



ŘEKNI TO TY

„Věřím, že fantazie je silnější než vědění. Že mýty mají větší moc než historie. Že sny jsou mocnější než skutečnost. Že naděje vždy zvítězí nad zkušeností. Že smích je jediným lékem na zármutek. A věřím, že láska je silnější než smrt.“

Robert Fulghum

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

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

Tento díl vám pomůže s dětmi otevřít téma **úmrtí a truchlení.**



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, protože 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.

ÚVOD

Tento text vás provede základní teorií vztahující se k tématu smrti v kontextu dětí. V textu vycházíme z dostupné literatury, výzkumů a také z naší praxe s pozůstalými dětmi, kterým se intenzivně věnujeme (Poradna Vigvam, z. ú.). Dále v textu naleznete základní informace o tom, jak s dětmi mluvit o smrti a jaké reakce můžete očekávat u dětí, pokud truchlí. Dále se zaměříme na informace o práci s audiovizuálními materiály v kontextu třídy a následují 3 podrobně popsány varianty práce s třídou právě v kontextu tématu smrti. Navazuje souhrn různých technik, které je možné volně kombinovat podle uvážení pedagoga. 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 střídat velmi rychle.

Téma je do třídy vhodné přinést především za situace, kdy třída takto složitou životní situaci někoho ze spolužáků neřeší. Pokud se téma smrti do třídy vnese v okamžiku, kdy není aktuální, poslouží jako dobrý odrazový můstek pro situace, kdy by jednou bylo potřeba toto téma se třídou řešit právě proto, že se někomu něco takto těžkého děje (a samozřejmě si přejeme, aby to vůbec nenastalo).

Teoretická část metodiky poukazuje na to, že děti se smrtí zabývají tak jako tak nesmírně mnoho. Nemusíte se tedy bát, když začnou spontánně líčit historky, které mají se smrtí spojeny, vykřikovat věci, které už zažily. Je v pořádku nechat volný průběh tomu, aby mluvily o zkušenostech, které už se smrtí mají (a většina nějakou má – někdo jen viděl přejetou žábu nebo myš, někomu umřel křeček, kočka nebo pes, někdo už prošel těžší ztrátou – zemřela třeba babička nebo dědeček).

Tématem děti nemusí provádět pouze pedagog, mohou to být lektoři primární prevence, metodik prevence nebo třeba školní psycholog.

Truchlící dítě ve třídě = kontraindikace:

Může stát, že je ve třídě dítě, které aktuálně blízké úmrtí v rodině prožívá – umírá nebo umřel tatínek, maminka, sourozenec. Takováto skutečnost je kontraindikací pro to, aby byl tento film s aktivitami (metodikou) aplikován pro tuto třídu. Zároveň bychom ale chtěli upozornit na to, že je dobré tuto tematiku neopomíjet a to především právě v případě, kdy pozůstalé dítě (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 dítětem ideální postup:

- Chce, aby se ve třídě o události vědělo?
- Co všechno chce, aby třída věděla?
- Kdo by to měl vědět a kdo ne?
- Kdo by to měl třídě říct, pokud to dítě vůbec třídě sdělovat chce?
- Chce u toho dítě být přítomno?
- Chce být ve vedlejší místnosti a přijít až později? Nebo ten den chce být raději doma?
- Mohou se dítěte spolužáci ptát? Jaké reakce jsou pro dítě snesitelné a co nechce, aby spolužáci dělali?
- Je možné to dítěti ještě nějak ulehčit? Má samotné dítě nápad jak?

Jak z výše uvedeného vyplývá, neexistuje jednoznačný mustr, jak tuto nelehkou situaci správně zvládnout. To nejpodstatnější, co nám z toho vyplývá, je, aby způsob byl vždy v dialogu komunikován s dítětem, jak by si to samo přálo. Zároveň aby mu byl dospělý schopen nastítnit, jak bude která varianta vypadat, jaká s sebou nese rizika a jaké výhody. Aby bylo dítě dostatečně informováno a mohlo se skutečně samo svobodně rozhodnout, co je pro ně dobré a co ne.

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

Části metodiky je možné použít i pro tuto situaci. Je možné a často se zdá jako vhodné, aby třídní učitel byl v roli účastníka skupiny a aby touto situací provedl někdo, kdo je více zvenčí: např. školní psycholog, krizový intervent nebo je možné využít i služby např. naší organizace (Poradna Vígvam, z. ú.).

TEORETICKÝ RÁMEC

Dítě a smrt – na první pohled kontroverzní téma. Můžou nám naskakovat otázky, zda je vůbec etické se o tak těžkém tématu bavit s dětmi. A je zcela přirozené, že nás to napadá. Nebudeme děti tímto tématem zbytečně stresovat? Má vůbec smysl takto těžké téma otevírat, když jej děti stejně nemůžou pochopit v celé jeho plnosti? Vždyť i pro nás dospělé je to tak náročné! Na začátku tohoto textu Vás však chceme povzbudit, naše zkušenosti ukazují, že často jsou představy dospělého, jak dítě bude reagovat, daleko děsivější, než jaká je nakonec skutečnost. Děti o smrti často mluví samy, spontánně. Jsou rády, že se konečně s nimi někdo věnuje tématu, které je tak moc zajímavé. Čas nad tímto těžkým tématem zpětně bývá hodnocen jako hezký a užitečně strávený. Nyní se pokusíme vysvětlit, proč se nám tematizování smrti a mluvení o ní s dětmi jeví jako smysluplné a žádoucí.

Existenciální psychoterapie tvrdí, že nejhlubší dynamikou lidského nitra je úzkost ze smrti. Podle této teorie je jedním z hlavních vývojových úkolů dítěte se s touto úzkostí vyrovnat a najít adaptační mechanismy k jejímu zvládnutí.

Děti se smrtí zabývají nesmírně mnoho. Jejich obavy ze smrti se zdají téměř všudypřítomné a mají vliv na jejich prožitkový svět. Smrt je pro děti záhadou a, jak již bylo řečeno, jedním z jejich hlavních vývojových úkolů je vypořádat se se strachem z bezmocnosti a zániku. Možná bude překvapující, že jejich obavy začínají dříve, než se všeobecně předpokládá, jelikož adaptační strategie jsou často založeny na popření, jenomže popřít člověk může jen to, co je mu známé.

O tom, že se děti smrtí zabývají nesmírně mnoho, svědčí například výzkum Anthonyové. Dětem ve věku pět až deset let dávala test na doplňování příběhů. Příběhy měly otevřený konec a smrt se v nich výslovně nezmiňovala. Např.:

- „Když šel chlapec večer spát, na co myslel?“
- „Chlapec šel do školy, když byl ale čas na hraní, zůstal sám v rohu. Proč?“

Přibližně 50 % odpovědí dětí obsahovalo slova jako: smrt, pohřeb, vražda, dalších 10 % dětí odpovídalo situacemi, které bezprostředně k smrti mohou vést: přejede ho auto, někdo ho unese...

Další výzkum ukazuje, že my, dospělí, podceňujeme u dětí jejich úzkost ze smrti. Lapusová s Monkovou zkoumaly rozsáhlý vzorek dětí ve věku 6–12 let (N=482), kdy chtěly zjistit povahu a rozsah dětského strachu, nejprve však rozhovory vedly s matkami dětí. U neshodných odpovědí s dětmi se ukázalo, že v 90 % matky podcenily strach dítěte ze smrti, místo toho uváděly např. strach ze špatných známek nebo hadů.

Zdá se tedy, že děti se smrtí budou zabývat, ať už dospělí chtějí budou, a nebo ne. Do svých představ budou kreativně zapojovat svou fantazii, což je v mnohých ohledech skvělé. V tématu smrti však platí, že fantazie může být daleko více děsivá než skutečnost sama. A to je jeden z důvodů, proč se nám zdá jako výhodné být dítěti k dispozici, když o smrti/smrtelnosti uvažuje.

Navíc Žaloudíková, která se věnovala tématu dětského pojetí smrti, ve své práci uvádí, že se většina autorů shoduje, že „prevence má největší význam ve výchově v období, kdy děti jsou malé, tedy dříve, než smrt vstoupí do jejich života a emocionálně je ovlivní.“ Zároveň ale dodává, že edukace u malých dětí je považována za zraňující, kontroverzní a že tudíž není překvapením, že edukace s tématem smrti v elementární škole není běžná. To bychom chtěli změnit a pomoci právě touto metodikou. Než však poskytneme možný návod, jak s dětským kolektivem pracovat v oblasti tematiky smrti, pokládáme za důležité poskytnout pedagogovi základní informace o dětském pojetí smrti a jeho vývoji, o dětském truchlení a také poskytnout všeobecné zásady, jak s dětmi o smrti mluvit.

Dětské pojetí smrti

Výzkumy jazykového vývoje přiměly mnohé vývojové a klinické psychology, aby posunuli uvědomění smrti u dítěte na mnohem pozdější dobu – teoretická námitka, že dítě mladší než osm až deset let nemůže rozumět abstraktním pojmům, neobstojí – i velmi malé dítě na smrt myslí a bojí se jí a v souvislosti s ní zaznamenává různé vjemy. Na kognitivní úrovni dítě jistě neobsáhne celý koncept smrti, úzkost ze smrti však po emocionální stránce může prožívat již v prenatalním období. I úzkost ze ztráty pečující osoby může být v danou chvíli úzkostí ze smrti, jelikož pokud dítě přijde o pečující osobu, samo nepřežije.

Psychoanalytické výzkumy se zaměřují právě na emocionální stránku, naopak přístupy inspirované Piagetem se zaměřují více na kognitivní vývoj, tyto studie pak mohou vypadat naproti sobě velmi kontrastně. Jako užitečné se zdá zaměřit se, jaké jsou intuitivní, naivní teorie dítěte. Ty zkoumají dětské představy o smrti v souvislosti s jeho intuitivní/naivní teorií. Dítě si informace, které má k tématu, které ho zajímá, třídí a řadí do vlastních teorií, které mu dávají smysluplný celek a pomáhají mu orientovat se ve světě. Je pak zcela přirozené, že v průběhu vývoje pojetí smrti u dětí dochází k tvorbě prekonceptů/naivních teorií, které mohou představovat mylné představy, které zcela nekorespondují s tím, jak vypadá skutečnost.

Dětské pojetí smrti lze rozdělit do několika složek, zde budeme vycházet z pojetí Škody a Doulíka, kteří ho dělí na tyto složky: kognitivní, afektivní a strukturální. Na této teorii je pak vystavěna i metodika práce s dětským kolektivem, která umožňuje zaměřit pozornost pouze na některou z těchto složek, nebo lze aktivity kombinovat tak, abychom dětem pomohli s uchopením konceptu smrti v jeho celistvosti.

Kognitivní složka

- Obsahuje znalosti a vědomosti, které se vztahují k tématu smrti
- Vzniká spontánně na základě osobní zkušenosti, situačním učením, ale také výsledkem cílené výuky nebo zájmové činnosti
- Může obsahovat již zmíněné mylné představy, např. že smrt je: separace, odchod na jiné místo, kde dotyčný dál žije, ale již se nemůže vrátit, spánek, permanentní spánek, trest, nebo může docházet k personifikaci smrti

Afektivní složka

- Vyjadřuje emocionální kontext
- Má výrazný vliv na vytváření paměťových stop
- Kognitivní i afektivní složka může vznikat souběžně, afektivní složka může velmi ovlivnit kognitivní i strukturální dimenzi – proto je i v této metodice kladen velký důraz na aktivitu vztahující se k emocionálnímu prožívání dětí v kontextu smrti

Strukturální složka

- Vychází z asociačních vazeb mezi pojmy, které reprezentují dětské chápání světa
- Obsahuje mentální mapy jedince, kde jsou zachyceny vztahy, hierarchie a vzájemné vazby
- Smrt je začleňována do ostatních konceptuálních struktur

Důležité je také vědět, že osobní zkušenost ovlivňuje smrt ve prospěch dřívějšího a vyvrálenějšího pochopení smrti. Ukazuje se také, že kognitivní vývoj je směrodatnější než samotný věk dítěte ve vývoji pojetí smrti u dětí. A že pojetí smrti kromě kognitivního vývoje a věku ovlivňuje také komunikace v rodině, ve škole, kulturní prostředí a emocionální prožívání dítěte.

Komplexnost konceptu smrti a jeho elementy

- Nevratnost – po smrti člověk nemůže ožít
 - Univerzalita a nevyhnutelnost – vše, co je živé, jednou musí umřít
 - Osobní smrtelnost – chápání vlastní smrtelnosti
 - Skončení funkcí – tělesné a mentální funkce po smrti
 - Příčinnost – smrt je způsobena zhroucením tělesných funkcí
 - Nepředvídatelnost
-

Jak mohou děti truchlit

Komplexnost konceptu smrti a jeho elementy

Děti školního věku

- Pocity odpovědnosti a viny
- Opakované přehrávání a vyprávění traumatu
- Nervozita vyvolaná připomínkami traumatu
- Noční můry a další poruchy spánku
- Přemíra zájmu o bezpečí a nebezpečí
- Agresivní chování a výbuchy hněvu
- Strach z pocitů a reakce na trauma
- Vysoká vnímavost k úzkosti rodičů
- Vyhýbavost vůči škole
- Obavy a starost o druhé
- Změny v chování, náladě
- Somatické symptomy – stížnosti na různé bolesti

- Viditelná úzkostlivost a vystrašenost
- Stažení do sebe
- Specifické formy strachu spojené s traumatem, generalizovaný strach
- Regrese – chování na úrovni mladšího dítěte
- Ztráta obvyklých zájmů
- Zmatenost, neadekvátní chápání traumatické události (patrnější v chování než ve slovním projevu)
- Nejasné chápání smrti a příčin špatných událostí
- Magické myšlení zaplňující mezery v rozumovém chápání
- Nesoustředěnost ve škole, zhoršení školních výsledků
- Roztržitost, stavy znepokojenosti

Pubescenti

- Zvyšující se kapacita k abstraktnímu myšlení
- Chápe smrt ve větších souvislostech, včetně dopadu na další pozůstalé
- Vyvíjející se uchopení smyslu, dopadu traumatu nebo smrti
- Možnost zahlcenosti vlastními myšlenkovými procesy
- Větší zaměření na to, jak o nich mluví ostatní
- Pocity jinakosti, osamělosti, zahlcenost tématem smrtelnosti
- Vylučování rituálů a podpory od dospělých
- Pocit, že mi nikdo nerozumí
- Obtíže s identifikováním emocí a jejich vyjádřením
- Projevy truchlení obdobné jako u dospělých
- Možnost idealizace zemřelého a démonizace pozůstalých (včetně rodiče)

Jak být dětem nápomocní

- S pochopením naslouchejte dítěti, když o události vypráví
- Berte ohled na jeho strach a dejte mu čas, aby se s ním vypořádalo
- Sledujte, zda si potají nepřehrávají trauma s vrstevníky či sourozenci, a stanovte hranice týkající se ubližování či zastrašování při hře s ostatními
- Umožněte mu, aby si vyzkoušelo nové způsoby, jak se v době uložení ke spánku vypořádat se strachem – delší čas na čtení, puštěná hudba
- Starší děti ujistěte, že pocity strachu a nekontrolované chování jsou po děsivé události normální a časem to přejde
- Starším dětem nechte dostatek prostoru pro truchlení, které jim vyhovuje – někomu pomáhá sdílení, někdo preferuje samotu
- Umožněte prostor a čas pro rozloučení se se zemřelým a pro rituály – do přípravy a děje se vyplácí zapojit i děti (namalovat obrázek, napsat dopis, zapalovat svíčky, nosit květiny, nebo jiný způsob, který děti samotné napadne)
- Umožněte prostor pro vzpomínky a truchlení a naopak i pro běžné a zájmové aktivity

Známky závažných problémů spojených s pocity žalu a strachu

- Táhlé období deprese, kdy dítě ztrácí zájem o každodenní činnosti a události
- Neschopnost spát, jíst, přetrvávající strach být sám
- Delší období, kdy chování dítěte odpovídá mladšímu věku
- Nadměrné napodobování zemřelé osoby
- Útlum v kontaktu s kamarády
- Výrazné zhoršení školních výsledků nebo odmítání jít do školy
- Pokud tyto známky přetrvávají, je na místě vyhledat odbornou pomoc

Symptomy a chování spojené s dětskou depresí

- Pláč, smutek, bezmoc, beznaděj
 - Pocit vlastní neschopnosti či bezcennosti
 - Ztráta zájmu o druhé nebo o většinu aktivit, ztráta radosti z nich
 - Téměř každodenní únava a ztráta energie
 - Špatná nálada, podrážděnost, popudlivost
 - Strach, napětí, úzkost
 - Opakované výbuchy hněvu, křik či stížnosti
 - Nemluví s ostatními dětmi
 - Opakované stížnosti na fyzickou bolest bez klinického nálezu (např. bolest hlavy)
 - Výrazné snížení či zvýšení chuti k jídlu
 - Změny spánku
-

Jak mluvit s dětmi o smrti

- Osoba, která s dítětem o smrti mluví, by měla být: blízká, bezpečná, dítě by měla znát. Pro tak těžké téma je důležité navázat dobrý vztah s dítětem. Nebojte se věnovat budování vztahu/atmosféry dostatek času. Pro tak náročné téma je to důležité.
- Na téma smrti by mělo být dostatek času, prostoru a klidu.
- Pomáhejte zpřítomnit téma smrti: nechte dítě mluvit o smrti, dejte prostor pro jeho emoce, nechte ho hrát si a hrou ztrátu/smrt odžívat (tematická hra o ztrátě/smrti často vzniká spontánně formou volné hry).
- Naslouchejte.
- Nepoužívejte eufemismy typu: spí, odešel, opustil nás atp. Situaci stejně nezjemní, víc matou, než pomáhají.
- 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)
- 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 odvědi 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.
- Pokud odpověď na otázku neznáte, nebojte se říct, že nevíte. Ptejte se dítěte, jaký má na otázku názor ono, jakou by si přálo odpověď. Jaká odpověď by pro něj byla nejlepší a která nejhorší.
- Budte konkrétní, upřímní, opravdoví.
- 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. Dejte dítěti dostatek prostoru na to, aby se mohlo vyjádřit/rozhodnout.
- Normalizujte rozdílnosti mezi jednotlivci – každého smrt/ztráta zasáhne jiným způsobem a i formy odžívání jsou různé.
- Dítě v jeho odpovědích neusměrňujte, nekládejte mu vlastní názory bez škály různosti.
- 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 průběhu hovoru děti oceňujte.
- Na to, co je a nebo není po smrti, se ptejte dítěte. Respektujte systém víry, který si dítě přináší z rodiny.

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

PRÁCE S AUDIOVIZUÁLNÍMI MATERIÁLY A CÍLE METODIKY

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 zhlédl nejprve film sám před jeho projekcí, stanovil si, co je cílem lekce. Cíl lekce by měl vycházet z potřeb a možností třídy. Na základě zhlédnutí filmu a zde předkládané metodiky je možno vybrat ty techniky pro práci 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 smrti spolužáka. Metodika je sestavena tak, aby umožňovala různé varianty, jak s filmem pracovat v závislosti na konkrétní situaci, ve které se třída nachází, a v závislosti na záměru, který pedagog zamýšlí. Pro lepší orientaci k výběru aktivit 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 od dvou do tří vyučovacích hodin, základní práci s filmem (varianty A, B, C) doporučujeme realizovat v bloku hodin a nedělit ji. Návazná práce v dalších (oddělených) hodinách je možná za pomoci navazujících technik. Ty mohou být využity až už jako rozšíření varianty práce s filmem přímo v blokové části, 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. Proto je důležité mít zajištěn vždy dostatečný prostor na reflexi.

Film je také možné přeskokovat podle kapitol na témata, na která se chce pedagog soustředit – věk žáků: mladší/starší, téma smrt spolužáka nebo pozůstalé dítě ve třídě – tím se může zkrátit projekce filmu na cca 20 minut.

Cíle

Příběh popisuje smrt spolužáka a současně smrt spolužákova sourozence. Je zaměřen na to, co zúčastněné osoby (sourozenec, spolužáci, spolužáci sourozence, učitelé) prožívají a jak se se smrtí vyrovnávají. Ve filmu děti zhlédnou některé aktivity, které si v průběhu lekce mohou samy na sobě vyzkoušet.

Vzhledem k tomu, že ne každé dítě, které bude ve třídě, si prošlo vlastní zkušeností se smrtí, a také kvůli bezpečnosti tématu, některé aktivity jsou zaměřené na ztrátu všeobecnou. 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, kdy by se stala ztráta větší, závažnější. Mají pak možnost sáhnout po mechanismu, který je jim známý.

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 zná komplexnost konceptu smrti (nevratnost, univerzalita a nevyhnutelnost, osobní smrtelnost, skončení funkcí, příčinnost a nepředvídatelnost). Dokáže rozpoznat, jaké emoce v kontextu tohoto tématu prožívá. Umí sdělit, co v kontextu tohoto tématu potřebuje (další informace, jaký způsob truchlení mu vyhovuje). Umí zakomponovat nové poznatky vědění do svých strukturálních map („naivních“ teorií). Z tohoto důvodu jsou aktivity rozděleny podle orientace, kterou složku konceptu smrti rozvíjejí (kognitivní, afektivní, strukturální), které byly vysvětleny výše.

Znalost

Zná základní emoce a slova, která se používají pro jejich popis. (kognitivní a afektivní složka)

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

Ví, že smrt je nevratná, nevyhnutelná, že končí funkce člověka, že má příčinu, není vždy předvídatelná, ví, že jsme všichni smrtelní. (kognitivní složka)

Dovednost

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

Dokáže říct, co mu je příjemné, co mu je nepříjemné, dokáže sdělit, co prožívá. (kognitivní, afektivní, strukturální složka)

Dokáže popsat emoce, které v kontextu těchto faktů prožívá. (afektivní složka)

Kompetence

Umí vhodně reagovat v dané situaci, umí si říct, jaké jsou jeho potřeby. (afektivní složka)

Umí si říct, jak potřebuje truchlit. Dokáže využít potenciál emoce - umí rozpoznat, co mu daná emoce „sděluje“ a podle toho reaguje. (kognitivní, afektivní, strukturální složka)

Dítě umí říct pro něj důvěrné osobě co ho „trápí“, o čem přemýšlí ohledně tématu smrti. Dítě si dokáže do své oblasti vědění zakomponovat téma smrti takovým způsobem, aby mu jeho koncept smrti dával smysl. (strukturální složka)

Je také 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.

Děti mohou reagovat různě: mohou být v klidu, ale naopak mohou být taky neklidné, mohou plakat anebo se mohou smát v situaci, kdy se nám to zdá neadekvátní, můžou chodit po třídě, odcházet na záchod, pít, začít si hrát. Je to v pořádku, většinou to značí to, že děti samy regulují tíhu, kterou jim těžké téma přináší. Pro nás dospělé není čeho se bát, stačí, abychom byli pozorní a citliví k potřebám dítěte.

Seznam použité literatury

MIOVSKÝ, Michal a kolektiv. *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.

SORENSEN, Julia. *Vyrovňávání se dítěte se ztrátou a odloučením: příběhy a cvičení pro děti ve věku 4-8 let*. Přeložil Pavla LE ROCH. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0095-6.

ŠKODA, J., DOULÍK, P. *Psychodidaktika: metody efektivního a smysluplného učení a vyučování*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011 ISBN 978-802-4733-418.

ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva. *Dětské pojetí smrti [online]*. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, 2014 [cit. 2020-01-04]. ISBN 978-80-210-8268-7.

YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6.

ZÁKLADNÍ STRUKTURA



CÍLE:

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

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: film, reflexe formou diskuze

PRŮBĚH

Úvod:

Žáci by se měli připravit na dané téma, vyučující může položit otázku vztahující se k tématu, např.: Už jste někdy ztratili nějakého svého kamaráda nebo někoho blízkého? Jaké to může pro člověka být? Co v té chvíli cítí? apod. (v první fázi můžeme položit otázku takto všeobecně, poté můžeme přejít ke konkrétnímu tématu smrti). Už Vám někdo blízký zemřel? Jak jste to zvládli? Co Vám pomáhalo?

Před promítáním filmu poskytneme žákům papíry, pastelky, propisky, aby si při něm mohli malovat nebo mohli zaznamenávat případné dotazy, otázky, postřehy

Promítání filmu:

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...

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:

VARIANTA



CÍLE:

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

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: film, reflexe formou diskuze

PRŮBĚH

Úvod:

Žáci by se měli připravit na dané téma, vyučující může položit otázku vztahující se k tématu, např.: Už jste někdy ztratili nějakého svého kamaráda nebo někoho blízkého? Jaké to může pro člověka být? Co v té chvíli cítí? apod. (v první fázi můžeme položit otázku takto všeobecně, poté můžeme přejít ke konkrétnímu tématu smrti). Už Vám někdo blízký zemřel? Jak jste to zvládli? Co vám pomáhalo?

Před promítáním filmu poskytneme žákům papíry, pastelky, propisky, aby si při něm mohli malovat nebo mohli zaznamenávat případné dotazy, otázky, postřehy.

PROMÍTÁNÍ FILM

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...

Techniky:

- Emoce
- Když se řekne smrt - koláž

Závěr:

Na závěr je dobré nechat dostatečný prostor na reflexi celé lekce: Jaké to pro žáky 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



B

CÍLE:

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

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: film, reflexe formou diskuze



PRŮBĚH

Úvod:

Žáci by se měli připravit na dané téma, vyučující může položit otázku vztahující se k tématu, např.: Už jste někdy ztratili nějakého svého kamaráda nebo někoho blízkého? Jaké to může pro člověka být? Co v té chvíli cítí? apod. (v první fázi můžeme položit otázku takto všeobecně, poté můžeme přejít ke konkrétnímu tématu smrti). Už Vám někdo blízký zemřel? Jak jste to zvládli? Co Vám pomáhalo?

Před promítáním filmu poskytneme žákům papíry, pastelky, propisky aby si při něm mohli malovat nebo mohli zaznamenávat případné dotazy, otázky, postřehy.

PROMÍTÁNÍ FILM

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...

Techniky:

- Když se řekne smrt - karty
- Dopisy a OHENĚ

Závěr:

Na závěr je dobré nechat dostatečný prostor na reflexi celé lekce: Jaké to pro žáky 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

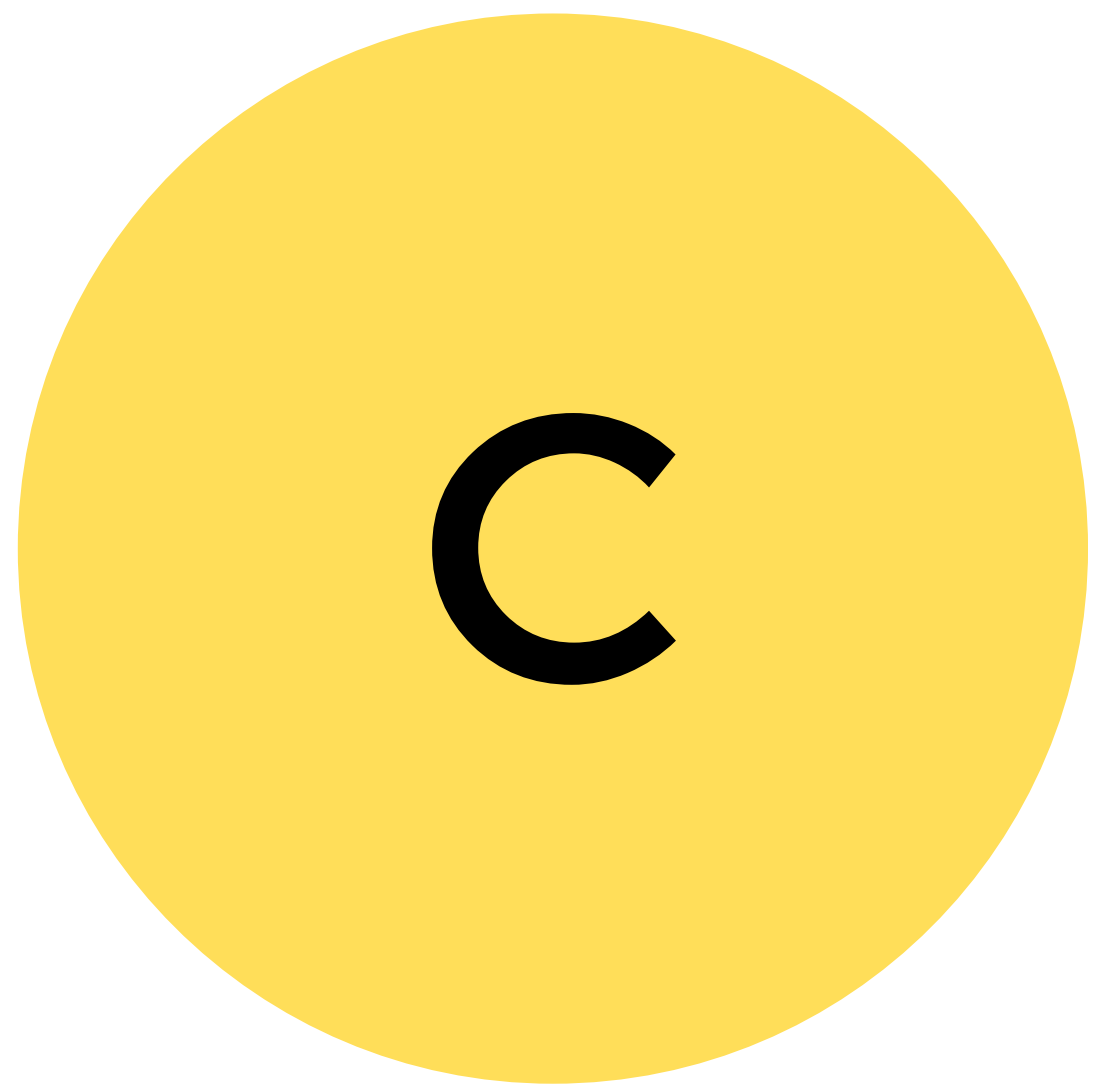
CÍLE:

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

Žák zná komplexnost konceptu smrti a jeho elementy. Žák si zvědomí afektivní složku konceptu smrti. Umí pojmenovat emoce, které cítí. Ví, že ostatní při stejné situaci mohou prožívat jiné emoce a že to je v pořádku. Umí vhodně reagovat v dané situaci. Dítě si dokáže do své oblasti vědění zakomponovat téma smrti takovým způsobem, aby mu jeho koncept smrti dával smysl.

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

METODY A FORMA PRÁCE: film, reflexe formou diskuze



PRŮBĚH

Úvod:

Žáci by se měli připravit na dané téma, vyučující může položit otázku vztahující se k tématu, např.: Už jste někdy ztratili nějakého svého kamaráda nebo někoho blízkého? Jaké to může pro člověka být? Co v té chvíli cítí? apod. (v první fázi můžeme položit otázku takto všeobecně, poté můžeme přejít ke konkrétnímu tématu smrti). Už Vám někdo blízký zemřel? Jak jste to zvládli? Co Vám pomáhalo?

Před promítáním filmu poskytneme žákům papíry, pastelky, propisky aby si při něm mohli malovat nebo mohli zaznamenávat případné dotazy, otázky, postřehy.

PROMÍTÁNÍ FILM

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...

Techniky:

- Když se řekne smrt - klobouk
- Přání pro kočku
- Místo po smrti - koláž

Závěr:

Na závěr je dobré nechat dostatečný prostor na reflexi celé lekce: Jaké to pro žáky 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 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.

Emoce

Cíl: zaměření na afektivní složku

Forma práce: individuální práce, práce ve skupinkách, reflexe

Zadání:

- Jaké emoce máte se ztrátou/smrtí spojené? Smutek? Hněv? Naštvaní? Lítost? Odpor? Nechuť? Nějakou jinou? Nic není špatně... Máte jich tam víc? Seřadte je podle toho, která je nejintenzivnější až po nejméně silnou? Když prožíváte tu kterou emoci k jakému jednání Vás vede?
- Je možné žákům například vytisknout postavičky z filmu V hlavě (pro každého vlastní sadu) / nebo využít jiné pomůcky, které se pro práci se emocemi běžně používají, např. emotikony, Emušáka Ferdu atp.
- Žáci seřadí postavičky do pořadí, které jejich emoce dominují, když myslí na smrt nebo na nějakou ztrátu, kterou prožily
- Pokud tam nejsou všechny emoce, které potřebují, mohou si postavičku domalovat
- Ve skupinkách sdílí, jak to mají
- Společná reflexe s celou třídou

Pravidla a pomůcky

Cíl: vcítění se do druhého, mapování emocí a potřeb – zaměření na afektivní a strukturální složku

Forma práce: práce ve skupinkách, prezentace a reflexe s celou třídou

Zadání:

- Pokud se vžiješ do role Terezky, co si myslíš, že by ti pomohlo? Co bys potřeboval? Jaký bys potřeboval pravidla, aby ti bylo ve třídě dobře? Než se pustíš do pravidel a pomůcek, zkus si nejdřív představit, jak se tak asi Terezka cítila a co by v danou chvíli potřebovala?
 - Sestavení pravidel: kdybych se já ocitl v těžké situaci, o které by měla třída vědět, co bych cítil, jak bych potřeboval, aby se to třída dozvěděla?
 - Žáci sepisují seznam pravidel
 - Na závěr jej prezentují před třídou a reflektují, jak k tomuto seznamu přišli
-

Přání pro kočku

Cíl: vcítění se do druhého, mapování emocí a potřeb – zaměření na afektivní a strukturální složku

Forma práce: práce se skupinou

Zadání:

- Co byste popřáli kočce vy?
- Třídou koluje kočka a každý jí může sdělit, co by chtěl

Když se řekne smrt – klobouk

Cíl: zaměření především na kognitivní složku

Forma práce: samostatná práce, práce s celým kolektivem, brainstorming, reflexe

Zadání:

- Když se řekne smrt... jaké otázky k tématu Vás napadají? Co se Vám honí hlavou?
- Žáci sepisují, co je napadá, na anonymní lístečky
- Posbírat do klobouku a zamíchat
- Každý žák si vytáhne jeden lísteček, přečte ho nahlas
- Brainstorming – každý se může vyjádřit k otázce, co ho k tomu napadá

Když se řekne smrt – koláž

Cíl: zaměření na všechny složky: kognitivní, afektivní a strukturální

Forma práce: práce jednotlivce nebo práce ve skupinkách, prezentace, reflexe

Zadání:

- Když se řekne smrt – jaké emoce ve Vás vzbuzuje? Jaké myšlenky Vás napadají? Co s ní máte spojené? Zanešte na papír všechno, co pro Vás smrt symbolizuje, jak se k ní vztahujete
 - Děti tvoří, k tvorbě může hrát příjemná hudba, která neobsahuje slova
 - Po dotvoření – kdo chce, může se skupinou svou koláž nebo své části společné koláže sdílet
-

Když se řekne smrt – karty

Cíl: zaměření především na afektivní složku a strukturální složku, zaměření na vcítění a empatii k druhému

Forma práce: individuální, práce ve skupinkách, reflexe

Zadání:

- Když se řekne smrt – která karta nejvíce odpovídá pocitu, který prožíváte s tímto tématem? Co je po smrti? – která karta nejvíce odpovídá pocitu po této otázce?
- Děti vybírají odpovídající karty
- Rozdělení dětí do malých skupinek (není nutné, aby byl stejný počet dětí ve skupině, důležité je, aby skupinky byly vytvořeny z blízkých spolužáků, kde je možné se vcítit a zároveň je možné se cítit bezpečně)
- Žáci si postupně ukáží karty, které si vybrali, nejprve se pokouší spolužáci uhádnout, proč si druhý zvolil tu kterou kartu, a popisují, co na ní vidí
- Jako poslední o kartě mluví ten, který si ji vybral: sděluje důvody výběru (je vhodné žákům předem sdělit, že pokud by něco sdělovat třídě nechtěli, je to zcela v pořádku a nemusí)

Místo po smrti – koláž

Cíl: zaměření na všechny složky: kognitivní, afektivní a strukturální

Forma práce: práce jednotlivce, prezentace, reflexe

Zadání:

- Jak to vypadá po smrti? Jak byste si přáli, aby vypadalo místo po smrti? Jde tam něco dělat? Když jo, tak co? Jak se tam lidé cítí?
- Děti zpracují koláž
- Společné sdílení a reflexe

Dopisy a oheň Varianta I

Varianta A se vztahuje se k postavám a příběhu filmu.

Cíl: žáci reflektují své emoční prožívání během filmu, své postoje písemně formulují, naslouchají si.

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

Žáci, kteří chtějí, mohou dopis přečíst před třídou, kdo chce, může dopis spálit.

Reflexe:

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



Dopisy a oheň 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 žáci ve třídě mohou napsat dopis tomu, koho ztratili, klidně i věci, o kterou přišli.

Cíl: žáci si uvědomí, co při ztrátě zažívají a co jim pomáhá ji zvládnout

- Podporujme, aby popsali
 - Co na jejich vztahu bylo důležité
 - Co spolu zažili, na co rádi vzpomínají
 - Aby vyjádřili emoce, které provázejí loučení
 - Co by jim pomohlo, aby to zvládli
-

ZÁVĚR A OVĚŘENÍ CÍLŮ

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

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 smrti?**
- **Co byste řekli, kdyby se Vás někdo prosil, abyste mu vysvětlili co to je smrt?**
- **Co byste řekli, kdyby se Vás někdo zeptal, co si myslíte o tom, že člověk prožívá, když mu někdo blízký zemře?**
- **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. V kontextu tohoto tématu Vám vlastně přejeme, abyste vůbec nemuseli sledovat, zda tuto kompetenci děti mají.

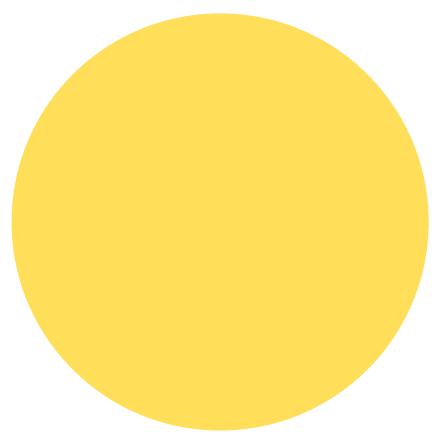
Přejeme vám, aby se vám s metodikou co nejlépe pracovalo a byla pro vás užitečným nástrojem. Budeme rádi, když vás bude inspirovat a bude další z řady možností, které můžete s třídou využít pro podporu zdravého klima, které je samo o sobě nejmocnější preventivní silou.

Použité pomůcky

Moře emocí, *Emotion cards*, *b-creative*

Život je život *Life is life cards*, *b-creative*

Dixit *Jean-Louis Roubira*, *Libellud*



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.