na něj pozornost, stopujeme.*
- *Chtěl by se s námi někdo podělit o vjem, kterého si v těle všiml?*
- *Jaké to je, když prostě jen zaměříme pozornost na tento vjem?“*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Tyto pokladnice jsou zde k tomu, aby vám pomohly, kdykoli budete potřebovat se cítit více v bezpečí, klidu a míru.*
- *Kdykoli pocítíte, že potřebujete pomoc k tomu, abyste se zklidnili, můžete se na okamžik v tichosti dotknout svého kamínku nebo ho uchopit a připomenout si něco, za co jste vděční. Nebo se podívejte na obrázky svých zdrojů.*
- *Jaké vjemy se objevily, když jste se podívali na své osobní zdroje?*
- *Myslíte si, že bychom v budoucnu mohli zkusit vymyslet ještě více zdrojů?*
- *Kdy byste mohli využít svoji pokladnici?“*

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Zdrojový kamínek

Přehled

Toto je volitelná doplňující aktivita vhledu, kterou můžete provádět spolu s aktivitou pokladnice. Pokud vám nevyjde čas na provedení obou aktivit v rámci jedné vyučovací hodiny, můžete tuto aktivitu provést příště. Při tomto cvičení vyzvete žáky, aby utvořili kruh a vybrali si malý kamínek, křišťál nebo jiný předmět z váčku nebo krabičky. Ať se poté zamyslí, za co jsou vděční, a kamínek či předmět, který si vyberou, bude tuto věc představovat. Poté vloží předmět do pokladnice.

Učební pomůcky

- Malý kamínek, křišťál nebo jiný předmět pro každého žáka.
- Pokladnice všech žáků.

Pokyny

- Vyzvěte žáky, aby utvořili kruh.
- Nabídněte každému žákovi malý křišťál, kamínek nebo malý předmět, případně jim řekněte, aby si každý sám z krabičky nebo váčku vybral ten, který se mu líbí. Měli by si vybrat.
- Proveďte je níže popsaným cvičením používání zdroje.

Ukázkový text

- *„Toto je zvláštní poklad do vaší pokladnice.*
- *Jedná se o kamínek (nebo křišťál), který vám bude připomínat, jak se můžete cítit v klidu, míru a bezpečí. Budeme mu říkat zdrojový kamínek, neboť jej budeme používat k tomu, aby nám připomněl náš zdroj.*
- *Ale než to budete umět, je třeba provést něco nového.*
- *Na okamžik se zamyslete nad tím, za co jste vděční.*
- *Může se jednat o jeden z vašich osobních zdrojů nebo něco nového.*
- *Můžeme se cítit vděční za drobnosti, jako např. když se na nás někdo usmál, nebo za velké věci, jako jsou určití lidé v našem životě.*
- *Zamyslete se na okamžik nad tím, za co cítíte vděčnost; může se jednat o nějaké místo, osobu, předmět nebo něco jiného.*

- *Může to být někdo dospělý ve vašem životě, domácí zvíře nebo oblíbený park. Ať je to cokoli, na chvíli si to zkuste v duchu představit.*
- *Zatímco budete na tuto výjimečnou věc myslet, vezměte si kamínek do ruky a jemně jej sevřete. Můžete jej také mnout prsty.*
- *Všimněte si vjemů, které uvnitř sebe cítíte, když kamínek držíte v ruce, a přemýšlejte o tom, za co jste vděční.*
- *Nyní budeme všichni v kruhu sdílet, za co jsme vděční.*
- *Jako první začnu já: „Jsem vděčný za... (stromy, které venku vidím; za cestu domů; za své kamarády; za svoji kočku).“*

Nechte žáky v kruhu postupně sdílet, za co jsou vděční, až dojdete k poslednímu. Je v pořádku, když někdo vynechá.

- *„Pozorujte, jak se v nitru cítíte, když jsme všichni vyjádřili svou vděčnost za něco pro nás výjimečného.*
- *Všiml si někdo uvnitř sebe nějakých vjemů? Čeho jste si všimli?*
- *Nyní se můžete vrátit do svých lavic (ke stolům) a vložit svůj zvláštní kamínek do pokladnice.*
- *Můžeme si na kousek papíru napsat, za co jsme vděční, abychom si to zapamatovali, a vložit to také do pokladnice.“*

Uzemnění

ZÁMĚR

Záměrem poučné zkušenosti je zkoumání dovednosti uzemnění jako způsobu návratu a spočinutí v zóně odolnosti / zóně pohody. Uzemnění se týká fyzického kontaktu našeho těla s nějakým předmětem. Uzemnění se vždy provádí spolu se stopováním (pozorováním pocitů v těle), neboť tyto dvě metody společně

posilují tělesnou gramotnost. Jelikož existuje řada způsobů, jak uzemnění provádět, a každý žák si velmi pravděpodobně najde vlastní způsob, který mu/jí funguje, doporučujeme, abyste některé z aktivit v rámci této poučné zkušenosti prováděli několikrát.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Rozšíří povědomí o tom, jak se naše tělo cítí, když se určitým způsobem pohybuje.
- Získají zdatnost ve cvičení uzemnění skrze různé tělesné pozice.
- Získají zdatnost ve cvičení uzemnění skrze držení nějakého předmětu.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

- Pokladnice žáků.
- "Kouzelný" pytel, z něhož si žáci vytáhnou různé předměty, jako např. plyšová zvířátka nebo jiné hračky, předměty vyrobené z látky, přívěsky, hodinky, hračky. (Pokud chcete nebo pokud pro vás není snadné takové předměty získat, můžete žáky předem požádat, aby si s sebou přinesli předměty, které by během této aktivity rádi použili.)

DÉLKA

30 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Pojďme si vzít svoji pokladnici a podíváme se, zda bychom z ní něco chtěli použít.“
- Vyberte si jeden osobní zdroj a podržte jej v ruce nebo jej položte před sebe.
- Pohledte na něj nebo zavřete oči a zkuste jej procítit skrze vaše ruce.
- Pojďme na chvíli skutečně věnovat pozornost našim předmětům. (Pauza.) Během toho se pokuste vnímat své pocity v těle. Možná cítíte spíše teplo nebo chlad, nebo cítíte lehkost či tíhu, pocity brnění, můžete si všimnout dechu, jen si toho pozorně všimněte. Pokud nevnímáte žádné vjemy, je to v pořádku, prostě jen pozorujte, že právě nemáte žádné vjemy. Jednoduše pouze sedte a užívejte si svůj předmět.“

AKTIVITA VHLEDU 1 | 12 minut

Uzemnění skrze pozici těla*

Přehled

V této aktivitě budou žáci rozvíjet dovednost uzemnění skrze různé pozice těla a budou zkoumat, které pozice jim přinášejí největší pocit fyzické spokojenosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Naše nervová soustava reaguje na fyzický kontakt těla s různými objekty a povrchy.
 - Pozornost zaměřená na příjemné či neutrální pocity v těle při uzemnění může vést k většímu uvolnění.
- Každý z nás má určité uzemňující techniky, které nám fungují nejlépe.
 - Metoda uzemnění se s praxí stává snazší a její účinek se časem zvyšuje.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Možná bude třeba nejprve připravit prostor k tomu, aby žáci mohli tlačit do lavice a rovněž zatlačit nebo se opřít o zeď.
- Až budete žáky poprvé uvádět do aktivity uzemnění skrze pozici těla a stopování, použijte níže uvedený ukázkový text.
- Vysvětlete, že se budete učit novou dovednost zvanou „uzemnění“, která pomáhá tělu cítit se lépe, bezpečněji a stabilněji. (V tomto ohledu je to podobné jako používání zdrojů, ale soustředí se místo na zdroj spíše na tělesný pohyb, dokud se nebudou cítit co nejpohodlněji.)
- Vedte žáky skrze různé pozice těla (ve stoje, vsedě, ať tlačí do lavice, opřou se o zeď nebo tlačí do zdi), nechte je, aby v každé pozici chvíli setrvali a pozorovali své vjemy, poté je nechte, aby své vjemy sdělili ostatním (pokud nějaké vnímali).
- Ukončete aktivitu tím, že je nechte, aby si zkoušeli postoj nebo pozici, kterou mají nejraději, a poznamenejte, že tyto pozice těla mohou použít, kdykoli ucítí potřebu se zklidnit nebo navodit v těle lepší pocit.

Tipy pro učitele

- Jelikož naše nervová soustava neustále sleduje pozice našeho těla a kontakt našeho těla s objekty (včetně toho, co nás podporuje, jako je podlaha, postel nebo židle), i prostá změna pozice těla může pomoci nervové soustavě k lepší seberegulaci. Stopování vjemů umožňuje prohloubení zkušenosti a rozvoj tělesné gramotnosti.
- Pokud chcete, můžete přidat ještě další pozice, včetně pozic vleže či vsedě se zády opřenými o zeď. Je možné použít i různé pozice paží, jako např. založené ruce. Nezapomeňte své žáky povzbudit k tomu, aby používali stopování pocitů v těle, jelikož jim to pomůže všimnout si, které pozice jim nejvíce pomáhají.

Ukázkový text

- *„Můžeme použít smysl hmatu pro praktikování dovednosti zvané ‚uzemnění‘.*
- *Uděláme malý pokus a uvidíme, zda se cítíme jinak v závislosti na tom, co naše tělo dělá. Pamatujete si, že se nervová soustava u každého člověka liší, takže to, co vy vnímáte jako příjemné, mohou jiní vnímat jako nepříjemné. Nyní všichni sedíme, pojdme se tedy zaměřit na pocity v těle, které vyvolává pozice vsedě. Budete-li chtít, změňte svoji pozici tak, abyste se cítili co nejpohodlněji. Nyní provedte stopování vjemů tím, že na ně zaměříte svoji pozornost. [Pauza]*
- *Nyní se všichni postavte. Stůjte tak, abyste se cítili co nejpohodlněji.*

- *Provedte stopování pocitů, které lze vnímat ve vašem těle v pozici vestoje. Pozorujte, co v sobě cítíte. [Pauza]*
- *Kdo by s námi chtěl sdílet své pocity? [Nechte žáky, aby druhým sdělili, co cítí.]*
- *Zvednou ruku ti, kdo se cítí lépe vestoje*
- *Zvednou ruku ti, kdo se cítil lépe vsedě.*
- *To je ale zajímavé, že? Stopování nám pomáhá k tomu, abychom si uvědomili, v čem se cítíme lépe. U každého je to jiné.*
- *Tomu, co právě děláme, se říká „uzemnění“.*
- *Uzemnění se používá k tomu, abychom pomohli našemu tělu cítit se více bezpečně, silně, jistě a šťastně.*
- *Je to proto, že naše nervová soustava se vždy snaží zaměřit pozornost na pozici našeho těla a na to, čeho se dotýkáme. Vnímá, v jaké pozici se nacházíme, a reaguje na ni. Cítíme se lépe či hůře v závislosti na tom, v jaké pozici stojíme a čeho se dotýkáme.*
- *Nyní věnujeme pozornost vjemům, zkusíme si povšimnout, zda způsob držení našeho těla tyto pocity změní.*
- *Někdy nám změna pozice vestoje či vsedě pomůže se cítit lépe.*
- *Pojdme si nyní vyzkoušet něco jiného. Zatlačte rukama směrem dolů proti stolu. Nemusíte tlačit příliš silně. Stopujte, jaké vjemy se uvnitř vás objevují. [Pauza] (Pokud žáci sedí v kruhu daleko od stolů, mohou tlačit rukama proti lavici nebo podlaze, a to tak silně, až se zvednou ze sedu, kdy ucítí daný kontakt a tlak v rukou.)*

- *Jakých pocitů jste si uvnitř sebe všimli?*
[Nechte žáky sdílet své postřehy.]
- *Pojďme si vyzkoušet něco jiného. Zkusíme tlačit rukama proti zdi. Během toho provádějte stopování. Pozorujte své pocity v těle a sledujte, kde v těle tyto pocity vnímáte.*
[Pauza]
- *Jaké vjemy vnímáte?*
[Nechte žáky sdílet jejich postřehy.]
Jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální?
- *Pojďme vyzkoušet opření zády o zeď. Během toho proveďte stopování. Zaměřte pozornost na vjemy uvnitř.* [Pauza]
- *Jakých vjemů si nyní všimáte?*
[Nechte žáky sdílet své postřehy.]
Jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální?
- *Zvednou ruce ti, kdo se cítili lépe při tlačení proti zdi. Zvednou ruce ti, kdo se cítili lépe při opírání se o zeď. Zvednou ruce ti, kdo se cítili lépe při tlačení na stůl nebo místo, na kterém seděli.*
- *Nyní si každý zkuste udělat to, při čem jste se cítili nejlépe. Pokud se chcete posadit, udělejte to. Nebo se, pokud chcete, postavte, tlačte dolů proti stolu, opřete se o zeď nebo proti zdi tlačte rukama. Všichni nyní uděláme to, při čem se cítíme nejlépe.*
- *Zaměřte svoji pozornost na pocity v těle pomocí stopování. Možná vám bude příjemné zavřít oči, což vám může pomoci vnímat pocity.*
- *Čeho jste si všimli? Máme všichni rádi totéž?*

- *Našli jste to, co vám pomohlo cítit se lépe?*
- *Když to provádíme, učíme se, co nám dělá nejlépe. Toto cvičení uzemnění můžeme použít, když cítíme neklid, aby se naše tělo zklidnilo.“*

AKTIVITA VHLEDU 2 | 10 minut Uzemnění pomocí předmětu*

Přehled

V této aktivitě necháte žáky vybrat si předmět, který se jim líbí, ze sbírky předmětů, jež připravíte (nebo je požádáte, aby si přinesli svůj vlastní předmět). Poté si zkusí držet několik předmětů a všímají si při tom pocitů, které se při tom v jejich těle objevují

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Naše nervová soustava reaguje na fyzický kontakt našeho těla s předmětem a povrchem.
- Pozornost zaměřená na příjemné nebo neutrální pocity v těle může během uzemnění vést k uvolnění.
- Každý z nás má specifické uzemňující techniky, které nám fungují nejlépe.
- Metoda uzemnění se s praxí stává snazší a její účinek se časem zvyšuje.

Učební pomůcky

“Kouzelný” pytel, z něž si žáci vytáhnou různé předměty, jako např. plyšová zvířátka nebo jiné hračky, předměty vyrobené z látky, přívěsky, hodinky či další hračky. (Pokud chcete nebo pokud pro vás není snadné takové předměty

získat, můžete žáky předem požádat, aby si s sebou přinesli předměty, které by během této aktivity rádi použili.)

Pokyny

Při prvním provedení žáků aktivitou uzemnění pomocí předmětu a stopování použijte níže uvedený ukázkový text.

Tipy pro učitele

- Uzemnění znamená fyzický kontakt těla s předmětem. Může se jednat o zemi, židli nebo zeď, jako tomu bylo v předchozí aktivitě. Může se však také jednat o držení nějakého předmětu. Pokud se nám líbí vjemy, vycházející z toho, že držíme nějaký předmět, pak nám zaměření na dané pocity může rovněž napomoci k uvolnění.
- Pro tuto aktivitu se vám rovněž mohou hodit různé měkké předměty, předměty příjemné na dotyk, nebo i předměty tvrdší, jako je dřevo nebo kameny. Žáci zde mohou použít i svůj podpurný kamínek z předchozí poučné zkušenosti. Pokud pro ně nebudete mít dostatek předmětů, můžete je poprosit, aby si před touto aktivitou přinesli z domova svoje vlastní.

Ukázkový text

- *„Uzemnění lze provést i tím, že se budeme dotýkat nějaké věci nebo ji budeme držet.*
- *Zde máte několik věcí, které můžete používat pro uzemnění. Můžete si každý vybrat něco, co by se vám líbilo držet.*

- *Nyní se posadte a držte daný předmět. Můžete jej cítit v rukou nebo si jej můžete položit na klín.*
- *Pozorujte, jak se přitom cítíte.*
- *Mohl by někdo popsat svoji věc tak, že bude mluvit o vjemech? Jaký pocit přitom máte?*
- *Nyní provedeme stopování. Budeme držet danou věc a zaměříme přitom svoji pozornost na vjemy.*
- *Budeme chvílku v tichosti, a zatímco držíme danou věc, pozorujeme vjemy. [Pauza]*
- *Čeho jste si všimli? Kde v těle jste to vnímali?*
- *Nyní opět setrváme v tichosti a znovu provedeme stopování. [Pauza]*
- *Čeho jste si všimli tentokrát?*
- *Chtěl by si někdo svůj předmět vyměnit?*
- *[Znovu zopakujte a nechte žáky, aby si v případě, že jim předchozí předmět nevyhovoval, vybrali jiný.]*
- *I toto je tedy uzemnění.“*

Když jste tuto aktivitu se žáky několikrát zopakovali, zjistíte, že některým z nich vyhovuje určitý předmět, který mohou využívat pro uzemnění. Pokud je tomu tak, můžete nechat tyto předměty ve třídě a dovolit žákům, aby je používali pro uzemnění, když budou cítit, že to potřebují.

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU 2

10 minut

Uzemnění pomocí části těla*

Přehled

Tato aktivita nabízí další způsoby, jak se mohou žáci uzemňovat. V tomto případě jim pomůže to, že se naučí uvědomovat si chodidla a ruce při mírném tlaku na stůl nebo na zeď, ať už vestoje, či vsedě. Stejně jako v ostatních aktivitách tohoto druhu je důležité, aby se uzemnění provádělo spolu se stopováním (uvědomování pocitů v těle).

Ukázkový text

- „Uzemnění lze doprovázet vědomým vnímáním různých částí těla ve vztahu s povrchem.
- Pojdme si vyzkoušet to, že položíme ruku (ruce) na stůl, na zeď nebo na podlahu.
- Zaměříme pozornost na chodidla a na jejich pozici vůči podlaze.
- Nyní provedeme stopování. Zaměříme pozornost na pocity v těle.
- Na okamžik setrváme v tichosti a všímáme si všech pocitů v těle. [Pauza]
- Čeho jste si všimli? Kde v těle jste si toho všimli?
- Nyní setrváme opět v tichosti a provedeme ještě trochu stopování. [Pauza]
- Čeho jste si všimli nyní?
- Líbilo se vám zaměření pozornosti na ruce, na nohy nebo na obojí?
- Toto je také uzemnění.“

SHRNUTÍ | 4 minuty

- „Věnovali jsme se společně tomu, abychom vyzkoušeli různé metody uzemnění a pozorování pocitů v těle. Která metoda pro vás byla nejlepší? (Např. která ve vás vyvolala příjemné nebo neutrální pocity?) Která vám nefungovala?
- Vzpomněl by si někdo na vjem, který někdo z vás měl nebo o kterém slyšel někoho vyprávět?
- V jakých situacích si myslíte, že byste uzemnění mohli využít?“

Nelson a zóna odolnosti

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je představit žákům pojem zóny odolnosti, kterou lze rovněž nazývat „OK zóna“ nebo „zóna pohody“ prostřednictvím loutky a čtvrtky papíru, které slouží k snadnějšímu porozumění. Zóna odolnosti se týká toho, kdy je naše mysl a tělo ve stavu pohody. Jsme-li v zóně odolnosti, dokážeme zvládat stres, se kterým se během dne setkáme, a reagovat tím, co je v nás nejlepší. Stres nás může vychýlit ze zóny odolnosti do vysoké či nízké zóny. Když

uvízneme ve vysoké zóně, můžeme cítit neklid, rozrušení, nervozitu, hněv, nepohodu atd. Naše tělo není správně regulováno a může být pro nás těžší se soustředit, učit se nové informace nebo dělat správná rozhodnutí. Když uvízneme v nízké zóně, můžeme cítit únavu, nedostatek energie, nezájem o věci, které nás normálně baví, můžeme cítit nedostatek motivace, prázdnotu a je pro nás rovněž obtížné učit se nové věci, řešit problémy nebo dělat správná rozhodnutí.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Porozumí svým třem zónám.
- Rozvinou dovednost rozpoznávat, ve které zóně se nacházejí v daném okamžiku pomocí stopování.
- Rozvinou dovednost vrátit se do zóny odolnosti použitím zdrojů a uzemnění.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

- Tabule nebo čtvrtka papíru pro nákres tří zón.
- Loutka (plyšové zvířátko či jiná měkká hračka).

DĚLKA

30 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Na okamžik se nyní zaměřte na vjemy uvnitř svého těla. Můžete se pokusit zjistit, kolik máte energie, zda se cítíte těžcí nebo lehčí, zda je vám teplo nebo chladno, zda jste uvolnění a vláční nebo stažení a neklidní. Pozorujte tedy nyní, co se ve vás děje.
- Naposledy jsme hovořili o uzemnění, při kterém jsme používali tělo a smysly, abychom se zklidnili a cítili lépe. Vzpomenete si na něco, co jste zkusili a při čem jste měli příjemné či neutrální pocity? (Nechte odpovědět dost žáků, aby se zmínila většina představených strategií.) Dělá někomu problém si to zapamatovat? (Pokud ano, můžete vytvořit seznam strategií a pověsit jej někde ve třídě.)
- Chtěli byste si nyní vyzkoušet některou z metod uzemnění? (Dejte žákům čas na to, aby si zvolili metodu a vyzkoušeli si ji. Můžete rovněž vybrat jednu ze zkušeností a nechat celou skupinu ji zkusit společně.)
- Jak se nyní cítíte? Můžete říci, zda vám dané cvičení v něčem pomohlo? Všimli jste si nějakých změn v těle?“

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 10 min.

Zóna odolnosti

Přehled

Zde představíte koncepty zóny odolnosti, vysoké zóny a nízké zóny a budete o nich hovořit. Presentaci konceptů provedete prostřednictvím loutky a grafu, které usnadní porozumění a přípravu následné aktivity; budeme se žáky procházet běžným dnem

jednoho dítěte (Nelsona) a tím, jak toto dítě prožívalo daný den ve svém těle a nervové soustavě. Pokud nemáte k dispozici loutku, můžete použít obrázek dítěte, které je přibližně ve věku vašich žáků.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Stresové faktory nás mohou vychýlit ze zóny odolnosti. Každý člověk někdy uvízl ve vysoké nebo nízké zóně.
- Když uvízneme v jedné z nich, máme sklon nedělat nejlepší rozhodnutí a necítíme se dobře.
- Existují určitá cvičení, které nám pomohou vrátit se do zóny odolnosti.
- Když se ocitneme v zóně odolnosti, zažíváme větší pohodu, naše tělo je zdravější, jsme laskavější k sobě i k druhým a děláme lepší rozhodnutí.

Učební pomůcky

- Tabule nebo čtvrtka papíru pro nákres tří zón.
- Loutka (můžete nahradit plyšovým zvířátkem či jinou měkkou hračkou).

Pokyny

- Ukažte žákům loutku a představte ji jako dítě, které je přibližně ve stejném věku jako oni a chodí do školy docela podobné té jejich. Nechte je, aby mu dali dívčí nebo chlapecké jméno (zde jí budeme říkat „Nelson“). Vysvětlete, že jim budete vyprávět o jednom z Nelsonových dnů, a požádejte je, aby přemýšleli o tom, jak se asi Nelson v různých situacích onoho dne cítil. Vysvětlete jim,

že k tomu budete používat graf, který ukazuje různé zóny neboli to, jak se Nelson mohl v daných situacích tělesně cítit.

- Ukažte jim graf zóny odolnosti nebo jej nakreslete na tabuli, popř. na čtvrtku papíru. Váš nákres by měl obsahovat dvě vodorovné a jednu klikatou čáru, která probíhá mezi nimi nahoru a dolů.
- Vysvětlete jim, že tato kresba ukazuje, jak se naše tělo, a zejména naše nervová soustava pohybují během dne — někdy jsme příliš excitovaní, nebo dokonce rozčilení, jindy se cítíme více unavení nebo bez energie.
- Vysvětlete jim, že zóna uprostřed je „zóna odolnosti“ (nebo „zóna pohody“ či „zóna spokojenosti“, případně se můžete s třídou domluvit, že ji nazvete jinak). Do této zóny položíme Nelsona, když se bude cítit dobře. I v rámci této zóny může zažívat celou škálu emocí a pocitů, ale stále se cítí dobře a dokáže se dobře rozhodovat. Může být normálně smutný nebo normálně naštvaný, a přesto bude stále ve své zóně odolnosti/pohody.
- Můžete jim vysvětlit, že „odolnost“ znamená dovednost zvládat potíže, dovednost otřepat se a jít dál; je to vnitřní síla, statečnost a houževnatost.
- Nakreslete symbol blesku (nebo jiný symbol), který bude představovat stresový faktor či spouštěč. Vysvětlete jim, že někdy se stanou věci, které Nelsona rozruší nebo oslabí jeho pocit bezpečí. Když se v příběhu Nelsona

setkáme s něčím podobným jako nyní, je možné použít symbolu blesku, abychom naznačili, že jej něco může stresovat. Taková událost by Nelsona mohla dokonce vychýlit ze zóny odolnosti. Pokud by k tomu došlo, mohl by uvíznout ve vysoké nebo nízké zóně.

- Nyní jim ukažte dva obrázky, na kterých je dítě, které uvízlo ve vysoké nebo nízké zóně. K tomuto účelu můžete použít níže uvedené obrázky (nebo můžete obrázky vytisknout z doplňujících grafických souborů).
- Zeptejte se žáků, co podle nich prožívá chlapec ve vysoké zóně — je velmi rozzlobený, rozčilený, nervózní, neklidný? Pokud by Nelson uvízl ve vysoké zóně, jaké pocity by mohl vnitřně prožívat?
- Možná bude nejprve potřeba uvést několik příkladů. Zapište slova, která žáci uvedou, a používejte přitom odlišnou barvu (např. červenou) pro slova vjemů. Poté tuto část zopakujte s nízkou zónou. Co podle nich prožívá dívka v nízké zóně — smutek, únavu, osamocení? Pokud by Nelson uvízl v nízké zóně, jaké pocity by mohl vnitřně prožívat? Zapište slova, která uvedou, a používejte přitom odlišnou barvu pro slova vjemů.
- Poté jim vyprávějte Nelsonův příběh, který najdete v níže uvedeném textu, a dělejte během svého vyprávění pauzy, během kterých ověříte: (a) co by podle žáků mohl Nelson pociťovat v těle; (b) kde se v dané situaci může nacházet v grafu zóny odolnosti; (c) co by mohl udělat pro to, aby se vrátil do své zóny odolnosti nebo aby v ní zůstal.

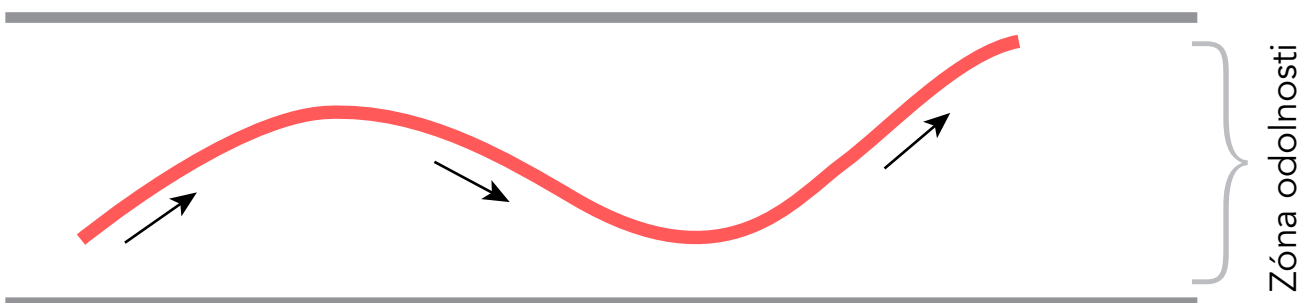
- Diskuzi zakončete připomenutím, že jsme se již společně naučili řadu dovedností, které můžeme použít pro návrat do zóny odolnosti. Vyzvěte je, aby na konci diskuze použili jeden ze zdrojů a/nebo metodu uzemnění.

Tipy pro učitele

- Nemějte obavy, když se žákům nepodaří získat kritické vhledy ihned, neboť tyto vhledy jsou posilovány i v následujících dvou poučných zkušenostech.
- Poznámka k bezpečnosti: Při výuce o třech zónách je nejbezpečnější nejprve používat zástupný předmět (jako např. loutku, obrázek nebo emodži), které budou představovat situaci uvíznutí ve vysoké nebo nízké zóně, a ptát se žáků, co podle nich zástupný

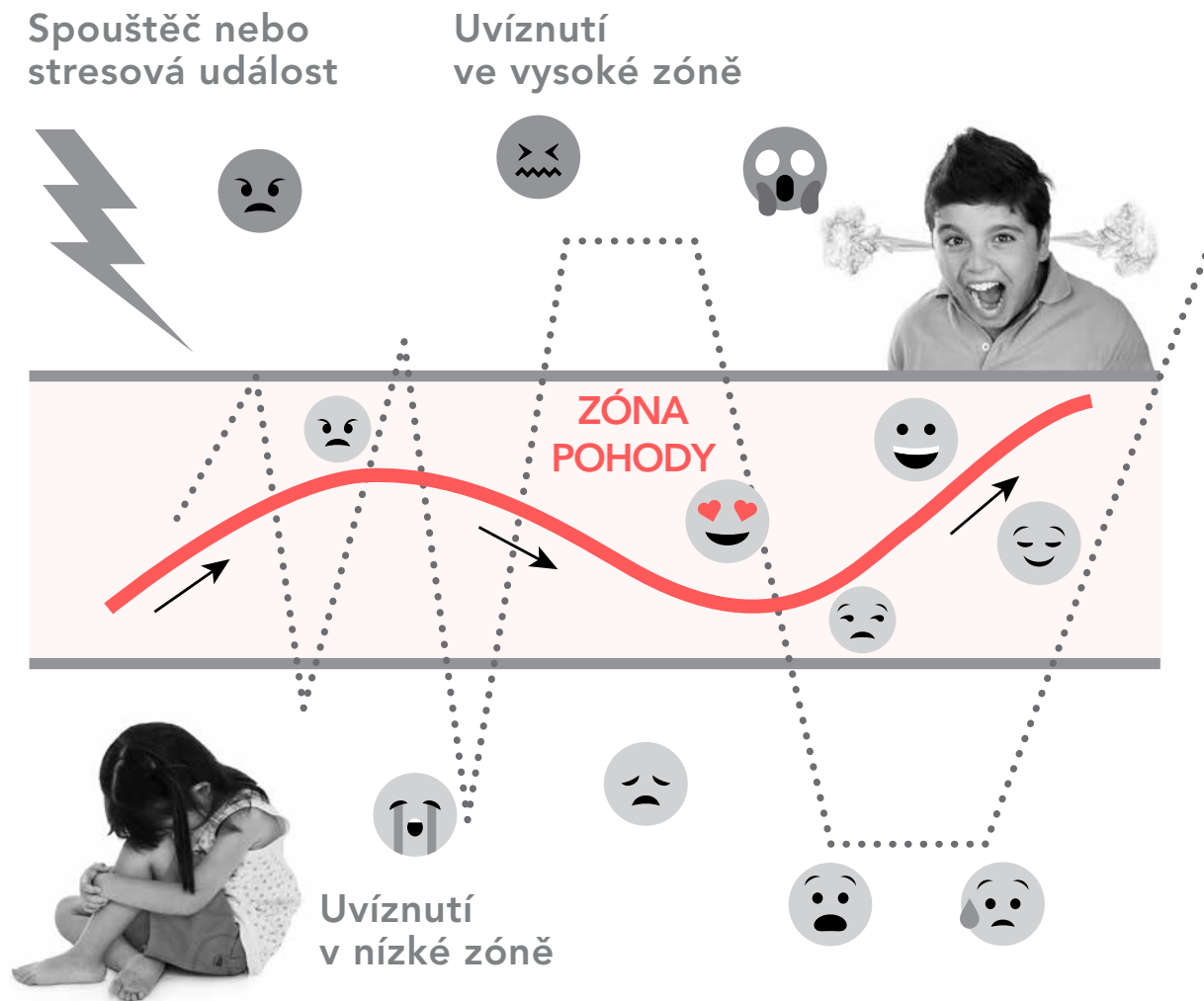
předmět prožívá nebo cítí. Jedná se o výuku o třech zónách nejprve nepřímým způsobem. Nedoporučujeme pokládat žákům přímé otázky, jako např.: „Jak se cítíte, když uvíznete ve vysoké zóně?“ nebo „Jaké to je, když uvízneme ve vysoké zóně?“ nebo „Vzpomínáte si, kdy jste uvízli ve vysoké zóně?“ Takové otázky by mohly v žácích nechtěně vyvolat zážitek traumatické vzpomínky nebo se dotknout toho nejhoršího, co se jim kdy stalo. Podobně je lepší vyhnout se vytváření scénářů pro výuku tří zón, které by zapojovaly žáky do přímé simulace uvíznutí ve vysoké nebo nízké zóně. Výuku je proto lepší provádět prostřednictvím zástupného předmětu nebo formou hry rolí.

ZÓNA ODOLNOSTI



(c) Institut výzkumu traumatu

Graf upravený z původního grafu od Petera Levina/Hellera, autorem původního obrázku je Genie Everett



Ukázkový text

- „Zatím jsme se učili o našem těle, a zvláště o naší nervové soustavě.
- Co jsme se naučili, že naše nervová soustava dělá?
- Zaměřovali jsme svoji pozornost na naše vjemy. Dozvěděli jsme se také, jak se zklidnit použitím zdrojů, uzemnění a strategií okamžité pomoci.
- Nyní mi dovolte, abych vám představil svého dobrého přítele. [Ukažte jim loutku.] Náš přítel potřebuje jméno. Jaké jméno mu dáme? [V tomto příběhu se používá jména Nelson.]
- Nelson je ve stejném věku jako většina z vás. Také chodí do školy jako vy a pomůže nám pochopit naši nervovou soustavu tím, že nás provede jedním ze svých dnů. Nelson měl právě velmi aktivní den!

- Než ale začneme, nakreslíme si obrázek, který nám pomůže porozumět nervové soustavě, a tento obrázek nám ukáže, co se dělo s Nelsonovou nervovou soustavou během onoho dne.
- Prostřední část se nazývá zóna odolnosti (nebo zóna pohody či OK zóna). Je to proto, že zde uprostřed se Nelsonovo tělo cítí odolné.
- Odolnost znamená, že jsme uvnitř silní, máme věci pod kontrolou a dokážeme zvládnout jakékoli potíže. I když se stane něco nepříjemného, jelikož jsme odolní, dokážeme se otřepat a začít vše opět zvládat.
- I v zóně odolnosti můžeme zažívat nějaké potíže, ale dokážeme si s nimi poradit, protože máme vnitřní sílu. Nebudeme ani nadměrně rozrušení, ani nadměrně sklíčení, protože jsme se naučili, jak dostat své tělo a mysl na lepší místo, což nám pomáhá se lépe cítit.
- Jak si myslíte, že se Nelson cítí ve svém těle, když se nachází v této zóně?
- V průběhu dne může docházet k výkyvům nahoru či dolů [nakreslete klikatou čáru v zóně odolnosti]. Když směřuje čára nahoru, znamená to, že můžeme být nadšení a budeme mít spoustu energie, a když směřuje dolů, znamená to, že se budeme cítit ospale nebo trochu unavení. Ale stále se to děje v rámci zóny odolnosti.
- Ale pak nás např. něco vyděsí nebo se stane něco, co se nám nelíbí [nakreslete symbol blesku nebo na něj ukažte] a co nás vytrhne ze zóny odolnosti. A my můžeme uvíznout ve vysoké zóně.
- Jak si myslíte, že se Nelson cítí, když se ocitne ve vysoké zóně? [Nechte je odpovídat.]
- (Pokud si myslíte, že by to mohlo být užitečné, požádejte žáky, aby Nelsonovi pokládali přímé otázky týkající se toho, jak se cítí, když uvízl ve vysoké a nízké zóně. To vám umožní sdílet se žáky pocity a fyzické vjemy, které by žáci nezmínili.) Pojdme se nyní zeptat Nelsona: „Nelsone, jak se cítíš, když jsi uvízl ve vysoké zóně?“
- Nelson říká: „Nelíbí se mi to. Cítím neklid, a někdy i strach. Když někdy uvíznu ve vysoké zóně, cítím hrozný vztek a rozčilení! Nevím, co udělám. Jako bych nad vším ztratil kontrolu. Když jsem ve vysoké zóně, jsem vystresovaný. Ale někdy, když jsem vystresovaný, jsem zase v nízké zóně. Když uvíznu v nízké zóně, cítím se podobně jako ta dívka na obrázku.“
- Jak si myslíte, že se cítí dívka na obrázku, která uvízl v nízké zóně? [Nechte je odpovědět.]
- Cítíš se také tak, Nelsone?
- Nelson říká: „Když uvíznu v nízké zóně, cítím nedostatek energie a je mi smutno. Nemám chuť nic dělat. Dokonce mě někdy ani nebaví hrát hry, které mě normálně baví. Nezajímají mě. Někdy jen chci být sám. Někdy se stává, že i když jsou kolem mě lidé, mám pocit, že jsem sám. Není moc příjemné ocitnout se v nízké zóně, to vám tedy povím. Ale udělá se mi zase dobře, když se vrátím do zóny odolnosti.“

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Nelsonův den

Přehled

V této aktivitě vhledu provedete žáky Nelsonovým dnem, který je typickým dnem života dítěte, které je přibližně ve věku vašich žáků. Zatímco budete vyprávět Nelsonův den pomocí loutky, nechte žáky zapojit se do vyprávění tím, že jim budete pokládat otázky týkající se toho, kde se Nelson právě nachází v grafu zóny odolnosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Stresové faktory nás mohou vychýlit ze zóny odolnosti. Každý člověk někdy uvízl ve vysoké nebo nízké zóně.
- Když v jedné z nich uvízneme, nebývá nám dobře a máme sklon nedělat ta nejlepší rozhodnutí.
- Existují určitá cvičení, která nám pomohou vrátit se do zóny odolnosti.
- Jsme-li v zóně odolnosti, zažíváme více pohody, naše tělo je zdravější, jsme laskavější vůči sobě i druhým a děláme lepší rozhodnutí.

Učební pomůcky

- (Níže uvedený) ukázkový příběh.
- Fix.
- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.

Pokyny

- Hvězdičky v příběhu označují místo, kde byste měli dělat ve vyprávění příběhu pauzu a požádat žáky, aby vám sami řekli, jak se asi Nelson cítí a kde se nachází v grafu zóny

odolnosti. Zeptejte se: „Jaké vjemy podle vás Nelson právě cítí ve svém těle?“ Když řeknou své odpovědi, zeptejte se jich: „Ve které ze svých tří zón se Nelson nachází?“ Požádejte je, aby byli konkrétní — pokud se nachází v zóně odolnosti, kde přesně je, uprostřed, v horní nebo dolní části? Nebo u něj došlo k vychýlení ze zóny odolnosti? Pokud ano, uvízl ve vysoké zóně? Pokud ano, jak vysoko se dostal? Zatímco vám budou odpovídat, vy budete kreslit klikatou čáru vedoucí zleva doprava, která bude na základě toho, co vám říkají, zaznamenávat události během Nelsonova dne a kde se právě Nelson nachází.

- V určitém okamžiku může podle názoru žáků nastat něco natolik stresujícího, že ho to vystrčí ze zóny odolnosti. V tu chvíli se jich můžete zeptat: „Máme sem tedy nakreslit symbol blesku? Má být ten symbol velký, nebo jen malý?“ Pokud si žáci myslí, že dané události Nelsona vychýlily ze zóny odolnosti, nakreslete podle toho čáru tak, aby to znázorňovala.
- Pokaždé když uvidíte v příběhu hvězdičku a zastavíte se, můžete se žáků též zeptat, co by v tuto chvíli Nelsonovi doporučili, aby se zklidnil nebo se lépe cítil. Pamatujte, že není třeba držet se striktně uvedených hvězdiček. Jedná se pouze o návrhy míst, kde můžete udělat pauzu a provést se žáky check-in. Je pravděpodobné, že vaše interakce se žáky bude mnohem plynulejší a vy můžete podle toho dělat méně časté nebo častější pauzy v závislosti na tom, jak se žáci do aktivity zapojují.

- Nakonec je požádejte, aby si prohlédli celý obrázek a podělili se o svoje postřehy. Úplně na závěr zkoumejte následující myšlenku: Kdyby se Nelson nad svým dnem zamyslel a uvědomil si, kdy ke stresujícím událostem dochází, mohl by se na ně předem připravit, aby měly menší šanci jej vychýlit ze zóny odolnosti?
- Celou aktivitu ukončete příležitostí praktikovat použití zdrojů a uzemnění.

Tipy pro učitele

- Níže jsme připravili model příběhu, ale ještě před provedením této aktivity si příběh upravte, aby odpovídal běžným zkušenostem vašich žáků, aby jim to, co Nelson prožil, bylo co nejbližší. (Všimněte si, že jakmile žáky jednou provedete tímto cvičením, měli by být schopni provést podobné cvičení s jakýmkoli dalším příběhem, který jim přečtete nebo převelyprávíte, takže vám budou schopni říci, co postava (či postavy) prožívají v svém těle, a kde by se mohli přibližně nacházet v grafu zóny odolnosti /nebo mimo ni/.)
- Variantou této aktivity je vyznačit zónu odolnosti na podlaze provázkem nebo lepicí páskou a vybídnout žáky, aby se při poslechu Nelsonova příběhu pohybovali mezi zónami, když se dostanete k hvězdičce.

Nelsonův příběh

*„Nelson se probudí. To je ale brzo! Musí být ve škole až v 8 hodin, ale z nějakého důvodu je plný energie a probudil se dříve, než obvykle. Ale proč?**

Nelsonova matka přijde do jeho pokoje. „Nelsone! Dnes jsi vzhůru nějak brzy. Jdi si vyčistit zuby a obleč se.“ Vytáhne ze skříně ponožky, jsou to však ponožky, které nemá rád, protože ho po nich svědí nohy.

*„Ne! Tyhle ponožky nechci!“ řekne Nelson.**

„Dobře, tak si je brát nemusíš,“ řekne jeho matka. „Které chceš?“

Nelson si prohlíží různé ponožky, až najde svoje oblíbené. Mají duhovou barvu a jsou hebké. „Mám rád tyhle,“ řekne matce.

*„Tak dobře,“ řekne jeho matka. „Můžeš si je vzít.“ Nelson si ponožky obleče a rozlije se v něm skvělý pocit!**

*Nelson si vyčistí zuby a sejde po schodech dolů. Matka mu chystá snídani. Dělá vajíčka s restovanými brambory, jeho oblíbené jídlo! „Jooo!“ pronese nahlas a posadí se ke stolu, aby se nasnídal.**

„Nelsone, přijdeme pozdě,“ řekne matka. „Rychle dojez. Už máš přichystanou aktovku?“

„Ještě ne, je nahoře,“ řekne Nelson, zatímco stále ještě snídá.

„Tak si pro ni dojdi,“ řekne jeho matka,
„a nezapomeň si do ní dát domácí úkoly.“

„Ale já jsem ještě nedojedl,“ řekne Nelson.
Jídlo mu opravdu moc chutná.

„Dojdi si pro ni hned, nebo přijdeme pozdě,“
řekne jeho matka. „Teď hned!“*

Nelson jede do školy autobusem. Málem to
nestihl! Ale vyrazil z domova právě akorát, aby
ho ještě doběhl. Když nastoupí, posadí se vedle
své kamarádky Ály a řekne: „Uf! Stihl jsem to.“*

Nelson dorazí do školy a jde do své třídy. Paní
učitelka vstoupí a řekne žákům, aby se posadili
do kruhu.

„A nyní je čas na to, abychom si prošli vaše
úkoly,“ řekne paní učitelka. „Vzpomínáte si,
že jsem vám dala domácí úkol?“

Až teď si Nelson uvědomil, že měl udělat
domácí úkol, ale úplně na něj zapomněl.

„Co teď?“ pomyslel si. „Jak je možný, že jsem
na něj už zase zapomněl?“

„Pojďme si vaše úkoly v kruhu projít,“ řekla
paní učitelka. „Nyní mi jednotlivě ukážete svůj
domácí úkol.“ Nelson ví, že brzy přijde na řadu.

„A teď ty, Nelson,“ řekne mu paní učitelka
a ukáže na něj.*

„Já ho nemám,“ řekne Nelson, „moc se
omlouvám.“

„Nic se nestalo,“ řekne paní učitelka a usměje
se na něj laskavě, „můžeš ho přinést zítra.“*

Poté si Nelson vidí, že i několik jiných žáků
nedoneslo svůj úkol a učitelka jim řekla,
že ho mohou přinést zítra.*

Během oběda je Nelson nadšený, neboť
k obědu je dnes jeho oblíbené jídlo: pizza!*

Nelson jde o polední pauze ven, neboť
mají každý den po obědě mezi vyučovacími
hodinami přestávku, během níž si mohou trochu
hrát. Uvidí další děti, které hrají fotbal. „Fotbal
mě fakt baví,“ pomyslí si Nelson.

Ale když přijde k nim, zjistí, že je zde i několik
starších dětí, které ho hrát nenechají. „S námi
hrát nebudeš!“ hrubě se na něj oboří. Nelson to
nečekal a je z toho smutný. Poodejde kousek dál
a postaví se na kraj hřiště. Najednou už nemá
chuť si s nikým hrát. Tělo mu ztěžkne.*

Poté za ním přijde jeho kamarádka Tereza
a řekne mu: „Hej, Nelson! My hrajeme taky
fotbal, chceš si s námi zahrát? Budeme moc
rádi, když se k nám přidáš do týmu!“

„Fakt?“ řekne Nelson. „Tak jo!“*

Přiběhne k nim a hraje fotbal s Terezou a dalšími
žáky, dokud přestávka neskončí.

Na konci školního dne Nelson dorazí domů.
Povečeří s rodinou, a poté se svalí do postele.
Je velmi unavený a bolí ho trochu nohy
z fotbalu, ale s měkkým polštářem pod hlavou
se cítí moc dobře.*

Konec.“

SHRNUTÍ | 4 minuty

- „Kdo by chtěl zkusit vysvětlit, co znamená část zóny odolnosti na obrázku?
- Jak si myslíte, že by se dalo poznat, že se někdo nachází ve vysoké zóně?
- A co v nízké zóně?
- Jaká jiná slova bychom mohli použít k tomu, abychom někomu jinému vysvětlili, co znamená odolný?
- Myslíte si, že většina lidí někdy uvízla ve vysoké zóně? A co v nízké zóně?
- Dozvěděli jste se dnes něco, co byste si chtěli zapamatovat, protože máte pocit, že by to mohlo být někdy užitečné?“

Zkoumání zóny odolnosti skrze scénáře

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je navázat na předchozí poučnou zkušenost 5, „Nelson a zóna odolnosti“; necháte žáky pohybovat se po mapě tří zón na podlaze podle toho, jak by se podle nich jednotlivé postavy v konkrétních scénářích mohly cítit. To přispívá k dalšímu zažití porozumění odolnosti a nervové soustavy.

Stále pokračujeme v nepřímém přístupu, takže se jich nebudete přímo ptát, jaké to je, když sami uvíznou ve vysoké nebo nízké zóně, ale necháte je danou věc zkoumat skrze postavy scénáře.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Porozumí třem zónám.
- Rozvinou dovednost rozpoznávat, ve které zóně se kdykoli během stopování nacházejí.
- Rozvinou dovednost vrátit se do zóny odolnosti použitím zdroje a uzemnění.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

- Graf(y) zóny odolnosti a nervové soustavy, které předložíte žákům.
- Příklady scénářů (uvedené níže).
- Barevná lepicí páska k vytvoření tří zón na podlaze.

DĚLKA

30 minut

CHECK-IN | 5 minut

- „Na okamžik se nyní zaměřte na své vjemy. Můžete se pokusit zjistit, kolik máte energie, zda se cítíte těžcí nebo lehčí, zda je vám teplo nebo chladno, zda jste uvolnění a v pohodě nebo napjatí a podráždění. Pozorujte tedy nyní, co se ve vás děje.
- Naposledy jsme hovořili o uzemnění, při kterém jsme používali naše tělo a smysly, aby nám pomohly se zklidnit a cítit se lépe. Vzpomenete si na něco, co jste zkusili a při čem jste cítili příjemné či neutrální pocity? [Nechte žákům dost času, aby uvedli většinu strategií, s nimiž se seznámili.]
Má někdo potíže vzpomenout si na ně?
[Pokud ano, můžete vytvořit seznam strategií a vylepit jej ve třídě.]
- Máte jednu metodu uzemnění, kterou byste si chtěli nyní vyzkoušet? [Dejte žákům čas na to, aby si metodu individuálně vybrali a prozkoumali ji. Nebo můžete rovněž vybrat jednu ze zkušeností a nechat ji vyzkoušet celou skupinu.]
- Jak se nyní cítíte? Můžete říci, zda vám dané cvičení něco přineslo? Všimli jste si nějakých změn v těle?“

AKTIVITA VHLEDU | 20 minut

Zkoumání tří zón skrze scénáře*

Přehled

V této aktivitě žákům představíte různé scénáře, přičemž žáci se postaví podél čáry nakreslené na zemi nebo diagramu, představujícího tři zóny, a budou sami znázorňovat to, kde by podle nich jejich postava v těle byla na základě vývoje

daného scénáře. Budou sdílet, jaké to je být v těch zónách. Poté si vzájemně navrhnou, co by daná postava mohla v dané situaci udělat, aby se vrátila do své zóny odolnosti. Ti, kteří uvízli ve vysoké nebo nízké zóně, navržená cvičení provedou, a pokud cítí, že se vrátili do zóny odolnosti, mohou se do ní přesunout. Jedná se o aktivitu, kterou si možná budete přát provádět opakovaně.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Stresové faktory nás mohou vychýlit ze zóny odolnosti. Každý člověk někdy zažil, že uvízl ve vysoké nebo nízké zóně.
- Když v jedné z nich uvízneme, nebývá nám dobře a neděláme ta nejlepší rozhodnutí.
- Existují určitá cvičení, která nás mohou vrátit do zóny odolnosti.
- Jsme-li v zóně odolnosti, zažíváme více pohody, naše tělo je zdravější, jsme laskavější vůči sobě i druhým a děláme lepší rozhodnutí.

Učební pomůcky

- Graf(y) zóny odolnosti a nervové soustavy, které předložíte žákům.
- Příklady scénářů (uvedené níže).
- Barevná lepicí páska k vytvoření tří zón na podlaze.

Pokyny

- Nakreslete vizuální představu tří zón na zem. Ta se nyní stane vaší „mapou zón“. Jednoduchý způsob, jak to udělat, je použít barevnou lepicí pásku a nakreslit jednoduché rovnoběžné čáry, čímž vzniknou tři zóny. Zóna

odolnosti bude prostor mezi oběma čarami, vysoká zóna bude nad horní čarou a nízká pod spodní. Pokud chcete, můžete na zem přidat nápisy: „vysoká zóna“, „zóna odolnosti“ (nebo „zóna pohody“) a „nízká zóna“.

- Pokud by to podle vás mohlo být užitečné, neboť žáci nemají dostatečné ponětí o významu slova „odolnost“, můžete napsat slovo „odolnost“ na tabuli nebo na čtvrtku papíru a požádat je, aby uvedli jiná slova, která toto slovo vystihují, a tím vytvořit slovní mapu.
- Nyní požádejte 2 až 4 dobrovolníky, kteří budou stát na mapě zón podle scénáře, který budete číst. Vysvětlete jim, že všichni ostatní budou pozorovatelé. Poté jim přečtete scénář ze seznamu níže uvedených scénářů (nebo si vymyslete svůj vlastní) a požádejte tyto dobrovolníky, aby se vždy postavili na místo, kde se podle nich dané postavy právě nacházejí. Řekněte jim, že tři zóny jsou prostorem, který se neustále mění. Například mohou být v zóně odolnosti, ale blíže k horní hranici (např. když jsou plní energie nebo rozrušení, ale nejsou vystresovaní), u hranice vysoké zóny (když jsou mírně ve stresu) nebo velmi vysoko ve vysoké zóně (velice vystresovaní).
- Poté, co našli svoji pozici, dobrovolníky požádejte, aby vysvětlili, proč stojí tam, kde stojí (nemusejí všichni souhlasit ani stát na stejném místě), a požádejte je, aby sdíleli s ostatními, co by mohli cítit v těle.

- Poté požádejte ostatní ze třídy (pozorovatele), aby se podělili o své návrhy týkající se toho, co by postavy v daných situacích mohly udělat, aby se cítily lépe. Měli by navrhnout některé z dovedností, které se naučili (dovednost okamžité pomoci, použití zdrojů nebo uzemnění), nebo jiné aktivity. Zeptejte se dobrovolníků (případně pozorovatelů), zda by si chtěli návrhy vyzkoušet během cvičení. Zájemci mohou dovednost vyzkoušet. Poté se jich zeptejte, jak by se podle nich daná postava cítila nyní a zda by se nechtěli přesunout na místo, kde by postava mohla nyní být.
- Aktivitu opakujte s jiným scénářem a jinými dobrovolníky.

Tipy pro učitele

- Pamatujte, že tato aktivita je způsob, jak opatrně prozkoumat zóny a cvičení, díky tomu, že používáte scénáře namísto přímých otázek žákům, kde se přesně nacházejí ve svém těle. Jelikož naše nervová soustava neustále reaguje na dané okolnosti, někteří z vašich žáků pravděpodobně občas uvíznou ve vysoké či nízké zóně. Naše nervová soustava reaguje na myšlenky a představy, jako by byly skutečné. Proto cvičení kombinuje představivost se skutečností a vy byste si to jako učitelé měli uvědomovat a vidět, že k aktivaci nervové soustavy dochází a že cvičení, kterého žáci využívají, jim mohou v daný okamžik pomoci regulovat jejich tělo.
- Postupně se rozvojem těchto dovedností rozšíří jejich zóna odolnosti a bude obtížnější

je vychýlit do vysoké nebo nízké zóny vlivem stresových faktorů; bude pro ně také snazší se do zóny odolnosti vrátit zpět, pokud se z ní vychýlí.

- Jakmile žáci proces pochopí, může být velice účinné používat scénáře, které se ve vaší třídě nebo mezi žáky skutečně přihodily — jejich používání pomůže rozvíjet důležité dovednosti empatie, zaujímání různých úhlů pohledu a přeměny konfliktu, které se budou v programu SEE Learning do větší hloubky zkoumat později.

Příklady scénářů

Tyto scénáře zde nabízíme pouze jako příklady. Jména postav můžete libovolně měnit, aby lépe vyhovovala vaší třídě, nebo si můžete vybrat situace, které jsou pro vaši třídu vhodnější. Možná je lepší vybírat jména, která se ve vaší třídě nevyskytují. Nechte žáky, aby se postavili na jakékoli místo podle toho, jak to sami cítí, a vysvětlili, proč se tam postavili. Některé příklady běžných odpovědí jsou uvedeny v závorkách.

- David je žák ve vašem věku a musí vystoupit před celou školou. Jak se podle vás asi cítí? Myslí si někdo, že by David mohl cítit něco jiného? Co když už takto vystupoval mnohokrát a baví ho to? Jaké vjemy by mohl mít?
- Katka je doma v posteli. Nemůže usnout, protože má zítra narozeniny a ví, že dostane nějaké úžasné dárky. [Může být rozrušená, ale není ve stresu, a proto pravděpodobně neuvízla ve vysoké zóně.]

- Sandra si jde hrát s kamarády, ale nikdo si s ní hrát nechce. Místo toho se od ní všichni odvrátí, odejdou pryč a nechají ji samotnou. [Pravděpodobně uvízne v nízké zóně nebo v nižší části zóny odolnosti. Jinou možností je, že se rozhněvá a uvízne ve vysoké zóně nebo ve vyšší části zóny odolnosti.]
- Kamil přijde do školy a jeho učitelka ho požádá, aby jí ukázal domácí úkol. On ho ale neudělal.
- Standa je jednoho večera doma. Zaslechne, že se jeho starší bratr hádá s matkou a oba křičí.
- Anna je o víkendu doma se svými rodiči. Řeknou jí: „Půjdeme ven a přijde nová paní na hlídání.“ Měla ráda svoji předchozí paní na hlídání, ale tuto novou ještě nezná.
- Alice je se svými rodiči v přeplněném nákupním centru. Ale když se v jednu chvíli rozhlédne, nikde své rodiče nevidí. [Můžete se rovněž zeptat, kde by se mohli nacházet její rodiče, když si uvědomí, že s nimi Alice není.]
- Klára přijde do školy a její třída ji překvapí tím, že pro ni uspořádala nečekanou narozeninovou oslavu!
- Tomáš a Sam stojí před strašidelným zámkem. „Pojďme dovnitř! Bude to zábava!“ řekne Tomáš. „Mně se nechce,“ odvětí Sam. „Ne, pojďme!“ řekne Tomáš, chytne Sama za ruku a táhne ho dovnitř. [Nechte žáky, aby někteří ukázali, kde by se nacházel Tomáš, a někteří, kde by byl Sam.]

Tuto aktivitu můžete opakovat vícekrát. Použijte tyto příklady k tomu, abyste si sami vymysleli vlastní scénáře; vytvářejte zejména takové, které budou vašim žákům a situacím, ve kterých se mohou ocitnout, nejbližší. Pracujte se žáky na vytváření scénářů; mohou být podobné těm, které se vyskytly ve vaší třídě.

SHRNUTÍ | 5 minut

- *„Pojďme si na okamžik vybavit jeden z našich zdrojů. Pokud chcete, můžete si jeden vzít ze své pokladnice a dotknout se ho nebo ho podržet.*
- *Na okamžik zaměřte svoji pozornost na daný zdroj a pozorujte pocity, které vyvstávají v těle.*
- *Pokud jste si všimli nějakého příjemného nebo neutrálního vjemu, na okamžik u něj setrváme. Pokud jste zpozorovali nějaký nepříjemný vjem, najdeme místo v těle, na kterém se cítíme lépe, a pak v něm spočineme.*
- *Čeho si všimáte?*
- *Je něco, co jste se dnes naučili a co byste si chtěli zapamatovat, protože máte pocit, že by to mohlo být někdy užitečné?“*

Jak laskavost a bezpečí působí na tělo

ZÁMĚR

Záměrem této poslední poučné zkušenosti v rámci druhé kapitoly je vrátit se k základním pojmům laskavosti, štěstí a bezpečí, které jsme zkoumali v kapitole první, a spojit s tím, co jsme se učili v kapitole druhé. Nyní, když žáci lépe porozuměli svému tělu, jak ho zklidnit a co je zóna odolnosti, mohou to propojit s tím, co se naučili o štěstí, laskavosti a hodnotě třídních dohod. Stres a pocit ohrožení nás mohou vychýlit ze zóny odolnosti, mohou v nás vyvolat pocit nepohodlí a škodlivé chemické procesy v těle a narušit regulaci naší nervové soustavy způsobem, jenž je pro nás nezdravý

a může způsobit i dlouhodobé poškození. Jelikož nyní žáci na vlastní kůži zkoumali, jak se můžeme vychýlit ze zóny odolnosti a jak nepříjemně se při tom můžeme cítit, a zároveň vědí, že můžeme jeden druhému pomoci vrátit se do zóny odolnosti / zóny pohody skrze laskavost, mohou porozumět významu laskavosti a svým třídním dohodám na hlubší úrovni. Vzájemně si pomáhají být šťastní a zdraví, a dokonce vzájemně pomáhají svým tělům, aby byla šťastná a zdravá.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Propojí třídní dohody s porozuměním toho, jak tělo prožívá laskavost, bezpečí a štěstí.
- Naučí se rozpoznávat vztah mezi narušením regulace nervové soustavy a fyzickým zdravím.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Seznam třídních dohod a seznam prospěšných aktivit, které byly vytvořeny v první kapitole.
- Graf zóny odolnosti.
- Nákres autonomní nervové soustavy. (Pokud možno — v úvodu kapitoly je pro vás jeden k dispozici.)

DÉLKA

30 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- *„Vezmeme si své pokladnice a podíváme se, zda bychom něco z nich rádi použili. Nebo pokud byste raději provedli uzemnění, pohodlně se posadte, postavte nebo opřete.*
- *Pokud používáte zdroje, vyberte si jeden z osobních zdrojů a podržte jej v ruce nebo položte před sebe. Zaměřte na něj svůj pohled nebo zavřete oči a procíťte jej pozorně ve svých rukou.*
- *Pokud provádíte uzemnění, pouze přesuňte svoji pozornost na své tělo.*
- *Nyní na okamžik provedeme stopování a zaměříme pozornost na pocity ve svém těle.*
[Pauza]
- *Pokud najdete příjemný nebo neutrální pocit, setrvejte u něj svojí pozorností a pozorujte jej. Sledujte, zda se mění, nebo zůstává stejný.*
- *Pokud jste žádný příjemný nebo neutrální pocit nenašli, zkuste přesunout svoji pozornost na jinou část těla, abyste našli místo, kde se cítíte lépe.* [Pauza]
- *Čeho jste si všimli?“*

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 8 minut nebo déle

Přehled

Smyslem této diskuze je pomoci žákům porozumět, že tělesné prožívání má význam pro celkové zdraví a štěstí.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Když zakoušíme nedostatek laskavosti, může to v nás vyvolávat pocit stresu a nejistoty a vychýlit nás ze zóny odolnosti. Zažívání laskavosti nám může pomoci cítit se bezpečně.
- Méně stresu v těle je pro naše tělo zdravé.
- Jsme-li vůči druhým laskaví a ohleduplní, může jim to pomoci cítit se více bezpečně, šťastně a zdravě.

Učební pomůcky

- Graf zóny odolnosti.
- Nákres autonomní nervové soustavy.
(Pokud možno — v úvodu kapitoly je pro vás jeden k dispozici.)

Pokyny

- Začněte přezkoumáním vjemů a informací, které z nich získáváme.
- Ukažte žákům znovu graf zóny odolnosti. Překontrolujte, co se děje v těle, když se ocitneme v zóně odolnosti nebo mimo ni. Ved'te diskuzi o tom, jak se může tělo cítit, když je ve vysoké a nízké zóně. Diskutujte o způsobech, které mohou pomoci tělu, aby se vrátilo do zóny odolnosti.
- Po ukončení diskuze o zónách použijte zdroje z pokladnice.
- Je-li to možné, ukažte jim obrázek lidského těla s vyobrazením autonomní nervové soustavy (ANS) a/nebo orgánů uvnitř těla.
- Vysvětlete, co je ANS, a jak reaguje na nebezpečí a stres.

- Ved'te diskuzi o tom, jak můžeme ovlivnit druhé a jejich zóny a jak jim můžeme pomoci vrátit se do zóny odolnosti.

Tipy pro učitele

- Naše nervová soustava je utvořena tak, aby nás udržela při životě, a jako taková reaguje, když si všimneme něčeho ohrožujícího nebo je zapotřebí mobilizace aktivací sympatické nervové soustavy. Tato reakce na stres uvolňuje chemické látky v těle a zvyšuje tělesnou teplotu tím, jak se tělo připravuje na potenciální ohrožení. Krátkodobě se nejedná o problém, ale chronické přehřívání a stres postupně oslabují naše tělo a způsobují, že jsme náchylní k celé řadě fyzických a psychických onemocnění.
- Znamená to tedy, že když se cítíme více v klidu a bezpečí a/nebo šťastní, naše tělo je fyzicky zdravější a může vykonávat věci, jako je učení, růst, rozvoj, odpočinek, zažívání, regenerace a léčení. Když se však necítíme bezpečně a nejsme šťastní, naše tělo vypne systémy, které nám umožňují dělat tyto věci, a namísto toho nás připravuje na ohrožení. Když to pochopíme, můžeme porozumět i tomu, že to, jak se chováme k sobě navzájem, má veliký význam. Když jsme k někomu zlí, je pravděpodobné, že to v něm vyvolá pocit stresu a nedostatek pocitu bezpečí, což povede ke zhoršení fyzického zdraví a přispívá to k onemocnění. Jsme-li k druhým laskaví, pomáhá jim to cítit se bezpečně a jejich těla činí zdravější. Jelikož si sami přejeme být zdraví a šťastní, chceme, aby se k nám druzí chovali laskavě, a chceme se v jejich blízkosti cítit

bezpečně. Proto tedy dává smysl projevovat vůči druhým to, co chceme pro sebe — laskavost a soucit.

Ukázkový text

- *„Zkoumali jsme pocity v těle. Když na ně zaměříme pozornost, zjistíme, zda se cítíme dobře, šťastně a bezpečně, nebo jsme trochu nervózní, nejistí a nešťastní.*
- *Rovněž jsme se dozvěděli, co můžeme udělat, abychom se v těle cítili šťastnější, klidnější a bezpečnější. Jaké prospěšné věci jsme se naučili a můžeme je udělat? [Nechte žáky dostatečně sdílet a tím se spojit s předchozími lekci.]*
- *Ukažte jim graf zóny odolnosti. Může nám někdo ukázat, jaké to je v těle, když jsme v zóně odolnosti / zóně pohody? Proč?*
- *Co se podle vás děje uvnitř těla, když jsme v zóně odolnosti / zóně pohody? Myslíte si, že je pro naše tělo zdravé, když jsme v zóně odolnosti / zóně pohody? Proč? Proč ne?*
- *Co si myslíte, že se děje v našem těle, když mnohokrát uvízneme ve vysoké zóně? Myslíte si, že je pro naše tělo zdravé uvíznout ve vysoké zóně? Proč? Nebo proč ne?*
- *A co v nízké zóně? Proč?*
- *Pojďme se podívat na něco z naší pokladnice, pomyslete na zdroj nebo na zemi. Uvědomte si, co se děje uvnitř.*
- [Je-li to možné, ukažte jim obrázek lidského těla popisující autonomní nervovou soustavu a/nebo orgány v těle.] *Vědci zjistili, že když se*

necítíme v bezpečí nebo uvízneme ve vysoké nebo nízké zóně na dlouhou dobu, není to zdravé pro naše tělo.

- Jsme ve stresu a naše nervová soustava do těla vypouští velké množství chemických látek, které nám mohou způsobit onemocnění, pokud nejsme opatrní.
- Co by naše nervová soustava měla vykonávat? Je součástí našeho těla a řídí naše vnitřní orgány jako např. žaludek, srdce nebo plíce. Pomáhá nám trávit to, co sníme. Pomáhá nám spát a odpočívat. Dokonce pomáhá našemu tělu růst a být silnější. Udržuje tlukot našeho srdce, dýchání plic a krevní oběh.
- To všechno dělá naše nervová soustava. Když jsme v zóně odolnosti/pohody, může všechny tyto věci v klidu vykonávat. Zároveň nás chrání před mikroorganismy, nemocemi a chorobami.
- Ale když uvízneme ve vysoké nebo nízké zóně, naše nervová soustava začne mít potíže to všechno vykonávat. Namísto toho se připravuje na ohrožení a přestane vykonávat věci, které potřebujeme dělat, abychom byli zdraví.
- Je to v pořádku, když se objeví nějaké skutečné nebezpečí a my potřebujeme rychle běžet nebo něco udělat. Ale pokud se ve skutečném ohrožení nenacházíme, není potřeba, aby byla takto připravena.
- Když uvízneme ve vysoké nebo nízké zóně, co se podle vás děje s naším srdcem? S naším dechem? S naší schopností trávit jídlo? S naší schopností odpočívat?

- Pokud nedokážeme dobře trávit jídlo, správně neodpočíváme nebo nemůžeme správně růst, pak je to problém, že ano?
- Pokud se nenacházíme v ohrožení a naše nervová soustava nepotřebuje jednat tak, aby nás udržela v bezpečí, ve které zóně bychom chtěli být?
- Chtěli bychom způsobovat, že se někdo jiný nebude cítit v bezpečí, a vychýlit ho/ji do vysoké nebo nízké zóny? Jaké naše jednání by mohlo někoho vychýlit do vysoké nebo nízké zóny? [Umožněte sdílení.]
- Co bychom mohli udělat, abychom někomu pomohli zůstat v zóně odolnosti/pohody nebo se do ní vrátit, kdyby se z ní vychýlil/a? [Umožněte sdílení.]“

AKTIVITA VHLEDU | 13 minut a déle Přehrávání třídních dohod se stopováním

Přehled

V tomto cvičení budou žáci pracovat společně, aby si vytvořili krátké scénky. Pokud to umíte, můžete tyto scénky natočit na videokameru a říci třídě, že vytvoříte krátký film.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zažíváme-li nedostatek laskavosti, může to v nás vyvolat stres a pocit nebezpečí a vychýlit nás ze zóny odolnosti. Zažívání laskavosti nám může pomoci cítit se bezpečně.
- Pro naše tělo je zdravé, když zažíváme méně stresu.

- Jednáme-li s druhými laskavě a s úctou, můžeme tím pomoci druhým cítit se bezpečně, šťastně a zdravěji.

Učební pomůcky

- Graf třídních dohod.
- Seznam prospěšných aktivit, vytvořený v kapitole první.

Pokyny

- Použijte třídní dohody a prospěšné aktivity vytvořené v první kapitole a vysvětlíte žákům, že budou vytvářet příběhy založené na těchto třídních dohodách a jejich dodržování či porušování a že pak tyto příběhy sehrají (a z nich se natočí film, pokud to umíte). Při tvorbě příběhů určitě používejte smyšlená jména postav, která se liší od jmen žáků ve třídě. Stejně jako předtím by bylo dobré, aby jeden ze žáků předstíral, že potřebuje pomoc, a jeden nebo dva další žáci, aby hráli, že to uvidí a poskytnou mu pomoc.
- Po vytvoření příběhu požádejte dobrovolníky, aby scénku sehráli. Vysvětlíte, že když se řekne: „Akce!“ začnou příběh hrát a všichni ostatní budou scénu v tichosti sledovat. Když se řekne: „Zpomalte!“, zpomalí veškeré pohyby a na okamžik budou pozorovat svoje pocity v těle (stopování). Můžete rovněž nejprve požádat pozorující žáky, aby vám sdělili, co podle nich postavy příběhu cítí v těle a ve které zóně se asi nacházejí. Když znovu řeknete: „Akce!“, budou hrající žáci pokračovat v příběhu dál. Když řeknete: „Konec!“, hrát přestanou.

- Když jste scénář přehráli, což může trvat třeba jen minutu, nechte herecké dobrovolníky a poté i pozorovatele sdílet to, co viděli a vnímali. Poté se zeptejte pozorovatelů, jak by mohli pomoci, kdyby byli v příběhu.
- Po dokončení shrnutí aktivity nechte žáky, aby si vymysleli další příběh, pokud vám ještě zbývá čas.

Tipy pro učitele

Toto cvičení reflexe můžete opakovat několikrát, pokaždé s důrazem na jinou třídní dohodu nebo aktivitu. Můžete kdykoli čerpat ze skutečných scénářů, které se ve třídě udály, a porovnat je s tím, jak souvisejí s třídními dohodami, a daným scénářem žáky provést, a to tak, že je požádáte, aby zaměřili svoji pozornost na vjemy, a dáte jim podnět k tomu, aby uvedli své návrhy toho, jaké dovednosti nebo jednání by mohly být prospěšné.

SHRNUTÍ | 5 minut

- *„Co jste se dnes naučili o třídních dohodách?“*
- *Jak naše třídní dohody působí na naše tělo?*
- *Cítíme štěstí uvnitř těla? Jak to poznáme? A co laskavost?*
- *Chtěli byste k třídním dohodám ještě něco přidat poté, co jsme dnes dělali?*
- *Máte pocit, že byste něco z toho, co jste se dnes naučili nebo si procvičili o laskavosti, mohli zase někdy využít?“*

