



BUĎ SE MNOU

2. díl metodiky pro učitele ZŠ
pro práci s filmem na téma smrt a ztráta ve školním prostředí

Právě otevíráte **jednu ze šesti metodik pro práci s těžkými tématy ve školních kolektivech**. Tento díl vám pomůže s žáky otevřít **téma ztráty jistoty** na pozadí příběhu o přátelství a nemoci.



ODKAZ NA VIDEO

[Přejděte na odkaz k videu](#)

Tyto metodiky volně navazují na tři dříve vytvořené pro základní školy a rozšiřují tak spektrum, jak lze téma ztrát preventivně uchopit i v prostředí mateřských a středních škol. První tři metodiky s názvem *Malé velké ztráty ve škole* vznikly za podpory Nadace Sirius v roce 2020 a jsou zaměřeny na ztrátu v jejích různých podobách - ztrátu kamaráda, ztrátu bezpečí v podobě šikany a na smrt samotnou.

Tyto metodiky vznikly za finanční podpory Nadace EP Group a cílí na další typické podoby ztrát a jejich vnímání, a to jak u dětí, tak u dospívajících. Každá z metodik cílí na jinou cílovou skupinu, ke které promlouvá s pro daný věk palčivým tématem. Pomocí metodik tak lze preventivně působit od mateřské, přes základní, až po střední školu, čímž pedagogové získávají nástroj k doplnění, dle našeho názoru podstatného, tématu zvládání ztrát do seznamu témat školské primární prevence.

Podnětem pro vznik další sady metodik a filmů byla poptávka ze strany pedagogů a dalších odborníků působících v prostředí škol, se kterými se setkáváme na našich kurzech, na konferencích či přímo ve školách. Jsou to právě oni, kdo reflektuje absenci preventivních materiálů na toto téma v prostředí mateřských a středních škol.

Metodiky slouží jako plnohodnotný podpůrný nástroj pro pedagogy, kteří ve výuce či třídnických hodinách chtějí s žáky téma ztrát otevřít. Každá z metodik je doplněna krátkým filmem, který slouží jako prostředek k otevření tématu dětem a dospívajícím líbivou formou, vždy s ohledem na jejich věk a témata pro ně aktuální.

První metodika ve formě pohádkového příběhu zobrazuje téma smrti, které je pro děti předškolního věku z vývojového hlediska přirozeně aktuální. Činí tak nenásilně skrze vyprávění moudré sovy o příběhu čtyř vlčat. Druhá poukazuje na přirozenou potřebu sounáležitosti a začlenění do sociální skupiny a její narušení v okamžiku, kdy do přátelství vstoupí onemocnění. Tato metodika cílí na žáky druhého stupně základních škol. Poslední z metodik je určena především žákům středních škol. Otevírá běžnou, avšak mnohdy velmi náročnou a potenciálně krizovou situaci v podobě rozpadu prvního partnerského vztahu.

Zatímco problematika smrti bývá obávaná a vzbuzuje velmi silné emoční odezvy, ostatní ztráty bývají dospělými mnohdy bagatelizované a přehlížené. Jakákoliv ztráta však může vyvolat hlubokou krizi, a pokud není ošetřena, může způsobit dlouhodobé trauma. Ačkoliv je komunikování těchto témat v prostředí školy pro mnohé pedagogy spojené s obavami a vyžaduje jistou odvahu, věříme, že má smysl o nich hovořit - a to ideálně dříve, než nastanou, abychom děti a dospívající mohli vybavit potřebnými mechanismy, jak je dobře zvládnout.



TEORETICKÝ RÁMEC

Ztráta v širším kontextu

Pojem ztráta bývá často využíván pro označení té největší – ztráty člověka, ke smrti. Položíme-li si však otázku, co může člověk ztratit, dojdeme postupně k uvědomění plného spektra ztrát. Od materiálních věcí rozličné finanční či symbolické hodnoty, přes zdraví, pocit bezpečí a svobody, až po živé bytosti, ať už ve smyslu ztráty kontaktu, nebo již zmíněného úmrtí.

Vztáhneme-li svou pozornost k dětem a dospívajícím, spektrum ztrát se rozšiřuje a zahrnuje i ty, v očích dospělých, nejmalichernější události - ztrátu oblíbeného plyšáka, profilu na sociálních sítích či ukončení přátelství. Její vnímání a prožívání má ryze subjektivní charakter – ztráta může být cokoliv.

Z toho vyplývá i rozmanitost emocí a projevy chování, které mohou přijít jako reakce na takové prožívání. Ačkoliv panuje obecné přesvědčení o přímé úměře mezi velikostí ztráty, její závažností a množstvím ventilovaných pocitů, které si může daná osoba při jejím prožívání dovolit cítit a projevovat, z odborného hlediska může být reakce jakákoliv. I domněle drobná ztráta může vzbudit silné emoce, stejně jako může úmrtí vyvolat společensky zcela neočekávané reakce v podobě projevů radosti, smíchu či apatie.

I když je pojem truchlení obvykle spojován právě s úmrtím, již Sigmund Freud pojednal o tom, že se jedná o přirozenou reakci na jakoukoliv ze ztrát. „Člověk tedy může truchlit v případě ztráty cokoliv, co pro něho mělo velký osobní význam,“ (KUPKA et al. 2024, s. 164). Truchlení je považováno za proces, který má své specifické fáze.* Ten může být doprovázen jakýmkoliv emocemi, a ačkoliv bývá často očekáváno, že s postupem času se stav truchlící osoby pouze zlepšuje, nejde o proces lineární. Doba, jež je potřebná pro zpracování ztráty, je individuální.

Způsob, jakým prožívání ztráty zvládáme, je ovlivněn nejen kombinací osobnostních předpokladů, předchozích zkušeností a prostředí, ve kterém se pohybujeme, významnou roli hrají i copingové strategie, jejichž repertoár si v průběhu života osvojujeme učním.*

Výzvy dospívání

Dospívání je považováno za jedno z nejdynamičtějších, ne-li nejbouřlivějších období života člověka. Období starší školní docházky je spjaté s výraznými změnami v oblasti myšlení, emocí i sociálních vztahů. Dospívající si začínají utvářet vlastní identitu, hledají autonomii a postupně se odpoutávají od rodiny směrem k vrstevnické skupině, která se stává hlavním zdrojem podpory i zpětné vazby. Klíčovým vývojovým úkolem se stává zvládání emocí, rozvoj empatie, budování zdravých vztahů a postupné učení se přebírání zodpovědnosti za vlastní život i duševní rozpoložení.

Dynamické proměny na úrovni těla i psychiky, vývoj mozku a hormonální změny, s sebou nesou specifické emoční prožívání - emoce se v tomto období stávají silnějšími, ale i proměnlivější. Dospívající tak často prožívají situace velmi intenzivně, mnohdy černobíle a s jistým podílem egocentričnosti, tedy předpokladu, že realita situace zcela odpovídá vlastnímu prožívání, přičemž oni sami v něm hrají klíčovou roli. Dospívající tak často žijí v přesvědčení, že jim nikdo nerozumí a nikdo nemůže pochopit, jak se cítí. Tyto tendence pak mohou znesnadňovat otevřené sdílení emocí, ale i přijetí pomoci.

Vztahy s vrstevníky jsou pro tuto věkovou skupinu klíčové. Ztráta kamaráda, ať už následkem hádky či stěhování, pro může být silně zasahující. Jak již bylo řečeno, vrstevníci v tomto období nahrazují rodinu jako hlavní referenční skupinu. Ztráta přátelského vztahu proto často znamená i ohrožení sociální identity – co si o mně budou myslet ostatní. Sociální sítě tento tlak ještě umocňují.

Právě v těchto chvílích se jako významné ukazují role bezpečných blízkých osob - rodičů či jiných rodinných příslušníků, přátel či pedagogů, kteří mohou být v danou chvíli oporou či průvodcem náročnými momenty.

Role pedagoga

Škola je významným místem, kde se žák může cítit viděný, respektovaný a podporovaný. Téma mezilidských vztahů je nedílnou součástí výchovně-vzdělávacího procesu. Žáci jsou již od začátku školní docházky edukováni o jejich významu a jsou podporováni ve tvorbě přátelských a respektujících vztahů. Jak však naložit s tím, když jsou tyto vztahy v ohrožení v okamžiku, kdy je dospívající vystaven náročné situaci?

Dospívající si tak mnohdy musí vystačit se svými vlastními copingovými mechanismy, které zvládli doposud ve svém životě nashromáždit. Kvalita a množství copingových mechanismů je však závislá na rodinném prostředí, ze kterého žáci a studenti přicházejí, ale i na jejich jedinečné životní zkušenosti a individuálních osobnostních faktorech.

V posledních letech se v reakci na průběh a dopady pandemie Covid-19, které v kontextu školství znamenaly mj. množství nejistoty, přechod na distanční výuku a omezení sociálních interakcí, objevil výrazný fokus na duševní zdraví a wellbeing žáků. Výzkumy ukazují, že duševní zdraví dětí a dospívajících se zhoršuje. Ačkoliv můžeme jen těžko zabránit příčinám tohoto zhoršení, můžeme se snažit napomáhat budovat jejich odolnost a podporovat osvojení copingových mechanismů, které jsou pro zvládání náročných situací klíčové. Zapomínáme, že dobré zvládnutí náročných situací není automatické a že ne všichni pro ně mají vhodné nástroje.

Role pedagoga v tomto procesu nemá zastoupit úlohu psychologů, krizových interventů či jiných odborníků na duševní zdraví. Má však možnost pro žáky a studenty vytvořit bezpečný prostor, ve kterém je možné hovořit o emocích a projevit i ty společensky méně přijatelné (jako např. pláč či vztek) bez obavy z posměchu či hodnocení druhých, obdobně jako má možnost kontinuální podpory vrstevnických vztahů ve skupině, se kterou pracuje. Takový přístup ze strany pedagoga může, zejména v bouřlivém období dospívání, fungovat jako významný protektivní faktor.

Jak s dospívajícími hovořit o náročných tématech:

- Pokud je to potřeba, vymezte pravidla či meze okolností, za jakých je možné se o tématu společně bavit (např. neslibovat, že to, co se dozvíte, si necháte pro sebe, i kdyby šlo o cokoliv).
- Naslouchajte, v případě potřeby se doptejte.
- Komunikujte s žáky/studenty s respektem.
- Dejte si pozor na hodnocení a případné umenšování či bagatelizaci.
- Nebojte se dát prostor pro ventilaci emocí - každá emoce má svůj význam.
- Všimněte si, co žáky/studenty zajímá a nebojte se u tématu zůstat, pokud to čas a prostor umožní.
- Podporujte žáky/studenty v samostatnosti, využívání vlastních zdrojů a kompetencí. Pokud to situace vyžaduje, nabídněte odbornou pomoc.
- V případě, kdy by bylo nutné určité informace sdílet s dalšími osobami, nakrokJte s žáky/studenty postup, jak to učiníte.

Zásady při práci s emocemi a osobními tématy:

- Možnost STOP - pokud někdo nechce sdílet, nemusí.
 - Všechny názory zasluhují být vyslyšeny - možnost sdílet cokoliv, slušně.
 - Každá emoce má svůj význam - možnost zažívat a projevit jakékoliv emoce.
 - Mlčenlivost - ze společného sdílení nevynášíme osobní informace (je vhodné se domluvit na okolnostech, kdy by bylo nutné tuto zásadu porušit - např. při ohrožení dítěte či porušení zákona).
-

PRÁCE S AUDIOVIZUÁLNÍMI MATERIÁLY A CÍLE METODIKY

Obsah filmu

Příběh popisuje vývoj přátelství dvou dívek, do kterého vstoupí onemocnění. Hlavní hrdinka Terka v něm vzpomíná na období, kdy bylo vše v pořádku. Do života její kamarádky Niky totiž nečekaně vstoupilo vážné onemocnění a ta čeká na transplantaci srdce, která je mimo jiné podmíněná přísnou izolací od vnějšího světa. Film ukazuje dopady situace na hluboké přátelství a prožívání obou dívek, které se snaží navzdory okolnostem zůstat jedna pro druhou silné.

Práce s materiály a kontraindikace

Může stát, že je ve třídě žák, který aktuálně prožívá úmrtí nebo vážné onemocnění v rodině, případně má podobnou zkušenost z nedávné minulosti. Takováto skutečnost je kontraindikací pro to, aby byl tento film s aktivitami (metodikou) v této třídě aplikován. Zároveň bychom ale chtěli upozornit na to, že je dobré tuto tematiku neopomíjet a to především právě v případě, kdy dítě zasažené touto situací (obvyklá délka truchlení může být kolem 1-2 let) ve třídě je. Je důležité mít na paměti, že je dobré práci s tímto tématem situaci přizpůsobit a kontraktovat s žákem ideální postup.

Pro práci se školní skupinou je klíčové nastavit si cíl, kterého chce pedagog dosáhnout. Film slouží jako prostředek k otevření tématu, umožňuje hovořit o ději, myšlenkách a projevech chování postav, aniž by byl žák či student nucen otevřeně hovořit o vlastních zkušenostech či prožívání. Práce s filmem by měla směřovat k pochopení souvislostí a také k vytváření postojů. Film nabízí jeden úhel pohledu, avšak díky reflexi, která by měla být nezbytnou součástí práce s audiovizuálními materiály, můžeme docílit pohledu komplexnějšího.

K co nejefektivnějšímu výsledku práce je třeba, aby pedagog zhlédl nejprve film sám před jeho projekcí a stanovil si, co je cílem lekce. Ten by měl vycházet z potřeb a možností třídy. Na základě zhlédnutí filmu a zde předkládané metodiky je možno vybrat takové techniky pro práci se třídou, které nejvíce zohledňují předem stanovený cíl. Práce s filmem tedy závisí na konkrétní situaci, ve které se třída nachází, na věku žáků či studentů, ale i na časové dotaci, kterou je možné tématu věnovat. Průběh je vždy potřeba přizpůsobit konkrétním možnostem a potřebám cílové skupiny.

Tato metodika nabízí možnosti práce s filmem na téma náročných životních situací. Metodika je sestavena tak, aby umožňovala různé varianty práce se skupinou - ať už s ohledem na individuální, či skupinovou práci. Ale i s ohledem na tematické oblasti, na které je možné se zaměřit. Pro lepší orientaci k výběru aktivit je u každé techniky uveden její cíl a způsob práce, přičemž je možno tyto techniky vzájemně kombinovat. Doporučujeme film pustit bez zastavení a v případě potřeby pozastavit se u některých pasáží je znovu přehrát a zastavit až poté.

Časová dotace pro práci se třídou je od dvou do tří vyučovacích hodin. Základní práce s filmem je koncipována na jednu vyučovací hodinu. Návaznou práci je možné v několika variantách sestavit z doplňujících technik. Ty mohou být využity ať už jako rozšíření varianty práce s filmem, či jako doplnění po delším časové prodlevě. Je důležité mít na paměti, že při práci s jakýmkoliv audiovizuálním materiálem je jedna z nejpodstatnějších věcí samotná reflexe žáků/studentů. Proto je důležité mít vždy zajištěný dostatečný prostor na reflexi.

Cílová skupina

Metodika je primárně určena pro žáky druhého stupně základních škol škol. Je možné ji však využít i v nižších ročnících středních škol. Měřítkem pro práci s tématem je aktuálnost tématu a mentální připravenost žáků či studentů, může se tedy stát, že budou materiály využity i v jiných než výše uvedených ročnících.

Cíle metodiky

Metodika má několik cílů, které dělíme do vrstev znalostí, dovedností a kompetencí. Vycházíme z evaluace dle M. Miovského et al. z publikace Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi.*

Stanoveným výsledným cílem je porozumění vlastnímu prožívání a povědomí o vlastních copingových mechanismech ve vztahu k zvládnutí náročné situace a schopnost vyhledat v případě potřeby pomoc.

Znalost

Ví, že člověk v průběhu života zažívá různé náročné situace. Pro každého znamená náročná situace něco jiného.

Ví, že při stejné situaci může člověk prožívat různé emoce a může různě reagovat. Ví, že proto je důležité o těchto věcech mluvit.

Ví, že existují různé způsoby, jak lidé zvládají stres a náročné situace a že některé mohou být zdravější než jiné.

Dovednost

Dokáže rozpoznat náročné situace v běžném životě a pojmenovat, co mu v těchto chvílích pomáhá.

Dokáže rozpoznat, co mu je příjemné, co mu je nepříjemné, dokáže sdělit, co prožívá.

Dokáže rozpoznat, jaké strategie zvládání stresu sám obvykle používá, a reflektovat, které z nich mu pomáhají a které jsou méně prospěšné.

Kompetence

Je schopen přijímat změny jako součást života a hledat způsoby, jak se s nimi vyrovnat.

Umí si říct, jak potřebuje truchlit. Dokáže využít potenciál emoce – umí rozpoznat, co mu daná emoce „sděluje“ a podle toho reaguje.

Je schopen využívat přiměřené a zdravé strategie zvládání náročných situací a v případě potřeby aktivně vyhledat pomoc či podporu.

Je také důležité si uvědomit, že prožívání náročných situací je přirozenou součástí života a jejich zvládání vyžaduje čas a podporu. Žal nemá žádná rychlá řešení a je normální v takovýchto situacích zažívat těžké, rozporuplné pocity. Smyslem není dospívající takzvaných negativních emocí zbavit, ale naučit se s nimi zacházet a pracovat tak, aby pro ně byly užitečné.

Seznam použité literatury

ERIKSON, Erik H. *Osm věků člověka*. 1. vyd. Praha: PROPSY, katedra psychologie FF UK, 1995.

FREUD, Sigmund. *Smutek a melancholie*. Spisy z let 1913-1917. 1. vyd. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 2002. ISBN 80-86123-18-9.

KUPKA, Martin; KAŇÁK, Jan; KOSOVÁ, Martina; MACHÁČKOVÁ, Lenka; MACHŮ, Klára et al. *Smrt a umírání v celostní perspektivě. Psychologické, sociální a spirituální aspekty*. 1. vyd. Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-3947-7.

MIOVSKÝ, Michal et al. *Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie, 2015. ISBN 987-80-7422-393-8.

VODÁČKOVÁ, Daniela (ed.) *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

WORDEN, James William. *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner*. 5. vyd. New York: Springer, 2018. ISBN 978-0-8261-3474-5.



ZÁKLADNÍ STRUKTURA

CÍLE:

Žáci umí reflektovat své pocity a emoce spojené s filmem. Umí pojmenovávat emoce a prožívání svoje i druhých.

ČASOVÁ DOTACE: 1 vyučovací hodina

METODY A FORMA PRÁCE: film, reflexe formou diskuze



PRŮBĚH

Úvod:

Před promítnutím filmu je vhodné, aby jej pedagog krátce uvedl. Pro naladění na téma je možné se zeptat: Proč jsou v životě důležití přátelé? Co všechno nám zprostředkovávají?

Poté je možné říci, že pustíte krátký film, který se přátelství týká.

PROMÍTÁNÍ FILMU

Reflexe:

V reflexi vycházíme od bezprostředních dojmů z filmu, téma můžeme zarámovat např. pomocí otázek jako: Shrnul by někdo jednou větou, co se ve filmu stalo? Co běžně řeší kluci a holky v tomhle věku? Objevovaly se tam tyto věci?

Jak jste se při sledování filmu cítili? Soucítili jste s nějakou z postav? Štval vás naopak někdo? Jak se podle vás cítila hlavní hrdinka? Jak byste se vy cítili na jejím místě? A co její kamarádka Niky? Jak se asi cítila ona? Proč spolu obě dívky nemluví upřímně? Proč se Terka před kamarády tváří, že je v pohodě? Co by Terka potřebovala? A co by potřebovala Niky? Případně dotazy na další postavy z filmu. Je potřeba nechat diskuzi plynout, aby na sebe žáci mohli reagovat, doplňovat se i vyjádřit nesouhlas.

Techniky:

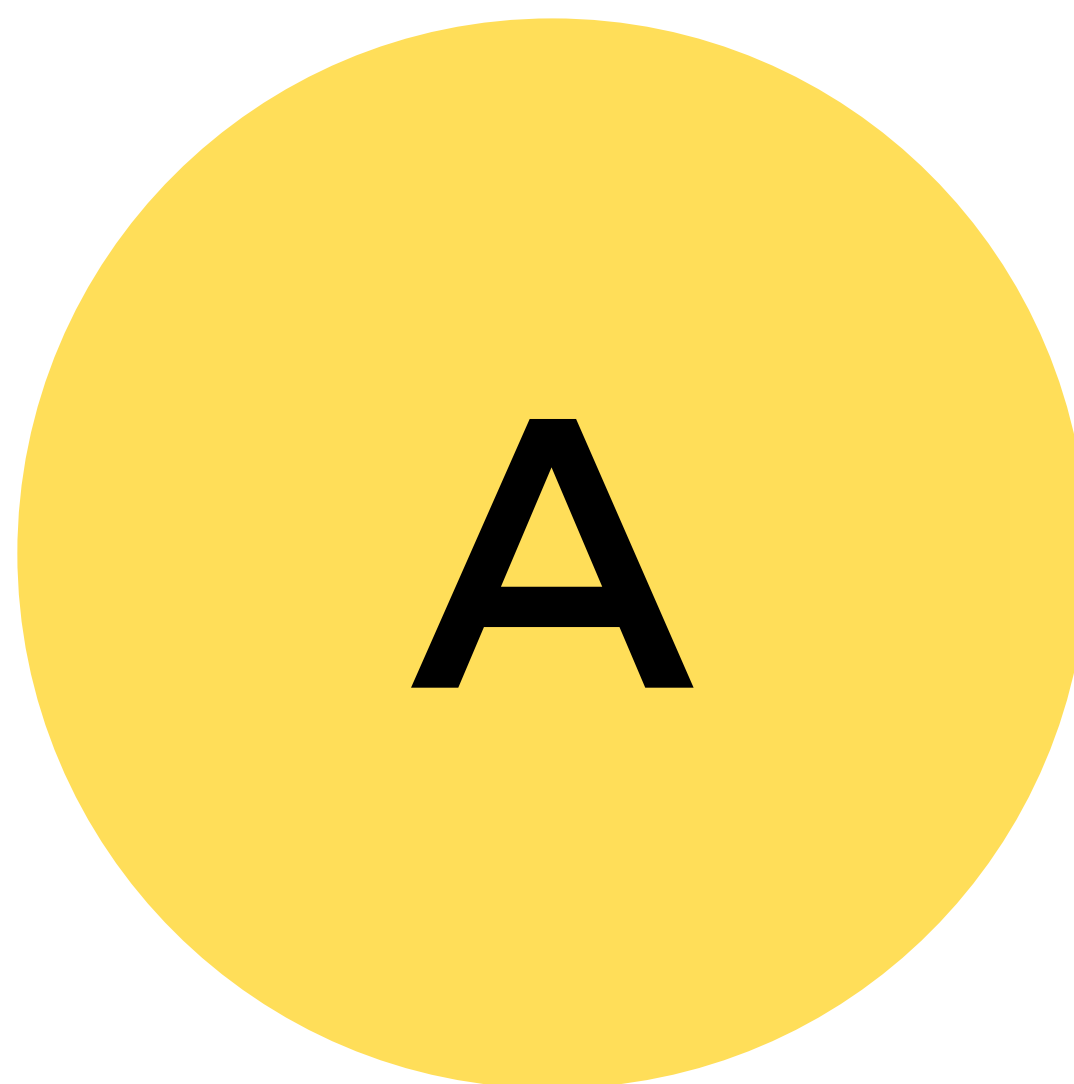
Seznam všech technik s podrobným návodem na využití najdete na konci metodiky. V každé variantě pro vás máme seznam těch, které doporučujeme použít.

Závěr:

Na závěr je možné téma uzavřít pomocí otázek k ověření cílů (viz dále).

VARIANTA

- důraz na skupinovou práci, diskuze a sdílení



ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: film, reflexe formou diskuze

Úvod:

Před promítnutím filmu je vhodné, aby jej pedagog krátce uvedl. Pro naladění na téma je možné se zeptat: Proč jsou v životě důležité přátelé? Co všechno nám zprostředkovávají?

Poté je možné říci, že pustíte krátký film, který se přátelství týká.

PROMÍTÁNÍ FILMU

Reflexe:

V reflexi vycházíme od bezprostředních dojmů z filmu, téma můžeme zarámovat např. pomocí otázek jako: Shrnul by někdo jednou větou, co se ve filmu stalo? Co běžně řeší kluci a holky v tomhle věku? Objevovaly se tam tyto věci?

Jak jste se při sledování filmu cítili? Soucítili jste s nějakou z postav? Štval vás naopak někdo? Jak se podle vás cítila hlavní hrdinka? Jak byste se vy cítili na jejím místě? A co její kamarádka Niky? Jak se asi cítila ona? Proč spolu obě dívky nemluví upřímně? Proč se Terka před kamarády tváří, že je v pohodě? Co by Terka potřebovala? A co by potřebovala Niky? Případně dotazy na další postavy z filmu. Je potřeba nechat diskusi plynout, aby na sebe žáci mohli reagovat, doplňovat se i vyjádřit nesouhlas.

Techniky:

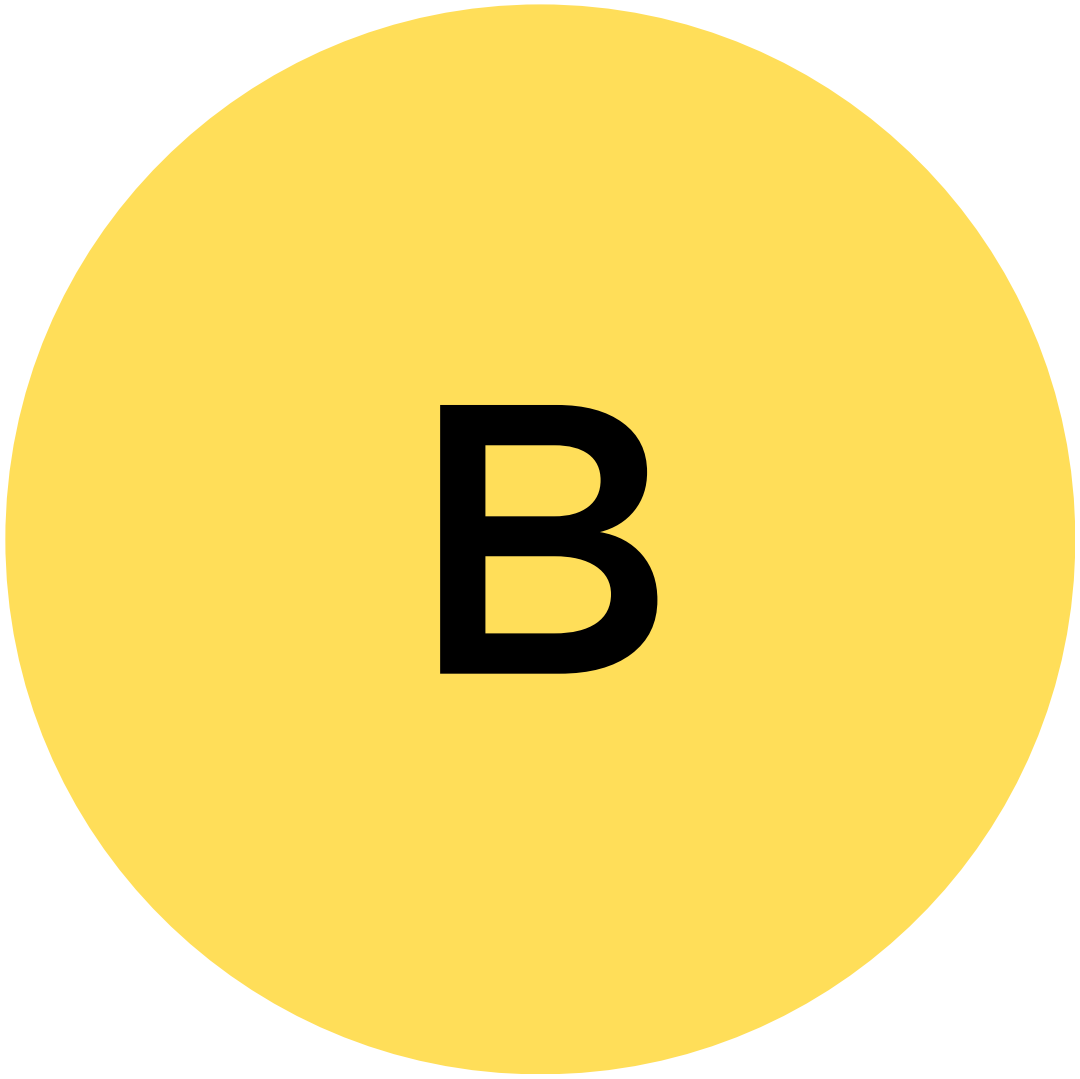
- Já, kamarád
- Moje očekávání
- Očima bráchy

Závěr:

Na závěr je dobré nechat dostatečný prostor na reflexi celé lekce: Jaké to pro žáky/studenty bylo? Co se jim líbilo? Co bylo těžké? Je ještě něco, co by chtěli se třídou sdílet? Po vyčerpání tématu doporučujeme zařadit nějakou zábavnou pohybovou aktivitu.

VARIANTA

- prostor pro individuální práci žáků/studentů

A large yellow circle containing the letter B.

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: film, reflexe formou diskuze

Úvod:

Před promítnutím filmu je vhodné, aby jej pedagog krátce uvedl. Pro naladění na téma je možné se zeptat: Proč jsou v životě důležité přátelé? Co všechno nám zprostředkovávají?

Poté je možné říci, že pustíte krátký film, který se přátelství týká.

PROMÍTÁNÍ FILMU

Reflexe:

V reflexi vycházíme od bezprostředních dojmů z filmu, téma můžeme zarámovat např. pomocí otázek jako: Shrnul by někdo jednou větou, co se ve filmu stalo? Co běžně řeší kluci a holky v tomhle věku? Objevovaly se tam tyto věci?

Jak jste se při sledování filmu cítili? Soucítili jste s nějakou z postav? Štval vás naopak někdo? Jak se podle vás cítila hlavní hrdinka? Jak byste se vy cítili na jejím místě? A co její kamarádka Niky? Jak se asi cítila ona? Proč spolu obě dívky nemluví upřímně? Proč se Terka před kamarády tváří, že je v pohodě? Co by Terka potřebovala? A co by potřebovala Niky? Případně dotazy na další postavy z filmu. Je potřeba nechat diskuzi plynout, aby na sebe žáci mohli reagovat, doplňovat se i vyjádřit nesouhlas.

Techniky:

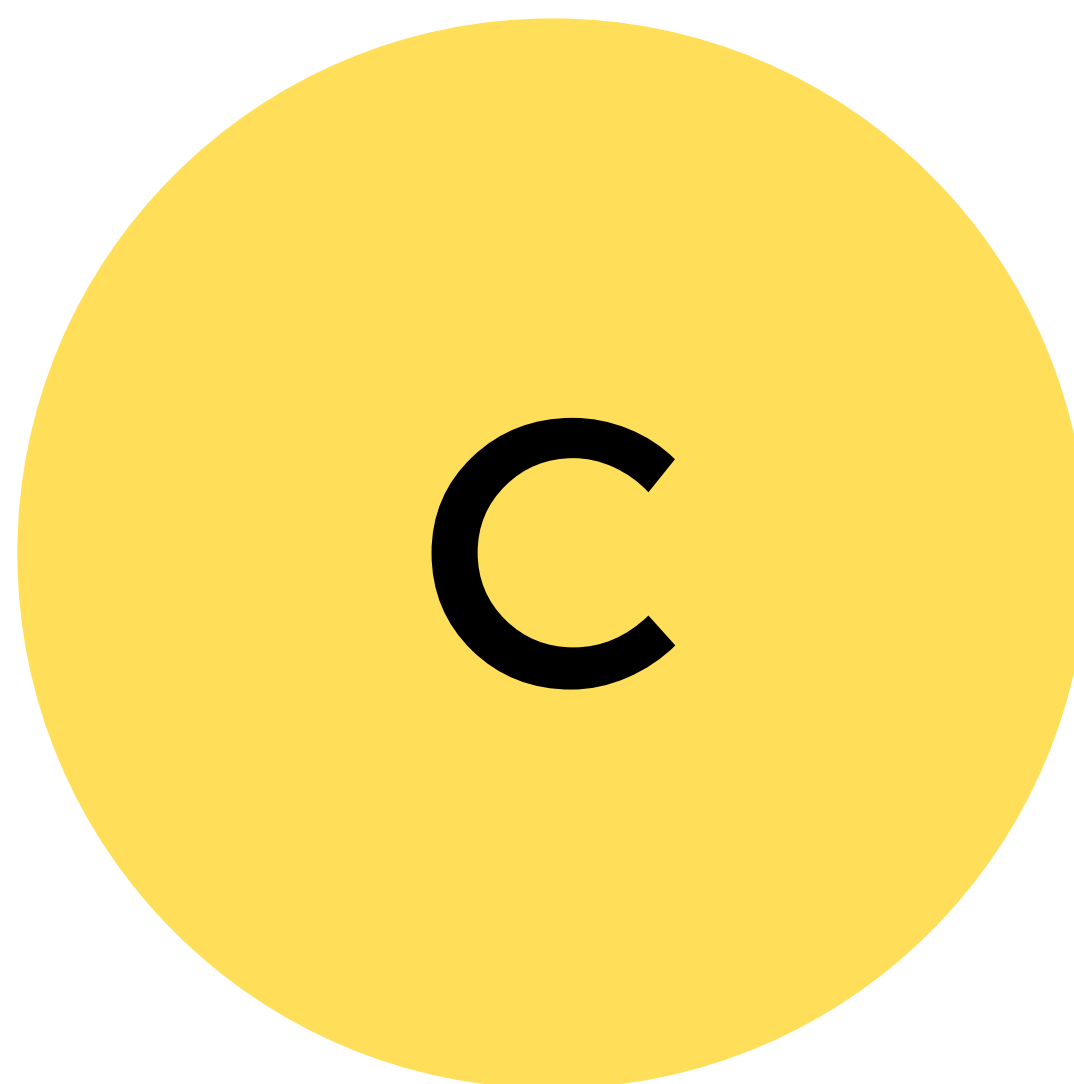
- (Ne)samota
- Vzkaz pro Niky
- Pět věcí

Závěr:

Na závěr je dobré nechat dostatečný prostor na reflexi celé lekce: Jaké to pro žáky/studenty bylo? Co se jim líbilo? Co bylo těžké? Je ještě něco, co by chtěli se třídou sdílet? Po vyčerpání tématu doporučujeme zařadit nějakou zábavnou pohybovou aktivitu.

VARIANTA

- důraz na využití příběhu



ČASOVÁ DOTACE: 3 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: film, reflexe formou diskuze

Úvod:

Před promítnutím filmu je vhodné, aby jej pedagog krátce uvedl. Pro naladění na téma je možné se zeptat: Proč jsou v životě důležité přátelé? Co všechno nám zprostředkovávají?

Poté je možné říci, že pustíte krátký film, který se přátelství týká.

PROMÍTÁNÍ FILMU

Reflexe:

V reflexi vycházíme od bezprostředních dojmů z filmu, téma můžeme zarámovat např. pomocí otázek jako: Shrnul by někdo jednou větou, co se ve filmu stalo? Co běžně řeší kluci a holky v tomhle věku? Objevovaly se tam tyto věci?

Jak jste se při sledování filmu cítili? Soucítili jste s nějakou z postav? Štval vás naopak někdo? Jak se podle vás cítila hlavní hrdinka? Jak byste se vy cítili na jejím místě? A co její kamarádka Niky? Jak se asi cítila ona? Proč spolu obě dívky nemluví upřímně? Proč se Terka před kamarády tváří, že je v pohodě? Co by Terka potřebovala? A co by potřebovala Niky? Případně dotazy na další postavy z filmu. Je potřeba nechat diskuzi plynout, aby na sebe žáci mohli reagovat, doplňovat se i vyjádřit nesouhlas.

Techniky:

- Mám se
- Před rokem a teď
- Neměnný scénář
- To nejdůležitější
- Pět věcí

Závěr:

Na závěr je dobré nechat dostatečný prostor na reflexi celé lekce: Jaké to pro žáky/studenty bylo? Co se jim líbilo? Co bylo těžké? Je ještě něco, co by chtěli se třídou sdílet? Po vyčerpání tématu doporučujeme zařadit nějakou zábavnou pohybovou aktivitu.

DOPLŇUJÍCÍ TECHNIKY

Zde nabízíme techniky, které se dají využít samostatně, lze s nimi doplnit některou ze základních variant nebo je libovolně kombinovat dle potřeb třídy s ohledem na předem stanovené cíle.

Já, kamarád

Cíl: zvědomení vlastních silných stránek

Forma práce: sdílení a diskuze s celou třídou v komunitním kruhu

Zadání:

- Zkuste se zamyslet nad tím, jací jste, každý z vás, pro druhé kamarádi. A zkuste vymyslet jednu vaši vlastnost, kterou na vás mohou vaši přátelé ocenit. Vlastně to může být taková vaše silná stránka v přátelství.
- Zadaní je vhodné položit v komunitním kruhu a dát prostor k odpovědi každému z žáků.
- Pro usnadnění vyjadřování žáků je možné pro aktivitu využít terapeutické karty (např. Silné stránky, Světem hodnot aj.) či karty vlastní výroby, které znázorňují vlastnosti, které mohou být ostatními vnímány jako pozitivní či hodnotné. V případě využití karet je vhodné je prvně rozprostřít uvnitř kruhu, vyjádřit zadání a motivovat žáky k výběru takové karty, která je osloví. Na prohlédnutí karet je důležité poskytnout dostatek času. Je také vhodné upozornit, že jednu kartu může využít více osob a není tudíž potřeba soutěžit, kdo se karty zmocní jako první.
- Podněty k reflexi: Ocenění žáků za sdílení. Bylo to pro vás těžké? Jste zvyklí přemýšlet nad svými silnými stránkami a dobrými vlastnostmi? Umíte se pochválit? Proč je vlastně důležité vědět, co mohu v přátelství nabídnout?

Moje očekávání

Cíl: zvědomení vlastních potřeb v mezilidských vztazích

Forma práce: individuální práce + následně reflexe ve skupinách a s celou třídou

Zadání:

- Pedagog každému žákovi rozdává papír.
- Zkuste se zamyslet nad tím, co od přátel očekáváte. Můžete vycházet z vlastní zkušenosti a inspirovat se konkrétními lidmi, na papír ale, prosím, pište vlastnosti či hodnoty v obecné rovině. Může to být v podstatě cokoliv, co je pro vás v přátelství důležité. Od úplných maličkostí po ty nejdůležitější a nejzásadnější věci. Položek na seznamu může být neomezeně, minimální počet je však 5-10 (konkrétní počet stanoví pedagog dle vlastního uvážení). Na přemýšlení a zapisování je vhodné poskytnout dostatek času.
- Jakmile budou všichni žáci hotoví, rozdělíme je do skupin po 3-5. Každý ve skupině dostane prostor k tomu, aby přečetl, na co přišel. Úkolem skupiny bude společně vyhodnotit, jaké vlastnosti či věci se opakují a následně je shrnout v diskuzi s celou třídou. Každá skupina si pro tento účel může zvolit vlastního zástupce.
- Podněty k reflexi: Jaké to pro vás bylo? Překvapilo vás něco? Shodovali jste se? Nebo jste ve skupinách měli úplně jiné požadavky? Je pro vás důležité mít jasno v tom, jaký by váš kamarád/kamarádka měl být? Myslíte, že se vaše požadavky v průběhu času mění?



Vzkaz pro Niky

Cíl: podpora schopnosti empatie

Forma práce: individuální práce + sdílení s celou třídou

Zadání:

- Pedagog každému žákovi rozdá papír s úkolem, aby každý zkusil napsat vzkaz pro Niky. Může to být klidně pouze jedna věta, záměrem je, aby byla zpráva podpůrná.
- Následně každý dostane příležitost k tomu, aby svůj vzkaz přečetl nahlas, pokud chce.
- Podněty k reflexi: Jaké to pro vás bylo? Bylo by pro vás snazší nebo náročnější napsat vzkaz Terce? A proč? Jak myslíte, že by Niky na váš vzkaz reagovala? Myslíte, že by pro vás bylo snazší vymyslet vzkaz pro osobu, která je vám blízká? Myslíte, že je důležité umět druhé podpořit?



Pět věcí

Cíl: zvědomení vlastních zdrojů + jejich alternativ

Forma práce: individuální práce, následně diskuze s celou třídou

Zadání:

- Zkuste každý napsat 5 věcí, které vám zaručeně zvednou náladu.
- Zkuste se zamyslet, zda jsou tyto věci vždycky dostupné. Zkuste zakroužkovat ty, které ano.
- Podněty k reflexi: Podařilo se všem vymyslet 5 věcí? Bylo to těžké? Přemýšlíte si někdy o tom, co vám může zvednout náladu? A co s tím, pokud tyto naše "esa" dostupná nejsou?



Očima bráchy

Cíl: zvědomení role okolí při prožívání náročných situací, podpora schopnosti empatie

Forma práce: promítnutí filmu + diskuze s celou třídou

Zadání:

- Jakou roli v příběhu hrál brácha Terky? Jak myslíte, že situaci vnímal?
 - V případě potřeby lze film pustit znovu.
 - Podněty k reflexi: Jakou roli při zvládání náročných situací hrají naši blízcí - rodina a přátelé?
-

Před rokem a teď

Cíl: zvědomení alternativních copingových mechanismů

Forma práce: skupinová práce + diskuze s celou třídou

Zadání:

- Rozdělte žáky do čtyř skupin. Každá z nich dostane vlastní zadání, nad kterým bude třeba se zamyslet a odpovědi zapsat na papír. V případě velkého počtu žáků lze třídu rozdělit na osm skupin, kdy každé dvě budou mít stejné zadání.
- **První skupina:** Jak mohla reagovat a cítit se Niky, když se dozvěděla o svém onemocnění? Co jí mohlo pomoci se s informací vyrovnat?
- **Druhá skupina:** Jak mohla reagovat a cítit se Terka, když se dozvěděla o onemocnění kamarádky? Co jí mohlo pomoci se s informací vyrovnat?
- **Třetí skupina:** Jak se asi cítí Niky teď? A co jí pomáhá tuto situaci zvládat?
- **Čtvrtá skupina:** Jak se asi cítí Terka teď? A co jí pomáhá situaci zvládat?
- Podněty k reflexi: Můžu sdílet radost před někým, kdo se trápí? Je to vhodné? A může člověk sdílet radost a bavit se, pokud trápí něco jeho samého?
- Následuje diskuze a reflexe s celou třídou.

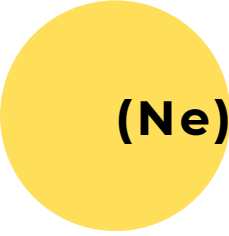
Mám se

Cíl: zvědomení vlastního prožívání, dovednost pojmenovat vlastní emoce

Forma práce: sdílení a diskuze s celou třídou v komunitním kruhu

Zadání:

- Vyzveme žáky, aby se zamysleli nad tím, jak se v posledních dnech mají. Ať si jen tak v duchu promítnou, co se jim vlastně odehrává v životě, co je hodně zaměstnává, čemu věnují energii... Teď se zkuste zamyslet nad tím, jak se vlastně máte v tuhle chvíli. Jak se cítíte?
- Zadání je vhodné položit v komunitním kruhu a dát prostor k odpovědi každému z žáků.
- Pro usnadnění vyjadřování žáků je možné pro aktivitu využít terapeutické či jiné karty (např. Dixit), případně karty vlastní výroby, které znázorňují širokou paletu emocí např. ve formě emotikonů. V případě využití karet je vhodné je prvně rozprostřít uvnitř kruhu, vyjádřit zadání a motivovat žáky k výběru takové karty, která je osloví. Na prohlédnutí karet je důležité poskytnout dostatek času. Je také vhodné upozornit, že jednu kartu může využít více osob a není tudíž potřeba soutěžit, kdo se karty zmocní jako první.
- Podněty k reflexi: Ocenění žáků za sdílení a upřímnost - zejména, pokud někdo sdílí emoce spojené s prožíváním náročných chvil. Bylo to pro vás těžké? Dáváte si někdy prostor uvědomit si, jak se vlastně máte? Proč je to důležité? Jak mohu reagovat, pokud někdo sdílí, že se nemá dobře?



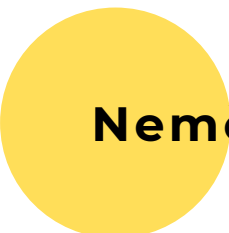
(Ne)samota

Cíl: zvědomení alternativních copingových mechanismů

Forma práce: individuální práce + sdílení a diskuze s celou třídou

Zadání:

- Pedagog rozdá každému žákovi papír.
- Zkuste se každý sám zamyslet nad výhodami a riziky samoty a nad výhodami a riziky společenského života. Zkuste jich vymyslet a zapsat co nejvíce.
- Následuje sdílení a reflexe s celou třídou.
- Podněty k reflexi: Znamená samota a osamělost to stejné? Je důležité umět být sám se sebou? Jak se to mohu naučit? A můžu se cítit osamělý, i když jsem mezi lidmi? A jde to nějak ovlivnit?



Neměnný scénář

Cíl: zvědomení alternativních copingových mechanismů, podpora schopnosti empatie

Forma práce: sdílení a diskuze s celou třídou

Zadání:

- Co myslíte, že by se stalo, kdyby Niky musela zůstat v izolaci třeba další dva roky? Co by to udělalo se skupinou přátel? Jak by reagovala Terka? Co by pro ní mohlo být hodně těžké? Co by jí a přátelům mohlo pomoci situaci zvládnout?
- Dá se na tuhle variantu nějak připravit, než se to stane?
- Sdílení a diskuze ve skupině.



To nejdůležitější

Cíl: schopnost pojmenovat a vyjádřit postoje a potřeby

Forma práce: individuální práce, následně diskuze s celou třídou

Zadání:

- Napište 3 věci, které vám přijdou nejdůležitější, když dojde k nějaké náročné situaci.
- Podpoříme žáky, zda by své nápady chtěly sdílet.

ZÁVĚR A OVĚŘENÍ CÍLŮ

Ověření cílů by mělo následovat po skončení realizace práce – je možné se ptát ihned po skončení, co si žáci či studenti z dnešního programu odnášejí, nebo i s několikadenním odstupem.

Ověření znalostí bývá hlavně otázkami. Ty mohou být např.

- **Co si odnášíte?**
- **Co jste se dozvěděli nového o zvládání náročných situací?**
- **Co jste se dozvěděli nového o emocích?**
- **Co si myslíte, že je lepší – držet všechno v sobě, nebo s někým mluvit? Proč?**
- **Co pro sebe může člověk udělat, pokud měl “těžký den”?**
- **Co byste odpověděli, kdyby vás někdo poprosil o radu, jak podpořit kamaráda, který si prochází náročnou situací?**
- **Co v tomto tématu považujete za nejdůležitější?**

Ověření dovedností vychází zpravidla z modelových situací. Můžeme tedy s žáky/studenty zjišťovat, jak by se zachovali v situaci, která je typologicky podobná, případně sledujeme, jak se žákům/studentům daří v technikách, které na metodiku navazují. Zda v nich dovednosti projevují, nebo ne.

Ověření kompetence je nejsložitější, protože kompetenci vnímáme jako dovednost aplikovanou v reálném životě. To, zda ji žáci mají, můžeme tedy sledovat jen v reálném fungování v běžném chodu školy, což je v kontextu tohoto tématu značně omezené.

Přejeme vám, aby se vám s metodikou co nejlépe pracovalo a byla pro vás užitečným nástrojem. Budeme rádi, když vás bude inspirovat a bude další z řady možností, které můžete se třídou využít pro podporu zdravého klimatu, které je samo o sobě nejmocnější preventivní silou.

Použité pomůcky

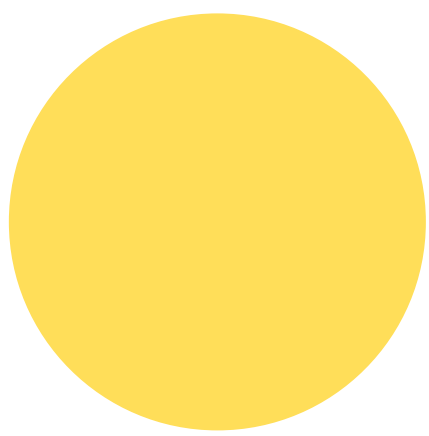
Silné stránky, *Emotion cards*, *b-creative*

Světlem hodnot, *Life is life cards*, *b-creative*

Dixit *Jean-Louis Roubira*, *Libellud*

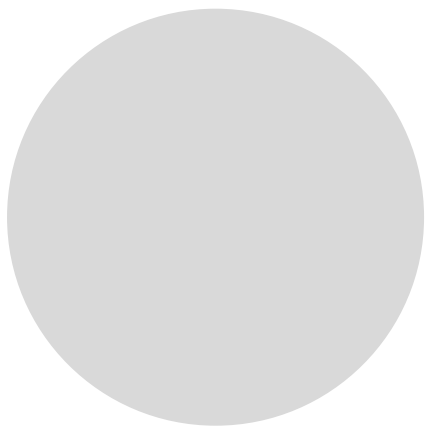


MOJE CÍLE



Přejeme vám,

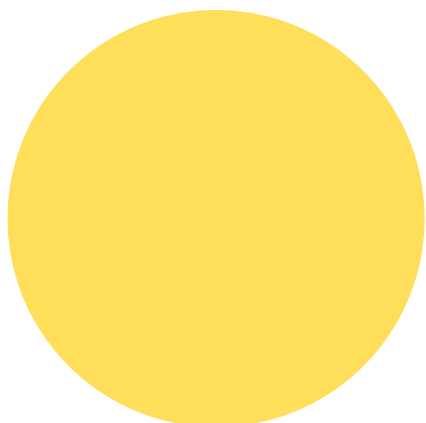
aby se vám s metodikou pracovalo co nejlépe a byla pro vás užitečným nástrojem. Budeme rádi, když vás bude inspirovat a bude další z řady možností, které můžete se třídou využít pro podporu zdravého klimatu, které je samo o sobě nejmocnější preventivní silou.



Děkujeme

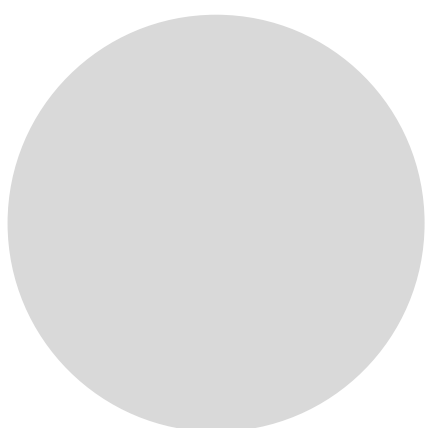
Nadaci EP Group, která projekt zafinancovala a bez jejíž podpory by metodiky zůstaly pouze v našich představách.

Dále bychom rádi poděkovali Adamovi Stretti za natočení filmů a zajištění jejich kompletního dodání, celému natáčecímu štábu a hercům - za odhodlání a úžasné výkony, které nám pomohou naši práci posunout o další kousek dál.



Realizační tým

Autorka metodiky: Mgr. Michaela Dlouhá
Scénář filmu: Mgr. Sylvie Stretti, PhD.



Poradna VIGVAM

pomáhá těm, které potkala nečekaná ztráta blízkého člověka. Pro školy máme několik služeb, které můžete využít ve chvíli, kdy s dětmi řešíte bolestné období ztráty nebo dokonce smrti. Je možné s námi situaci také pouze konzultovat. Budete-li potřebovat, neváhejte se nám ozvat.