

# Metodika k práci s obsahem

## Cíl:

Cílem je pomoci žákům ZŠ (8-12 let) **zvládat různé emocionální výzvy a stresové situace**, kterým mohou být vystaveni. Žáci si osvojí různé strategie a techniky, které jim umožní lépe porozumět svým emocím, snižovat úzkost a stres a efektivněji se **vyrovnávat s náročnými situacemi**.

Prostřednictvím příběhů zjišťují, že podobné situace a stavy zažívají i ostatní a každá situace má řešení.

## Časový rámec:

- Lze využít během školního roku a začlenit do tematických týdnů zaměřených na péči o duševní zdraví a osobní rozvoj.
- Do třídnických hodin, prvouky, českého jazyka – literatury, příležitostně dle potřeb do jakéhokoliv předmětu a dle vašich možností.
- Doba trvání 20 – 45 minut.
- K tématu se lze opakovaně vracet v dalších hodinách nebo ho dále rozvíjet a navazovat na něj.

## Pomůcky:

- Wifi připojení
- Zařízení na přehrávání (PC, tablet, telefon)

## Postup:

### 1. Poslech "Utrženého sluchátka"

Představte žákům podcast „[Utržené sluchátko](#)“

Vyberte epizodu dle přání žáků nebo aktuálního tématu.

Přehrajte začátek a zastavte díl po popisu potíží a emocí. Následuje krátká diskuse o poslechnuté části:

- Shrňte společně s žáky část příběhu a ujistěte se, že obsahu rozumí.
- Co si žáci o situaci myslí?
- Mohou vyjádřit vlastní zážitky a reakce v souvislosti s příběhem.
- V návaznosti na to podpořte žáky, aby identifikovali a pojmenovali své emoce a učili se rozlišovat, co cítí a proč.
- Normalizujte prožívání a oddělte emoci od chování. (Co cítím, jak se chovám) Zejména, pokud je reakce v chování agrese. („Je v pořádku cítit vztek, ale už ne někoho kvůli tomu bít“)
- Žáci zkouší vymyslet možnosti řešení a jak se bude příběh odvíjet dál. Přichází se svými návrhy a diskutují o nich.

## Pomůcka:

### Základní emoce:

.....

**Radost:** Pocit štěstí, nadšení, uspokojení a potěšení z příjemného nebo pozitivního zážitku.

**Smutek:** Pocit zklamání, zármutku a bolesti v důsledku ztráty, rozchodu nebo nepříjemného zážitku.

**Strach:** Reakce na nebezpečí nebo hrozbu, pocit ohrožení, nervozita nebo úzkost.

**Vztek:** Projev zlosti, frustrace, rozhořčení nebo nepokory vůči nepříjemné situaci nebo konfliktu.

**Překvapení:** Reakce na neočekávanou událost, která může být pozitivní nebo negativní.

**Odpor:** Pocit odporu nebo odpuštění vůči nepříjemným věcem, situacím nebo chování.

**Údiv:** Zvědavost nebo zájem o nové věci, zážitky nebo informace.

## 2. Diskuze a sdílení zkušeností:

Poslechněte si zbytek příběhu:

- Co si myslí o vyústění příběhu?
- Mohli by něco z daného řešení použít oni sami? Co přesně.
- Podpořte žáky, aby sdíleli své zkušenosti s ostatními a poskytovali si vzájemnou podporu.
- Můžete využít následující hru:

### Role-play:



Rozdělte žáky do dvojic a nechte je hrát situace, kdy se žák ocitne v podobné situaci.

Poté si žáci role prohodí.

Po skončení hraní žáci „vystoupí z role“. Vyklepou si ruce a nohy, vyvětrají místnost, uvolní se.

Diskutujte o tom, jak se žáci cítili, jaké to bylo ve dvojici a někoho hrát.

### 3. Relaxace a závěr:

Použijte kreativní prostředky – nechte děti namalovat, co je v příběhu zaujalo, vlastní „barevný“ pocit. Zařadte pohybové hry, vstát ze svého místa, projít se po místnosti, udělat pohyb, který potřebují, protáhnout se.