



TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE NEVIDITELNÉ

„Nepodceňujme malé dětské ztráty, na nich se děti učí, jak zvládat ty velké, co přijdou!“

1. díl metodiky pro učitele
pro práci s filmem na téma malé ztráty

Dostal se vám do ruky **první díl metodiky pro práci s těžkými tématy v dětských kolektivech.**

Tento díl vám pomůže s dětmi otevřít téma **malých ztrát v dětském kolektivu.**

ODKAZ NA VIDEO

[Přejděte na odkaz k videu](#)

Soubor tří metodik a videí zaměřených na ztrátu v jejích různých podobách: malé ztráty, šikana a smrt vznikl za finanční podpory Nadace Sirius.

Prvotním impulsem byla práce s prvním filmem Poradny Vigvam Ať už nevolaj, který v Poradně VIGVAM využíváme při svých akreditovaných kurzech např: Děti a ztráta, kde se tato forma práce velmi osvědčila.

Cílem je dát učitelům do rukou dobře a pro děti atraktivně zpracovaný materiál, který můžou využít při práci s dětskými kolektivy.

První díl se zabývá všeobecnými ztrátami. Na základě dobře zpracovaných malých ztrát se děti učí copingové strategie, kprotože předpokládáme, že když se děti naučí dobře zpracovávat malé ztráty, lépe si pak poradí s těmi většími. Ve školním kolektivu je pak více než žádoucí věnovat se také tématu šikany. Pokud se ptáte, co má šikana společného s dalšími dvěma metodikami orientovanými na menší i větší ztráty, je tomu tak proto, že šikana se dá charakterizovat také jako ztráta bezpečí. Pocit bezpečí patří mezi jednu z nejzákladnějších lidských potřeb.

Soubor tří metodik pak završuje metodika s tématem, dovolujeme si říct, nejtěžším, se smrtí. Jsme si vědomi toho, že tato témata mohou vzbuzovat strach, zároveň ale věříme, že sdílení těžkých témat může pomáhat je řešit a od strachu či úzkosti ulevit. Nemusíme totiž zůstat se strachem a úzkostí sami. Naše zkušenosti nám navíc ukazují, že děti jsou vděčné za to, když se s nimi věnujeme i těmto tématům.

TEORETICKÝ RÁMEC

Žádné dítě se v dětství nevyhne ztrátě. Ztráty mohou být různé, od ztráty věci, přes ztrátu kamarádů, přátel a koníčků například v důsledku stěhování, až po smrt samotnou. Více jak polovina dětí také zažije rozpad rodiny a ztráty s ním spojené. Většina dětí zažije také smrt domácích mazlíčků, ale také rodinných příslušníků. Vycházíme z předpokladu, že když děti naučíme dobře zvládat malé ztráty, budou znát své copingové strategie (vyrovnávací mechanismy), a tak v případě, že u nich nastane ztráta velká, jako je již zmíněné úmrtí v rodině, budou vědět, ke kterým podpůrným mechanismům mohou sáhnout, k čemu se mohou vrátit. To je i cílem tohoto programu. Primárním cílem je tedy naučit děti pracovat s malými ztrátami, díky čemuž dochází k prevenci nečekaných patologických jevů v reakci na možnou ztrátu budoucí.

Paleta reakcí dětí na ztrátu a jejich emočních prožitků je velmi pestrá. Děti na ztrátu reagují různými způsoby nejen dle povahy dítěte, ale i u jednoho dítěte se nálady a reakce mohou střídát velmi rychle.

Ani mezi odborníky nepanuje shoda, zda do copingových strategií spadají i obranné mechanismy: Haanová tvrdí, že obranné mechanismy jsou rigidní procesy, které deformují realitu a jsou řízené minulostí, zatímco copingové strategie jsou podle ní flexibilní, jsou záměrné a jsou orientované na současnost a budoucnost.*) Snyder, Dinoff* a Vašina, Strnadová* naopak copingové strategie řadí do obranných mechanismů, ale označují je za jejich adaptivnější formy. Rahe a Artur zase přicházejí s teorií, že obranné mechanismy a copingové strategie vstupují do procesu zvládnání v odlišných fázích.*

Český autor, Jaro Křivohlavý, rozlišuje pojmy adaptace a zvládnání. Adaptací rozumí způsob vyrovnávání se se zátěží, která nepředstavuje pro jedince nějaké ohrožení, tuto situaci je schopen zvládnout vlastními silami, aniž by musel do řešení zapojit složitější copingové strategie. Zvládnání podle Křivohlavého znamená potýkání se s jiným typem zátěže, tato zátěž je mimořádně silná nebo mimořádně dlouhotrvající, a proto nutí jedince k aktivaci využití vyššího stupně adaptace, což jsou podle Křivohlavého právě copingové strategie.*

Dá se konstatovat, že v okamžicích, kdy se potřebujeme vyrovnat se zátěží, dochází k vybudování vědomých i nevědomých obranných mechanismů, kam patří jak uvědomované, tak neuvědomované copingové strategie, ty nám pomáhají překonávat překážky, které nás v životě potkají. To může vést k pozitivnímu scénáři, ale mohou být také kontraproduktivní – záleží na míře uvědomění, a tedy možnosti volby a zhodnocení, jestli tento obranný mechanismus je výhodný pouze z krátkodobého hlediska, nebo i z dlouhodobého. Coping je tedy způsob vyrovnávání se se zátěží a každodenními problémy.

Na průběh copingu mají vliv dva obecné typy proměnných: moderátory a mediátory.

- Moderátory (nesouvisí bezprostředně se situací): věk, pohlaví, temperament, stupeň socializace nebo individuální zkušenost i sociální opora
- Mediátory (souvisí bezprostředně se situací): kognitivní zhodnocení dané situace, míra pozornosti, kterou jedinec stresu věnuje, posouzení vlastních schopností se se situací vyrovnat*

*Haanová podle Rozsypalová, J. Copingové strategie a sebehodnocení dětí staršího školního věku, Olomouc: 2014

*Snyder a Dinoff in Rozsypalová, J. Copingové strategie a sebehodnocení dětí staršího školního věku, Olomouc: 2014

*Vašina, L., Strnadová, V. (1998). Psychologie osobnosti I. Hradec Králové: Gaudeamus.

*Rahe a Artur podle Rozsypalová, J. Copingové strategie a sebehodnocení dětí staršího školního věku, Olomouc: 2014

*Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada Publishing, a. s.

*Mareš, J. a kol. (2001). Sociální opora u dětí a dospívajících I. Hradec Králové: Nucleus.

Transakční teorie vnáší do problematiky copingu kognitivní zhodnocení situace jedincem.* „Volba strategie, kterou jedinec využije pro vyřešení situace, souvisí s tím, jak jedinec vyhodnotí zátěžovou situaci: její význam a možnosti jejího zvládnutí. V této souvislosti rozlišují autoři dva typy strategií zvládnutí: strategie zaměřené na řešení problému a strategie zaměřené na emoce. Pokud je zátěžová situace vyhodnocena jedincem jako zvládnutelná, pak jedinec volí strategie zaměřené na řešení problému, pokud je vyhodnocena jako neřešitelná, resp. jedinec ji nemůže ovlivnit či změnit svými činy, chováním, pak volí jedinec strategie zaměřené na emoce a jejich zvládnutí.“ *

Jakou strategii jedinec zvolí, tedy ovlivňuje mnoho proměnných: emoční naladění, individuální možnosti, schopnosti, očekávání a předchozí zkušenosti jedince, ale také celý kontext dané situace a interakce, které se v něm odehrávají.

Copingové strategie tedy představují reakce jedince na zátěžovou situaci. Pomáhají mu se s ní vyrovnat, zvládnout ji. Nemusí přitom vždy jít o aktivní nasazení při řešení problému.

Děti nemají takovou škálu copingových strategií jako dospělí, protože v průběhu života se nedostaly do tolika situací, aby se díky nim mohly novým mechanismům naučit, proto nemusí být vždy připraveny správně reagovat na zátěž a tak zvolit vhodnou copingovou strategii. Tuto situaci velmi dobře vystihuje Baštecká: „Zvládat se učí člověk zvládnutím. Každá zátěž, kterou projde, ho vybaví informací, jaká strategie uspěla a co lze používat příště. Narazí-li na situaci, kdy na požadavky prostředí jeho dosavadní způsoby, jak zvládat zátěž, nestačí, nastává krize, jedna z nejmocnějších příležitostí k učení.“ *

Děti i adolescenti jsou více závislí na svém okolí, které jim může pomáhat, ale i bránit v jejich rozvoji i ve vývoji zvládacích postupů.* Problém mohou mít děti a adolescenti i s posouzením rizik plynoucích ze stresové situace, kdy situaci nemusí vidět reálně právě proto, že nemají tolik zkušeností a jejich fantazie může být příliš bohatá, situaci mohou podceňovat i přeceňovat díky své nezkušenosti, to jim může znesnadnit zvládnout situaci dobře. Nejcharakterističtějšími formami dětského aktivního copingu jsou: kontrola bezpečí, hledání sociální opory, plánované řešení problému nebo aktivní rozptýlení.*

Ayers dělí copingové strategie u dětí a dospívajících do 4 dimenzí, kterými jsou:*

I) Aktivní copingové strategie – patří sem: kognitivní rozhodování, hledání pochopení, přímé řešení problému a pozitivní přehodnocení. Jedinec se snaží aktivně uchopit problém a změnit podmínky, které způsobují nadměrnou zátěž.

II) Strategie vyhledávání opory – patří sem: hledání podpory při řešení problému a hledání emoční podpory. Jedinec se snaží nalézt v okolí někoho, kdo by ho pochopil nebo mu mohl při řešení problému pomoci.

III) Strategie rozptýlení – patří sem: fyzické uvolňování pocitů a rozptylující aktivity. Jedinec se snaží uvolnit pomocí jiných aktivit, rozptýlit se od přemýšlení nad řešením problému.

IV) Strategie vyhýbání – patří sem: únikové aktivity a kognitivní vyhýbání. Jedinec se snaží aktivně vyhnout řešení problému.

*Lazarus, Folkman a Cohen in Rozsypalová, J. Copingové strategie a sebehodnocení dětí staršího školního věku, Olomouc: 2014

*Lazarus, 1966 in Rozsypalová, J. Copingové strategie a sebehodnocení dětí staršího školního věku, Olomouc: 2014

*Baštecká, Terénní krizová práce, Praha, Portál: 2005, s. 44

*Medved'ová, L. (2004). Zdroje stresu a zdroje jeho zvládnutí dětmi a adolescenty. Psychológia a patopsychológia dieťaťa. Vol 39, č. 2-3, 2004. pp. 108-120.

*Boekaerts, M. (1996). Coping with stress in childhood and adolescence. Handbook of coping: Theory, research, applications. Zeidner, Moshe (Ed.); Endler, Norman S. (Ed.); pp. 452-484. Oxford, England: John Wiley & Sons, 1996. xxi, 728 pp. Podle Rozsypalová, J. Copingové strategie a sebehodnocení dětí staršího školního věku, Olomouc: 2014

*Ayers, T., S., Sandler, I., N., Stephen, G., W., Mark, W., R. (1996). A Dispositional and Situational Assessment of Children's Coping: Testing Alternative Models of Coping. Journal of Personality. Vol 64(4), Dec, 1996. pp. 923-958. podle Rozsypalová, J. Copingové strategie a sebehodnocení dětí staršího školního věku, Olomouc: 2014

Podobně jako u Lazaruse a Folkmanové, můžeme i u Ayerse rozpoznat strategie zaměřené na problém a strategie zaměřené na emoce. Přesto Ayers předkládá komplexnější typologii copingových strategií.

Subjektivním hodnocením zátěže a stresorů u dětí v relaci k frekvenci a účinnosti jejich copingových strategií se ve svém výzkumu zabývala Ficková (1995). Výsledky ukazují, že děti využívají nejvíce strategie emoční regulace, řešení problému, hledání sociální opory a strategii zbožného přání. Přitom tyto strategie vykazují také vysokou účinnost.

Cíle metodiky

Metodika má několik cílů, které dělíme do vrstev znalostí, dovedností a kompetencí. Vycházíme z evaluace dle M. Miovského a kol. z publikace Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi*. Stanoveným výsledným cílem je, že žák má zvědomeno, jaké copingové strategie už umí využívat v případě ztráty, a že si zvědomí, kdy využívá strategie vyhýbání. Vzhledem k výše popsanému se aktivity zaměřují na strategie zaměřené na řešení problému – kognitivní rozhodování, hledání pochopení, přímé řešení problému a pozitivní přehodnocení; jedinec se snaží aktivně uchopit problém a změnit podmínky, které způsobují nadměrnou zátěž; a strategie zaměřené na emoce – hledání podpory při řešení problému a hledání emoční podpory. Jedinec se snaží nalézt v okolí někoho, kdo by ho pochopil nebo mu mohl při řešení problému pomoci, fyzické uvolňování pocitů a rozptylující aktivity. Jedinec se snaží uvolnit pomocí jiných aktivit, rozptýlit se od přemýšlení o řešení problému.

Znalost

Zná základní emoce a slova, která se používají pro jejich popis.

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

Žák ví, že při nové ztrátě může využít svých copingových strategií – tedy ví, že může využít to, co už dříve zažil a co mu fungovalo.

Ví, že pro řešení těžké situace je dobré cítit se v bezpečí, mít sociální oporu, plánovat řešení problému, mít čas na aktivní rozptýlení.

Dovednost

Dokáže rozpoznat, co mu je příjemné a co mu příjemné není (vnímá svoje emoce).

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

Dokáže rozpoznat, že je v situaci, kdy může využít copingových strategií.

Dokáže rozpoznat situaci, ve které má hledat bezpečné prostředí, říct si o sociální oporu, má plánovat řešení, že se může vědomě rozptýlit.

Kompetence

Umí vhodně reagovat v dané situaci, umí si říct, jaké jsou jeho potřeby.

Umí si říct, jak potřebuje řešit ztrátu a proč to tak potřebuje.

Umí využít mechanismů, které mu již dříve fungovaly.

Umí najít bezpečné prostředí, umí si říct o sociální oporu, umí krokovat řešení problému. Umí se rozptýlit v situacích, kdy to je užitečné.

*MIOVSKÝ, Michal a kol. Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi. Praha: 2015.

Jak s dětmi mluvit o ztrátě

- Pomáhejte zpřítomnit ztrátu: nechte dítě mluvit o ztrátě, dejte prostor pro jeho emoce, nechte ho hrát si a hrou ztrátu odžívat (tematická hra o ztrátě často vzniká spontánně formou volné hry).
- Naslouchejte
- Pomáhejte identifikovat a prožít emoce – prožít i ty emoce, které jsou bouřlivé nebo ve kterých je těžko (neříkejte např. Neplač! Nevztekej se! – pláč i vztek k truchlení patří).
- Nechte dostatek prostoru pro smutek a truchlení.
- Říkejte dětem pravdu, tím, že dítěti pravdu zamlčíme, ho neochráníme. Pravda se objeví dříve a nebo později a pro dítě je důležité, aby se ji dozvědělo od důvěrné osoby v bezpečném čase a místě. Upřímnost podporuje otevřenou komunikaci a vztah.
- Odpovídejte na otázky dětí. Pokud mají nějakou otázku, budou se po ní pít i v okamžiku, kdy ji my, dospělí, nezodpovíme. A platí to, co je popsáno výše, pro všechny zúčastněné je dobré, když se dítě odpovídi na otázky dozví od kompetentního člověka tak, aby to bylo co nejvíce bezpečné. Je nutné vzít v úvahu intelektové schopnosti dítěte, používat jeho jazyk a ujišťovat se, že rozumí. Nezahlcujte děti zbytečnými detaily. Do hloubky rozhovoru se pouštějte podle toho, na co se dítě ptá.
- Pro dítě je podstatné, aby vědělo, že má možnost volby, že se může účastnit rozhodovacího procesu. Dávejte dětem na výběr varianty, ze kterých mohou vybírat.
- Normalizujte rozdílnosti mezi jednotlivci – každého ztráta zasáhne jiným způsobem a i formy odžívání jsou různé.
- Mluvte s dítětem o tom, zda už něco obdobného zažilo a co mu pomohlo se se situací vyrovnat – hledejte copingové mechanismy.
- Dovolte dítěti, aby se rozloučilo. Ať už to bude různou formou – s konkrétním člověkem, formou rituálu, nechte děti, aby mohly být aktivní a kreativní, aby způsob rozloučení vymyslely samy, nebo se alespoň inspirujte jejich nápady.
- Dejte prostor vzpomínkám.

V případě, že již událost nastala:

- Vytvořte bezpečné prostředí, kde se může dítě svěřit
- Připravte spolužáky dítěte na jeho návrat do třídy
 - nejprve zjistěte informace od dítěte, jak by si to přálo, co chce, aby spolužáci věděli, co nechce, zda u sdělení chce být přítomno, nebo ne, jakým způsobem by chtělo, aby se to dozvěděli
 - Promluvte s dětmi o tom, co je vhodné říkat a co ne
- Umožněte dětem, aby mohly spolužákovi vyjádřit sounáležitost a podporu způsobem, který je jim vlastní

Pomoc pedagogům při zvládnání žalu a ztráty:

- Dříve, než taková událost nastane, zařadte do výuky diskusi o tématech, jako je smrt, ztráta, odloučení, truchlení
- V běžné konverzaci používejte slova pro pocity, emoce, žal, truchlení
- K navození tohoto tématu je možno využít tento film

Zásady při práci s emocemi a osobními tématy:

- Pravidlo STOP: pokud někdo mluvit nechce nemusí;
- Emoce – jaké prožíváme emoce a pocity – důležité je být autentický, všechny emoce a pocity jsou v pořádku, emoce ostatních: nehodnotíme, nerozporujeme, nezesměšňujeme
- Názory – nezesměšňujeme ani nebagatelizujeme názory a zkušenosti druhých
- Mlčenlivost – z hodiny/lekce nevynášíme osobní věci, které jsme se dozvěděli

Děti mohou dostat možnost stanovit si další pravidla, která jim pomohou cítit se bezpečně, aby mohly využít potenciál lekce.

PRÁCE S AUDIOVIZUÁLNÍMI MATERIÁLY

Je důležité, aby si pedagog stanovil cíl práce. Práce s filmem by měla směřovat k pochopení souvislostí a také k vytváření postojů. Film ukazuje jeden úhel pohledu, 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 shlédl nejprve film sám před jeho projekcí, stanovil si, co je cílem lekce. Cíl lekce by měl vycházet z potřeb a možností třídy. Na základě shlédnutí filmu a zde předkládané metodiky je možno vybrat tu variantu práce se třídou, která nejvíce zohledňuje předem stanovený cíl.

Práce s filmem tedy závisí na konkrétní situaci třídy, ve které se nachází, na věku dětí, na možné časové dotaci, kterou tématu můžete věnovat. Je potřeba průběh vždy přizpůsobit konkrétním možnostem a potřebám třídy.

Tato metodika nabízí možnosti práce s filmem s tématem ztráty spolužáka. Metodika je sestavena tak, aby umožňovala různé varianty (A, B, C a doplňkové techniky), jak s filmem pracovat v závislosti na konkrétní situaci, ve které se třída nachází. Pro lepší orientaci k výběru varianty je u každé techniky uveden její cíl a způsob práce, přičemž je možno tyto techniky vzájemně kombinovat dle potřeb třídy, inovace učitele a časové dotace pro toto téma.

Časová dotace pro práci se třídou je minimálně jedna až dvě vyučovací hodiny. Celková délka filmu je 24:28 minut. Je možné pracovat s celým filmem, ale i pouze s jeho částí. V metodice jsou uvedeny doporučené stopáže pro práci s danou technikou. Je důležité mít na paměti, že při práci s jakýmkoliv audiovizuálním materiálem je jedna z nejpodstatnějších věcí samotná reflexe žáků. Proto je důležité mít zajištěn vždy dostatečný prostor na reflexi.

Film na téma loučení/ztráta:

Příběh popisuje ztrátu spolužáka v důsledku úmrtí spolužákovy rodiče a s tím spojeným stěhováním. Ztráta spolužáka, stěhování i smrt samotná jsou pro děti velmi zátěžové situace. Jedná se o situace, se kterými se děti setkávají. Dá se předpokládat, že pokud se děti naučí zacházet s malými ztrátami, budou mít vypěstované dobré copingové strategie (vyrovnávací mechanismy) pro případ, kdyby se stala ztráta větší, závažnější. Mají pak možnost sáhnout po mechanismu, který je jim známý. I to je smysl toho, proč s dětmi mluvit i o malých ztrátách. K tomu také vedou aktivity níže popsané.

Je důležité si uvědomit, že žal nemá žádná rychlá řešení a že je normální v takovýchto situacích zažívat těžké, rozporuplné pocity. Smyslem není děti takzvaných negativních emocí zbavit, ale naučit se s nimi zacházet a pracovat tak, aby pro nás byly užitečné.

Použitá literatura

Rozsypalová, J. *Copingové strategie a sebehodnocení dětí staršího školního věku*, Olomouc: 2014

Vašina, L., Strnadová, V. *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998

Křivohlavý, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing, a. s., 1994.

Mareš, J. a kol. *Sociální opora u dětí a dospívajících I*. Hradec Králové: Nucleus, 2001

Baštecká, Terénní krizová práce, Praha, Portál: 2005.

Medved'ová, L. *Zdroje stresu a zdroje jeho zvládnutí dětmi a adolescentmi*. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. Vol 39, č. 2-3, 2004. pp. 108-120.

MIOVSKÝ, Michal a kol. *Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi*. Praha: 2015.

VARIANTA



A

CÍLE:

Žáci reflektují své pocity a emoce spojené s filmem. Učí se pojmenovávat emoce a prožívání své i druhých.

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: Film, reflexe formou diskuse



PRŮBĚH

1. HODINA

Evokace:

Žáci by se měli připravit na dané téma, vyučující může položit otázku vztahující se k tématu, např.:

- **Už jste někdy ztratili nějakého svého kamaráda?**
- **Jaké to může pro člověka být?**
- **Co v té chvíli cítí?** apod.

PROMÍTÁNÍ FILMU

2. HODINA

Reflexe:

V reflexi vycházíme od bezprostředních dojmů z filmu, můžeme položit otázky jako např.: **Jak jste se při sledování filmu cítili? Jak se podle Vás cítila hlavní hrdinka? Jak byste se vy cítili na jejím místě?** Případně dotazy na další postavy z filmu. Je potřeba nechat diskuzi plynout, aby na sebe žáci mohli reagovat, doplňovat se i vyjádřit nesouhlas...

Závěr:

Na závěr reflexe je pro ukončení možné využít některou z doplňujících technik 1-6 (v závěru metodiky)

VARIANTA

CÍLE:

Žáci umí reflektovat emoční prožívání sebe i druhých, ví, že vztek a smutek nejsou jen negativní emoce. Rozumí tomu, že vzpomínání je důležitý mechanismus ve vyrovnání se se ztrátou, umí sami hledat řešení nebo hledat sociální oporu pro řešení, které by pro ně bylo komfortní a zvědomí si repertoár vlastních vyrovnávacích mechanismů (copingových strategií).

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: Film, reflexe formou diskuze - časovou dotaci pro danou techniku může učitel přizpůsobit dle potřeb třídy (které téma je pro ně podstatnější)



PRŮBĚH

V této variantě se nebude pouštět film celý v kuse, ale bude rozdělen do dvou částí. Tato varianta nabízí možnost práce s celou třídou, a pak/nebo v menších skupinkách (1 skupina 4-5 dětí), kdy dané otázky děti komunikují a vypracují ve skupinkách a poté je představí zbytku třídy.

Evokace:

Žáci by se měli připravit na dané téma, vyučující může položit otázku vztahující se k tématu, např.:
**Už jste někdy ztratili nějakého svého kamaráda?
Jaké to může pro člověka být?
Co v té chvíli cítí?** apod.

PROMÍTÁNÍ FILMU

Promítnutí filmu je rozděleno do dvou částí. První část končí tím, když Anička zmizí její imaginární kamarádka Mia (stopáž: 17.50), pak následují reflexe na témata daná filmem.

V první části filmu se objevuje naštvání Aničky, a také časté vzpomínání na spolužáka, který se odstěhoval. Děti postupně k těmto tématům vracíme. Je vhodné mít otázky, které budeme dětem klást, předem připravené (napsané na barevných papírech, rozepsané na tabuli, připravené v interaktivní tabuli).

Naštvaní 2 (Anička třískne dveřmi 3:04)

Vyhýbání se tématu nepomáhá. Anička zažívá těžké období, učitel ale mluví pouze o hezkých věcech, těžkou vytěsňuje. Anička ve filmu odejde a práskne dveřmi, bylo to pro ni zraňující.

Naštvaní, vztek jsou emoce, které se často představují jako negativní. Negativní samy o sobě však nejsou. Upozorňují nás na to, že se děje něco, co se nám nelíbí. Dává nám signál k tomu, abychom o sebe začali pečovat, abychom si uměli říct, že nám v situaci není dobře a že to potřebujeme jinak.

Otázky k reflexi

Jaké máte představy o tom, proč se Anička naštvála?
Mohl naštvání předejít, jak?
Co mohl udělat, aby se Anička nenaštvala?
A proč se naštvála zrovna ona a ostatní děti jsou v klidu?
Co by měl učitel udělat pro to, aby Anička naštvána nebyla?

Vzpomínky (8:01)

Vzpomínání je důležitý mechanismus k vyrovnání se s těžkou situací. Podporujeme vzpomínky i na to, co jsme ztratili. Zkusme se zaměřit na hezké stránky toho, co je bolestné.

Náměty k diskusi

Co hezkého jsi prožil s kamarádem/věcí, kterého/kterou jsi ztratil?
Nakresli nejkrásnější den/událost, kterou jsi s dotyčným/tím zažil.
Jaké jsou hezké vzpomínky a jaké smutné?

Zbytek filmu a reflexe

Ve druhé vyučovací hodině bude spuštěna druhá část filmu (rozhovor s učitelem), aktivity vyplývající z filmu, reflexe zaměřené na plán.

Ve druhé vyučovací hodině nejprve pustíme zbytek filmu. Dále se s dětmi zaměříme na plánování. Nejprve je můžeme směřovat k samotné Aničce, aby děti zreflektovaly, proč se naštvála, co potřebovala, co udělal učitel špatně. Jak měl reagovat, aby Aničce bylo dobře. Poté odstoupíme od Aničky a směřujeme otázky na samotné děti. Co by ony v takovéto situaci potřebovaly, konkrétně popsáno u další aktivity.

Plán (s Miou 14:42; 15:12 nebo s učitelem 19:17; 23:47)

Abychom dětem vytvořili co nejlepší podmínky, je důležité s nimi komunikovat o tom, jaké jsou jejich představy, jak by se měly situace řešit. Co jim je příjemné, co nepříjemné a proč. Toto téma evokuje film, poté, co se ptá Mia Aničky: „Co chceš od Tomáše slyšet? Co mu chceš říct?“ nebo ve fázi, kdy učitel plánuje, co sdělí třídě: „Měli bysme vymyslet, co jim řeknem... Proč ses tak naštvála..?“

Zadejte dětem některé z těchto otázek:

a) Kdo to má vědět? Komu to chceš říct? Chceš to říkat ty? Nebo to má říkat někdo jiný? Co všechno chceš, aby zaznělo? Jak by ti bylo příjemné, aby se pak ostatní k tobě chovali?

b) Co se říkat nemá? Jak nechceš, aby se ostatní k Tobě chovali?

Otázky tedy mohou být vztažené k samotnému filmu, nebo je lze analogicky převést na situaci, kterou děti zažívají/zažily. Když si představíš onu ztrátu, kterou si zažil, jak bys chtěl, aby se s ní zacházelo? (následují podotázky a., b.)

Je velmi pravděpodobné, že se děti na způsobu neshodnou. Je ale dobré o tom s nimi mluvit. Neexistuje totiž univerzální řešení na to, jak se v těchto situacích chovat. Jediné univerzální řešení je to, že s dítětem, kterého se to týká, vykomunikujeme jeho přání a budeme se snažit jimi řídit.

Z á v ě r V případě, že to čas a energie dětí dovolí, je možné uzavřít tuto část některou z doplňujících technik 1-6 (v závěru metodiky)

VARIANTA

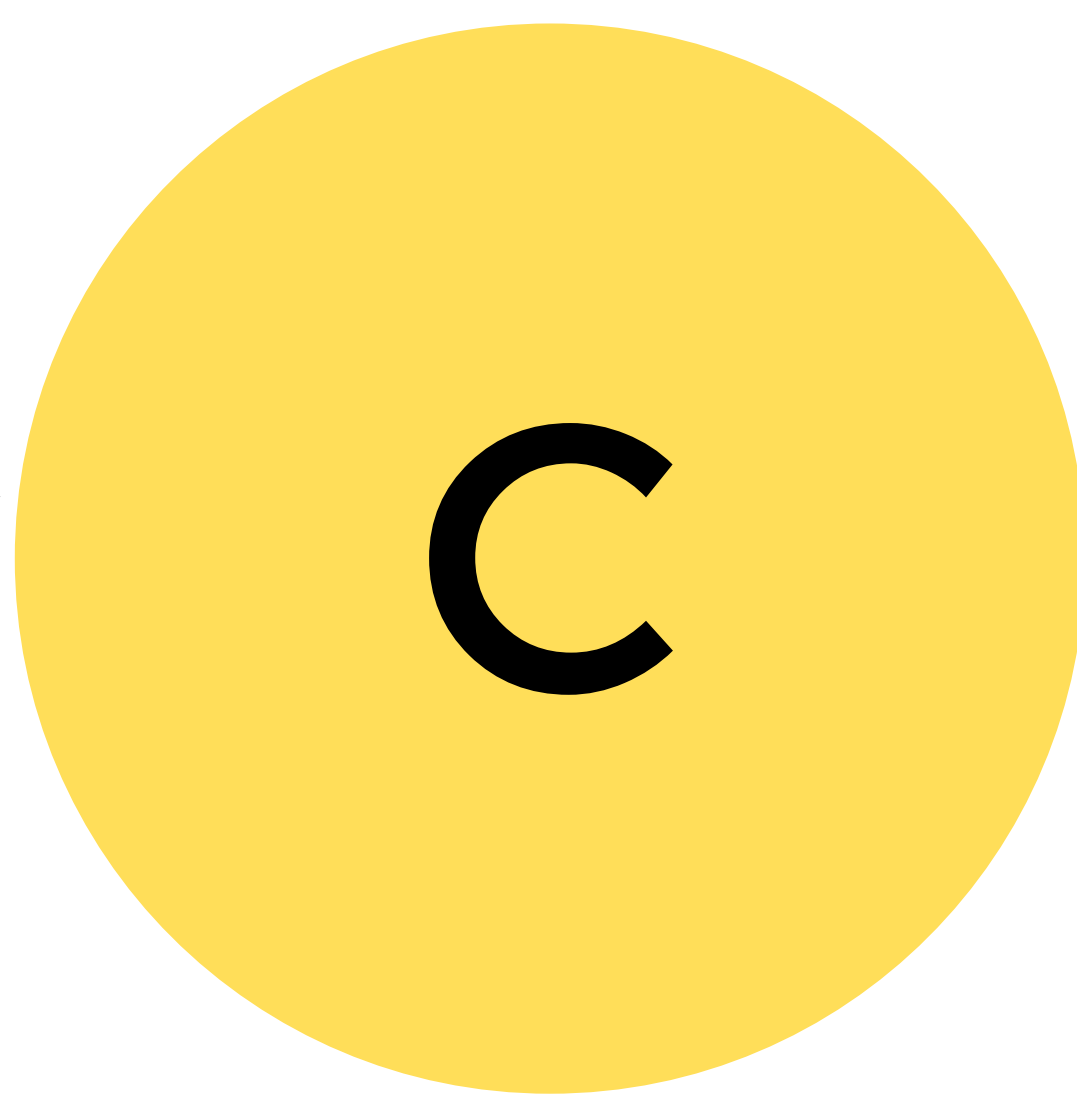
CÍLE:

Žáci si umí zvědomit vlastní emoce, umí se nacítit na emoční prožívání druhých. Ví, že emoce naštvání pomáhá rozpoznávat témata, která se jich nejvíce dotýkají. Skrze dovednost rozpoznávání emocí umí řešit problém nejen z krátkodobého, ale i z dlouhodobého hlediska.

V této variantě se bude pouštět celý film v kuse. Po zhlédnutí celého filmu nemusíme pracovat jen s různou tematikou, která je tam pro nás zjevná, ale můžeme nechat na dětech, která témata jsou pro ně palčivá.

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: Práce s emocemi, film, reflexe formou diskuse



PRŮBĚH

Evokace: Diskuse k tématu ztráty a emocí.

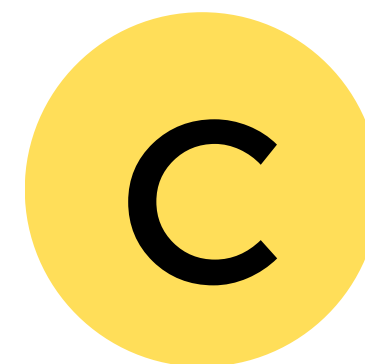
Práce ve skupinách:

Protože celá tato varianta je zaměřena na emoční prožívání žáků a druhých lidí, je výhodné začít nejprve zvědomením toho, co to emoce jsou. To je možné udělat následujícím způsobem:

- Rozdělíme žáky do skupin (4-5 dětí) a zadáme soutěž: Která skupinka vymyslí co nejvíce emocí, které znají a přidají. (5minut)
- Provedeme reflexi toho, co děti samy vymyslely. Na tabuli, tak aby to děti stále viděly, zaznamenáváme jejich odpovědi. (př. Radost, strach, vztek, úzkost, štěstí, naděje, smutek, lítost... emoce jsou, oproti očekávání (což samo o sobě není emocí, protože může být např. radostné i úzkostné), překvapení (totéž), nepochopení (může vyvolávat úzkost, naštvání, smutek, ale taky škodolibou radost), apod.)

PROMÍTÁNÍ FILMU

1) Pro lepší orientaci učitele možno prostudovat např. GOLEMAN, Daniel. Emoční inteligence: [proč může být emoční inteligence důležitější než IQ]. Praha: Columbus, 1997, 348 s. ISBN 80-859-2848-5. PFEFFER, Simone. Rozvíjíme emoce dětí: praktická příručka pro mateřské školy. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 112 s. ISBN 80-717-8764-7.



Reflexe

Děti sedí ideálně v kroužku, pokud to je možné, učitel s nimi. Učitel postupně zadává tyto otázky, každá žák postupně po kroužku odpovídá.

Rozpoznávání emocí a mých vlastních témat

- Jaké emoce jste cítili, když jste se na film dívali?
- Kdo Vás tam nejvíc štvál a proč?
- Co byste chtěli vzkázat Aničce, co učiteli, co Míšovi...?
- Jaké je pro Vás ponaučení z tohoto příběhu?
- Co se Vám na příběhu nejvíc líbilo?

Je také dobré podporovat děti v tom, aby se naučily rozpoznávat to, jaké emoce cítila, která postava. Nabízí se začít Aničkou.

- Co cítila na začátku filmu. Co když přišel učitel do třídy a začal povídat. Co když třískla dveřmi. Co cítila, když byla sama ve vedlejším pokoji. Co cítila, když přišla Mia. Co cítila, když odešla Mia. Co cítila, když přišel učitel. Co cítila, když domlouvala s učitelem plán? Co cítila když byl plán domluven?
- Stejným způsobem můžeme pokračovat co asi cítil učitel když...
- Ve filmu Anička vyjadřuje také vztek na matku kamaráda, že jí ho odvedla. Pro práci s odpuštěním je dobré naučit děti nahlížet na prožívání ostatních aktérů příběhu. Můžeme se tedy ptát: jaký byl důvod toho, že se kamarád odstěhoval, proč jeho maminka přistoupila k tomuto kroku, co jí k tomu vedlo, co asi prožívala? Co mohla udělat pro to, aby to Anička nezažívala jako křivdu?

Odpuštění

- Už jste někdy museli někomu něco odpustit? Co to bylo? Jak se Vám to povedlo, že jste odpustili? Co k tomu potřebujete, abyste mohli odpustit?
- Už jste někdy někoho prosili o odpuštění? Jak ste se při tom cítili? CO jste museli pro to udělat, aby Vám dotyčný odpustil?

Závěr

V případě, že to čas a energie dětí dovolí, je možné uzavřít tuto část některou z doplňujících technik 1-6 (v závěru metodiky)

DOPLŇUJÍCÍ TECHNIKY

Zde nabízíme další techniky, které se dají využít samostatně, doplnit některou ze základních variant nebo je libovolně kombinovat dle toho, jak učitel vyhodnotí, jaké jsou potřeby třídy.

1) Bezpečné místo

Pro práci s těžkými tématy jako je ztráta je třeba, aby se děti cítily bezpečně. Je třeba vytvořit dobré prostředí. Učitel zapisuje na tabuli věci, na kterých se děti dohodly.

Cíl: Žáci umí zjistit, co potřebují, aby se cítili dobře, bezpečně a důvěrně; žáci umí vytvořit prostředí, které bude pro všechny bezpečné.

- Namaluj vše, co ti dává pocit bezpečí. Kdy máš radost, cítíš se v pohodě a nejsi ohrožen?
- Co potřebuješ od spolužáků a učitele, aby ses cítil bezpečně a mohl mluvit i o těžkých tématech.

2) Loučení

Cíl: Žáci si umí zvědomit emoce v souvislosti s loučením, ví, jaké již mají vybudované podpůrné zdroje, které mohou využít při případném dalším loučení/ztrátě.

- Jak vypadalo loučení, které si zažil? Namaluj ho.
- Jak vypadalo loučení, kdy ses loučil nerad. Namaluj ho.
- Jak vypadalo loučení, kdy ses loučil rád. Namaluj ho.

Je možné vybrat jen jednu variantu. Nechte dětem prostor pro ztvárnění loučení, které zažily.

Mluvte o tom, co je na obrázku, věnujte se emocím, které děti u loučení prožívaly.

Mluvte o tom co/kdo jim pomáhá loučení zvládnout?

3) Imaginární kamarád

Cíl: Žáci vědí, co jim pomáhá, jaké jsou jejich podpůrné zdroje. Stopnutí filmu, když se objeví Mia, nebo v okamžiku, kdy se Anička ptá, kdo je...

- a) Máte také imaginárního kamaráda? Namalujte ho. Jak si ho představujete, jak vypadá?
- b) Co jste s ním zažili?
- c) Co je na něm dobrého?

Nemáte a neměli jste imaginárního kamaráda? Co jiného Vám pomáhá zvládnout zátěžové situace?

- d) Nakreslete doprostřed papíru sebe
- e) Kolem postavičky nakreslete vše, co vám pomáhá abyste se cítili dobře
- f) Kolem věcí, které vám pomáhají napište, co vám brání je využít
- g) K tomu co vám brání napište, jak ty bariéry můžete odstranit, abyste mohli využít vaše podpůrné zdroje

4) Dopis

Varianta I. : Varianta A se vztahuje se k postavám a příběhu filmu.

Cíl: Žáci umí reflektovat své emoční prožívání během filmu, umí své postoje formulovat, umí naslouchat.

Po promítnutí filmu nebo jeho části mají žáci za úkol napsat dopis libovolné postavě z filmu (nemusí jít o Aničku) . V dopise mají vyjádřit vše, co by chtěli dané postavě říct.

Žáci, kteří chtějí, mohou dopis přečíst před třídou.

Reflexe:

- a) Proč jste zvolili tu kterou postavu?
- b) Čím Vás zaujala?
- c) Kdybyste mohli, co byste ji chtěli říct a proč?

Varianta II. : Někdy není možné promluvit si s tím, s kým se loučíme. Dobrým způsobem, jak vyjádřit všechno to, co potřebujeme je třeba napsání dopisu. I děti ve třídě mohou napsat dopis tomu, koho ztratili, klidně i věci, o kterou přišly.

Cíl: Žáci vědí, co při ztrátě zažívají a co jim pomáhá ji zvládnout.

Podporujme, aby popsaly:

- a) Co na jejich vztahu bylo důležité
- b) Co spolu zažily, na co rádi vzpomínají
- c) Aby vyjádřily emoce, které provázejí loučení
- d) Co by jim pomohlo, aby to zvládly

5) Vztah na dálku

Cíl: Žáci mají zmapované své zkušenosti s odloučením, znají, jaké mají překážky při řešení a jaké mají možnosti řešení; znají situace, které již zvládli, ví, že z těchto zkušeností mohou čerpat.

- Už jste někdy přišli o kamaráda, který se odstěhoval?
- Podařilo se Vám udržet vztah i na dálku? Ne? V čem to bylo složité? Ano? Co pomáhalo, jak jste to udělali?
- Sepište všechny možné způsoby, jak je možné podporovat vztah, který musí překonat velkou vzdálenost

6) Karty Dixit

Tato technika se dá využít i samostatně například, když se tato situace (ztráta spolužáka) ve třídě odehrává. Je ale také možné techniku využít na ztrátu všeobecně, kdy si každé dítě dosadí tu ztrátu, kterou zažilo (je dobré upozornit na to, aby to nebyla tematika smrti, na kterou by pedagog nemusel být připraven).

Někdy prostě nejde zažívat jen radostné a šťastné chvíle. Když to nejde, i smutek může být pozitivní emocí, když je totiž sdílený, pak často sblíží. Mluvte s dětmi o tom, kdy zažily tyto emoce.

Není třeba pracovat na všech otázkách, je možné vybrat pouze některou, která se hodí k tomu, co je pro třídu zrovna aktuální.

Cíl: Žáci vědí, jaké emoce prožívají při ztrátě, umí naslouchat druhým, vědí, že ztrátu zažívá každý odlišně, umí hledat zdroje zvládnutí situace ztráty.

Ve filmu je také zobrazeno, že si děti hrají s kartami Dixit. Dixitové karty je také možné použít pro práci s touto problematikou. Dětem můžete dát různá zadání. Například:

- Jaká karta odpovídá nejvíce pocitu, který si zažíval, když si někoho/něco ztratil?
- Jaká karta odpovídá nejvíce pocitu, který si zažíval, když si se s někým/něčím loučil?
- Jaká karta odpovídá nejvíce pocitu, když už si byl z onou ztrátou smířený. Jak to vypadalo, když už to bylo dobré?
- Která karta nejvíce odpovídá tomu, když zažíváš smutek (zármutek, bolest, truchlení)?

Když si děti kartu vyberou je možné pracovat různými způsoby, například:

- Děti sedí v kroužku, každé dítě představí svou kartu ostatním spolužákům. Vypráví proč si ji vybralo. Může vyprávět o událostech, jak se staly, o pocitech, které prožívalo.
- Děti rozdělíme do trojic. Jedno dítě ukáže dalším dvou spolužákům svou kartu, spolužáci popisují, co na kartě vidí, co jim to připomíná, proč si myslí, že si třetí spolužák danou kartu vybral. Teprve poté dítě, které si kartu vybralo vysvětlí dalším dvou spolužákům proč si ji vybralo.

Druhá varianta, tedy práce ve trojicích učí děti vcítit se do druhého člověka. Zároveň delší dobu mluví o tom, jak prožívají ztrátu oni, protože přestože se snaží vcítit do velké míry mluví především o tom, jak by to pravděpodobně měly ony.

ZÁVĚR A OVĚŘENÍ CÍLŮ

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

Ověření znalostí bývá hlavně otázkami. Ty mohou být např.

Co víte o emocích?

Co jste se dozvěděli nového o emočním prožívání?

Co jste se dozvěděli nového o ztrátách a o jejich zvládnání?

Co byste řekli, kdyby Vás někdo prosil, abyste mu vysvětlili, jak se dá zvládnout, když někoho ztratíte?

Co byste řekli, kdyby se Vás někdo zeptal, co si myslíte o tom, co člověk prožívá, když ztratí kamaráda?

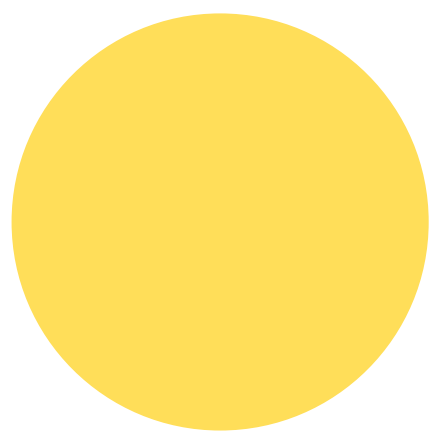
Co v tomto tématu považujete za nejdůležitější?

Ověření dovedností vychází zpravidla z modelových situací. Můžeme tedy s žáky zjišťovat, jak by se zachovali v situaci, která je typologicky podobná, případně sledujeme, jak se žákům 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 sledovat tedy jen v reálném fungování v běžném chodu školy.

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 s třídou využít pro podporu zdravého klimatu, které je samo o sobě nejmocnější preventivní silou.

Použité pomůcky

Moře emocí, Emotion cards, b-creative
Život je život Life is life cards, b-creative
Dixit Jean-Louis Roubira, Libellud
Emušák Ferda
V Hlavě, Inside Out, Pete Docter, Pixar



Místo pro vaše poznámky

KROKY

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MOJE CÍLE

TIPY PRO PŘÍŠTĚ



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 klima, které je samo o sobě nejmocnější preventivní silou.



Děkujeme

Nadaci Sirius, která projekt zafinancovala. Dále základní škole Square, která poskytla jak prostor pro natáčení tak i možnost odpilotovat v jejich škole filmy a metodiky a ověřit srozumitelnost a funkčnost.

Dále bychom rádi poděkovali Adamovi Stretti za natočení filmů a zajištění jejich kompletního dodání, celému natáčecímu štábu, hereckým protagonistům malým i velkým a také jejich rodičům, kteří je doprovázeli a umožnili spolupráci.



Realizační tým

Autorka metodiky: Mgr. Barbora Racková
Scénář filmu: Mgr. Sylvie Stretti, PhD.
Grafika: Mgr. Eva Pecha



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.