



6 TÝDNŮ PO UDÁLOSTI

Zasažená skupina

Aktivně se zajímat o to, jak se děti, žáci, studenti mají

Zeptejte se, jak se jim daří a co by potřebovali. Povídejte si s nimi ve skupinkách, či celé třídě, vytvořte společnou koláž (obraz, báseň...) na téma "Jak se teď máme", každý sám pro sebe vytvořte koláž (obraz, báseň..) "Co mi teď dává sílu" apod.

Připomenout si zemřelé krátkým rituálem

Svíčka, minuta ticha, píseň, pouštění loděk se vzkazem, zpracovat něco hezkého jenom sám pro sebe...

Sdílet

Sdílet nahlas, případně sám pro sebe, hezkou vzpomínku na zemřelé (co jsem se od nich naučil/a, co hezkého jsem s nimi prožil/a apod.).

Do třídnických hodin zapojit:

- **aktivity zaměřené na zdroje** (nasměrování pohledu na to, co mě podporuje a dává mi sílu) – co mi pomáhá zvládat těžké situace, co mi pomáhá dívat se dopředu, o co/koho se mohu opřít, na co/koho se mohu spolehnout..
- **aktivity zaměřené na sebepéči** (uvědomit si, co pro sebe dělám příjemného, co mi to přináší a proč to dělat dál) – jak o sebe pečuji každý den, co pro sebe dělám výjimečného, co mi pomáhá se uvolnit, čím si dělám radost..
- **aktivity zaměřené na péči o blízké** (uvědomění si toho, jak pečuji o své důležité vztahy, co bezpečného/podpůrného/vlídlného/příjemného mi přináší a jak mohu tyto vztahy podporovat dál) – jak pečuji o ty, které mám rád, jak podporuji své blízké vztahy, co od svých blízkých potřebuji, jak si říci o své potřeby, jak si říci o pomoc...

Nezasažená skupina

**Připomenout si událost
krátkým rituálem**

Svíčka, minuta ticha, píseň, pouštění loděk se vzkazem, zpracovat něco hezkého jenom sám pro sebe,...

**Do třídnických hodin
zapojit:**

- **aktivity zaměřené na zdroje** (nasměrování pohledu na to, co mě podporuje a dává mi sílu) – co mi pomáhá zvládat těžké situace, co mi pomáhá dívat se dopředu, o co/koho se mohu opřít, na co/koho se mohu spolehnout..
- **aktivity zaměřené na sebezpečí** (uvědomit si, co pro sebe dělám příjemného, co mi to přináší a proč to dělat dál) – jak o sebe pečuji každý den, co pro sebe dělám výjimečného, co mi pomáhá se uvolnit, čím si dělám radost..
- **aktivity zaměřené na péči o blízké** (uvědomění si toho, jak pečuji o své důležité vztahy, co bezpečného/podpůrného/vlídlného/příjemného mi přináší a jak mohu tyto vztahy podporovat dál) – jak pečuji o ty, které mám rád, jak podporuji své blízké vztahy, co od svých blízkých potřebuji, jak si říci o své potřeby, jak si říci o pomoc...