

Základní úroveň II
Školní osnovy



**SOCIÁLNÍ,
EMOČNÍ
A ETICKÁ
VÝCHOVA**

Vzdělávání srdce a mysli

Základní úroveň II

Školní osnovy

SOCIÁLNÍ, EMOČNÍ A ETICKÁ VÝCHOVA

Vzdělávání srdce a mysli

Školní materiály pro první stupeň základních škol (3.–5. třída)



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu



EMORY
UNIVERSITY

© Emory University 2019

The SEE Learning, Companion – Social, Emotional and Ethical Learning

1. české vydání, 2021

Grafická úprava: Estella Lum Creative Communications

Obálka: Estella Lum Creative Communications

Český překlad vznikl za podpory Institutu environmentálního a etického vzdělávání, z. s. – přidruženého partnera Emorské univerzity. Podíleli se na něm Daniel Erhart, Jindřich Veselý a Fijalka Sable Turzíková.

Sazba českého vydání: Michal Kuneš

Tato publikace je majetkem Institutu environmentálního a etického vzdělávání, z. s. a není určena k prodeji.

Sociální, emoční a etická výchova (SEE Learning) je vzdělávací program „Centra pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucitu“ Emorské univerzity v Atlantě, GA 30322.

Pro více informací o projektu: compassion.emory.edu

Pro více informací o programu v České republice: www.ieev.cz



INSTITUT
ENVIRONMENTÁLNÍHO
A ETICKÉHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

Úvod a poděkování	2
Kapitola 1 Vytvoření soucitné třídy	13
Kapitola 2 Rozvíjení odolnosti	45
Kapitola 3 Posílení pozornosti a sebeuvědomování	113
Kapitola 4 Regulace emocí	185
Kapitola 5 Učíme se o sobě a od sebe navzájem	231
Kapitola 6 Soucit se sebou samým a s druhými	255
Kapitola 7 Jsme v tom všichni společně	291
Závěrečný projekt Utváříme lepší svět	321

Úvod a poděkování

Vítejte v kurikulu základní úrovně II programu SEE Learning. Tyto osnovy jsou koncipovány pro program Sociální, emoční a etické výchovy (SEE Learning), který byl vytvořen Centrem kontemplativních věd a aplikované etiky založené na soucitu na Emorské univerzitě v Atlantě, v USA, ve státě Georgia.

Kromě různých rozvíjejících prvků, které zde naleznete, obsahuje kurikulum Základní úrovně II řadu podobností se Základní úrovní I a Střední úrovní a využívá stejný rozsah a posloupnost. Je to proto, že každá verze osnov je koncipována jako první setkání žáků se SEE Learning. To znamená, že žáci nepotřebují nejprve projít Základní úrovní I, aby mohli začít s touto učebnicí. Pokud máte ve třídě žáky, kteří již předchozí knihu absolvovali a jsou nyní ve vyšším ročníku, kdy se učí podle Základní úrovně II, můžete se rozhodnout, kterým poučným zkušenostem z této učebnice se budete věnovat, abyste stavěli na dříve vytvořeném poznání, ale současně se vyhnuli zbytečnému opakování. Kurikulum pro žáky Základní úrovně II, kteří již absolvovali Základní úroveň I, plánujeme vytvořit v budoucnosti

Před zaváděním programu SEE Learning vyučujícím vřele doporučujeme, aby se zaregistrovali u Emorské univerzity nebo některé z jejích poboček a aby se osobně nebo prostřednictvím internetu zúčastnili přípravného kurzu pro vyučující. Tyto kroky vám pomohou zajistit podporu při implementaci, díky níž žáci získají nejhodnotnější zkušenosti.

Navíc bychom rádi všechny vyučující vyzvali k tomu, aby si přečetli Průvodce vzdělávacím programem SEE Learning, který vysvětluje obecné cíle, smysl a rámec programu, a zejména kapitolu o implementaci, která obsahuje užitečné praktické informace o tom, jak dané osnovy nejlépe využít. Osnovy přímo staví na rámci SEE Learning, který najdete v tomto svazku, který z velké části inspiroval dalajlama spolu s řadou dalších myslitelů a odborníků na vzdělávání. Poskytuje ucelený přístup doplňující Sociální a emoční výchovu (SEL) spolu s rozvíjením základních lidských hodnot, systémového myšlení, dovedností pozornosti a odolnosti a další důležitá vzdělávací cvičení. Během toho, co budete postupovat daným učivem, vás vyzýváme, abyste se přidali k celosvětové komunitě SEE Learning za účelem vzájemného sdílení zkušeností, učili se od druhých, a také využili možností dalšího profesního rozvoje, který pomůže vám i vašim žákům.

V letech 2016–2019 se programu SEE Learning zúčastnilo přes 600 vyučujících. Zúčastnili se základních seminářů, zapojili své třídy do poučných zkušeností založených na programu SEE Learning, klíčoví členové týmu SEE Learning je navštívili a pozorovali během výuky, a oni sami přispěli svou zpětnou vazbou a návrhy na zlepšení.

Na přípravě učiva se svojí supervizí podíleli: Linda Lantieri, poradkyně pro SEE Learning; Brendan Ozawa—de Silva, zástupce ředitele pro SEE Learning; a Lindy Settevendemie, koordinátorka projektu pro SEE Learning. Mezi další hlavní autory kurikula patří: Ann McKay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards a Christa Tinari. Na tvorbě kurikula pracovala řada dalších vyučujících a přibližně sto vyučujících přispělo důležitou zpětnou vazbou poskytnutou k jednotlivým poučným zkušenostem. Na celý program a jednotlivé procesy programu SEE Learning dohlížel dr. Lobsang Tenzin Negi, ředitel emorského Centra pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucitu.

Rozsah a postup

Program SEE Learning se skládá ze sedmi kapitol a závěrečného projektu. Každá kapitola začíná úvodem, který vytyčuje hlavní obsah kapitoly, a popisem tří až sedmi poučných zkušeností (či lekcí). Každá poučná zkušenost je plánována na 20 až 40 minut. Navrhovaný čas je považován za minimum, které je potřeba věnovat dané poučné zkušenosti a jejím složkám. Nicméně poučné zkušenosti lze dle časových možností vždy rozšířit na jeden či více dní pro hlubší a pozvolnější studium. Navíc většinu poučných zkušeností lze rozdělit do dvou vyučovacích hodin, pokud vám čas neumožňuje dokončit celou poučnou zkušenost v rámci jedné.

Každá poučná zkušenost se skládá z pěti částí:

1. Check-in
2. Prezentace tématu / diskuse
3. Aktivity vhledu
4. Cvičení reflexe
5. Shrnutí

Pět částí poučných zkušeností programu SEE Learning odpovídá pedagogickému modelu programu SEE Learning, který postupuje od získaných znalostí přes kritický vhled až po zažité porozumění. Obecně platí, že část prezentace tématu / diskuze podporuje získání poznatků, aktivita vhledu je zaměřena na rozvoj kritického vhledu a cvičení reflexe umožňuje hlubší osobní reflexi, která může vést k zažitému porozumění. Více je o těchto částech pojednáno v první kapitole učiva.

Posloupnosti jednotlivých kapitol a poučných zkušeností byla věnována zvláštní pozornost, aby se podařilo dosáhnout postupného rozvoje a posilování jednotlivých dovedností. Proto doporučujeme, abyste postupovali podle pořadí, ve kterém jsou uvedeny. Výzkum prokázal, že vzdělávací programy,

jako je SEE Learning, nejlépe fungují, pokud se zavádějí v souladu se čtyřmi následujícími principy známými pod akronymem SAFE (Sequenced, Active, Focused, Explicit);¹ jsou to:

- **Posloupnost:** Propojenost a koordinovanost aktivit jako podpora rozvoje dovedností.
- **Aktivita:** Aktivní forma učení, která žákům pomáhá zvládnout nové dovednosti a postoje.
- **Zaměření:** Prvek, který je zaměřen na rozvoj osobních a sociálních dovedností.
- **Jednoznačnost:** Zaměření na rozvoj specifických sociálních a emočních dovedností.

Postup jednotlivými kapitolami nebo poučnými zkušenostmi mimo uvedené pořadí by mohl žáky poněkud mást, neboť v rámci programu jsou například nejprve představeny myšlenky (např. vzájemná závislost nebo využívání dovedností odolnosti pro zklidnění nervové soustavy), ze kterých se později vychází (připomenutí vzájemné závislosti pro porozumění systémům nebo připomenutí toho, co se žáci naučili o nervové soustavě, aby porozuměli emocím). Jelikož SEE Learning je programem založeným na odolnosti a informovanosti o traumatu, v druhé kapitole se vyučují dovednosti odolnosti; v případě jejího vynechání by se již nevyučoval program založený na informovanosti o nejlepších cvičeních v této oblasti. Když svým žákům při procházení těmito zkušenostmi poskytnete vždy jeden záchytný bod, pomůže jim to získat základní poznání, díky kterému budou kráčet sebevědomě a s porozuměním vpřed skrze následné části; to je povede k samostatnosti a postupnému osvojování klíčových myšlenek.

1. kapitola: Vytvoření soucitné třídy

Tato kapitola ukazuje, že systémové myšlení, soucit a kritické myšlení jsou nedílnou součástí všech kapitol. Program SEE Learning v podstatě vede žáky k porozumění tomu, jak nejlépe pečovat o sebe i druhé, zvláště s ohledem na to, co lze označit jako sociální a emoční zdraví a spokojenost. Proto lze SEE Learning chápat jako proces zakořeněný v soucitu: soucitu se sebou samým a s druhými. Samozřejmě nelze žákům prostě jen říci, že mají být soucitní se sebou samým a s ostatními. Je důležité zkoumat hodnotu takového myšlení, ukázat žákům řadu různých metod a poskytnout jim různé nástroje. Když žáci začnou rozumět hodnotě těchto nástrojů a metod, začnou je využívat i pro sebe. V tomto bodě je přijmou za vlastní a začnou se od sebe vzájemně učit.

¹ Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://casel.org/what-is-sel/approaches/>

2. kapitola: Rozvíjení odolnosti

Druhá kapitola zkoumá velký význam našeho těla, zvláště nervové soustavy, pro naše štěstí a naši spokojenost.

V moderním životě naše tělo někdy reaguje na nebezpečí, ačkoli žádné skutečné ohrožení našeho přežití nenastalo, nebo udržuje nadále pocit nebezpečí i poté, co skutečné ohrožení již pominulo. To může vést k poruchám regulace nervové soustavy a poškození dovednosti žáka soustředit se a učit se, a dokonce k ohrožení fyzického zdraví. Naštěstí se žáci mohou naučit zklidnit své tělo a mysl a ovládat vlastní nervovou soustavu. Tato kapitola představuje žákům dovednosti odolnosti neboli metody rozvíjející tento druh péče o sebe.

Řada z těchto metod byla vyvinuta díky práci zkoumající trauma a odolnost a staví na důkladném a spolehlivém klinickém a vědeckém výzkumu. Je možné, že při zkoumání vjemů s vašimi žáky se mohou u některých objevit obtížné zkušenosti, s nimiž si nebudete schopni poradit sami, zvláště tehdy, pokud zažili nebo prožívají nějaké trauma. Pokud k něčemu takovému dojde, doporučujeme vám využít „strategie okamžité pomoci“, které pomáhají řešit akutní případy neočekávaných reakcí. Pokud máte ve škole školního poradce, psychologa, případně zkušeného ředitele nebo kolegu, doporučujeme vám vyhledat v případě potřeby jejich pomoc. Nicméně obecný přístup SEE Learning je založen na přístupu postaveném na odolnosti, který se zaměřuje na silné stránky jednotlivých žáků, a nikoli na léčení traumatu. Jedná se o obecné metody vedoucí ke zdraví a spokojenosti jedince, které mohou prospět každému bez ohledu na případnou míru traumatizace. Díky tomu žáci získají pevný základ pro zkoumání dalších prvků SEE Learning a budou schopni rozvíjet pozornost a emoční bdělost poté, co se naučí regulovat svoji nervovou soustavu.

3. kapitola: Posílení pozornosti a sebeuvědomování

Vedle rozvoje „gramotnosti těla“ a uvědomování nervové soustavy je soucit se sebou samým a s druhými podpořen „emoční gramotností“ a porozuměním tomu, jak funguje naše mysl. K tomu je zapotřebí, abychom dokázali pečlivě a bděle pozorovat svou mysl a zkušenosti. To je tématem třetí kapitoly zvané „Posílení pozornosti a sebeuvědomování“.

Výcvik pozornosti přináší žákům velký prospěch. Usnadňuje koncentraci, dovednost učit se a ukládání informací. Umožňuje jedinci lepší sebeovládání. Zklidňuje tělo a mysl, což podporuje fyzické a duševní zdraví. Ačkoli se žákům často říká, aby dávali pozor, zřídka se vyučují metody, které cvičí a rozvíjejí jejich dovednosti pozornosti. V programu SEE Learning se pozornost nerozvíjí pouze silou vůle, ale opakovaným a ohleduplným rozvíjením možností procvičování, tedy stejně jako kterákoli jiná dovednost.

Žáci nemají potíže zaměřit svoji pozornost na věci, které je zajímají a baví. Problém v zaměření pozornosti nastává, když je třeba se soustředit na méně podnětné věci nebo když je něco rozptyluje. Třetí kapitola zaujímá k výcviku pozornosti mnohostranný přístup. Nejprve představuje myšlenku výcviku pozornosti a jeho potenciálních přínosů. Za druhé ukazuje žákům, že při zaměření pozornosti na některé věci můžeme zjistit, že jsou mnohem zajímavější, než jsme si zprvu mysleli. Za třetí představuje různá cvičení pozornosti, která žáky vtahují a jsou pro ně přístupná. Nakonec představuje výcvik pozornosti s objekty zaměření, které jsou neutrální a méně podnětné, jako např. obyčejná chůze nebo zaměření pozornosti na vlastní dech. V průběhu výcviku žáky povzbuzujeme, aby si všímali toho, co se děje v jejich mysli a těle, když už jsou schopni udržet klidnou, jasnou a stabilní pozornost.

4. kapitola: Regulace emocí

O emocích se učí v souvislosti s řetězcem příčin a následků a systémovým myšlením. Tato kapitola pomáhá uvést žáky do uvažování o emocích; začíná se rozvíjet cosi na způsob „mapy mysli“, což znamená porozumění různým mentálním stavům, jako jsou emoce, a jejich charakteristickým rysům. Tato mapa mysli je jakousi emoční gramotností, přispívá k emoční inteligenci a pomáhá žákům lépe řídit vlastní emoční život. Protože silné emoce mohou podněcovat určité druhy chování, učí se žáci skrze regulaci svých emocí dovednosti „zadržet“ své emoce nebo se cvičí ve zdrženlivosti vůči chování, jímž by mohli zraňovat sebe nebo druhé. Díky tomu dále porozumí hodnotě kultivace správné „emoční hygieny“. Nejedná se o potlačování emocí, ale spíše o rozvoj zdravého nakládání s nimi.

5. kapitola: Učíme se o druhých a od nich

Touto kapitolou program přechází z osobní oblasti do oblasti sociální. Poučné zkušenosti zde mají žákům pomoci přesunout pozornost k druhým. Řadu stejných dovedností, které byly rozvíjeny v kapitolách 1 až 4 v rámci osobní oblasti, lze využít i zde, ale tentokrát se žáci zaměří na své spolužáky a ty, s nimiž každodenně přicházejí do kontaktu.

Děti v tomto věku se o druhé přirozeně zajímají a věnují jim pozornost, ale mnohdy k nim nedovedou správně přistupovat, pokládat vhodné otázky a smysluplně zkoumat, co s nimi mají společného a v čem se liší. Tato kapitola se soustředí na tři klíčové oblasti, o kterých vždy pojednává jedna poučná zkušenost: porozumění emocím druhých v kontextu; bdělé naslouchání; a zkoumání toho, v čem jsou lidé stejní a odlišní. Stále přítomným tématem všech těchto poučných zkušeností je empatie, dovednost porozumět a souznít se situací druhých a jejich emočním stavem. Empatie a s ní související dovednost bdělého naslouchání můžeme brát jako východisko následující kapitoly o soucitu se sebou u samým a s druhými.

V tomto věku se děti někdy domnívají, že ostatní myslí a cítí vždy stejně jako ony, anebo někdy naopak mohou mít dojem, že jsou rozdíly tak veliké, že se od druhých zcela liší a mají s nimi jen velmi málo společného. Smyslem této kapitoly je zkoumat střední cestu mezi těmito dvěma extrémy, která oceňuje společné věci i rozdíly takové, jaké jsou, a vidět, že se vzájemně nevylučují. Na tomto základě, kdy jedinec dokáže společné i rozdílné věci oceňovat, pak může vyrůst respektující a opravdový soucit s druhými.

6. kapitola: Soucit se sebou samým a s druhými

Tato kapitola se zaměřuje na rozvoj větší laskavosti vůči sobě i druhým. V zásadě jde o to, žákům pomoci posílit dovednost uvědomovat si emoční život svůj i druhých lidí. Když žáci dokážou porozumět emocím a chování druhých v kontextu, bude pro ně snazší pociťovat k nim empatii. To může zase vést k pocitu většího propojení s druhými a oslabení pocitu izolovanosti a osamění.

Zastřešujícím tématem této kapitoly je soucit se sebou samým a s druhými. Dr. Thupten Džinpa, významný badatel v oblasti soucitu, definuje soucit jako „pocit zájmu, povstávající v okamžik, kdy jsme konfrontováni s utrpením jiné osoby a cítíme, že chceme druhému od jeho utrpení pomoci“.² Soucit proto závisí na uvědomění situace druhého a dovednosti být vůči němu empatický, a současně k němu pociťovat lásku a zájem. Tyto kvality jsou rovněž důležité u soucitu se sebou samým. Psycholožka dr. Kristin Neff, přední světová odbornice na toto téma, píše, že soucit se sebou samým znamená „být laskavý a chápavý, jsme-li konfrontováni s vlastními neúspěchy“.³

Je důležité pomáhat mladým žákům zkoumat soucit se sebou samým, protože vstupují do fáze života, kdy budou stále více v různých podobách hodnoceni svými učiteli, rodiči, vychovateli a svými kamarády. Je proto velmi důležité, aby se naučili, že žádný nezdar, který zažijí při studiu nebo v životě, není odrazem jejich osobní hodnoty, ale může sloužit jako zkušenost pro další růst a budoucí rozvoj.

7. kapitola: Jsme v tom všichni společně

Sedmá kapitola učiva se zaměřuje na systémy a systémové myšlení. Nejde o zcela nová témata, některá z nich se již v rámci učiva objevila. V první kapitole žáci kreslili síť vzájemné závislosti, která jim ukázala, kolik věcí se pojí k jedinému předmětu nebo události. Ve třetí a čtvrté kapitole zkoumali, jak emoce povstávají z příčin a v rámci kontextu, a že jediná jiskra může přerůst v lesní požár, jenž může ovlivnit všechny kolem. Systémové myšlení prostupuje celým učivem, ale v této kapitole se jím zabýváme přímo a explicitně.

2 Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016).

3 <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

Program SEE Learning definuje systémové myšlení jako „dovednost porozumět tomu, že lidé, předměty a události existují ve vzájemné závislosti s dalšími lidmi, předměty a událostmi v rámci komplexní sítě kauzality“.

Může to znít komplikovaně, ale i malé děti mají vrozenou dovednost systémového myšlení. Ačkoli nepoužívají pojem „systém“, mají vrozené porozumění tomu, že jsou jejich rodina nebo domácí prostředí komplexní jednotkou s určitou dynamikou. Ne každý má v rodině nebo ve třídě rád stejné věci nebo jedná stejným způsobem, přičemž změna jedné věci v rámci těchto systémů může ovlivnit všechny. Ve vzdělávání je potřeba, abychom tuto vrozenou dovednost vzali a dále rozvíjeli pomocí cvičení a používání.

Závěrečný projekt programu SEE Learning: Utváříme lepší svět

Závěrečný projekt programu SEE Learning je vrcholnou praktickou aktivitou žáků vaší třídy. Žáci budou přemýšlet o tom, jaké by to bylo, kdyby se celá jejich škola stala školou laskavosti a soucitu se sebou samými v praxi se řídila programem SEE Learning. Když si to představí, provedou srovnání své představy s realitou a s tím, co se ve škole skutečně děje. Zvolí si jednu oblast, na kterou se zaměří, a vytvoří soubor individuálního a kolektivního jednání. Po jeho provedení se zamyslí nad svými zkušenostmi a podělí se o ně s ostatními.

Závěrečný projekt je rozdělen do osmi kroků, z nichž každému je věnována minimálně jedna vyučovací hodina pro jeho dokončení. Toto kurikulum je koncipováno jako plnohodnotný předmět vyučovaný po dobu jednoho školního roku. Při plánování výuky učiva se závěrečným projektem na konci vám doporučujeme, abyste si na dovršení tohoto projektu spolupráce vyhradili minimálně 8 vyučovacích hodin, ideálně 10 až 12.

Adaptace

Vyučující nejlépe vědí, co jejich třída i škola potřebuje. Proto můžete volně měnit jména postav v příbězích a další konkrétní detaily v poučných zkušenostech, aby se lépe hodily do kontextu vaší skupiny. Pokud byste uvažovali o zásadnějších změnách, doporučujeme vám, abyste se vždy nejprve dobře seznámili s cílem výuky dané poučné zkušenosti a zamýšlené změny prodiskutovali s některým z vašich kolegů, abyste se ubezpečili, že nechtěně nezmění obsah, dopad nebo bezpečí dané poučné zkušenosti.

Zkrácená verze

Pokud nemůžete zavést celé kurikulum programu SEE Learning, doporučujeme vám, abyste postupovali dle následující zkrácené verze. Tato verze je o polovinu kratší, ale stále obsahuje zásadní prvky z každé kapitoly a sleduje pokrok v logickém pořadí, aby následující dovednosti mohly stavět na pevných

základech. Zkrácená verze obsahuje následující poučné zkušenosti (PZ) a je vynechán závěrečný projekt. Pokud není čas provést celou zkrácenou verzi, jednoduše pokračujte ve zkrácené verzi, nakolik vám to časové možnosti dovolí.

1. kapitola: PZ 1, PZ 4, PZ 5

2. kapitola: PZ 1, PZ 2, PZ 4, PZ 5

3. kapitola: PZ 1, PZ 2, PZ 4

4. kapitola: PZ 1, PZ 2, PZ 4

5. kapitola: PZ 1

6. kapitola: PZ 1, PZ 3, PZ 4

7. kapitola: PZ 1, PZ 2

Účinná implementace programu SEE Learning

Účinná implementace jakéhokoli programu hraje klíčovou úlohu ovlivňující konečný výsledek a přínos pro žáky.⁴ Implementace se týká způsobů, jakými je program uveden do praxe. Nastihuje obraz toho, jak bude program v praxi probíhat, a je zásadním prvkem účinnosti programu.⁵ Kvalitní implementace standardizovaných, systematizovaných a důkladně prověřených programů do škol je zásadní pro dosažení kýžených výsledků programu.

Při zavádění SEE Learning je důležité uvědomovat si důležitost dokončení všech lekcí a aktivit v programu („dávkování“) způsobem, jakým byl program koncipován jeho tvůrci („důvěra“), aby byla zajištěna maximalizace úspěchu v prostředí vaší třídy. Pro dosažení kvalitní implementace se ujistěte, že zavedené a teoretické pokyny struktury SEE Learning učivo podněcuje.

Výzkum ukazuje, že je zcela zásadní dále sledovat a podporovat procesy zavádění. Ve své metaanalýze Durlak a jeho kolegové zjistili, že pozitivní účinky SEE Learning na školní výsledky, snížení deprese a úzkosti a snížení počtu problémů s chováním byly přibližně dvakrát větší, když se k zavádění SEE Learning přistupovalo s plnou důvěrou vůči její podobě a potřebnému množství.⁶

Ačkoli je význam plné implementace programu a všech jeho individuálních složek, popsanych a zamýšlených v daném učivu, široce přijímanou skutečností, je běžnou praxí upravovat implementaci programu podle kontextu daného vzdělávacího prostředí. Učitelé se např. mohou rozhodnout, že

4 Program SEE Learning vděčí profesoru Kimberly Schonert-Reichlovi za jeho příspěvek pro tuto a následující část úvodu.

5 Durlak, J. A. (2016). „Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings.“ *Cambridge Journal of Education*, 46, 333–345.

6 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). „The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions.“ *Child Development*, 82, 405–32.

upraví výuku učiva podle toho, jak jsou zvyklí učit, nebo aby více oslovili určité zájmy a potřeby žáků své třídy. Někdy se může stát, že plná implementace není z časových důvodů možná, ale v tom případě mějte na paměti, že změna zamýšlené implementace může narušit plnou efektivnost učiva.

Mezi klíčové koncepty související se zajištěním vysoké kvality implementace patří:

- **Důvěra:** míra, v níž se předávají hlavní prvky učiva v podobě, ve které byly vytvořeny.
- **Dávkování:** kolik z programu bylo předáno (kolik lekcí a v jaké úplnosti).
- **Kvalita předání:** v jaké úplnosti byla implementace provedena a rozsah výcviku a využití podpory facilitátora.
- **Adaptace:** jakýkoli způsob, jímž byl program pozměněn nebo upraven.
- **Zapojení účastníků:** míra zapojení se žáků do aktivit.⁷

Co je Sociální a emoční výchova (SEL)?

Rámec programu SEE Learning staví na inovativním přístupu práce zvaném Sociální a emoční výchova (SEL) a dalších vzdělávacích iniciativách, které se zaměřují na hledání cesty k celostnímu vzdělávání na školách. Sociální a emoční výchova neboli SEL v sobě zahrnuje procesy, skrze něž žáci a dospělí získají a naučí se efektivně používat znalosti, postoje a dovednosti nezbytné pro porozumění svým emocím a jejich zvládnutí, cítit a projevovat empatii druhým, stanovit si a dosahovat pozitivních cílů, rozvíjet a udržovat pozitivní vztahy a činit odpovědná rozhodnutí, aby dokázali efektivně a eticky zvládat sebe, své vztahy a svoji práci.⁸

Dovednosti výchovy SEL jsou považovány za „dovednosti zvládnutí“, které podbarvují v podstatě všechny aspekty lidské činnosti. Navíc SEL vyučujícím, žákům, rodinám a komunitám nabízí náležitě strategie a cvičení, které jim pomohou lépe se připravit na „životní zkoušky, nikoli život plný zkoušek“.⁹ Dovednosti SEL tvoří základní dovednosti pro pozitivní cvičení pro zdraví, občanskou angažovanost a studijní i společenské úspěchy ve škole i mimo školu. SEL se někdy označuje jako „chybějící díl“, neboť představuje tu část vzdělávání, která je neoddělitelně spojena se školním úspěchem a ještě

7 Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). „Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation.“ *American Journal of Community Psychology*, 41, 327–350; Durlak, J. A. (2016). „Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings.“ *Cambridge Journal of Education*, 46, 333–345.

8 Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). „Social and emotional learning: Past, present, and future.“ In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

9 Elias, M. J. (2001). Prepare children for the tests of life, not a life of tests. *Education Week*, 21(4), 40.

do nedávna se jí nevěnovala větší pozornost nebo nebyla explicitně definovaná. SEL klade důraz na aktivní vzdělávací přístupy, ve kterých lze dovednosti zobecnit na konkrétní oblasti v rámci učiva a vytvořit kontext, ve kterém žáci mají příležitost cvičit se v dovednostech rozvíjejících pozitivní postoje, chování a myšlenkové procesy. Dobrou zprávou je, že dovednosti SEL se lze učit a rozvíjet skrze záměrné poskytování a vytváření starostlivého a pečujícího vzdělávacího prostředí.¹⁰

Poznámka k „bdělé pozornosti“

Pojem „bdělá pozornost“ (mindfulness) začal být v posledním desetiletí velmi populární a nyní se používá jako označení mnoha různých strategií a cvičení, ačkoli řada z nich je dosti vzdálená jeho původnímu použití. Podle jedné z nejrozšířenějších definic je bdělá pozornost neposuzující uvědomování přítomného okamžiku. Mnozí se ptají o to, zda je bdělá pozornost duchovním cvičením, cvičením sekulárním, nebo obojím, a zda nezbytně zahrnuje meditaci, nebo ji lze rozvinout i bez meditace. V důsledku této stále trvající debaty jsme se v SEE Learning rozhodli zaměřit více na pozornost, což je dovednost, kterou se již desítky let zabývá psychologie i neurověda a je vlastní každému. Mohly by se sice objevit pochybnosti ohledně univerzality pojmu „bdělá pozornost“, ale není pochyb o univerzální povaze pozornosti.

V SEE Learning bdělá pozornost znamená dovednost udržet pozornost zaměřenou na něco hodnotného a nezapomenout na to ani se nerozptýlit něčím jiným, co by způsobilo, že od toho svoji pozornost odvedeme. Je to něco podobného jako paměť. Např. když si budu chtít zapamatovat, abych si s sebou vzal klíče, pomůže mi k tomu bdělá pozornost. Pokud si je zapomenu vzít, je to v důsledku selhání bdělé pozornosti. Nejdůležitější zde je, že se u žáků rozvine porozumění možnosti být pozorný vůči vlastním hodnotám a závazkům. To je vskutku nesmírně důležité pro rozvoj etické gramotnosti. Bdělá pozornost je jedním z klíčových prvků, které nám pomáhají zůstat věrní svým hodnotám a jednat v souladu s nimi, zatímco „zapomenout se“ je běžnou příčinou jednání v rozporu s našimi hodnotami.

SEE Learning rovněž využívá pojmu „bdělé pozornosti“ při popisu dobře známých cvičení, jako je „bdělé naslouchání“, „bdělá chůze“ apod., neboť se jedná o zaběhnuté pojmy. Pokud si to však vaše škola přeje, může využívat jiné pojmy, jako např. „aktivní nebo pozorné naslouchání“, „pozornost při jídle“ nebo „pozorná chůze.“ Ať už se rozhodnete pro používání jakéhokoli pojmosloví, důležité je, aby žáci rozuměli hodnotě rozvoje pozornosti a používali pozornost pro rozvoj rozlišování s ohledem na vnitřní a vnější situace.

¹⁰ Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: Current status and future challenges. *Effective Education*, 2, 27–52.

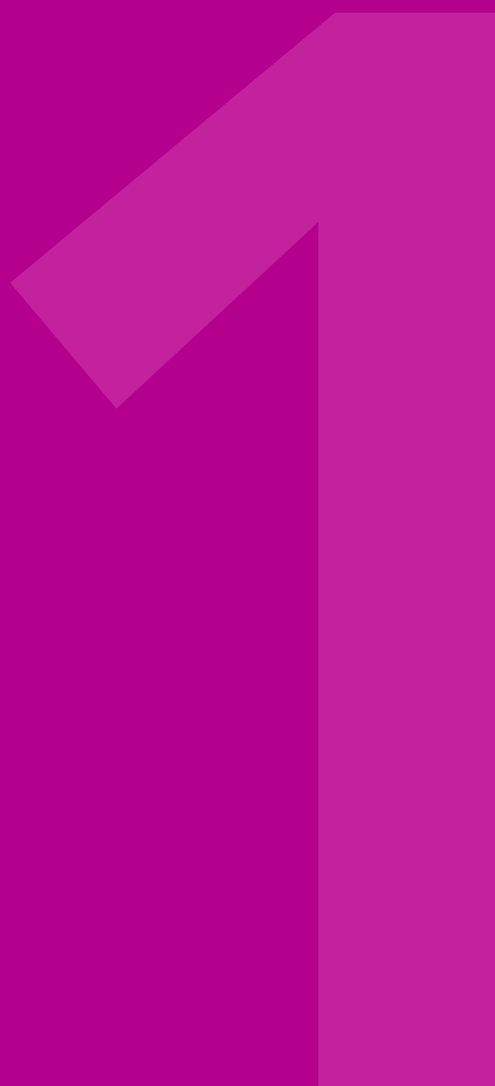
Děkujeme vám

Rádi bychom vám poděkovali za váš zájem o SEE Learning. Věříme, že vám i vašim žákům poskytne užitečný materiál, a doufáme, že se o své zkušenosti a vhledy podělíte s komunitou SEE Learning ve vašem okolí i ve světě.

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ II

KAPITOLA 1

Vytvoření soucitné třídy



Přehled

Jádrem programu SEE Learning je to, aby se žáci naučili, jak nejlépe pečovat o sebe a o druhé, zejména s ohledem na to, co lze pojmenovat jako emoční a sociální zdraví. Proto lze celý program SEE Learning vnímat jako výuku, která staví na soucitu: soucitu k sobě i k druhým. Nestačí však žákům pouze říci, aby byli soucitní k sobě a druhým, je nezbytné jim ukázat širokou škálu metod a poskytnout jim potřebné nástroje. Když žáci postupně porozumí hodnotě těchto nástrojů a metod, začnou je sami používat. Tehdy si je přivlastní a budou se od sebe navzájem učit.

Z toho důvodu kapitola první, „Vytvoření soucitné třídy“, pojednává o základních konceptech laskavosti a soucitu. „Laskavost“ je pojem, používaný pro mladší žáky, zatímco „soucit“ se používá u starších žáků. Ačkoli lze mezi těmito pojmy najít určité rozdíly, pro účely programu SEE Learning je důležité tyto koncepty představit a zkoumat je spolu se žáky tak, aby rozvinuli vlastní bohaté porozumění pojmům a jejich praktickému významu. Všechny následující kapitoly programu SEE Learning staví na tomto základu a zkoumají soucit se sebou samým v osobní oblasti s ohledem na tělo, mysl a emoce (kapitoly 2 až 4), soucit s druhými (kapitoly 5 a 6) a soucit v kontextu systémů (kapitola 7). V některých ohledech proto první kapitola představuje, „o co“ v rámci programu SEE Learning jde, a zbývající kapitoly se zaměřují na způsob, „jak“ to provést.

Poučná zkušenost 1, „Zkoumání laskavosti“, představuje koncept laskavosti a zabývá se jeho významem a důvody, proč laskavost potřebujeme. Zároveň zkoumá vztah mezi laskavostí a štěstím pomocí dvou aktivit: aktivity vkročení/vykročení a nakreslení okamžiku, kdy se projeví laskavost. Pro žáky je důležité zkoumat vztah mezi laskavostí a štěstím. Pokud žáci poznají, že naše univerzální přání, aby se k nám druzí chovali spíše laskavě (než krutě) má kořeny v přání žít šťastný a spokojený život, pak mohou též pochopit, že totéž zcela jistě platí i pro druhé. Pokud chceme, aby se k nám ostatní chovali laskavě, je zřejmé, že bychom se k nim i my měli chovat laskavě. To je princip vzájemnosti.

Poučná zkušenost 2, „Třídní dohody“, poskytuje žákům příležitost vytvořit si seznam třídních dohod, které se budou snažit dodržovat, aby vzniklo bezpečné a laskavé prostředí v rámci třídy pro všechny. Vytvoření třídních dohod jim pomáhá přímo zkoumat laskavost a jasně jim ukazuje dosah naší potřeby laskavosti v kontextu prostoru sdíleného s druhými.

Poučná zkušenost 3, „Cvičení laskavosti“, se vrací k třídním dohodám se záměrem více je v myslích žáků konkretizovat. Žáci se nejprve zapojí do aktivity vzhledu, ve které převedou třídní dohody do praktických, proveditelných příkladů. Poté je sehrají před třídou a provedou reflexi svých zkušeností. Tento proces zažitého porozumění by měl pokračovat po celou dobu školního roku, což usnadní konkrétní uvedení třídních dohod do praxe v průběhu celého roku.

Poučná zkušenost 4, „Laskavost jako vnitřní kvalita“, se zaměřuje na to, aby žáci prohloubili své porozumění laskavosti, pomocí několika příběhů, o kterých budou diskutovat. Snadno si spojíme laskavost s vnějšími činy, např. když někdo daruje jídlo či peníze, řekne druhému něco milého nebo pomůže někomu vstát, když upadne. Je-li ale za těmito činy a slovy záměr druhého využít, nelze to považovat za skutečnou či ryzí laskavost ani za skutečnou pomoc. Cílem programu SEE Learning není říkat žákům, jak mají jednat navenek ani jak se chovat „správně“. Jejím záměrem je pomoci žákům rozvinout skutečnou vnitřní motivaci, aby hledali to nejlepší v sobě a to nejlepší pro druhé. Proto je důležité, aby žáci postupně porozuměli významu vnitřních kvalit, a ne aby se pouze naučili určitému vnějšímu chování. Z toho důvodu je rovněž důležité, aby se žáci postupně naučili, že laskavost je čímsi hlubším než pouze vnějškovým jednáním, že též souvisí se stavem mysli a srdce — se záměrem pomoci druhému a udělat druhého šťastným. Na základě tohoto porozumění si žáci vytvoří svoji vlastní definici laskavosti, již mohou později doplnit či upravit podle toho, jak se jejich porozumění bude hlouběji rozvíjet.

Kapitola končí poučnou zkušeností 5 zvanou „Poznání laskavosti a zkoumání vzájemné závislosti“, která obsahuje další zkoumání laskavosti, tentokrát ve spojení s myšlenkou vzájemné závislosti, jež se překrývá s konceptem vděčnosti, který se bude podrobněji zkoumat v učivu trochu později. Hlavní myšlenkou je to, že ačkoli nás každý den obklopuje laskavé jednání, často je za takové nepovažujeme nebo je bereme jako samozřejmost. Když budou žáci podrobněji zkoumat každodenní činnosti a začnou si všimnout rozličných způsobů, jak je v nich přítomná laskavost, dokážou cvičit oceňování laskavosti jako dovednost, kterou lze postupně rozvíjet. Nakonec budou schopni kolem sebe vidět více laskavé jednání a lépe rozeznávat a oceňovat i vlastní laskavé jednání. Rozvíjení dovednosti rozpoznávat laskavost v různých podobách může vést k hlubšímu ocenění toho, jak zásadní je laskavost v našem každodenním životě, pro naše štěstí, a dokonce i vůbec pro přežití. V této poučné zkušenosti se žákům představí koncept vzájemné závislosti a to, jak jim laskavé jednání druhých umožňuje dosahovat úspěchů a cílů, čímž se buduje základ pro hlubší zkoumání vzájemné závislosti a vděčnosti, kterými se budou zabývat v kurikulu později.

Někdy je pro žáky obtížné rozpoznat laskavost v sobě a druhých. Činy, které vnímáme jako laskavé, jako např. když nám někdo podrží dveře (nebo dokonce samotné vyučování!), se nemusí některým z vašich žáků jevit jako laskavé jednání. Buďte trpěliví a dovolte svým žákům zkoumat tyto koncepty postupně. Naslouchání tomu, co druzí žáci vnímají jako laskavé, může pomoci, a rovněž může pomoci, když si žáci mezi sebou vyprávějí o různém laskavém jednání, kterého si všimli u ostatních žáků. Může to chvíli trvat, ale pravděpodobně se po čase jejich náhled pomalu změní a budou schopni lépe rozeznávat laskavost v různých podobách.

Prvky poučných zkušeností programu SEE Learning

Uvidíte, že každá poučná zkušenost začíná tím, že žáci provedou check-in. Check-in se postupem času mění a vyvíjí. Check-in je jakýmsi vstupem do dané zkušenosti v rámci programu SEE Learning a naznačuje další posun, ale představuje zároveň způsob, jak posílit dovednosti pomocí opakovaného procvičování. Určitě je možné i vhodné, abyste tento check-in používali i v jiných situacích, když není dostatek času provést celou poučnou zkušenost.

Některé poučné zkušenosti zahrnují diskuze nebo prezentace, které žákům poskytnou základní znalost pojmu nebo myšlenky. Účelem toho je rozvoj získaného poznání. Poučné zkušenosti v sobě rovněž zahrnují aktivity vhledu, které byly vytvořeny jako krátké aktivity, jež mohou převést získané poznání na úroveň kritického vhledu, okamžik pochopení, kdy si žák sám něco uvědomí. Kdykoli je to možné, začleňujeme získané poznání do aktivit vhledu (spíše než jako samostatnou prezentaci), takže se žáci mohou učit skrze cvičení.

Navíc poučné zkušenosti obsahují cvičení reflexe. Ta slouží k přechodu z úrovně kritického vhledu na úroveň zažitého porozumění a rovněž k prohloubení zkušenosti. V některých případech nemůžeme zřetelně rozlišit mezi aktivitami vhledu a cvičením reflexe, neboť cvičení reflexe může vést k vhledu a aktivitu vhledu lze opakovat a prohlubovat, abychom dosáhli další reflexe a zvnitřnění. Jak vhléd, tak i aktivity jsou někdy označeny hvězdičkou. Tento symbol značí, že by se příslušná aktivita měla provádět vícekrát, pokud máte pocit, že by to mohlo být užitečné.

Nakonec každá lekce končí shrnutím, které je příležitostí pro žáky zamyslet se nad danou poučnou zkušeností jako celkem, sdílet své myšlenky a pocity a klást otázky.

Časování a tempo

Většina poučných zkušeností je navržena nejméně na dobu 20–40 minut. Doporučujeme, aby se jim podle možností věnovalo i více času, a pokud jsou toho žáci schopní, doporučujeme více času věnovat zejména aktivitám a cvičením reflexe. Pokud máte méně než 30 minut, můžete se věnovat pouze jedné z aktivit nebo jen části aktivity a dokončit poučnou zkušenost při následujícím setkání. Nicméně je důležité mít na paměti, že by se měly check-in a aktivity vhledu provádět vždy, bez ohledu na čas.

Vytvoření koutku klidu

Může být dobré vytvořit si koutek klidu, kam se budou moci žáci uchýlit, když se rozruší, nebo kde budou moci nějakou dobu v případě potřeby setrvat. Bude dobré umístit do něj nějaké předměty, které si žáci sami vytvoří, jako např. určité slogany či obrázky, které si sami vyrobí, a plakáty či jiné materiály podporující program SEE Learning. Některé třídy mohou být vybaveny polštáři, plyšovými

zvířátky, zvláštními obrázky, plakáty zóny odolnosti (vysvětleno v kapitole 2), sněžící koule či přesýpacími hodinami, hudbou, knihami s příběhy a dalšími materiály. Vysvětlete třídě, že koutek klidu je místem, kde mohou projevit laskavost a soucit sami sobě a procvičovat si věci, které se učí v programu SEE Learning. Časem se odchod do koutku klidu může stát užitečným nástrojem ve chvílích, kdy se žáci potřebují uklidnit nebo se vrátit k příjemnému spočívání ve vlastním těle, neboť si začnou koutek klidu spojovat s pocitem bezpečí a spokojeností.

Osobní cvičení žáků

Nakonec se vaši žáci naučí cvičení, která mohou používat. Program SEE Learning vychází z toho, že každý žák si vytvoří spojení s jiným souborem cvičení. Program SEE Learning rovněž rozšiřuje množství cvičení, které se žáci naučí, postupně, neboť chápeme, že pokud by se k nim přistupovalo nešikovně, mohli by se žáci vlivem některých cvičení nakonec cítit spíše hůře než lépe. Kapitola 1 vytváří prostor pro osobní cvičení vytvořením bezpečného a pečujícího prostředí. Kapitola 2 poté představuje cvičení pro zklidnění a regulaci nervové soustavy. Kapitola 3 představuje cvičení zahrnující rozvíjení pozornosti (a to, co se běžně nazývá cvičení bdělé pozornosti). Kapitola 4 představuje cvičení související s emocemi. Doporučujeme, abyste co nejvíce následovali uvedené pořadí, neboť tímto způsobem se vaši žáci připraví na každé další cvičení a budou schopni se vrátit k jednodušším formám cvičení, pokud by byli rozrušení nebo vyvedení z rovnováhy.

Osobní cvičení učitele

Všem učitelům velice doporučujeme, aby se před započatím výuky cvičení z kapitol 2 a 3 sami s těmito cvičeními seznámili, pokud je ještě neznáte. I krátké osobní cvičení (např. několik minut denně) napomůže k větší efektivitě vaší výuky, když si je sami vyzkoušíte. Čím dříve začnete, tím více zkušeností ze cvičení pro práci se žáky získáte.

Doplňující četba a prameny

Pokud jste ještě nedočetli Rámec programu SEE Learning, který najdete v Průvodci vzdělávacím programem SEE Learning doporučujeme, abyste si jej přečetli až po část Osobní oblast, včetně této části.

Další doporučenou četbou je krátká kniha Daniela Golemana a Petera Sengeho: *The Triple Focus* a kniha od Lindy Lantieri a Daniela Golemana *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children*.

Dopis rodičům a opatrovníkům



Datum: _____

Milí rodiče/opatrovníci,

Vaše dítě začíná program **Sociální, emoční a etické výchovy (program SEE Learning)**. Program SEE Learning je vzdělávacím programem tříd MŠ, ZŠ a SŠ, který vytvořila Emorská univerzita za účelem obohacení sociálního, emočního a etického (SEE) vývoje mladých lidí. Program SEE Learning rozšiřuje programy sociálně emoční výchovy (SEL) o zaměření na výcvik pozornosti, soucitu a péče, povědomí o širších systémech a etickou angažovanost.

Jádrem programu SEE Learning je naučit žáky co nejlépe pečovat o sebe a o druhé, zejména s ohledem na to, co lze pojmenovat jako emoční a sociální zdraví. Proto lze SEE Learning vůbec chápat jako výuku, která staví na soucitu: soucitu k sobě i k druhým. Soucit se však nevyučuje tak, že by byl shora diktován, ale skrze rozvíjení specifických dovedností, kdy se žáci naučí regulovat vlastní nervovou soustavu a zvládat stres, poznají vlastní emoce a naučí se, jak s nimi konstruktivně zacházet, naučí se sociálním a vztahovým dovednostem a seznámí se s širším pohledem na komunity a společnosti, v nichž žijeme. Cílem programu SEE Learning je poskytnout nástroje pro spokojený současný i budoucí život žáků.

Začínáme s kapitolou 1

Program SEE Learning je rozdělen do jednotlivých oddílů či kapitol. Kapitola 1 zvaná „Vytvoření soucitné třídy“ představuje základní koncepty laskavosti a soucitu. „Laskavost“ je pojem, používaný pro mladší žáky, zatímco „soucit“ se používá u starších žáků. Soucit se týká dovednosti pečovat o sebe i o druhé a vyučuje se a chápe jako zdroj síly a zplnomocnění, nikoli jako známka slabosti nebo neschopnosti postavit se za sebe či druhé. Stále větší objem vědeckého výzkumu (uvedený v Průvodci vzdělávacím programem SEE Learning) ukazuje na pozitivní dopad na zdraví a vztahy, vyplývající z rozvíjení soucitu.

Domácí cvičení

Rádi bychom vás přizvali k tomu, abyste byli, zatímco bude vaše dítě získávat zkušenosti s programem SEE Learning, aktivní. Učivo i kniha zvaná „Průvodce vzdělávacím programem SEE Learning“, obsahující přehled a rámec daného programu a odkazy na výzkum, z něhož daný program vychází, jsou Vám k dispozici a můžete si je přečíst.

V souvislosti s touto první kapitolou zkuste u jídla nebo při jiné příležitosti nadhodit otázku, jakých projevů laskavosti si každá osoba ve vaší domácnosti všimla anebo u kterých byla přítomna. Někdy jindy zase můžete pomoci svému dítěti rozpoznat nebo poukázat na okamžiky laskavosti a soucitu, když se s nimi setkáte, a povzbudit je, aby se o to rovněž snažilo. To vytvoří dovednost rozpoznat a ocenit laskavost a soucit.

Další četba a prameny

Další dostupné zdroje programu SEE Learning naleznete na webových stránkách: www.compassion.emory.edu.

Další doporučenou četbou je krátká kniha Daniela Golemana a Petera Sengeho: *The Triple Focus* a kniha od Lindy Lantieri a Daniela Golemana *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children*.

Pokud budete mít jakékoli otázky, můžete se na nás bez váhání obrátit.



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Podpis učitele/vyučujícího

Jméno učitele/vyučujícího hůlkovým písmem: _____

Kontaktní informace na učitele/vyučujícího: _____

Zkoumání laskavosti

ZÁMĚR

Záměrem první poučné zkušenosti je představit žákům SEE Learning skrze zkoumání laskavosti a toho, proč ji potřebujeme. Základem SEE Learning je soucit a laskavost. Od začátku je důležité, aby se žáci seznámili s tím, co je laskavost, proč o ni stát a proč ji potřebujeme. Všichni si přejeme, aby se druzí vůči nám chovali laskavě, protože si všichni přejeme být šťastní a žít spokojený život a nikdo si nepřeje zažívat smutek a mít problémy a nesnáze. Pokud si to uvědomíme, můžeme pochopit, proč bychom měli být vůči druhým laskaví

– neboť i oni, tak jako my, chtějí být šťastní a nechtějí zažívat smutek. (Pozn: Následující poučná zkušenost využívá tohoto pochopení sdílené potřeby laskavosti pro vytvoření seznamu třídních dohod, na nichž se všichni společně shodnou a jež podpoří bezpečné a produktivní prostředí výuky.)

*Hvězdička u cvičení znamená, že dané cvičení lze opakovat vícekrát (v různých úpravách či bez nich).

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Si uvědomí, že všichni toužíme po štěstí a laskavosti.
- Prozkoumají vztah mezi laskavostí a štěstím.
- Vytvoří vlastní kresbu laskavosti, kterou mohou používat jako zdroj.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

DÉLKA

30 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Níže uvedené podněty k diskuzi.
- Deník pro každého žáka a pastelky.
- Fixy nebo pera pro kreslení.

CHECK-IN | 3 minuty

- „Letos každý týden věnujeme určitou dobu tomu, abychom se o sobě i o druhých dozvěděli trochu více.
- Budeme se věnovat aktivitám, které nás naučí, co je štěstí a co laskavost.
- Naučíme se, jak lze z naší třídy vytvořit šťastné prostředí, aby se zde všichni cítili bezpečně.“

AKTIVITA VHLEDU 1 | 12 minut

Aktivita vkročení a vykročení

Přehled

Žáci vkročí a vykročí z kruhu podle toho, zda se jich podněty učitele týkají, či nikoli. Žáci budou mít chvíli na to, aby si všimli, kdo zůstal uvnitř a kdo je vně kruhu. Tím se ukáže, kdo sdílí stejnou zkušenost a kdo ne.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Mezi námi existuje řada rozdílů, ale touha po štěstí a laskavosti je nám všem společná.

Učební pomůcky

Ukázkový text, viz níže.

Pokyny

- Žáci utvoří kruh.
- Dle níže uvedeného ukázkového textu požádejte žáky, aby vkročili do kruhu, pokud se jich daný podnět týká.
- Požádejte žáky, aby sledovali, kdo je uvnitř a kdo vně kruhu. Diskutujte.

- Na konci textu jim řekněte:

- „Rozhlédněte se kolem. Zdá se, že jsme šťastnější, když jsou vůči nám druzí laskaví. Tak jako se dokážeme propojit u věci, která je nám společná nebo kterou všichni máme, stejně se můžeme jako bratři a sestry propojit u něčeho, co celou třídu spojuje, a tím je naše touha být šťastní a přání, aby se k nám druzí chovali laskavě.“

Tipy pro učitele

- Budete potřebovat dostatečně velký prostor, aby mohli žáci utvořit kruh, do něhož vkročí či z něhož vykročí. Možná bude potřeba přesunout lavice či stoly. Jinou možností je provést tuto aktivitu venku nebo v tělocvičně.
- Variantou této aktivity je, že místo vstoupení do kruhu či vystoupení z něj mohou žáci zůstat v lavicích, přičemž se buď postaví, nebo zůstanou sedět. Místo vstoupení do kruhu mohou též zvednout ruku. Ať už zvolíte jakoukoli metodu, ujistěte se, že se žáci navzájem vidí, aby mohli sledovat, jak druzí odpovídají.
- K níže uvedeným otázkám přidejte dodatečné otázky, které dle vašich časových možností považujete za vhodné. Níže uvedené otázky lze rovněž uzpůsobit podle konkrétní situace daných žáků. Jde o to, abyste začali něčím, co všichni žáci nemají společného, jako jsou věci, které mají rádi, nebo aspekty jejich vlastní identity, ale poté se vraťte k tomu, co je nám všem společné, a tím je touha po štěstí a laskavosti.

- Pozorujte, zda se nestalo, že při posledních otázkách někdo do kruhu nevstoupil – je možné, že neporozuměli otázkám. Nemusíte ale nutit žáky vstoupit nebo přijmout vaše závěry – následná poučná zkušenost totiž na tuto dále navazuje a zkoumá myšlenky štěstí a laskavosti do větší hloubky, takže se jejich náhled a pocity mohou spolu s hlubším pochopením změnit.

Ukázkový text

- *„Pojďme utvořit kruh. Tento kruh je kruhem bezpečí. Všichni mají nyní možnost myslet a cítit nezávisle na druhých, aniž by to někdo jiný komentovat nebo posuzoval.*
- *Pokud řeknu něco, co pro vás platí, vstupte do středu kruhu. Vše se bude dít bez mluvení, ale vnímejte, co se kolem vás děje.*
- *Začněme tedy.*
- *Ti, kteří mají nějakého sourozence, udělají krok vpřed.*
- *Nyní se zastavte a podívejte se, kdo má sourozence a kdo ho nemá.*
- *Vraťte se na svá místa.*
- *Nyní se zamyslíme nad tím, co máme rádi.*
- *Ti, kteří mají rádi pizzu, udělají krok vpřed.*
- *Nyní se zastavte a podívejte se, kdo další ji má rád. Vraťte se na svá místa.*
- *Ti, kteří si rádi hrají s legem nebo stavebnicemi, udělají krok vpřed.*
- *Podívejte se, kdo další si rád hraje s legem nebo stavebnicemi. Vraťte se na svá místa.*
- *Ti, kteří rádi sportují nebo se rádi účastní nějakých her, udělají krok vpřed.*
- *Podívejte se, kdo další rád sportuje nebo se rád účastní různých her. Vraťte se na svá místa.*
- *Kdo si pamatuje, že někdo další s ním měl něco společného? Co to bylo? (Tyto otázky jsou důležité, neboť se tak děti začínají více propojovat a jsou připravené pro následující fázi.)*
- *Všiml/a jsem si, že jen někteří vkročili do kruhu při každé z předchozích otázek. Co se stane, když vám řeknu: Ti, kdo jsou raději šťastní nežli smutní, udělají krok vpřed.*
- *Rozhlédněte se. Co se teď stalo?*
- *Vida! Všichni (nebo převážná většina) nyní stojí v kruhu! Je zřejmé, že všichni jsme raději šťastní než smutní. Vraťte se na svá místa.*
- *Ti, kteří se cítí lépe, když jsou šťastní, než když jsou smutní, udělají krok vpřed.*
- *Rozhlédněte se. Kolik z nás je uvnitř?*
- *Ti, kterým se líbí, když se k nim někdo chová laskavě, než když je na ně někdo zlý, udělají krok vpřed.*
- *Rozhlédněte se. Jsou uvnitř všichni?*
- *Zdá se, že jsme všichni raději, když se k nám druzí chovají laskavě. Vraťte se na svá místa.*

- *Ti, kteří se cítí být šťastnější, když se k nim lidé chovají laskavě, než když jsou na ně zlí, udělají krok vpřed.*
- *Rozhlédněte se, zdá se, že jsme všichni šťastnější, když se k nám druzí chovají laskavě.*
- *Tak jako se dokážeme propojit u věci, která je nám společná nebo kterou všichni máme, jako bychom byli bratři a sestry, můžeme se také propojit u něčeho, co celou třídu spojuje, a tím je naše touha být šťastní a přání, aby se k nám druzí chovali laskavě.“*
- Požádejte žáky, aby tento okamžik nakreslili. Poté je požádejte, aby napsali několik vět, kterými odpoví na následující otázky týkající se dané vzpomínky/obrázku:
- Jak to vypadalo? Jaký to byl pocit? Jak jste při tom vypadali? Jak jste se cítili?
- Dejte žákům několik minut na to, aby obrázek nakreslili, a jednotlivým žákům můžete v případě potřeby poradit. Když uvidíte, že je většina žáků hotova, vybědňte je, aby své obrázky ukázali druhým.

AKTIVITA VHLEDU 2 | 12 minut Zapamatování si a kreslení laskavosti*

Přehled

Žáci vytvoří kresbu související s okamžikem, kdy se k nim někdo zachoval laskavě, a pod ni napíší několik vět vysvětlujících danou scénu a popíší, jak se cítili.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme si vybavit vzpomínky nebo si představit nějaký projev laskavosti.
- Laskavost přispívá k našemu pocitu štěstí.
- Všichni chceme být šťastní.

Učební pomůcky

- List papíru pro každého žáka.
- Tužky, fixy nebo pera pro kreslení.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby si v tichosti představili okamžik, kdy se k nim někdo zachoval laskavě.

- Zatímco si budou obrázky vzájemně prohlížet, požádejte je, aby se podělili o svoji zkušenost, jak se cítili, když k nim byl někdo laskavý.

- Pokud žáci začnou hovořit o okamžiku, kdy se žádná laskavost neprojevila nebo se necítili dobře, připomeňte jim, že laskavost v nás vyvolává větší pocit štěstí, když ji vůči nám někdo projeví, a požádejte je, aby si zkusili vzpomenout na jiný okamžik, kdy k nim byl někdo laskavý, při němž se cítili šťastní, že jim někdo onu laskavost projevil.

- Nechte žáky, aby s ohledem na čas sdíleli své okamžiky laskavosti co možná nejdéle, s pozorností zaměřenou na jednoduchou skutečnost, že my všichni toužíme po laskavosti, protože náš činí šťastnějšími, a že si všichni přejeme být šťastní.

Tipy pro učitele

- Tuto aktivitu lze provádět tak, že žáci sedí v lavicích nebo u stolu, nebo společně ve skupině, kdy žáci sedí v kruhu. Níže uvedený

text je koncipovaný pro situaci, kdy žáci sedí v lavicích nebo u stolu.

- Vyzvěte žáky, aby mezi sebou sdíleli okamžik laskavosti, pokud to někdo z nich nedokáže, neboť je to může více povzbudit ke sdílení.
- Můžete jít příkladem tím, že sami vytvoříte vlastní kresbu.
- Podle velikosti třídy a neochoty některých žáků ke sdílení ve větší skupině je můžete nejprve rozdělit do dvojic, ve kterých bude zpočátku sdílení probíhat.
- Můžete se následně žáků zeptat, jak se cítí, když s nimi někdo sdílí okamžik laskavosti, neboť i to v nich může vyvolávat pocity štěstí nebo jim to může připomenout okamžik z jejich života, kdy se k nim obdobně někdo zachoval laskavě.
- Tuto aktivitu kreslení lze provést vícekrát během různých vyučovacích hodin, ale je důležité, abyste si uložili alespoň jednu kopii obrázků, neboť se budou později používat během poučných zkušeností. Žáci si mohou ponechat své kresby, můžete je pověsit na stěnu nebo je od žáků vybrat a rozdat je opět později, až s nimi znovu budete chtít pracovat. Tuto aktivitu lze opakovat nejméně jednou za měsíc.

Ukázkový text

- „*Vraťte se zpět do lavic.*
- *Připomeňte si, jak jsme viděli, že jsme všichni rádi, když se k nám někdo chová laskavě.*

- *Setrvejte nyní na okamžik v tichosti a zkuste si vybavit okamžik, kdy se k vám někdo zachoval laskavě. Někdy je snazší vybavit si v duchu vlastní vzpomínky, když zavřeme oči nebo skloníme zrak k zemi. Já ponechám oči otevřené.*
- *Může se jednat o něco mimořádného, nebo o něco zcela prostého.*
- *Může se jednat o někoho, kdo vám pomohl nebo řekl něco milého.*
- *Může to být váš kamarád, který si s vámi hrál, nebo někdo, kdo vám půjčil hračku nebo dal nějaký dárek.*
- *Zvednou ruce ti, kteří si vzpomněli na nějaký okamžik, kdy se k nim někdo zachoval laskavě. [Pokud se to některým žákům nedaří, vyzvěte několik žáků, aby svoji vzpomínku sdělili třídě – neboť to může ostatní povzbudit.]*
- *Nyní nakreslíme danou událost, při které se k nám někdo zachoval laskavě.*
- *Budeme si vést zvláštní deníky, do kterých si budeme zapisovat své myšlenky a to, co jsme se naučili. Někdy vás požádám, abyste něco nakreslili, jindy abyste si do nich něco napsali, někdy obojí. Dnes si deníky otevřete na první straně, kam budete kreslit a psát.*
- *Odpovězte na tyto otázky: Jak to vypadalo? Jaký to byl pocit? Jak jste při tom vypadali? Jak jste se cítili? [Dejte žákům několik minut na kreslení a v případě potřeby jednotlivcům pomáhejte. Když uvidíte, že je většina žáků hotova, vybídněte je, aby své obrázky ukázali druhým.]*

- *Nyní jsme tedy všichni nakreslili obrázek okamžiku, kdy se k nám někdo zachoval laskavě.*
- *Kdo by chtěl svůj obrázek ukázat a povědět nám o daném okamžiku?*
- *Tyto obrázky vám budou i nadále k dispozici a budete se k nim moci vracet, když si budete potřebovat připomenout nějaký hezký okamžik. Kdykoli se budete moci na obrázky podívat, aby vám pomohly navodit pozitivní pocity.“*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Co si myslíte: chceme být všichni šťastní? Máme všichni raději laskavost než zlobu?*
- *Jak se cítíme, když jsou k nám druzí laskaví?*
- *Jak se cítíme, když jsou k nám druzí zlí?*
- *V tomto školním roce se všichni společně budeme v rámci třídy snažit vytvořit pečující prostředí. Když chceme být všichni šťastní a všichni máme rádi laskavost, pak bychom se měli naučit být laskaví k sobě navzájem. A o to se budeme snažit.*
- *Uměli byste jedním slovem či větou vyjádřit, co jste se dnes naučili o laskavosti?“*
(Vyzvěte jednotlivé žáky, aby sdíleli své postřehy s ostatními.)

Třídní dohody

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je hlouběji zkoumat myšlenku laskavosti a toho, že ji všichni potřebujeme a máme z ní všichni prospěch. Za tímto účelem budou vytvořeny třídní dohody, na nichž se všichni společně domluví a které podpoří bezpečné a produktivní prostředí pro výuku. Vytvoření dohod žákům pomůže zkoumat laskavost přímým způsobem a jasně jim ukáže naši potřebu laskavosti v rámci prostoru sdíleného s druhými. Tvoření dohod jim rovněž pomůže

více se zamyslet nad tím, co vidí jako konstruktivní a co jako destruktivní chování ve třídě, neboť si tím mohou uvědomit, jaký mají jednotlivé položky v seznamu dopad na ně samé i na druhé. Tvorba dohod rovněž napomáhá žákům uvědomit si realitu přítomnosti druhých a jejich pocity a potřeby.

* Hvězdička u cvičení znamená, že dané cvičení lze opakovat vícekrát (v různých úpravách či bez nich).

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Prozkoumají několik praktických dopadů naší potřeby laskavosti v rámci interakce s druhými.
- Uzavřou dohody, které mohou pomoci vytvořit laskavé a pečující prostředí třídy.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Prázdná čtvrtka papíru, kterou lze pověsit na zeď, s nadpisem: „Naše třídní dohoda říká:“
- Tabule nebo další čtvrtka papíru pro zápis všech návrhů či nápadů.
- Fixy.

DÉLKA

45 minut, rozdělených do dvou dnů, je-li to možné (30 minut v prvním dni a 15 minut v druhém)

CHECK-IN | 3 minuty

- „Naposledy jsme se učili o laskavosti a štěstí. Hráli jsme hru vkročení a vykročení a nakreslili jsme okamžik, kdy k nám někdo byl laskavý.
- Vzpomíná si někdo na věci, o kterých jsme hovořili?
- Co si pamatujete? Co mi můžete říci o laskavosti a štěstí? (Možné odpovědi: Všichni toužíme po štěstí a přejeme si, aby se k nám druzí chovali laskavě, nechceme, aby na nás druzí byli zlí.)
- Pomáhá nám cítit se šťastnější, když jsou na nás druzí laskaví?
- Na okamžik si z minula vzpomeňte na kresbu laskavosti (nebo jinou). Pozorujte změny na úrovni těla a pocitů. Cítíte se při vzpomínce jinak?“

AKTIVITA VHLEDU | 24 minut

Tvoření třídních dohod

Přehled

Žáci se zamyslí nad tím, co by mohlo přispět k většímu štěstí a laskavosti v rámci třídy, a vytvoří seznam třídních dohod.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni toužíme po laskavosti a štěstí.
- Pro posílení našeho i společného pocitu štěstí lze něco dělat.

Učební pomůcky

- Čtvrtek papíru nebo bílá tabule.
- Fixy.

Pokyny

- Vyzvěte žáky, aby se dohodli na tom, jak se chovat vůči sobě navzájem, aby vzniklo prostředí třídy plné zábavy, bezpečí, péče a štěstí.
- Zapisujte návrhy ve formě seznamu na tabuli nebo na čtvrtku papíru, na které je všichni žáci uvidí. Podle potřeby můžete dát žákům určité podněty ve formě myšlenek, jako např:
 - laskavost
 - zábava
 - žádné šikanování
 - vzájemná pomoc
 - sdílení/střídání
 - respektování druhých
 - vzájemné naslouchání
 - nechováme se zle vůči druhým
 - nekřičíme ani se nepřekřikujeme
 - umíme si říct o pomoc
 - dáváme pozor
 - umíme se omluvit

Tipy pro učitele

Můžete dovolit žákům, aby vedli diskuzi či pokládali otázky poté, co někdo vznesl nějaký návrh.

Ukázkový text

- „Pokusme se vytvořit seznam toho, jak bychom chtěli, aby naše třída vypadala.
- Všichni si přejeme být šťastní, což je nám všem společné.

- Viděli jsme, že nás učiní šťastnými mimo jiné to, když se k nám někdo chová laskavě.
- Laskavost bychom tedy mohli zapsat do seznamu, co myslíte?
- Co dalšího bychom mohli zapsat do seznamu a podle čeho se shodneme, že se budeme chovat jako třída, abychom se cítili šťastně, měli pocit bezpečí a vytvořili pečující prostředí v rámci třídy?
- Když jeden ze žáků něco navrhne, využijte toho jako příležitosti k hlubšímu ponoru do daného tématu tím, že jim dáte podnět k zamyšlení pomocí dalších otázek, jako např.:
 - Co to znamená?
 - Jak to vypadá?
 - Co by se stalo, kdybychom se tak všichni chovali?
 - Co by se stalo, kdybychom to nedělali?

[V tomto procesu pokračujte dál podle daných časových možností.]

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut
(je-li to možné, aktivitu proveďte v jiném dni)*
Tvorba třídních dohod, část 2

Přehled

Žáci pokračují v úvahách o tom, co by mohlo přispět ke štěstí a laskavosti v rámci třídy, a vytvoří seznam třídních dohod.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni toužíme po laskavosti a štěstí.
- Pro posílení pocitu štěstí nás samých i druhých lze něco dělat.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule.
- Fixy.
- Seznam vytvořený v předchozí aktivitě.

Pokyny

- Seberte společně všechny dohody a запиšte je na čtvrtku papíru s nadpisem „Naše třídní dohoda říká:“
 - Je přitom důležité výroky formulovat afirmativně, např: „Bud' laskavý“ nebo „Vždy pomáhej“ nebo „Popros o pomoc, když cítíš, že ji potřebuješ.“
- Společně přečtete dohody nahlas.
- Dětem pomůže, když dohody dole na čtvrtce podepíší a čtvrtka papíru se vyvěsí někde ve třídě.
- Připomeňte žákům, že dohody byly vytvořeny, aby se všichni ve třídě cítili šťastní a v bezpečí.

Tipy pro učitele

- Je-li to možné, dokončete tuto aktivitu vhledu den poté, co jste provedli aktivitu předchozí. Žáci obvykle potřebují nějaký čas, aby se myšlenky týkající se dohod usadily a uzrály. Někdy se stane, že při dalším setkání dokonce přijdou i s dalšími nápady.

- Pokud máte možnost dokončit tuto aktivitu den po provedení té předchozí, využijte pro zahájení této aktivity níže uvedený check-in.

Ukázkový text

- [Check-in v případě, že dokončujete aktivitu v jiném dni: *„Při našem posledním setkání jsme vytvořili seznam věcí, abychom se cítili v bezpečí a šťastní v prostředí naší třídy. Dnes si seznam znovu projdeme. Kdybyste si mysleli, že bychom do seznamu měli ještě něco přidat, neváhejte mi to sdělit.“*]
- Možná lze některé z těchto dohod spojit, abychom vytvořili méně hlavních dohod, které bude snazší si zapamatovat.
- Na tomto papíru je napsáno: *„Naše třídní dohoda říká:“* Můžeme tedy napsat seznam všech dohod za tuto větu.
- Zajímalo by mě, jak to půjde spojit celé dohromady.
- A můžeme je formulovat následujícím způsobem: *„Buď laskavý...“*
- [Pokračujte v tomto procesu podle daných časových možností.]
- Nyní máme určité společné dohody, na nichž jsme se shodli.
- Pojdme si je ještě jednou projít tak, že si je přečteme nahlas.
- Budeme se je snažit všichni dodržovat pro naše společné dobro, abychom se v této třídě všichni cítili šťastní a v bezpečí.

- *Pojďme se všichni do příštího setkání zamyslet nad tímto seznamem a přemýšlet o tom, zda bychom do něj ještě mohli něco přidat“*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„V tomto školním roce se budeme učit, jak být k sobě i k druhým co nejvíce laskavý. Budeme se to učit provádět, a tyto dohody jsou prvním krokem, který jsme k tomu učinili.“*
- *Uměli byste jedním slovem či větou vyjádřit, co jste se dnes naučili a co byste mohli využít pro pomoc sobě samým nebo druhým, aby se mohly naplnit vaše či jejich potřeby?“* (Požádejte žáky, aby to sdíleli nebo zapsali do svých deníků.)

DOPLŇUJÍCÍ CVIČENÍ

- V průběhu následujícího týdne nebo dvou vyzvěte žáky, aby si do svého deníku zapisovali věci týkající se třídních dohod. Např. pokud je jednou z třídních dohod *„vytvořte místo, ve kterém se vy i druzí budete cítit ve fyzickém bezpečí,“* zápisem do deníku by mohlo být: *„Jak to vypadá. Jak by to vypadalo, kdybychom takové místo neměli. Proč je to důležité?“*
- Jinou možností je vytvořit myšlenkovou mapu / stěnu s nápisy, která se týká dohod. V malých skupinkách dostanou vždy jednu dohodu a s použitím brainstormingu vymyslí slova, krátké fráze a obrázky, které je v souvislosti s danou dohodou napadnou.

Cvičení laskavosti

ZÁMĚR

Záměr této třetí poučné zkušenosti vychází z toho, co se žáci prozatím naučili, a vede je ke skutečnému utváření a cvičení laskavosti tak, aby se v nich rozvinulo zažité porozumění založené na vlastní zkušenosti. To v sobě zahrnuje dva kroky: aktivitu vhledu, kdy žáci převedou třídní dohody do praktických, proveditelných příkladů, a následně praktickou aktivitu, kdy žáci předvedou tyto příklady před ostatními a provedou reflexi svých zkušeností. Díky tomu, že předvedou to, co si sami přáli mít

ve své třídě, lépe pochopí, co je laskavost, lépe porozumí třídním dohodám a tomu, jak vypadají konkrétně v praxi. Tento proces zažitého porozumění by měl pokračovat po celý školní rok, a díky tomu bude snazší odkazovat k třídním dohodám během roku v konkrétních případech.

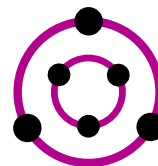
*Hvězdička u cvičení znamená, že dané cvičení lze opakovat vícekrát (v různých úpravách či bez nich).

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Konkrétním způsobem rozvinou dovednost projevit laskavost založenou na třídních dohodách.
- Dokáží uvést své porozumění laskavosti do praxe v konkrétních individuálních i kolektivních situacích.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Vztahové dovednosti

DĚLKA

30 minut
(Tuto aktivitu budete pravděpodobně chtít opakovat vícekrát, abyste prošli všechny třídní dohody)

UČEBNÍ POMŮCKY

Vaše třídní dohody uvedené na čtvrtce papíru nebo na tabuli.

CHECK-IN | 3 minuty

- „V tichosti se usadte a nechte mysl a tělo spočinout, abyste se mohli zamyslet. [Pauza] Možná jste teď unavení nebo máte naopak spoustu energie, možná jste prožili ráno (den), které bylo náročné nebo vzrušující. Ať jste prožili cokoli, je to v pořádku.
 - Nyní se zkuste zamyslet nad tím, zda jste zažili nějaký okamžik, kdy k vám byl někdo laskavý během dne až do teď. Možná se stalo něco u vás doma, cestou do školy nebo právě před chvílí. Počkejte, až se něco objeví. Je v pořádku, pokud si na nic nemůžete vzpomenout, můžete si vybavit i jakýkoli okamžik laskavosti kdykoli předtím. [Pauza]
 - Setrvejte na chvíli v tomto okamžiku laskavosti.
 - Chce se teď někdo podělit o to, na co myslíte?
 - Jak ses při tom cítil/a?
 - Ještě někdo další?“
-

AKTIVITA VHLEDU | 22 minut

Převedení třídních dohod do konkrétního laskavého jednání*

Přehled

V malých skupinkách sehraje jednu z třídních dohod. Ostatní ze třídy se budou snažit uhádnout, o kterou dohodu se jedná.

Pravděpodobně budete chtít tuto poučnou zkušenost vícekrát opakovat, abyste prošli všechny třídní dohody.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni toužíme po laskavosti a štěstí.

- Pro posílení pocitu štěstí u nás i druhých lze jednat určitým způsobem.

Učební pomůcky

- Seznam třídních dohod uvedený na čtvrtce papíru nebo tabuli.
- Jednotlivé třídní dohody vytištěné (či ručně napsané) na zvláštním listu papíru.

Pokyny

- Poté, co jste společně se třídou vytvořili třídní dohody, napište každou z nich na zvláštní list papíru (jednu dohodu na jeden list papíru).
- Rozdělte třídu do menších skupin (po 3–5 žácích) a každé dejte jednu dohodu.
- Řekněte jim, že mají za úkol sehrát danou dohodu jako scénku. Skupinky se zamyslí nad nejlepším způsobem, jak danou dohodu převést do scénky a rychle ji secvičit, než ji sehraje před třídou. Dejte jim 3–5 minut na zamyšlení a secvičení.
- Až budou skupinky připraveny, vyzvěte je, aby připravené scénky sehrały před třídou. Ostatní žáci se budou snažit uhodnout, jakou dohodu daná skupinka předvádí. Pokud nebude dost času na přehrání všech dohod, můžete pokračovat příště.

Tipy pro učitele

- Vyzkoušejte tento postup s několika třídními dohodami. Když se dostanete do nějakého příhodného okamžiku, kdy je vhodné přestat, můžete žákům navrhnout, že se k dané

aktivitě vrátíte v příštích hodinách. Nakonec získáte konkrétní příklady spojené s každou jednotlivou dohodou.

- Bude vhodné tyto scénky zaznamenat, abyste se k nim mohli vracet v průběhu roku.
- Je důležité, abyste vedli žáky k tomu, aby sehráli příklad pozitivního, nikoli nežádoucího chování.

Ukázkový text

- *„Naposledy jsme se společně zabývali třídními dohodami. Proč je pro nás prospěšné společně vytvořit takové třídní dohody? [Nechte několik žáků sdílet své postřehy.]*
- *Pokud to nikdo nezmíní, uveďte: Máme tyto třídní dohody, abychom se cítili v rámci naší třídy šťastní a v bezpečí.*
- *Dnes si sehraje scénky, jak některé z našich dohod mohou vypadat v praxi. Nejprve vás rozdělím do menších skupinek.*
- *Nyní každé skupině rozdám jednu z dohod. V rámci skupiny budete mít za úkol sehrát danou dohodu ve formě scénky, ve které předvedete, jak daná dohoda může vypadat ve skutečném životě. Nyní máte čas na to, abyste se nad danou dohodou zamysleli, shodli se na tom, jak ji sehraje, a danou scénku secvičili. Poté ji sehraje před celou třídou. [Dejte žákům 3–5 minut na přemýšlení a secvičení.]*
- *Tak a teď nám svoji scénku sehraje první skupina. Ti, kteří ji budou sledovat, se budou*

snážit uhodnout, o kterou dohodu se jedná. Pokud nám už nezbude čas, předvedeme ostatní scénky příště.“

- [Opakujte sehrání scének, dokud nebudou ztvárněny všechny dohody.]

SHRNUTÍ | 4 minuty

- *„Nyní se na okamžik posadte a zapřemýšlejte o tom, co jsme právě viděli nebo cítili.*
- *Jak jste se cítili, když jste viděli ty, kteří potřebovali pomoc nebo se jim dostalo pomoci?*
- *Často mají dobrý pocit nejen ti, kterým se pomoci dostává, ale i ti, kteří pomoc dávají, a dokonce i ti, kteří se na celou situaci, kdy se někomu pomáhá, pouze dívají. Když nám někdo pomáhá a projevuje nám nějakou laskavost, můžeme se cítit šťastnější a více v bezpečí.*
- *Je něco, co jste se naučili nebo co jste si procvičili v souvislosti s laskavostí a chtěli byste to někdy v budoucnu znovu využít?*
- *Je nějaká dohoda, kterou byste chtěli ještě přidat ke všem ostatním poté, co jsme zde dnes prožili?“*

DODATEČNÉ CVIČENÍ

- Pro děti je důležité, aby byly schopny jednat laskavě v praxi, ve skutečných situacích. Na další týden je vyzvěte, aby si každý den vytkly za cíl věnovat se jedné z daných dohod (mohou si ji vždy stanovit na začátku

dne), a poté si na konci dne samy pro sebe vyhodnotily, jak se jim to dařilo. Můžete jim toto zadání připomenout znovu kdykoli během školního roku, kdy se může zdát, že začaly být vůči daným třídním dohodám laxní.

- Do svých deníků si žáci mohou zapisovat, jak by reagovali v případě, že by někdo porušil jednu z třídních dohod. Např.: „Kdybych viděl někoho, jak ničí majetek školy, co bych mohl říct nebo udělat?“ Mohou si do nich zapisovat i příklady toho, když si všimli, že někdo jiný určitou dohodu dodržel nebo ji dodrželi sami.

Laskavost jako vnitřní kvalita

ZÁMĚŘ

Záměrem čtvrté poučné zkušenosti je prohloubit myšlenku laskavosti skrze zkoumání toho, zda se jedná o pouhý vnější projev, nebo zda se nějak vnitřně týká našeho srdce a mysli. Snadno si spojíme laskavost s vnějšími činy, např. když někdo daruje jídlo či peníze, řekne druhému něco milého nebo pomůže někomu vstát, když upadne. Pokud je ale záměrem za těmito činy a slovy druhého využít, nelze to považovat za skutečnou či ryzí laskavost ani za skutečnou pomoc. Aby žáci porozuměli tomu, jak rozvíjet laskavost jako svou vnitřní dispozici,

kteřá je samotným srdcem SEE Learning, budou vedeni k porozumění, že laskavost je něčím mnohem hlubším než pouhými vnějšími činy a že se týká samotného stavu mysli a srdce – vlastního záměru pomáhat druhým a jednat tak, aby byli šťastní.

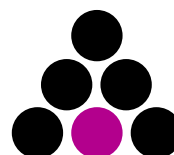
*Hvězdička u cvičení znamená, že dané cvičení lze opakovat vícekrát (v různých úpravách či bez nich).

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat laskavost v kontextu vnějších činů a vnitřních záměrů a motivace.
- Naučí se poznat rozdíl mezi skutečnou (vnitřní, ryzí) laskavostí a předstíranou laskavostí.
- Vytvoří si vlastní definici laskavosti.
- Uvedou příklady činů, které se mohou zdát nelaskavé, ale ve skutečnosti laskavé jsou, a naopak.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit s druhými

UČEBNÍ POMŮCKY

- Čtvrtka papíru se slovem „laskavost“ napsaným uprostřed, stačí jeden list pro jednu skupinku
- Fixy.
- Deníky; psací potřeby.
- Níže uvedený příběh.
- Kresby laskavosti vytvořené v poučné zkušenosti 2.

DĚLKA

30 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- *„Naposledy jsme se zabývali tím, jak vytvořit laskavé a pečující prostředí třídy a vytvořili jsme několik třídních dohod. Dokáže si někdo vybavit něco z toho, o čem jsme se posledně bavili, a uvedli v našem seznamu? [Dejte žákům čas na sdílení.]*
 - *Dnes se zamyslíme nad tím, jak se lze cvičit v laskavosti.“*
-

AKTIVITA VHLEDU 1 | 10 minut

O dvou bratřích a malé labuti

Přehled

V této aktivitě přečtete žákům příběh, který pojednává o tom, že my všichni přirozeně upřednostňujeme laskavost, protože ta v nás vyvolává větší pocit bezpečí a jistoty. Níže uvedený příběh obsahuje prvek, který naznačuje, že laskavost se rovněž vztahuje k našemu záměru a je současně vnitřní kvalitou. Pokud někdo předstírá, že je laskavý, ale ve skutečnosti jedná se záměrem druhého využít, nevnímáme to jako ryzí laskavost. Pokud žáci porozumí tomu, že laskavost je vnitřní kvalitou, nejen vnějším jednáním, pochopí také, že pro pěstování laskavosti je zapotřebí rozvinout onu vnitřní kvalitu a nestačí pouze jednat určitým způsobem.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni dáváme přednost laskavosti; chceme směřovat k laskavosti a vzdalovat se zlobě.
- Laskavost nám dává pocit bezpečí a jistoty.
- Laskavost je vnitřní kvalitou.

- Předstíraná laskavost (vnější činy bez dobrého záměru) není ryzí laskavostí.

Učební pomůcky

Níže uvedený příběh.

Pokyny

- Přečtete žákům příběh.
- Dejte podnět k diskuzi. Příklady otázek jsou uvedeny níže.

Tipy pro učitele

- Příklady otázek k diskuzi v podnětech vám mohou pomoci rozvinout diskuzi a podnítit žáky k tomu, aby zkoumali příběh a jeho různé aspekty. Můžete přidat své vlastní otázky, jimiž rozvinete diskuzi žáků.
- Podpořte je v tom, aby dokázali sdílet své názory otevřeně. Pamatujte, že nejsou správné či nesprávné odpovědi, a zároveň nezapomínejte na (výše uvedené) kritické vhledy, k nimž se je snažíte dovést. Tyto vhledy musí přijít přirozeně, a je zcela v pořádku, pokud všichni žáci nedospějí ke všem vhledům najednou, neboť k nim budou vedeni postupně i v budoucnosti skrze další poučné zkušenosti.

Ukázkový text

- *„Přečteme si příběh, který souvisí s laskavostí. Někdy se lidé snaží vypadat laskavě, ale ve svém srdci vlastně laskaví a soucitní nejsou. Zatímco vám budu číst příběh, zkuste přemýšlet o tom, kdo je skutečně laskavý a kdo laskavost pouze předstírá.“*

- [Přečtěte níže uvedený příběh.]
- „Nyní si pojdme o daném příběhu trochu promluvit.
- Co se v něm stalo? Čeho jste si v příběhu všimli?
- Jak se podle vás různé postavy v příběhu cítily?
- Pokud by malá labuť uměla mluvit, co by asi řekla? A co dalšího?
- Proč si myslíte, že šla k mladšímu bratrovi?
- Vzpomínáte na to, když starší bratr mluvil mile s labutí? Co se potom stalo?
- Byl onen starší bratr laskavý, když ta milá slova pronášel? Proč si myslíte, že ano, proč si myslíte, že ne?
- V jakém ohledu laskavost pomáhá?
- Když někdo předstírá, že je laskavý, ale uvnitř nemá skutečný záměr druhému pomoci, je to skutečně laskavost? Odůvodněte svá tvrzení.
- Je laskavost pouze vnějším činem, jako když proneseme něco milého, nebo je rovněž něčím uvnitř nás samých? Je vnitřní kvalitou? Vysvětlete, jak to myslíte.
- Může něco, co na pohled vypadá jako nelaskavé jednání, být ve skutečnosti laskavé? Např. když rodič řekne svému dítěti: „Ne,“ je to vždy nelaskavé nebo se může jednat o projev laskavosti? Co když dítě chtělo udělat něco nebezpečného a rodič řekl: „Ne.“ Co myslíte?“

PŘÍBĚH | O dvou bratřích a malé labuti

„Jednoho dne si dva bratři hráli v parku, a v tom spatřili krásnou malou labuť. Starší bratr si pomyslel: „Ta je ale krásná!“ a rozhodl se, že si ji pro sebe chytí, a tak po ní hodil klacek. Malá labuť se lekla a snažila se utéct, ale jelikož ještě neuměla dobře létat, musela běžet po nohách. Když to jeho mladší bratr uviděl, zakřičel na něj: „Přestaň! Neublížuj jí! Vždyť je ještě malá!“ a běžel směrem k ní, aby jí pomohl a ochránil ji. Když k ní přišel, pohladil ji a nakrmil. Starší bratr se rozzlobil a znovu ji začal pronásledovat s úmyslem ji chytit.

V tu chvíli se objevila jejich matka a zeptala se: „Co se to tu děje?“

„Ta labuť je moje,“ řekl starší bratr, který se jí snažil polapit. „Řekni mu, ať mi ji dá!“

„Nedávej mu ji,“ prosil mladší bratr. „Chtěl jí ublížit!“

„Nevím, co se stalo, protože jsem u toho nebyla,“ pravila matka. „Uděláme to tedy tak, že ji necháme, ať se sama rozhodne.“

Vzala malou labuť, položila ji na zem mezi oba bratry a otázala se: „S kým bys chtěla být?“

Starší bratr, který se jí snažil ublížit a chytit ji, na ni začal sladce volat: „Prosím, pojd' ke mně, ty krásný malý ptáčku!“

Labuť však k němu nešla. Místo toho se otočila a zamířila k mladšímu bratrovi, který ji předtím ochránil.

„Podívej, ona si vybrala tebe,“ řekla matka.
„Budeš se tedy o ni starat ty.“

A tak připadla malá labuť mladšímu bratrovi,
který ji krmil a staral se o ni a pečoval o její
bezpečí.“

[Konec.]

CVIČENÍ REFLEXE | 15 minut

Vytvoření a reflexe definice laskavosti

Přehled

V tomto cvičení reflexe žáci utvoří slovní mapu výrazu „laskavost“. Ta bude použita pro vytvoření jednoduché definice laskavosti (vyjádřené jednou či dvěma větami) pro účely výuky ve třídě. Žáci budou mít chvíli na to, aby se v tichosti zamysleli, jak by definovali laskavost. Vytvoření této definice jim pomůže prohloubit jejich pochopení laskavosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni toužíme po laskavosti a chceme se chovat laskavě a nebýt zlomyslní.
- Laskavost nám přináší větší pocit bezpečí a jistoty.
- Laskavost je vnitřní kvalitou.
- Předstíraná laskavost (vnější činy bez dobrého záměru) není ryzí laskavostí.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru se slovem „laskavost“ napsaným uprostřed; stačí jeden list pro jednu skupinku.
- Fixy.
- Deníky žáků.
- Psací potřeby.
- Kresby laskavosti vytvořené v poučné zkušenosti 2.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby se v tichosti zamysleli nad daným příběhem a diskuzí.
- Požádejte je, aby se zamysleli nad slovem laskavost a co pro ně znamená. Poté je rozdělte do menších skupinek.
- Rozdejte do skupinek čtvrtky papíru s nápisem „laskavost“ uprostřed – jednu do každé skupiny. V malých skupinkách přijdou žáci s nápady a slovy, která vysvětlují laskavost. Řekněte jim, ať své nápady napíší kolem něho na čtvrtku papíru.
- Po 5–7 minutách skupinky znovu spojte. Připravte si velkou čtvrtku papíru s nápisem „laskavost“ uprostřed.
- Požádejte žáky, aby sdíleli své myšlenky, a zapisujte je na plakát. Při sdílení je možná napadnou i další slova.
- Až budete mít pocit, že se již dost sdílelo, (následující lze provést i jiný den), požádejte žáky, aby se každý zvlášť posadil ke svému

deníku a napsal do něj jednu větu, která bude definovat laskavost.

- Na konci této aktivity nebo jindy mohou žáci své věty sdílet.

Tipy pro učitele

- Pozn.: Řada cvičení reflexe v programu SEE Learning zahrnuje okamžiky reflexe v tichosti, které umožní žákům zamyslet se, rozjímat a zvnitřnit své vhledy. Délka těchto okamžiků závisí na prostředí vaší třídy a žácích. Mohou trvat 15 sekund, nebo i několik minut. Vy sami dokážete jejich délku nejlépe posoudit. Uvidíte, že skrze cvičení se žáci budou při těchto okamžicích cítit stále lépe a sžijí se s nimi. Zjistíte, že tyto okamžiky bude možné stále více prodlužovat.
- Můžete jako výzvu zadat žákům, aby tuto část skupinové aktivity provedli v tichosti – např. pouze několik minut nebo polovinu předepsaného času.
- Definice laskavosti lze poté vystavit někde v místnosti, aby se k nim mohli vracet – žáci mohou např. vytvořit ústřížky s větami a vystavit je někde na stěnách.

Ukázkový text

- *„Zajímalo by mě, zda byste uměli jednou větou vyjádřit, co je laskavost, abychom byli schopni někomu odpovědět na otázku, co je laskavost.“*
- *Nyní se v tichosti zamyslete nad příběhem, který jsme si přečetli, a diskuzí o něm.*

- *Nyní se rozdělte do menších skupinek. Každá skupinka dostane papír se slovem „laskavost“ napsaným uprostřed. V rámci skupinky zkuste vymyslet různá slova, která lze použít pro vysvětlení, co laskavost znamená. Můžete se podívat na své kresby laskavosti, které vám mohou při vymýšlení slov pomoci.*

- [Nechte žáky pracovat ve skupinkách po dobu 5–7 minut.]

- *Každá skupinka nám nyní sdělí své nápady. Co bychom měli přidat na velkou čtvrtku s nápisem „laskavost“?*

- *Nyní máme řadu dobrých nápadů. Pojdme přistoupit k poslednímu kroku, ve kterém každá skupinka vytvoří svoji definici laskavosti. Vraťte se na svá místa, vezměte si deníky a napište do nich definici laskavosti. Můžete začít větou „laskavost je/znamená...“.*

- [Nechte žáky pracovat ve skupinkách po dobu 3–5 minut. Podle časových možností nechte žáky sdílet jejich definice.]

SHRNUTÍ | 2 minuty

„Co jste se dnes naučili o laskavosti?“

Rozpoznání laskavosti a zkoumání vzájemné závislosti

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je cvičit se v rozpoznávání laskavosti a zkoumání vzájemné závislosti. I když už žáci nyní mají určité ponětí o tom, co je laskavost, skrze hlubší pozorování každodenních činností se naučí vidět, kde konkrétně lze projevy laskavosti vnímat, a naučí se ji mnohem více oceňovat. Žáci také mohou do jisté míry chápat myšlenku vzájemné závislosti, nicméně i prostý fakt zmapování nějakého úspěchu a všeho, na čem tento úspěch závisel, jim může pomoci myšlenku vzájemné závislosti pochopit mnohem lépe. Vzájemná závislost se týká skutečnosti, že každá věc i událost se uskutečňuje díky řadě dalších příčin, jinými slovy závisí na řadě dalších věcí. Zkoumání vzájemné závislosti může být velice silným nástrojem pro rozpoznání, jak závisíme

na druhých a druhí na nás, dále to může více podtrhnout význam reciprocity a může to posloužit jako základ pro vděčnost a pocit propojenosti s druhými. Současně to podporuje systémové myšlení, neboť vzájemná závislost je charakteristickým prvkem všech systémů.

V programu SEE Learning se ke schopnostem, jako je např. schopnost rozpoznávat laskavost a vzájemnou závislost, přistupuje jako k dovednostem, které lze coby vrozené zároveň posilovat a rozvíjet skrze opakované cvičení. Cvičení dovednosti rozpoznávat laskavost a vzájemnou závislost může vést k hlubšímu ocenění toho, jak zásadní a důležité jsou tyto věci v našem každodenním životě, pro naše štěstí, ba dokonce pro vlastní přežití.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Rozpoznávat projevy laskavosti v každodenním životě.
- Rozpoznávat vzájemnou závislost jako charakteristický prvek naší sdílené reality.
- Rozpoznávat, jak věci a události, které potřebujeme, vycházejí z činů bezpočtu druhých.

DÉLKA

35 minut

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.
- Deníky.
- Psací potřeby.

CHECK-IN | 5 minut

- *„Vzpomene si někdo, co znamená laskavost? Našli jsme způsob, jak to vysvětlit druhým. Kdo si vybaví, co jsme řekli?“*
- *Nyní se pojďme podívat na naše vysvětlení laskavosti. Napsal jsem ho na papír.*
- *Pocítil dnes někdo laskavost? Ano? Jaké to bylo? Pokud si na žádný okamžik, kdy k vám byl někdo laskavý dnes nevzpomenete, můžete si jej případně představovat.*
- *Pojďme na chvíli v tichosti spočinout a vybavit si, jaké to je, když cítíte laskavost. Pokud je vám to příjemné, zavřete oči a zkuste si vybavit všechny detaily toho okamžiku, kdy na vás byl někdo laskavý nebo jste cítili laskavost vůči někomu druhému. Nebo pokud používáte svou fantazii, zkuste si ten okamžik prostě představit.* [Pauza]
- *Děkuji. Může někdo uvést příklady laskavého jednání, na které si vzpomněl?“*

Tipy pro učitele

- Tuto aktivitu ved'te podle vlastního uvážení, neboť vy znáte svoji třídu nejlépe. Povzbud'te žáky, aby si zkusili vybavit jakýkoli okamžik – nezáleží na tom, jak je významný. Může se např. jednat o kolemjdoucího strážníka, který se na ně usmál, nebo když půjčili druhému, který ho potřeboval, pero, nebo se usmáli na někoho, komu většinou nevěnovali příliš pozornosti. Připomeňte jim, že je v pořádku, když si na nic nevzpomenou; mohou si celou situaci představovat. Postupem času získají větší praxi a bude to pro ně snazší. Povzbud'te

jejich zvědavost – pocity, že to všichni vlastně objevujeme a zkoumáme společně.

- Možná můžete daný check-in provést během ranního vyučování a nechat si ostatní části poučné zkušenosti na později v průběhu dne. Takto bude pozornost dětí již zaměřena na uvažování o laskavosti, když přistoupíte k dalším aktivitám.

AKTIVITA VHLEDU | 5 minut

Rozpoznání laskavosti*

Přehled

V této aktivitě vyzvěte žáky, aby druhým sdělili své okamžiky laskavosti, kterých byli přímo či nepřímo účastní, ved'te je k úvahám o tom, jak se při nich oni či druzí cítili, a dejte jim podnět k tomu, aby se pokusili rozpoznat co nejvíce forem laskavosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Každý den kolem sebe vídáme velké množství laskavého jednání, ale jen málokdy si toho všimneme, pokud je nezkoumáme do větší hloubky.

Učební pomůcky

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.

Pokyny

Můžete začít tím, že se žáků zeptáte, kolik projevů laskavosti podle nich dohromady jako třída napočítají jen v rámci toho, co se během dnešního dne stalo; pak napište odhadované

číslo na tabuli. Na konci aktivity se jich zeptejte, jak byl jejich odhad přesný, zda byl příliš nízký, nebo příliš vysoký.

Tipy pro učitele

Stejně jako i v ostatních aktivitách mohou mít žáci v průběhu různé kritické vhledy – pokud ano, napište je na tabuli, abyste se k nim později mohli vrátit. Žáci základního stupně v sobě rozvíjejí dovednosti zaujmout různé úhly pohledu a myslet v širším kontextu, vnímat věci i jinak než z vlastního pohledu. Toto je rychlé cvičení na posílení myšlenky, že laskavost je všude kolem nás, a lze je provést vícekrát během školního roku.

Ukázkový text

- „Mám pro vás jednu otázku. Vyberte si svůj společný dnešní den ve škole, na kolik projevů laskavosti si dokážete vzpomenout? Na 10, možná 20? [Nechte je uvést několik čísel, která pak napíšete na tabuli nebo čtvrtku papíru.]
- A nyní napíšu vámi uvedená čísla na tabuli a vrátíme se k nim později.
- Pojďme se nyní společně zamyslet nad tím, kolik projevů laskavosti si dokážeme společně vybavit. Kdo si vzpomene na něco, co se dnes stalo a je to příkladem laskavosti? Projevil vám dnes někdo nějakou laskavost? Nebo projevíli jste nějakou laskavost někomu druhému?
- [Nechte žáky, aby s ostatními sdíleli, na co si vzpomněli. Chcete-li, můžete jedním slovem či větou danou vzpomínku zapsat, takže vytvoříte jakýsi rostoucí seznam. Když daný žák skončí,

můžete mu položit ještě několik doplňujících otázek, jako např.: „Proč to bylo laskavé? Jak ses přitom cítil? Jak si myslíš, že se přitom cítili druzí?]

- [Tyto doplňující otázky nemusíte klást jen tomu, kdo svou vzpomínku sdílel, ale také ostatním, aby se mohli zamyslet nad tím, v jakých různých aspektech byl daný čin laskavý a jak se přitom všichni zúčastnění cítili.]
- *Pojďme nyní jít ještě dál. Zajímalo by mě, zda byste si dokázali vzpomenout na některé další příklady laskavého jednání?*
- *Myslíte si, že něco mohlo být projevem laskavosti, ale nenapadlo vás, že je tomu tak, nebo jste si toho nevšimli?*
- *Společně jsme při hlubším pohledu na různé situace našli řadu projevů laskavosti, že? Jaký je to pocit vědět, že jsme obklopeni takovým množstvím laskavosti?*
- *Nyní se tedy podívejme, kolik příkladů jsme společně našli. Našli jsme jich více, než jsme si mysleli? (Můžete nyní porovnat dané číslo s odhadovanými čísly žáků.)*
- *Zdá se, že když se lépe rozhlédneme kolem sebe, najdeme mnoho projevů laskavosti. Když se ale nerozhlédneme, můžeme je přehlédnout.“*

CVIČENÍ REFLEXE | 20 minut

Rozpoznávání vzájemné závislosti

Přehled

V této aktivitě žáci nakreslí síť vzájemné závislosti, týkající se jednoho úspěchu, události nebo věci.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Věci a události existují v síti vzájemné závislosti a závisí na bezpočtu dalších věcí a událostí.
- Jsme vzájemně propojeni a žijeme v závislosti na bezpočtu dalších lidí různými způsoby, i když je neznáme a jsou nám cizí.

Učební pomůcky

- Velký list papíru pro každou skupinu, na který budou žáci moci kreslit.
- Fixy.

Pokyny

- Pokud si myslíte, že je to potřeba, předved'te žákům, jak mají v dané aktivitě pracovat v menších skupinkách. (Níže uvedený text obsahuje dva různé příklady aktivity.)
- Rozdělte třídu do skupinek po 4–5 žácích.
- Požádejte každou skupinku, aby uvedla nějaký důležitý úspěch nebo událost, které mají společné nebo kterých se nějak účastnili. Příklady mohou zahrnovat: výlet, když se naučili jezdit na kole, když se naučili hrát nějakou hru, když se naučili číst a psát atd. Na tuto část vyhrad'te 1–2 minuty.

- Pokud si skupinka nedokáže vybavit žádný příklad, který je všem nějak společný, požádejte je, aby uvedli nějakou věc vyrobenou lidmi, kterou všichni potřebují.
- Požádejte je, aby daný úspěch, událost či věc nakreslili doprostřed listu papíru. To se tedy stane „předmětem“ dané aktivity.
- Požádejte je, aby vytvořili první kruh, do něž uvedou (napíší nebo nakreslí) cokoli, na čem daný „předmět“ závisí nebo co pro svoji existenci potřebuje. Mezi předmětem a kruhem mohou nakreslit propojující čáru. Např. pokud si vybrali „naučil jsem se jezdit na kole“, mohou přidat: učitel, kamarád, kolo, rovinka pro jízdu, vynálezce kola atd. Nebo pokud si za předmět vyberou „tužku“, mohou uvést: dřevo, tuha, továrna, barva atd. Požádejte je, aby si zkusili vybavit alespoň deset osob nebo věcí, na nichž předmět závisí.
- Nyní je požádejte, aby připsali něco, na čem závisí existence dané věci v prvním kruhu. Řekněte jim, aby tyto další kruhy propojili s těmi prvními.
- Nechte je svobodně v daném procesu pokračovat a vybírat věci či osoby, na nichž dané věci závisí. Sledujte průběh aktivity v každé skupince a v případě, že budou potřebovat vedení, jim pomozte. Můžete jim dát např. různé podněty ve formě otázek typu: „Co se týče tohoto předmětu, existuje sám o sobě, nebo jeho existence závisí na něčem nebo na někom dalším?“

- Když uvidíte, že všechny skupiny zaplnily většinu papíru, přerušte je a požádejte jejich členy, aby spočítali, kolik lidí je potřeba pro daný předmět. Např. kolik lidí je potřeba pro výrobu tužky? Nebo kolik lidí je potřeba, abychom se naučili jezdit na kole? Dejte jim chvíli, aby to spočítali, a pak je požádejte, aby to napsali na svůj papír.
- Nechte každou skupinu sdílet. Měli by vysvětlit, o jaký předmět se jedná, a ukázat, na jakých aspektech sítě vzájemné závislosti daný předmět závisí. Nakonec skupina uvede předpokládaný počet lidí, na nichž existence předmětu závisí.

Tipy pro učitele

Stejně jako i v ostatních aktivitách vzhledu mohou mít žáci v průběhu různé kritické vhledy – v tom případě je napište na tabuli, abyste se k nim později mohli vrátit.

Ukázkový text

- *„Hovořili jsme o laskavosti v našem životě, a mohli jsme si také všimnout, že laskavost jen zřídka zahrnuje pouze vás samé – obvykle se v našem životě vyskytuje a závisí na minimálně jednom dalším člověku. Tomu se říká vzájemná závislost – neustále jsme závislí na druhých. Vzájemná závislost není omezená na prospěšné jednání, ale souvisí s každodenními věcmi, které používáme nebo které jsme někdy zažili.*
- *Dnes budeme tuto myšlenku zkoumat více do hloubky. Budete pracovat v malých skupinkách se svými vrstevníky a pokusíte si vzpomenout*

na nějaký důležitý úspěch nebo událost, kterou máte všichni společnou. Může se např. jednat o: výlet, když jste se naučili jezdit na kole, když jste se naučili hrát nějakou hru, když jste se naučili číst a psát atd. Když se vaše skupinka pro jednu věc rozhodne, nakreslete nebo ji napište doprostřed vaší čtvrtky papíru. To bude vaším předmětem.

- *[Rozdělte třídu do skupinek po 4–5 žácích. Nechte je provést aktivitu až do předchozí uvedené části.]*
- *Nyní se zamyslete nad lidmi nebo věcmi, na kterých váš předmět závisí. Pokaždé, když vás něco napadne, to napište, zakroužkujte a spojte s předmětem čarou. Nejprve mě nechte, abych vám to ukázal. V mé imaginární skupince několika dospělých lidí jsme si vybrali “naučit se řídit auto” jako úspěch, který je nám všem společný. Napišu/namaluji jej do středu papíru.*
- *Dále jsme debatovali na tím, na kom a čem pro každého z nás úspěch závisel. Napišu např. „můj tatínek“, protože mi dovolil řídit své auto na parkovišti, abych získal více zkušeností. Někdo jiný v mé skupince zmínil „pneumatiky“, protože bez pneumatik by auto nejelo.*
- *Zkuste si vybavit 10 věcí, na nichž váš předmět závisí, a poté je napište nebo nakreslete na papír vaší skupiny. [Dejte jim dostatek času na provedení dané části aktivity.]*
- *Nyní kolem každé věci, na níž váš předmět závisí, nakreslete kroužek. Půjdeme ještě dál a zamyslíme se a napíšeme na papír, na čem*

závisejí v kroužku uvedené věci. Např. když jsem zde uvedl „pneumatiky“, napadá mě, že by nemohly existovat, kdyby je někdo nevyrobil v továrně, proto zde hned vedle slova „pneumatika“ uvedu „dělník v továrně“.

- Takto tedy pokračujte a doplňte další větve ke každému kruhu a napište nebo nakreslete, na čem každá daná věc závisí. Vytvořte co nejvíce spojovacích větví. Uvidíme, kolik spojení dokážete vytvořit.“

[Až skončíte, vyzvěte skupinky ke sdílení.

Pokud na to nezbývá čas, můžete si nechat část pro sdílení na příště.]

SHRNUTÍ | 5 minut

- „Podívejte se na svoji vlastní síť vzájemné závislosti nebo síť, kterou jste vytvořili se skupinou. Jaký ve vás vyvolává pocit, když si uvědomíte, že jste součástí této sítě? Co si o tom celém myslíte?
- Jak v nás může přemýšlení o vzájemné závislosti vyvolat pocit vděčnosti? Jak vzájemná závislost souvisí s laskavostí?“

CVIČENÍ REFLEXE | 5 minut

Rozpoznávání vzájemné závislosti

ve vlastním životě

Učební pomůcky

- Deníky.
- Psací potřeby.

Pokyny

- Řekněte žákům, aby si vzali svoje deníky pro psaní v tichosti. Vysvětlete jim, že své zápisky s nikým sdílet nemusejí, pokud nebudou sami chtít.
- Požádejte je, aby si vybrali něco důležitého ze svého života: událost, úspěch, osobu či věc. To bude sloužit jako jejich předmět. Poté dostanou 5 minut na to, aby se zamysleli, na čem jejich předmět závisí. Mohou si zvolit formu sítě vzájemné závislosti nebo jednoduše psaní ve větách.

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ II

KAPITOLA 2

Rozvíjení odolnosti

Přehled

Kapitola první zkoumala laskavost a štěstí, a co pro nás tyto pojmy znamenají, když jsme spolu, v podobě třídních dohod. Kapitola druhá zkoumá, jak důležitou roli hraje naše tělo, a zvláště naše nervová soustava v souvislosti se štěstím a spokojeným životem. K tomuto zkoumání nejprve představíme následující pojmy:

Zóna odolnosti

Popisujeme, kdy je regulována nervová soustava (v homeostáze) a kdy není ani příliš excitovaná (zaseknutá ve vysoké zóně) ani příliš utlumená (zaseknutá v nízké zóně). Jinými slovy, kdy je její stav možno nazývat „OK zónou“ nebo „zónou pohody“.

Vjemy

Vjemy představují vnímání na úrovni těla nebo na úrovni funkce pěti smyslů, které se liší od emocí a netělesných pocitů (jako jsou pocity štěstí či smutku).

Stopování

Všímáme si a vnímáme pocity ve svém těle, abychom rozvinuli bdělost vůči vlastnímu tělu, neboli abychom zvýšili svou „tělesnou gramotnost“.

Osobní zdroje

To jsou věci, které se nám líbí, nebo si je spojujeme s větším pocitem bezpečí a spokojenosti. Jejich připomenutí nám napomáhá, abychom se vrátili do vlastní zóny odolnosti nebo v ní setrvali.

Uzemnění

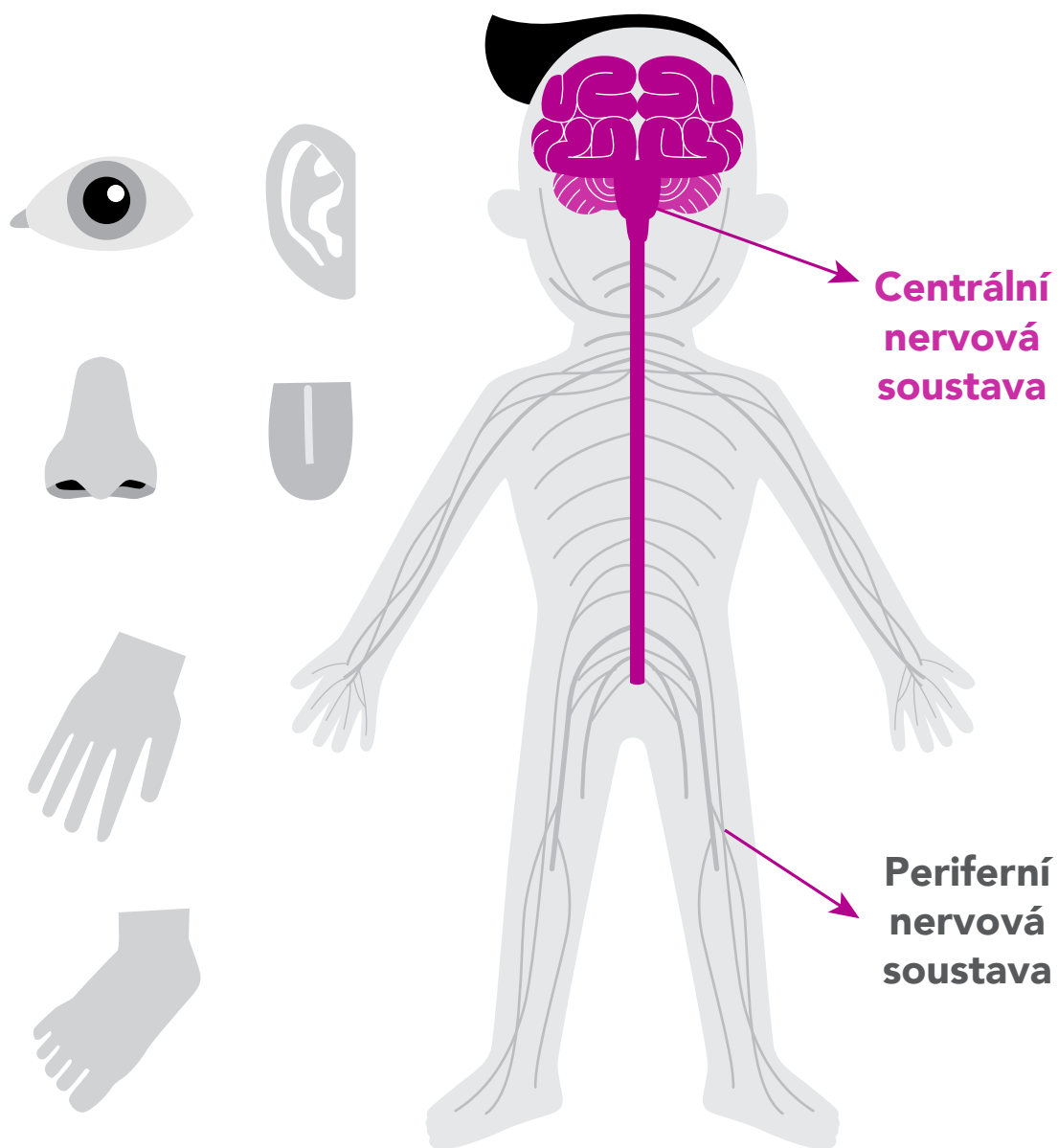
Kontakt vlastního těla s předměty nebo zemí, kterým se navracíme do zóny odolnosti (nebo v ní zůstáváme).

Strategie okamžité pomoci

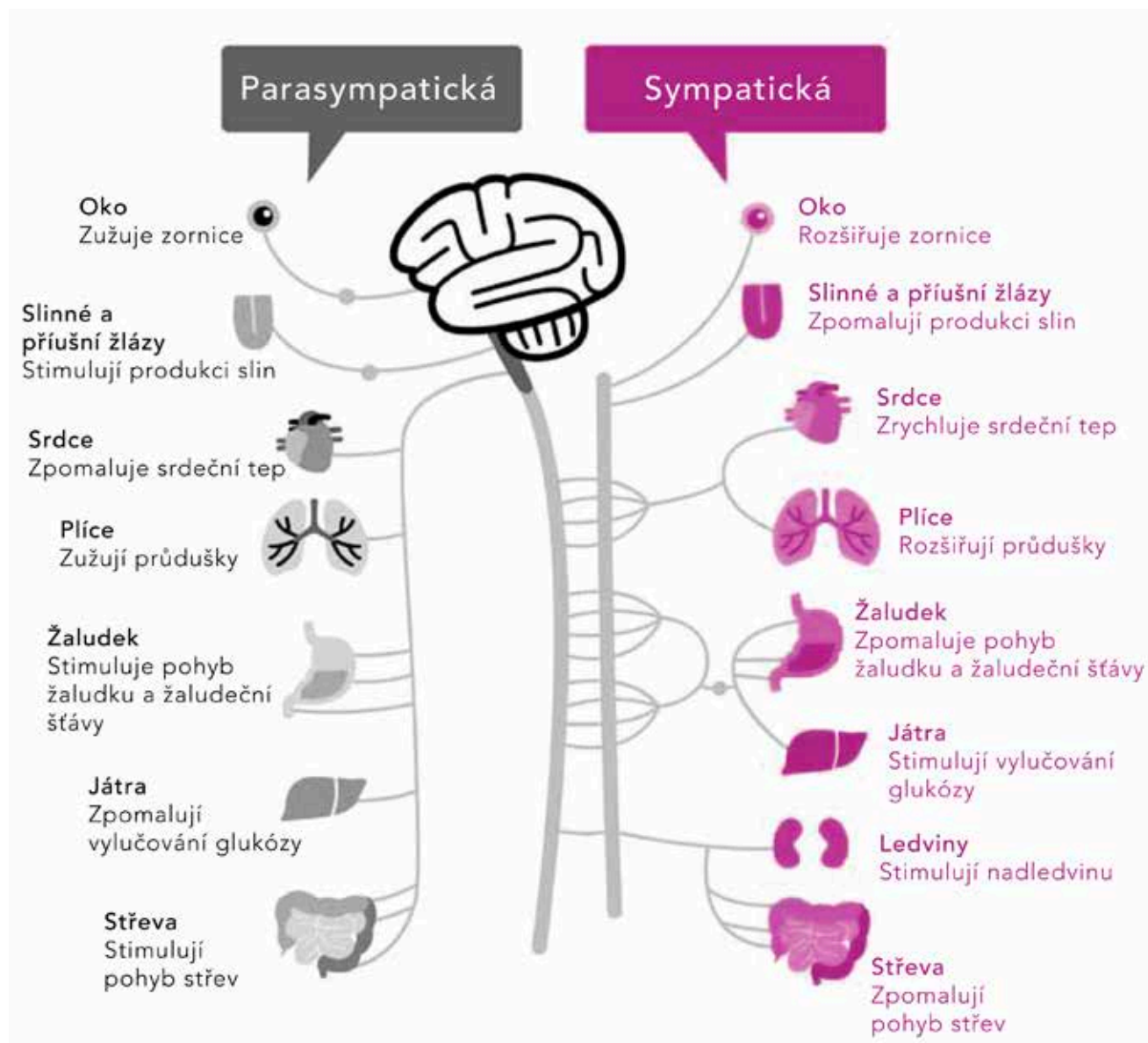
Jednoduché a pohotově použitelné techniky umožňující nám setrvat v zóně odolnosti nebo se do ní vrátit, když se z ní nějak vychýlíme.

Nervová soustava

Centrální a periferní



Autonomní nervová soustava



Nervová soustava

Nervová soustava je podstatnou součástí našeho těla; proto může být velice užitečné pro rozvoj našeho spokojeného života pochopit, jak funguje. Naši nervovou soustavu tvoří mozek s míchou (neboli centrální nervová soustava) a síť nervů, které propojují mozek a míchu se zbytkem těla, včetně vnitřních orgánů a smyslů (neboli periferní nervová soustava).

Část nervové soustavy funguje automaticky bez potřeby vědomé kontroly – to se nazývá autonomní (doslova „samořídící“) nervová soustava (ANS). Naše ANS řídí v těle řadu procesů nezbytných pro přežití, včetně srdečního tepu, dýchání, krevního tlaku a trávení. Rovněž řídí naše vnitřní orgány, jako jsou žaludek, játra, ledviny, močový měchýř, plíce a slinné žlázy.

Hlavní funkcí naší nervové soustavy je pomáhat nám, jak se udržet naživu. Proto velmi rychle reaguje, když si povšimneme něčeho ohrožujícího nebo nebezpečného. Naše autonomní nervová soustava má dvě cesty, které se aktivují v závislosti na tom, zda vnímáme ohrožení (reakce „útoků či útěku“) anebo bezpečí (reakce „uvolnění a trávení“). Reakce útoku nebo útěku spouští náš sympatický nervový systém, vypíná soustavu trávicí a růstovou a připravuje tělo na akci a případné zranění. Naproti tomu reakce uvolnění a trávení spouští náš parasympatický nervový systém, který uvolňuje tělo a umožňuje pokračování funkcí, jako jsou růst, trávení a další. Proto lze při pocitu ohrožení a reakcích na způsob útoku nebo útěku pozorovat změny u srdečního tepu, dechu, tlaku krve, vnitřních orgánů a rozšíření zornic. Když pak vnímáme, že ohrožení pominulo, cítíme se opět v bezpečí a tělo se zase vrací do normálu.

V moderním životě reaguje naše tělo na nebezpečí i tam, kde k žádnému ohrožení života nedošlo, nebo setrvává v pocitu nebezpečí, i když už ohrožení pominulo. To porušuje regulaci autonomní nervové soustavy a narušuje pravidelné střídání parasympatické a sympatické aktivity. Tato porucha regulace nervové soustavy může vyústit v záněty a řadu dalších problémů. To je jedním z hlavních důvodů, proč je chronický stres tolik škodlivý pro naše zdraví a spokojený život.

Naštěstí se lze naučit, jak své tělo i mysl zklidnit a jak řídit vlastní nervovou soustavu. Jelikož nervová soustava dokáže skrze naše smysly vnímat věci jak uvnitř (jako je napětí, uvolnění, horko, chlad, bolest atd.), tak i vně, dává nám neustále informace o stavu našeho těla. Tato kapitola se zaměřuje na informace a dovednosti nezbytné pro zlepšení tohoto druhu péče o sebe.

Vjemy

První poučná zkušenost, „Zkoumání vjemů“, žákům pomáhá vytvořit si slovník vjemů, který jim jako vodítko umožní všimnout si stavu své nervové soustavy. Vjemy (teplo, chlad, horko, brnění, staženost atd.) jsou fyzické povahy a lze je odlišovat od emocí (smutku, hněvu, štěstí, žárlivosti), které budeme zkoumat v SEE Learning později. Ačkoli budeme pocity zkoumat až později, je důležité si uvědomit, že pocity, myšlenky a postoje vyvolávají příslušné vjemy nebo skupiny vjemů v našem těle. Výuka o vjemech otevírá další bránu k hlubšímu porozumění nám samým i našim žákům.

Strategie okamžité pomoci

Poučná zkušenost 1 postupuje dále ke strategiím okamžité pomoci. Jedná se o jednoduché úkony, které lze provést, aby se naše tělo a mysl navrátily k přítomnému okamžiku. Tím fungují jako užitečné metody přivádějící tělo zpět do rovnováhy poté, co se vychýlilo do vysoké či nízké zóny (do stavu excitace nebo utlumení).

Zdroje

Poučná zkušenost 2, „Zdroje“, používá vlastní kresby laskavosti vytvořené v první kapitole jako osobního zdroje. Osobní zdroje jsou vnitřní, vnější, nebo představy — imaginace. Jsou jedinečné pro každého jednotlivce a navozují pocit spokojenosti, bezpečí nebo štěstí tím, že ho uvedou do vědomí přítomného okamžiku. Když si připomeneme nějaký osobní zdroj (krásnou vzpomínku, oblíbené místo, někoho milovaného, radostnou činnost, uklidňující myšlenku), obvykle nám to navodí příjemné pocity v těle. Pokud se na tyto pocity vědomě zaměříme a dopřejeme jim trochu prostoru a času, mohou se prohloubit. Tím posílíme pocit bezpečí naší nervové soustavy a navodíme si ještě hlubší pocit spokojenosti a uvolnění v těle.

Stopování

Když si všímáme vjemů, zaměřujeme a udržujeme na ně pozornost, nazýváme to „stopování“. „Vystopujeme“ nebo „si přečteme“ daný vjem, neboť vjemy jsou „řečí“ nervové soustavy. Touto činností se zvýší naše tělesná gramotnost, prohloubí se porozumění našemu tělu i tomu, jak reaguje na stres, a jak na bezpečí. Ačkoli všichni máme stejnou základní strukturu nervové soustavy, každé tělo reaguje na stres a bezpečí trochu odlišně. Můžeme cítit napětí v různých částech těla. Můžeme na pocit spokojenosti reagovat jinak. Můžeme zakoušet příjemný pocit tepla v hrudníku nebo povolení a uvolnění svalů ve tváři. Rozvoj dovednosti stopovat své vjemy ve vlastním těle nám pomáhá lépe porozumět tomu, kdy se cítíme uvolnění, šťastní a v bezpečí nebo kdy vyvstane reakce na stres. Tato dovednost nám dává „volbu“, díky které můžeme v nepříjemné situaci přivést vědomí k pocitům spokojenosti nebo neutrality ve svém těle. Toto vědomí může zvýšit fyzické a emoční prožívání spokojenosti.

Mějme na paměti, že vjemy nejsou samy o sobě příjemné, nepříjemné nebo neutrální vždy a pro každého. Např. teplo lze v různých situacích zakoušet jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Proto je důležité, abychom se ptali, zda je vjem příjemný, nepříjemný nebo neutrální.

Protože při stopování si můžeme uvědomit i nepříjemné vjemy, což může zapůsobit jako spouštěč, stopujeme vždy ve spojení se zdroji, uzemněním nebo se strategií okamžité pomoci. Když představujeme žákům metodu stopování, je důležité zároveň žáky naučit i následující strategii „přesuň se a zůstaň“.

Přesuň se a zůstaň

Součástí stopování je všimnout si, zda je vjem příjemný, nepříjemný nebo neutrální. Pokud najdeme příjemné nebo neutrální vjemy a spočineme svou pozorností na dané části těla, může se stát, že se daný pocit prohloubí a napomůže tím tělu, aby se uvolnilo a vrátilo se do zóny odolnosti. Avšak pokud si namísto toho uvědomíme nějaký nepříjemný vjem, můžeme provést strategii „přesuň se a zůstaň“. To znamená, že si vnitřně prohlédneme celé naše tělo a najdeme místo, kde se cítíme lépe (neutrálně nebo příjemně), a poté spočineme svou pozorností na tomto novém místě.

Pokladnice a zdrojový kamínek

Poučná zkušenost 3, „Vytvoření pokladnice“, staví na předchozích zkušenostech a pomáhá žákům vytvořit si osobní „pokladnici“ nebo jakousi „sadu nástrojů“ osobních zdrojů, které budou v případě potřeby vždy po ruce. To pak posiluje dovednost využívání zdrojů a stopování.

Uzemnění

Poučná zkušenost 4, „Uzemnění“, představuje cvičení uzemnění. Uzemnění znamená vnímání fyzického kontaktu našeho těla s předměty, včetně věcí, kterých se dotýkáme, nebo jak stojíme či sedíme. Uzemnění může být velmi užitečným nástrojem pro zklidnění těla a mysli. Běžně jsme si již nevědomě vytvořili řadu uzemňujících technik, které nám pomáhají cítit se lépe a navodit pocity uvolnění, jistoty, bezpečí. Může se jednat o určitý způsob sezení, položení rukou, držení předmětů, které máme rádi, polohu při ležení na pohovce nebo v posteli atd. Avšak často si toho nemusíme být vědomi, takže pak nedokážeme tyto techniky záměrně použít k tomu, abychom zklidnili naše tělo a vrátili se do zóny odolnosti. Cvičení uzemnění představuje nové techniky a zvědomuje ty, které již používáme; díky tomu budou lépe dostupné v situacích, kdy je potřebujeme.

Tři zóny

Poučná zkušenost 5, „Zóna odolnosti“, představuje „tři zóny“ jako způsob porozumění tomu, jak naše tělo (a zvláště naše autonomní nervová soustava) funguje. Třemi zónami jsou: vysoká zóna, nízká zóna a zóna odolnosti (či zóna spokojenosti). Pochopení tohoto modelu může být velmi užitečné jak pro učitele, tak i pro žáky.

Podle tohoto modelu se může naše tělo ocitnout ve třech zónách. Naše zóna odolnosti je zónou spokojenosti, kdy cítíme klid a jsme bdělí, a ve které vnímáme větší kontrolu a dokážeme se lépe rozhodovat. Ačkoli v této zóně můžeme zažívat určité výkyvy nahoru či dolů a můžeme se cítit trochu vzrušení nebo pociťovat úbytek energie, není tím ovlivněno naše posuzování a naše tělo není ve stavu škodlivého stresu. Zde je naše autonomní nervová soustava ve stavu homeostázy, již lze definovat jako stabilní fyziologickou rovnováhu. Dokáže náležitě přecházet mezi sympatickou a parasympatickou aktivací.

Někdy jsme v důsledku nějakých životních událostí vychýleni z naší zóny odolnosti. Když to nastane, poruší se činnost naší autonomní nervové soustavy. Uvíneme-li ve vysoké zóně, budeme ve stavu nadměrné excitace. Můžeme cítit neklid, hněv, nervozitu, rozrušení, strach, šílenství, frustraci, „nabuzení“ nebo jiné nezvladatelné stavy. Fyziologicky lze zažívat třes, rychlé a mělké dýchání, bolesti hlavy, žaludeční nevolnost, staženost svalů, poruchy v trávení a změny zrakového a sluchového vnímání.

Když uvíneme v nízké zóně, zakoušíme následky snížené excitace. Můžeme zažívat letargii, vyčerpání, nedostatek energie a nechutí vstát z postele nebo nechutí k jakékoli aktivitě. Můžeme se cítit izolovaní nebo osamělí, otupělí, odepsaní, bez motivace, neschopní optimismu nebo bez zájmu o činnosti, které bychom si jinak běžně užívali. Je důležité mít na paměti, že jelikož vysoká i nízká zóna jsou stavy poruchy regulace a nejedná se o vzájemně protikladné stavy – mohou mít podobné charakteristické příznaky, a pokud trpíme poruchou regulace, můžeme přeskakovat mezi vysokou a nízkou zónou.

V poučné zkušenosti 5 se žáci seznámí s těmito třemi zónami skrze scénáře, a poté si mohou navzájem poradit, jak se vrátit do své zóny odolnosti na základě již naučených dovedností (využití zdrojů, uzemnění, stopování a strategie okamžité pomoci).

Dovednost sledovat stav vlastního těla je pro naši spokojenost a štěstí zásadní, neboť naše autonomní nervová soustava může způsobit zkrat v jiných částech našeho mozku (a vést k chybnému rozhodování nebo vynechávání výkonných funkcí). Pokud se naučíme spočívat v zóně odolnosti, znamená to velký přínos pro naše tělesné zdraví, včetně dovednosti uchovat si klidnou mysl a mít větší kontrolu nad vlastním jednáním a emočními reakcemi.

Poučná zkušenost 6, „Jak laskavost a štěstí ovlivňuje naše tělo“, propojuje zpět tuto kapitolu s kapitolou první a tématy štěstí, laskavosti a třídních dohod. Když už nyní žáci vědí o důležité roli, kterou jejich tělo hraje v souvislosti s jejich spokojeností a štěstím, mohou lépe rozumět tomu, proč je důležité projevat druhým laskavost a být vůči nim ohleduplní. Začnou chápat, že jsme-li vůči sobě navzájem zlí nebo bezohlední, vyvolává to i v nás stres, který vyvolává nepříjemné reakce a brání nám být šťastní. Žáci mohou zkoumat myšlenku, že díky neustálému v kontaktu s druhými a sdílení stejného prostoru s nimi můžeme hrát pozitivní roli tím, že si budeme vzájemně pomáhat setrvávat v zóně odolnosti nebo se do ní vracet, pokud nás něco vyvede z rovnováhy.

Může se stát, že aktivity v této kapitole ihned nepřinesou kýžené výsledky a vhledy, jaké bychom si přáli. Nenechte se tím odradit, neboť i pro dospělé je často zpočátku nesnadné všimnout si a popsat vlastní vjemy. Je možné, že bude zapotřebí některé aktivity několikrát opakovat, než budou žáci schopni své vjemy popsat, poznat, zda jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální, a využít dovednosti zdrojů a uzemnění. I kdybychom získali vhledy rychle, je nezbytné vše stále opakovat, abychom si jednotlivé dovednosti skutečně zažili. Nakonec se může stát, že někteří žáci začnou používat své dovednosti spontánně, zvláště když budou čelit náročným nebo stresujícím okolnostem.

Řada těchto dovedností byla rozvinuta skrze práci s traumatem a odolností, a jsou založeny na značně rozsáhlém klinickém a vědeckém výzkumu. Je možné, že někteří ze žáků při zkoumání vjemů svého těla prožijí náročné zkušenosti, které nebudete schopni dostatečně zvládnout, zvláště pak v případech, kdy zažili nebo prožívají nějaké trauma. Vyskytne-li se u někoho nečekaná reakce, lze u něj využít strategie okamžité pomoci. Máte-li ve škole nějakého poradce, psychologa nebo zkušeného odborníka či kolegu, doporučujeme vám, abyste vyhledali jeho pomoc a nadále se s ním v případě nutnosti radili. V každém případě je přístup programu SEE Learning zaměřen na výcvik odolnosti, který se soustředí na silné stránky jednotlivých žáků, a nikoli na řešení traumatu. Jedná se o obecné dovednosti související s celkovým zdravím jedince, které mohou být prospěšné komukoli, bez ohledu na míru traumatizace. Žáci budou poté, co získají větší dovednost regulovat vlastní nervovou soustavu, dobře připraveni na zkoumání dalších prvků programu SEE Learning, mezi nimiž je rozvíjení pozornosti a rozvíjení emoční bdělosti.

Check-in a opakování cvičení

Počínaje druhou kapitolou v programu SEE Learning roste význam cvičení. Uvidíte, že všechny check-in v této kapitole zahrnují dovednosti a materiál, který obsahují předcházející poučné zkušenosti. Sami si zvolte, které check-in ve vaší třídě fungují nejlépe, a poté je pravidelně, běžně používejte, i když právě neprobíhá SEE Learning. Ačkoli poučné zkušenosti obsahují „praktikování reflexe“ pro rozvoj zažitého porozumění, opakování check-in a aktivit vzhledu (s úpravami dle vašeho uvážení) velice napomáhají procesu zvnitřnění toho, co se žáci učí, až do bodu, kdy se to stane jejich druhou přirozeností.

Čas a tempo

Každá poučná zkušenost je navržena na minimálně 30 minut. Doporučujeme, abyste si dali více času, pokud můžete, a pokud to vaši žáci zvládnou, a věnovali více času obzvláště aktivitám a cvičením reflexe. Pokud máte méně než 30 minut, můžete si vybrat pouze jednu z aktivit nebo její část a ukončit poučnou zkušenost následující hodinu. Každopádně nezapomeňte na to, že check-in a aktivity vzhledu je důležité zahrnout bez ohledu na čas.

Osobní cvičení žáků

Toto je fáze programu SEE Learning, ve které si je důležité uvědomit, že žáci mohou začít se svým vlastním osobním cvičením, a to i neformálním způsobem. V tom je podpoříte, když si uvědomíte, že každý žák je jiný a že obrázky, zvuky a aktivity, které mohou některým žákům pomáhat při zklidnění, mohou jiné aktivovat. Dokonce i zvuk zvonku, obrázek roztomilého zvířátka, jógové pozice, dlouhé okamžiky ticha nebo sezení a pomalé dýchání mohou někteří vnímat jako nepříjemné a může to v nich namísto rozvinutí dovednosti setrvávat v klidu tuto dovednost utlumit. Poznáte to tím, že budete žáky pozorovat a ptát se jich, co se jim líbí, a poté jim můžete nabídnout jiné možnosti, které jim pomohou rozvinout vlastní, co možná nejúčinnější cvičení.

Osobní cvičení učitele

Výuka cvičení, kterými budete žáky provádět, bude samozřejmě posílena tím, že vy sami budete cvičení dobře znát. Doporučujeme, abyste si cvičení nejprve vyzkoušeli sami, je-li to možné, a zkusili je např. se svými kolegy, přáteli nebo rodinou. Čím více poznání ze zkušeností získáte, tím snazší bude tato cvičení se žáky dělat. Všechna navrhovaná cvičení v této kapitole lze rovněž provádět se staršími dětmi a dospělými.

Další četba a prameny

Obsah poučných zkušeností v této kapitole byl použit a upraven podle díla Elaine Miller-Karas a práce Institutu výzkumu traumatu (Trauma Resource Institute) s jejich laskavým souhlasem. Učitelé, kteří by rádi získali více informací o obsahu a dovednostech uvedených v této kapitole, si mohou přečíst knihu *Bulding Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models* (2015) od Elaine Miller-Karas, a mohou též navštívit stránky: **www.traumaresourceinstitute.com**.

Další doporučenou literaturou je kniha, jejímž autorem je Bessel van der Kolk: *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma* (2015).

Dopis rodičům a opatrovníkům



Datum: _____

Milí rodiče/opatrovníci,

tímto dopisem bychom Vás rádi informovali o tom, že Vaše dítě právě začíná v programu SEE Learning kapitolu druhou s názvem „Rozvíjení odolnosti“. Možná si vzpomínáte, že SEE Learning je vzdělávacím programem od MŠ po SŠ, který vytvořila Emorská univerzita za účelem obohacení sociálního, emočního a etického (SEE) vývoje mladých.

V druhé kapitole se Vaše dítě seznámí s řadou metod pro regulování vlastní nervové soustavy, aby se posílila jeho odolnost vůči stresu a náročným situacím. To v sobě zahrnuje rozvoj dovednosti všimnout si svých vjemů v těle, které signalizují pohodu nebo vyčerpání (nazývá se „stopování“); děti se také naučí jednoduché strategie, které jim pomohou tělo zklidnit. Tyto techniky pocházejí z rozsáhlého vědeckého výzkumu, která zkoumá roli autonomní nervové soustavy ve fyziologii stresu. Vaše dítě však bude vedeno tak, aby využívalo a cvičilo pouze dovednosti, které jsou pro něj efektivní.

Domácí cvičení

Mnohé z dovedností, které se Vaše dítě v této kapitole naučí, jsou zároveň dovednostmi, které si můžete sami vyzkoušet, neboť jsou použitelné nejen pro děti, ale i pro dospělé. Rádi bychom Vás podpořili, abyste s Vaším dítětem hovořili o tom, jak si Vy sami uvědomujete stres ve svém těle a jaké signály Vaše tělo vysílá, když zažíváte stres jako protiklad pohody. Může být rovněž prospěšné vést společně diskuzi o tom, jaké typy zdravotních strategií používáte Vy, abyste si uchovali svoji odolnost, a která strategie je nejvhodnější pro tu danou situaci nebo prostředí. Máte-li zájem, požádejte své dítě, aby Vám o technikách, které se učí, povědělo, nebo Vám je i názorně předvedlo.

Obsah předchozích kapitol

Kapitola první zkoumala koncepty laskavosti a soucitu a to, jak souvisejí se štěstím a spokojeností.

Další četba a prameny

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children od Lindy Lantieri, úvod napsal Daniel Goleman.

Další dostupné zdroje SEE Learning naleznete na webových stránkách: www.compassion.emory.edu.

V případě jakýchkoli dotazů se na nás neváhejte obrátit.

Podpis učitele/vyučujícího

Jméno učitele/vyučujícího hůlkovým písmem: _____

Kontaktní informace učitele/vyučujícího: _____



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Zkoumání vjemů

ZÁMĚR

Tato první poučná zkušenost zkoumá vjemy a pomáhá žákům vytvořit si slovní zásobu, která jim pomůže je popsat, neboť vjemy nám přímo popisují stav naší nervové soustavy. Žáci se rovněž seznámí se strategiemi okamžité pomoci, z nichž většina v sobě zahrnuje dovednost vnímat věci v místnosti. Strategie okamžité pomoci (jež vyvinula Elaine Miller-

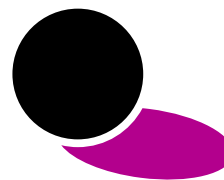
Karas a Institut výzkumu traumatu) jsou okamžitými nástroji, které žákům pomáhají vrátit se do regulovaného stavu těla ve chvíli, kdy se ocitnou ve stavu poruchy regulace, jako je např. stav přílišného rozrušení. Jedná se zároveň o skvělý způsob, jak představit koncept vjemů a jak se vůči nim stát všímavějšími.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Si vytvoří a obohatí seznam slovní zásoby popisující různé vjemy.
- Naučí se všimnout si vnějších vjemů, zatímco se budou seznamovat se strategiemi okamžité pomoci, které slouží k regulaci těla.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Čtvrtka papíru nebo tabule pro vytvoření seznamu slov popisujících vjemy.
- Výtisky strategií okamžité pomoci (volitelné).
- Fixy.

DÉLKA

30 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Vítejte. Zkuste si vybavit svůj den až do teď – od chvíle, kdy jste se vzbudili, až po okamžik, kdy jste nyní zde ve třídě; a zvednou ruce ti, kteří si vzpomenou na nějaký projev laskavosti, co zažili, nebo kdy nějakou laskavost projevíli druhému člověku. Chce to s námi někdo sdílet?”
- Je tu někdo, kdo se choval laskavě na základě použití některé z dohod? Kterých? Jaké to bylo?
- Všimli jste si u někoho druhého, že používal v praxi některou z dohod? Popište to. Jaké pro vás bylo to vidět?
- Co si myslíte, že by se stalo, kdybychom se všichni chovali laskavě?”

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 10 minut

Co jsou vjemy?

Přehled

V této prezentaci pomůžete žákům lépe porozumět tomu, co jsou vjemy, a pak vytvoříte seznam slov, která vjemy popisují, čímž vznikne společný slovník vjemů.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Tak jako dokážeme vnímat pomocí našich pěti smyslů vnější věci, můžeme zaměřit pozornost také na vjemy v našem těle.
- Vjemy mohou být příjemné, nepříjemné nebo neutrální.
- Existují jednoduché strategie, které lze použít jako pomoc, aby se naše tělo zklidnilo a cítilo v bezpečí.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru nebo tabule.
- Fixy.

Pokyny

- Připomeňte žákům, že máme pět smyslů, a mluvíte o tom, k čemu je používáme. Mluvíte o nervové soustavě a jak jsou s ní naše smysly spojeny. Hovořte o pojmu vjemů.
- Vytvořte se žáky seznam vjemů.
 - Když např. řeknou: „Je mi skvěle!“, což je obecný pocit a nikoli konkrétní vjem, vyzvěte je, aby vjemy zkusili vyjádřit slovy, položením otázky: „A jak se při takovém dobrém pocitu cítíte v těle?“ nebo „Kde v těle to cítíte?“ Je v pořádku, když nebudou některá slova, jež uvedou, popisovat vjemy, neboť následující aktivity jim pomohou dále rozvinout pochopení, co vjemy jsou.

Tipy pro učitele

- **Vjem** je pocit, který povstává v těle, jako je např. teplo, chlad, brnění, uvolnění, ztuhlost, tíha, lehkost, otevřenost atd. Je třeba odlišit slova vjemů od slov obecných pocitů, jako jsou dobrý, špatný, stresující, úlevný atd. Zároveň se liší od slov popisujících emoce, jako např. šťastný, smutný, ustrašený, nadšený atd. Když pomůžete žákům vytvořit si seznam slov popisujících vjemy, pomůže jim to naučit se rozpoznávat jednotlivé pocity v těle, a to jim zase napomůže rozvinout dovednost sledovat jejich tělesný stav.
- Pokud budete chtít, doporučujeme, abyste žákům představili úlohu **nervové soustavy**:

což je součástí našeho těla, která nám umožňuje vnímat vjemy v našem nitru a současně cítit věci mimo nás (např. skrze pět smyslů) a která nás udržuje naživu regulací našeho dechu, srdečního tepu, krevního oběhu, trávení a dalších důležitých funkcí. Celá tato kapitola se zaměřuje na pochopení nervové soustavy (zejména pak autonomní nervové soustavy). Můžete je s daným obsahem a dovednostmi seznámit bez přesného pojmenování nervové soustavy, místo toho můžete použít obecný termín „tělo“, ale když je postupně seznámíte i s autonomní nervovou soustavou, velmi pravděpodobně jim tak pomůžete prohloubit jejich celkové porozumění.

Ukázkový text

- „Zkoumali jsme laskavost a štěstí. Dnes se seznámíme s tím, jak nám mohou naše smysly pomoci, abychom poznali, co naše tělo cítí.
- Umíme vyjmenovat našich pět smyslů?
- Pomáhají nám vnímat věci, které jsou vně našeho těla: můžeme vidět, slyšet, čichat, máme hmat a chuť.
- O jaké věci, které můžeme cítit vně, skrze našich pět smyslů, se jedná? Pojdme se zamyslet nad jedním z našich smyslů – nad sluchem. Na okamžik spočineme v tichosti a budeme vnímat, jaké zvuky lze slyšet během jedné minuty ticha. Co jste slyšeli? Může nám někdo říci, co právě teď vnímá pomocí nějakého dalšího smyslu? Co např. zrak? Hmat? Čich?

- V našem těle existuje část, která nám pomáhá vnímat tyto věci vně i uvnitř našeho těla. Této části říkáme nervová soustava.
- Říká se jí nervová soustava, neboť tělo je vyplněno nervy, které posílají informace z různých částí našeho těla do mozku nebo z mozku. Naučíme se o naší nervové soustavě několik zajímavých věcí, které nám pomohou být společně šťastnější a zdravější.
- Naše smysly nám tedy pomáhají cítit věci, které jsou vně našeho těla, jako je např. zvuk nebo vůně. Pojdme se podívat, zda dokážeme něco cítit i uvnitř našeho těla. Položte si ruku na srdce a druhou na břicho. Nyní zavřete na chvíli oči a zkuste vnímat, zda dokážete něco cítit uvnitř svého těla.
- Někdy v těle něco cítíme, jako např. když je nám horko nebo zima. Takovým věcem říkáme vjemy, protože je cítíme.
- Vnímání je pocítování něčeho naším tělem. Vjemy jsou tedy věci, které cítíme či vnímáme svým tělem. Naše tělo nám říká, co cítíme.
- Pojdme se zamyslet nad věcmi, které můžeme vnímat vně. Vytvoříme si seznam vjemů společně.
- Když se dotknete lavice, je tvrdá? Je měkká? Je teplá, či studená?
- Když se dotknete svého oblečení, je hebké? Hrubé? Jemné? Nebo jiné?
- Vyndejte si pero, tužku nebo pastelku a dotkněte se jí. Je kulatá? Plochá? Teplá? Studená? Ostrá? Nebo něco jiného?

- Máte na lavici nebo poblíž vás něco jiného, co byste chtěli popsat pomocí slov vjemu?
- Pojdme nyní přemýšlet o tom, co cítíme uvnitř. Jedním z příkladů může být, když stojíme na slunci, naše smysly nám mohou napovědět, že je příliš horko, a tak se odebereme někam do stínu, kde se můžeme zchladit. Zprvu cítíme uvnitř teplo nebo horko, ale když se přesuneme do stínu, ucítíme uvnitř ochlazení. Pojdme se zamyslet nad dalšími vjemy, které můžeme vnitřně zakoušet.
- Pojdme se podívat, kolik jich nás společně napadne. Pokud řeknete něco, u čeho si nebudeme jisti, zda se jedná o vjem, napišu to tady zvlášť“
- (Některé děti mohou potřebovat další podněty, aby pochopily, co jsou vjemy. K tomu mohou napomoci následující otázky:)
 „Co cítíte uvnitř, když jste ospalí? Která část těla vám říká, že jste ospalí? A co když máte hlad? Jak se cítíte, když se dobře bavíte? Co cítíte uvnitř, když jste šťastní? Co cítíte uvnitř, když sportujete nebo hraje nějakou hru? Co cítíte uvnitř, když cítíte nadšení? Kde v těle to cítíte?“ (Může pomoci, když jim uvedete nějaký osobní příklad, jako např. když myslím na zábavu, cítím teplo v ramenou a tvářích.)

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Pocitování vně a uvnitř*

Přehled

- Tato aktivita má žákům pomoci pokračovat v rozpoznávání, že můžeme vnímat věci vně (pomocí pěti smyslů) a uvnitř (obrácením pozornosti dovnitř, pozorováním a pojmenováním vjemů, které najdeme uvnitř těla).
- Model odolnosti ve společenství vytvořený Institutem výzkumu traumatů nabízí několik aktivit zvaných strategie okamžité pomoci. Tyto strategie zahrnují provádění jednoduchého kognitivního úkolu nebo zaměření pozornosti na vjemy. Zjistilo se, že když je nervová soustava rozrušená, může mít zaměření pozornosti na vjemy skrze tyto aktivity okamžitý zklidňující účinek na tělo. Tato aktivita vhledu funguje skrze individuální strategie okamžité pomoci a rovněž pokládá základy pro pěstování pozornosti coby dovednosti (která se dále rozvíjí v programu SEE Learning), jelikož všechny strategie okamžité pomoci v sobě zahrnují pozornost.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Tak jako lze vnímat našimi smysly věci, které jsou vně, stejně tak lze zaměřit naši pozornost na vjemy uvnitř našeho těla.
- Vjemy mohou být příjemné, nepříjemné nebo neutrální.
- Existují jednoduché strategie, které lze využít pro zklidnění těla a vytvoření pocitu bezpečí.

Učební pomůcky

- Volitelné: kopie listů stanovišť, pokud s nimi pracujete.
- Plakáty strategie okamžité pomoci (obě věci, které budou vytvořeny na konci této poučné zkušenosti).

Pokyny

- Zvolte strategii okamžité pomoci, kterou třídu provedete. Řiďte se níže uvedeným ukázkovým textem, abyste v klidu naučili klást otázky ohledně vjemů. Ukažte třídě plakát strategie okamžité pomoci.
- Použijte tuto úpravu pro zkoumání různých strategií okamžité pomoci podle svých časových možností a aktivitu zopakujte dle potřeby.
- Pozn.: Můžete žáky vést k tomu, aby zkoumali strategie okamžité pomoci formou stanovišť, která utvoříte ve vaší učebně. Použijte pracovní listy, které najdete níže, nebo si vytvořte svoje vlastní a vyvěste je v učebně. Vyzvěte žáky, aby utvořili dvojice a poté se procházeli po třídě a našli nějaké stanoviště se strategií okamžité pomoci, kterou budou chtít zkusit. Následně mohou provést danou strategii společně a poté spolu sdílet zkušenosti. Až si žáci vyzkouší dvě či více stanovišť, svolajte je zpět a požádejte je, aby řekli ostatním, jakým stanovištěm se věnovali a jaké měli zkušenosti.

Tipy pro učitele

- Zatímco žáci zkoumají účinky těchto strategií na svém těle, je důležité, aby se naučili všimnout si toho, zda jsou jejich vjemy příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Jelikož tento slovník (příjemný, nepříjemný nebo neutrální) a dovednost tyto výrazy spojit s pocity v těle bude důležitý pro všechny poučné zkušenosti v této kapitole, vyplatí se příležitostně se žáky provést check-in, aby se prohloubilo jejich porozumění sledování vjemů tímto trojím způsobem. Mějte na paměti, že vjemy nejsou inherentně vždy u každého příjemné, nepříjemné ani neutrální – např. teplo lze v různých situacích zažívat jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální.
- Nezapomínejte, že všechny strategie okamžité pomoci nemusí fungovat u každého žáka. Někteří mohou upřednostňovat, když budou na zeď tlačit, jiní se o ni budou raději opírat. Někteří se budou raději dotýkat nějakého nábytku v blízkosti, a jiní zase ne. Důležitou součástí tohoto procesu je u každého žáka zjištění, co funguje jemu, zatímco vy jako učitel rovněž postupně zjišťujete, co každému jednotlivě vyhovuje. Jedná se o pěstování tělesné gramotnosti – poznání vlastního těla a toho, jak tělo zažívá spokojenost a bolest. Dokonce platí, že i když někdy něco v určité situaci fungovalo, jindy to fungovat nemusí, proto je nejlepší naučit se širokou škálu strategií.
- Když žáci získají určitou zkušenost s prováděním strategií okamžité pomoci,

můžete jim říci, aby vytvořili svá vlastní stanoviště strategií okamžité pomoci a rozmístili je na různých místech ve třídě.

Zde je uveden seznam strategií okamžité pomoci a pod ním je ukázkový text, jakým způsobem lze vést aktivitu zkoumající několik z nich.

- Všimněte si zvuků v místnosti, a poté zvuků vně místnosti.
- Vyjmenujte barvy, které jsou ve třídě.
- Dotkněte se nábytku, který se nachází poblíž. Vnímejte jeho teplotu a strukturu (je horký, studený, teplý, je jeho povrch hladký, hrubý nebo jiný?).
- Tlačte rukama proti zdi nebo se k ní postavte zády, a všimněte si pocitů ve svalech.
- Počítejte pozpátku od 10 do 1.

Ukázkový text

- *„Vzpomínáte, jak jsme si řekli, že chceme být šťastní a chceme zažívat laskavost.*
- *Naše tělo může také zažívat pocity štěstí nebo neštěstí. Když tomu věnujeme pozornost, můžeme dělat věci, které jsou vůči našemu tělu laskavé.*
- *Vyzkoušíme si několik aktivit spojených s našimi smysly a budeme si všimnout toho, zda se něco děje v našem těle.*
- *Začneme tím, že budeme smysly vnímat vnější věci.*
- *Pojďme se zaposlouchat a zkusíme si všimnout, zda dokážeme v této třídě zaslechnout tři různé věci. Zaposlouvejte*

se a až uslyšíte tři zvuky uvnitř této třídy, zvedněte ruku. (Počkejte, až většina žáků zvedne ruce.)

- *Pojďme si o tom říct. Které tři věci jste zaslechli? (Vyvolávejte žáky jednotlivě).*
- *Nyní pojďme zkusit, zda uslyšíme tři zvuky vně této třídy. Až uslyšíte tři zvuky vně této třídy, zvedněte ruku.” (Pozn.: Toto cvičení lze rovněž dělat s hudbou. Můžete rovněž pustit hudbu a zeptat se jich, co se při poslechu dané hudby děje v jejich nitru.)*
- *(Počkejte, až většina žáků zvedne ruce, a poté je nechte sdílet svoje zkušenosti.)*
- *„Co se dělo s naším tělem, když jsme všichni poslouchali zvuky uvnitř a vně třídy? Čeho jste si všimli?” (Nechte je sdělit své postřehy. Můžete si všimnout, že když všichni posloucháte zvuky, stáváte se tišší a klidnější.)*
- *„Nyní si budeme všimnout toho, co se přitom děje v našem těle.*
- *Naše vjemy mohou být příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Vjemy nejsou správné ani špatné. Existují, aby nám předávaly nějaké informace, jako např. když je mi na slunci příliš horko, potřebuji jít do stínu, abych se trochu zchladil/a. Neutrální znamená mezi oběma, tzn. že vjem není příjemný, ale není ani nepříjemný.*
- *Pojďme si poslechnout zvuky uvnitř i vně této třídy, kterých jsme si dosud nevšimli.*
- [Pauza]

Strategie	Jakých vjemů si všímáte ve svém těle?	Jsou dané vjemy příjemné, nepříjemné nebo neutrální?
Vyjmenujte šest barev, kterých si v místnosti všimnete.		
Počítejte pozpátku od 10.		
Všimněte si 3 odlišných zvuků v místnosti a 3 zvuků mimo ni.		
Pomalou vypijte sklenici vody. Vnímejte ji v ústech a krku.		
Jednu minutu se procházejte po místnosti. Všimněte si pocitů v chodidlech na zemi.		
Tiskněte silně dlaně k sobě nebo třete dlaněmi o sebe, dokud se nezahřejí.		
Dotkněte se nějakého nábytku nebo povrchu poblíž vás. Vnímejte jeho teplotu a strukturu.		
Pomalou zatlačte proti zdi oběma rukama nebo zády a pozorujte pocity ve svalech.		
Rozhlédněte se po místnosti a pozorujte, co vás zaujme.		

- Když to provádíte, je něco, čeho jste si při poslouchání zvuků všimli? Všímáte si právě teď nějakých vjemů v těle? Ti, kdo si všimli nějakého pocitu v těle, zvednou ruku.
- Čeho jste si všimli? Kde je ten vjem? Je příjemný, nepříjemný nebo neutrální? [Nechte i ostatní žáky sdělit své postřehy.]
- Nyní se pojdme zkusit zaměřit na to, zda bychom dokázali ve třídě najít určité věci s nějakou barvou. Začneme s červenou.
- Rozhlédněte se po třídě a podívejte se, zda najdete tři červené věci.
- Všímejte si pocitů, které se objevují, když jste uviděli červenou barvu. Všiml si někdo nějakých pocitů v těle? Ti, kdo ano, zvednou ruku.
- Jaké to je? Je to příjemné, nepříjemné nebo neutrální?"

Použijte tuto úpravu pro zkoumání různých strategií okamžité pomoci podle časových možností a opakujte tuto aktivitu podle potřeby.

SHRNUTÍ | 4 minuty

- „Co jste se dnes o vjemech naučili?"
- Použijte určitá slova popisující vjemy?
- Může nám lepší seznámení s myšlenkou vjemů nějak pomoci být šťastnější a laskavější? Kdy by podle vás bylo užitečné použít některou z těchto strategií okamžité pomoci?"
- Pojdme si připomenout, co jsme se dnes naučili, a uvidíme, zda to příště dokážeme společně využít."

Stanoviště 1



Pomalou vypijte sklenici vody.
Vnímejte ji v ústech a krku.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 2



Vyjmenujte šest barev, které vidíte.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Strategie okamžité pomoci

Stanoviště 3



Rozhlédněte se po místnosti
a pozorujte, co vás zaujme.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 4



Počítejte pozpátku od 10 do 1
a přitom se procházejte po místnosti.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 5



Dotkněte se nějakého nábytku
nebo povrchu ve své blízkosti.
Vnímejte jeho teplotu a strukturu.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 6



Tiskněte dlaně silně k sobě
nebo třete dlaněmi o sebe,
dokud se nezahřejí.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Strategie okamžité pomoci

Stanoviště 7



Všimněte si 3 zvuků v místnosti
a 3 zvuků mimo ni.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 8



Procházejte se po místnosti.
Pozorujte pocity v chodidlech na zemi.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Stanoviště 9



Pomalou zatlačte oběma rukama nebo zády proti zdi či dveřím.

Čeho jste si uvnitř sebe všimli?
Je to příjemné, nepříjemné
nebo neutrální?

Zdroje

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je pomoci žákům zkoumat využití vlastních zdrojů (v tomto případě se jedná o využití kresby laskavosti vytvořené v kapitole 1) za účelem vytvoření větší pohody v těle. Osobní zdroje jsou vnitřní, vnější nebo imaginované věci a slouží k přivedení větší pohody do těla. Jsou jedinečné pro každého. Přemýšlení o osobních zdrojích navozuje vjemy spokojenosti. Když tyto vjemy pozorujeme (stopování), a poté se

zaměříme na příjemné nebo neutrální vjemy, tělo se uvolní a vrátí se do své zóny odolnosti (o níž se žáci budou učit později). Jak zdroje, tak stopování jsou dovednosti, které se postupem času rozvinou a vedou k tomu, co lze nazývat tělesnou gramotností, neboť se učíme o vlastním těle a o tom, jak reagovat na stres a spokojenost.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Zjistí, jak využívat osobních zdrojů pro uvolnění a zklidnění těla.
- Více rozvinou dovednost rozpoznat a stopovat pocity v těle.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

Kresby laskavosti, které žáci vytvořili v kapitole první. Pokud je nemáte, můžete je vyzvat, aby si vytvořili nové, ale zabere vám to více času.

DĚLKA

30 minut

CHECK-IN | 5 minut

- *„Pojďme společně provést některé ze strategií okamžité pomoci, které jsme se naučili. (Možná budete chtít použít obrázky s aktivitami okamžité pomoci, aby si žáci mohli jednu vybrat.)*
- *Zaposlouchejme se a pokusme se najít tři zvuky uvnitř této místnosti.*
- *Nyní se znovu zaposlouchejme a pokusme se najít tři zvuky vně místnosti.*
- *Čeho jste si uvnitř sebe všimli, když jste poslouchali zvuky? Vnímali jste nějaké příjemné nebo neutrální vjemy? Nezapomeňte, že neutrální znamená ani příjemný, ani nepříjemný pocit.*
- *Rozhlédněte se po místnosti a pozorujte, co vás zaujme a je příjemné nebo neutrální. Může to být předmět, barva, oblíbený kamarád nebo něco jiného.*
- *Nyní si ověříme, co se děje v našem těle. Čeho jste si v sobě všimli? Dokážete najít nějaký příjemný nebo neutrální pocit v těle?*
- *Je někdo, kdo žádný příjemný nebo neutrální vjem nenašel? Pokud ano, ať zvedne ruku. (Pokud někteří žáci zvednou ruku, pomozte jim přesunout se svou pozorností na místo v těle, kde mají příjemnější pocity.)*
- *Když jste našli příjemný nebo neutrální vjem, pojdme se na dané místo v tichosti na okamžik zaměřit. Pozorujte, zda se vjem změnil nebo zůstal stejný.“*

AKTIVITA VHLEDU | 20 minut

Použití kresby laskavosti jako osobního zdroje

Přehled

V této aktivitě žáci sdílejí své kresby laskavosti a poté pozorují pocity v těle, přičemž zvláštní pozornost zaměří na příjemné a neutrální vjemy.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Vjemy mohou být příjemné, nepříjemné nebo neutrální, přitom tentýž vjem (jako např. teplo) může být každou z těchto tří kvalit.
- Když se zaměříme na příjemné nebo neutrální vjemy, vede to naše tělo k uvolnění.
- Pro uvolnění těla můžeme použít zdroje a zaměření pozornosti na vjemy.

Učební pomůcky

Kresby laskavosti, které žáci vytvořili v kapitole první.

Pokyny

Pro usnadnění použití zdrojů se řiďte níže uvedeným ukázkovým textem.

Tipy pro učitele:

- Když si mentálně připomenete něco, co vyvolává větší spokojenost, bezpečí nebo jistotu, říká se tomu „využití zdrojů“. Předmět, který si v mysli připomenete, se nazývá osobní zdroj. Pozorování vjemů, které povstávají, se nazývá „stopování“ nebo „čtení“ vjemů (můžete použít jakýkoli pojem, který je vám bližší). Když skrze stopování objevíte příjemný nebo neutrální vjem, můžete na něj na okamžik zaměřit svoji pozornost, vnímat jej

a všimnout si, zda zůstává stejný, nebo se mění. Vede to k prohloubení vjemu a k většímu uvolnění v těle.

- Ačkoli máme všichni nervovou soustavu, může existovat velká škála toho, co nám funguje jako osobní zdroj a jaké vjemy v nás povstávají v souvislosti se spokojeností nebo stresem. Pokud nás stopování dovede k uvědomění nepříjemných pocitů, můžeme se pokusit najít v těle místo, kde se cítíme lépe, a na ně se místo toho zaměřit. Říká se tomu „přesuň se a zůstaň“. Když najdeme skrze stopování příjemný nebo neutrální vjem, můžeme u něj na okamžik svojí pozorností setrvat. Jak bylo uvedeno, tato tichá pozornost postupně vede k prohloubení zkušeností a signálů pro tělo, že jsme v bezpečí, na což tělo běžně reaguje uvolněním.
- Je možné, že během používání zdrojů žáci začnou hovořit o vjemech, které pocházejí z něčeho jiného než z kresby laskavosti. Např. se žák může cítit během sdílení nervózní a může popsat vjemy, které jsou s tím spojené. Pokud k tomu dojde, můžete žáka nasměrovat zpět ke kresbě laskavosti, a poté pozorujte, zda mu evokovala příjemné nebo neutrální pocity. Pokud se žák zmíní o příjemném vjemu, požádejte ho, aby v něm na okamžik setrval a jen ho pozoroval. Právě toto zastavení a setrvávání ve stavu bdělosti příjemného nebo neutrálního vjemu tělu umožňuje uvolnit se a vstoupit do hlubší zkušenosti bezpečí. Pokud se žák zmíní o nepříjemných vjemech, zeptejte se ho, zda existuje jiné místo v těle, kde se cítí lépe, poté mu umožněte, aby se v tomto

místě zastavil a všiml si toho místa, kde se cítí lépe.

- Pozn.: Prostý vjem (jako je např. teplo) může být příjemný, nepříjemný nebo neutrální. Podobně lze jako příjemný, nepříjemný nebo neutrální zažívat i pocit chladu. Proto je užitečné ptát se žáků, zda je jejich vjem příjemný, nepříjemný nebo neutrální, aby se takto naučili dovednosti stopování. Mějte také na paměti, že nervová soustava reaguje velmi rychle na podněty. Když tedy budete čekat příliš dlouho, než začne žák sdílet svoji kresbu laskavosti, přesune se jejich pozornost k něčemu jinému a již nebudou zakoušet vjemy spojené s připomenutím si daného okamžiku projevené laskavosti. Správné načasování vám bude v průběhu cvičení stále více zřejmé.

Ukázkový text

- *„Vzpomínáte, jak jsme se shodli na tom, že všichni máme rádi laskavost?“*
- *Nyní budeme zkoumat to, že když se zaměříme na něco, co máme rádi, může to vyvolat vjemy v našem těle.*
- *Vzpomíná si někdo, jak nazýváme část těla, která dokáže vnímat různé věci a posílá informace do našeho mozku? Správně, je to nervová soustava. Nyní se o ní dozvíme trochu více.*
- *Vjemy mohou být příjemné, nepříjemné, nebo ani příjemné, ani nepříjemné. Pokud nejsou ani příjemné, ani nepříjemné, říkáme, že jsou „neutrální“ nebo „něco mezi“.*

- Které vjemy podle vás mohou být příjemné, nepříjemné nebo něco mezi tím?
- A co teplo? Jaké je, když je to příjemné, nepříjemné nebo něco mezi tím?
- Nebo chlad?
- Nebo když cítíte v těle hodně energie nebo pohybu? Jaké to je, když to cítíme a vnímáme jako příjemné? Už jste to někdy cítili, ale zároveň vnímali jako nepříjemné? Je možné, že byste to vnímali jako něco mezi, něco neutrálního?
- Pojdme si vzít kresby laskavosti, které jsme vytvořili.
- Věnujte okamžik tomu, že se budete dívat na kresbu laskavosti. Zkuste si vzpomenout, o čem to bylo.
- Pokud chcete, zaměřte se na to, co vás na kresbě zaujme, a dotkněte se toho.
- Jsou vaše vjemy příjemné, nepříjemné nebo neutrální? Je nějaký rozdíl mezi tím, když se na svou kresbu díváte a když se jí dotýkáte?
- Kdo by se rád s námi podělil o svou kresbu laskavosti?
- Je důležité, aby všichni potichu naslouchali a sledovali, když někdo něco sdílí.“

Nechte žáky jednoho po druhém, aby sdíleli s ostatními. Poté jim hned položte otázku (pokud budete dlouho váhat, jejich vjemy mohou odeznít):

- „Čeho si právě uvnitř sebe všímáš, když se zaměříš na daný okamžik laskavosti?

- Vnímáš nějaké pocity v těle?
- Je daný vjem, o kterém jsi nám právě řekl/a, příjemný, nepříjemný nebo neutrální?
- Jakých dalších vjemů si ve svém těle všímáš, když si připomeneš okamžik laskavosti?
- Chtěl by s námi ještě někdo sdílet?“

Jinou verzí této aktivity je, že je necháte hovořit o jiných věcech mimo danou kresbu, které jim pomáhají cítit se šťastně, dobře nebo v bezpečí.

- „Pokud byste si chtěli místo kresby laskavosti vybrat něco jiného, můžete pomyslet na nějakou osobu, místo, zvíře, věc nebo vzpomínku, se kterou se cítíte dobře, a to s námi můžete sdílet.“

Nechte několik žáků sdílet a projděte stejným procesem s každým. Může se stát, že když žák provádí sdílení a zažívá příjemné vjemy, mohou u něj nastat pozorovatelné změny v těle spojené s uvolněním. Druzí žáci si toho mohou všimnout. Pokud ano, umožněte jim, aby se o své postřehy, týkající se těchto fyzických změn, podělili.

Poté, co jim tento proces dvakrát či třikrát názorně předvedete, můžete děti nechat utvořit páry, ve kterých budou své postřehy sdílet.

SHRNUTÍ | 5 minut

- „Co jsme si uvědomili ohledně osobních zdrojů a vjemů?”
- Jaké druhy vjemů se dostavily, když jsme se podívali na naše osobní zdroje?
- Kde v těle jsme tyto vjemy cítili?
- Myslíte si, že bychom v budoucnu mohli zkusit vymyslet ještě více zdrojů?
- Myslíte si, že byste mohli v případě prožívání nepříjemných pocitů použít některý z vašich osobních zdrojů, abyste se cítili lépe?“

ROZŠÍŘUJÍCÍ AKTIVITY

Psaní

- Napište o okamžiku, kdy jste použili zdroje tím, že jste si připomněli pozitivní/laskavou vzpomínku, nebo kdy jste použili strategii okamžité pomoci a jaké pozitivní nebo neutrální pocity jste při tom cítili v těle.

Vytvoření pokladnice

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost vychází z předchozí aktivity tím, že žákům pomůže vytvořit si svoji „pokladnici“ osobních zdrojů. Osobní zdroje jsou vnitřní, vnější nebo imaginované věci, které slouží pro navození pocitů větší tělesné pohody. Jsou pro každého jedinečné. Když myslíme na svůj osobní zdroj, pomáhá nám to navodit větší fyzickou pohodu. Je dobré mít

více než jeden zdroj, neboť jeden konkrétní zdroj nemusí účinkovat pokaždé. Např. některé zdroje nám mohou dodat více energie, když jsme skleslí, zatímco jiné nás mohou zklidnit ve chvíli, kdy se cítíme hyperaktivní. Je důležité se cvičit v používání zdrojů společně se stopováním, neboť právě dovednost stopování napomáhá rozvíjet větší tělesnou gramotnost.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Si vytvoří pokladnici osobních zdrojů, které mohou používat pro zklidnění ve chvíli, kdy jsou ve stresu.
- Objeví, jak správně využívat své osobní zdroje pro uvolnění a zklidnění těla.
- Rozvinou svoji dovednost rozeznávat a vystopovat jednotlivé vjemy.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

- Kresby laskavosti z kapitoly první.
- Barevné nebo bílé kartičky o rozměru cca 10 cm x 15 cm (nebo papír nastříhaný na velikost podobných rozměrů) a barevná pera nebo fixy pro každého žáka.
- Malá krabička, váček nebo velká barevná obálka, která bude každému žáku sloužit jako „pokladnice“, v níž bude schraňovat své kresby osobních zdrojů.
- Krabička s barevnými kamínky, oblázky, křišťály nebo podobnými předměty (volitelné).
- Umělecké doplňky pro výzdobu pokladnice (volitelné).

DÉLKA

30 minut (40 včetně volitelné aktivity)

CHECK-IN | 4 minuty

Rozdejte každému žákovi kresby laskavosti z předchozích poučných zkušeností.

- *„Vezmeme si kresby laskavosti, které jsme vytvořili před několika dny, a pohodlně se posadíme.*
- *Nyní se rozhlédněte po třídě a všimněte si toho, co vás zaujme a co vnímáte jako příjemné nebo neutrální. Může to být nějaký předmět, barva, oblíbený kamarád nebo něco jiného.*
- *Přesuňte svoji pozornost na místo uvnitř sebe, kde vnímáte příjemný či neutrální vjem.*
- *Nyní se zamyslete nad okamžikem laskavosti nebo kresbou zdroje. (Pauza.) Podívejte se na svoji kresbu a pozorujte, zda si vzpomenete, o jaký projev laskavosti nebo zdroj, které jste nakreslili, se jednalo, kde jste byli nebo s kým jste byli.*
- *Když o tomto okamžiku laskavosti nebo o zdroji přemýšlíte, všímáte si něčeho, co se děje ve vašem těle? (Pokud žáci hovoří o příjemných nebo neutrálních vjemech, nechte je, aby na ně zaměřili svoji pozornost. Pokud hovoří o nepříjemných pocitech, povzbudte je, aby použili metodu „přesuň se a zůstaň“ nebo si vybrali některou z aktivit okamžité pomoci.)*
- *Tímto se učíme o těle a o tom, jak je zklidnit a pomoci mu cítit se dobře.“*

AKTIVITA VHLEDU | 16 minut

Vytvoření pokladnice osobních zdrojů*

Přehled

V této aktivitě žáci porozumí tomu, co jsou osobní zdroje – něco konkrétního, co jim pomáhá cítit se dobře či lépe, když na to pomyslí. Vytvoří si pro sebe řadu osobních zdrojů, které nakreslí na papír a pojmenují. Může se jednat o malý kus papíru, který lze přeložit a umístit do krabičky (nebo barevné obálky); ta bude žákům sloužit jako pokladnice osobních zdrojů. Pokud vy nebo žáci chcete pokladnici nazvat nějak jinak, můžete si zvolit jiné pojmenování, např. „váček pokladů“, „váček zdrojů“, „bedna s náradím“ nebo „sada zdrojů“. (Podobně můžete namísto krabiček poskytnout váčky). V průběhu roku mohou do své pokladnice přidávat osobní zdroje, které mohou v případě potřeby použít.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme rozvinout a využívat řadu různých zdrojů, abychom tělu pomohli zklidnit se a cítit bezpečí.
- Naše nervová soustava reaguje na to, když myslíme na věci, které máme rádi a které nás baví, nebo na věci, které v nás vyvolávají větší pocit bezpečí.
- Některé zdroje mohou fungovat v určitých okolnostech lépe než jiné.
- Se cvičením se zlepší dovednost využívání zdrojů.

Učební pomůcky

- Barevné nebo bílé kartičky o rozměru cca 10 cm x 15 cm (nebo papír nastříhaný na velikost podobných rozměrů).

- Barevná pera nebo fixy pro každého žáka.
- Malá krabička, váček nebo veliká barevná obálka, která bude každému žákovi sloužit jako „pokladnice“, v níž bude schraňovat své kresby osobních zdrojů.
- Krabička s barevnými kamínky, obálky nebo křišťály nebo podobnými předměty (volitelné).
- Umělecké doplňky pro výzdobu pokladnice (volitelné).

Pokyny

- Řekněte žákům, že si společně vytvoříte pokladnici, a vysvětlíte jim, co jsou zdroje.
- Položte jim několik otázek, které je navedou k tomu, aby sdíleli některé ze svých zdrojů.
- Poskytněte žákům dostatečný čas, aby nakreslili své zdroje a poté je společně sdíleli. Sdílení lze provádět ve dvojicích, v rámci celé skupiny nebo oběma způsoby.

Tipy pro učitele

- U této poučné zkušenosti je důležité, aby žáci uměli rozeznat, co jim slouží jako osobní zdroj, tj. aby rozpoznali hodnotu něčeho ze života coby zdroje, který jim pomůže cítit se dobře či lépe. Všichni máme v životě něco (lidi, místa, činnosti, vzpomínky, naděje nebo něco jiného), co nám pomáhá cítit se lépe, ale někdy tyto věci považujeme za samozřejmé nebo nerozpoznáváme jejich mimořádnou hodnotu.
- Možná si budete přát tuto aktivitu zopakovat, abyste vytvořili více zdrojů. Můžete zároveň vyhradit čas na to, aby si žáci ozdobili svoji pokladnici, aby se stala ještě osobnější a individuálnější. Díky tomu se jejich

pokladnice stanou samy o sobě něčím, co jim bude sloužit jako jejich vlastní zdroj. Můžete rovněž použít následující doplňující aktivitu vzhledu („drahokam“), který můžete k pokladnici přidat.

- Pozn.: Osobní zdroje mohou být velmi jednoduché, není nutné, aby byly něčím naprosto oslnivým. Navíc jsou pro každého něčím zcela jedinečným. Platí, že co funguje pro jednoho, nemusí nutně fungovat pro druhého. Zprvu pro vytvoření co možná největšího prostoru pro popis možných osobních zdrojů použijte širokou škálu slov, místo abyste použili jen jediného slova, jako je např. „štěstí“, „bezpečí“, „radost“ atd. To vašim žákům pomůže nalézt něco, co jim bude fungovat.

Ukázkový text

- *„Dnes si společně vytvoříme pokladnici.*
- *K čemu pokladnice slouží? Jaké věci lze v pokladnici najít?*
- *Do této pokladnice si uložíme připomínky věcí, které nám pomáhají cítit se dobře, věci, které nám pomáhají cítit se bezpečně, nebo věci, které máme rádi.*
- *Těmto věcem říkáme osobní zdroje. Zdroj znamená něco užitečného. Je to osobní, protože náš zdroj je něčím mimořádným. Pro druhé to však mimořádné být nemusí.*
- *Osobní zdroje jsou věci, které nám pomáhají cítit se dobře, šťastně nebo v bezpečí.*
- *Může se jednat o oblíbené činnosti. Může se jednat o věci, které nám pomáhají se uvolnit*

nebo které nás baví. Může se jednat o lidi, které máme rádi. Může se dokonce jednat i o věci, které se týkají nás samých – věci, na které jsme hrdí nebo které v nás vyvolávají pocit štěstí.

- Je někdo, kdo ve vás vyvolává větší pocit bezpečí nebo vás dělá šťastným, když si na něj vzpomenete?
- Je nějaké místo, které máte rádi a pomáhá vám cítit se lépe, když na něm jste nebo když si na něj vzpomenete?
- Máte nějakou oblíbenou činnost, která vás baví?
- To vše jsou vaše osobní zdroje. Může jít o cokoli, co vám pomáhá cítit se dobře nebo lépe, když vám právě dobře není.
- Může se jednat i o něco, co vám pomáhá cítit se dobře nebo šťastně, když na to jen pomyslíte nebo když si to pouze představíte.
- Pojdme se na okamžik zamyslet nad vlastním osobním zdrojem, zkuste si vybavit dva nebo tři.
- Nyní tento zdroj či tyto zdroje nakreslíme.
- Nějak si daný zdroj pojmenujte a název napište na obrázek, abyste si později připomněli, co jste kreslili.
- [Dejte žákům dostatek času na to, aby zdroje nakreslili.]
- Nyní jsme si vytvořili několik osobních zdrojů. Každý je jako poklad. Má svoji mimořádnou hodnotu. Uchováme si je jako poklad na pozdější dobu, abychom je mohli použít ve chvíli, kdy je budeme potřebovat.

- Můžeme si své zdroje uchovávat v pokladnici. Nyní si na svoji pokladnici napište své jméno.
- Ukažte nyní ostatním, co jste nakreslili, a povězte nám o tom. Kdo by se chtěl podělit o svůj zdroj s druhými a říci nám, proč je to jeho zdroj?"

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minut

Cvičení používání zdrojů a stopování*

Přehled

V tomto cvičení reflexe si žáci zvolí jeden z osobních zdrojů a na okamžik u něj setrvají. Budou pozorovat, zda si všimnou nějakých pocitů v těle, a pokusí se rozpoznat, zda jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální (něco mezi tím).

Tipy pro učitele

- Mějte na paměti, že když žáci začnou hovořit o nepříjemných vjemech, je třeba jim připomenout, aby přesunuli svoji pozornost na místo ve svém těle, kde vnímají pozitivní, nebo alespoň neutrální pocit. Tato dovednost se nazývá „přesuň se a zůstaň“. Nezapomeňte, že jim tím zároveň pomáháte naučit se, co je vjem, takže když např. řeknou: „To je příjemné“ nebo „To je nepříjemné,“ položte jim otázku: „A jak vnímáš příjemné? Můžeš ten vjem blíže popsat?“ Žáci k tomu mohou použít seznam vjemů, který jste vytvořili v předchozí poučné zkušenosti.
- Používání zdrojů je dovednost, která se nerozvine hned. Doporučujeme, abyste tuto aktivitu několikrát zopakovali, dokud žáci při zaměření pozornosti na svůj osobní zdroj nezískají přímou zkušenost s příjemnými vjemy.

Když se zrodí tento stěžejní vhled, následné cvičení je dovede k zažitému porozumění, jakým způsobem jejich nervová soustava zažívá a vyjadřuje stres a spokojenost.

Ukázkový text

- „Nyní si budeme všimnout našich pocitů v těle. (Připomeňte jim, co jsou vjemy, a uveďte v případě potřeby konkrétní příklady.)
- Dopřejeme si chvíli času a vyberte si jeden ze svých oblíbených zdrojů.
- Udělejte si pohodlí a položte svoji kresbu zdroje před sebe.
- Pokud máte pocit, že vás něco vyrušuje, přesuňte se na místo, kde je méně rozptýlení.
- Spočíňte na okamžik v klidu, zaměřte se na zdroj a zamyslete se nad ním.
- Jak se při pohledu a přemýšlení o zdroji cítíte uvnitř?
- Všimli jste si nějakých příjemných pocitů? Pokud ne, je to v pořádku.
- Pokud si všimnete nepříjemných vjemů, pouze přesuňte svou pozornost na jinou část těla, kde se cítíte lépe. Setrvejte u místa, kde se cítíte lépe.
- Když jsme našli příjemný, nebo alespoň neutrální vjem, zůstaneme u tohoto pocitu a uvědomujeme si ho. (Pauza.)
- Je to, jako bychom četli naše tělo a jeho pocity. Říkáme tomu stopování. Stopování znamená něco pozorně sledovat. Když si všimneme nějakého pocitu v těle a zaměříme na něj pozornost, stopujeme.

- Chtěl by se s námi někdo podělit o vjem, kterého si v těle všiml?
- Jaké to je, když prostě jen zaměříme pozornost na tento pocit?“

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Tyto pokladnice jsou zde k tomu, aby vám pomohly, kdykoli budete potřebovat se cítit více v bezpečí, klidu a míru.
- Kdykoli pocítíte, že potřebujete pomoc k tomu, abyste se zklidnili, můžete se na okamžik v tichosti dotknout svého kamínku nebo ho uchopit a připomenout si něco, za co jste vděční. Nebo se podívejte na obrázky svých zdrojů.
- Jaké vjemy se objevily, když jste se podívali na své osobní zdroje?
- Myslíte si, že bychom v budoucnu mohli zkusit vymyslet ještě více zdrojů?
- Kdy byste mohli využít svoji pokladnici?“

DOPLŇJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Zdrojový kamínek

Přehled

Toto je volitelná doplňující aktivita vhledu, kterou můžete provádět spolu s aktivitou pokladnice. Pokud vám nevyjde čas na provedení obou aktivit v rámci jedné vyučovací hodiny, můžete tuto aktivitu provést příště. Při tomto cvičení vyzvete žáky, aby utvořili kruh a vybrali si malý kamínek, křišťál nebo jiný předmět z vāčku nebo krabičky. Ať se poté zamyslí, za co jsou vděční, a kamínek

či předmět, který si vyberou, bude tuto věc představovat. Poté vloží předmět do pokladnice.

Učební pomůcky

- Malý kamínek, křišťál nebo jiný předmět pro každého žáka.
- Pokladnice všech žáků.

Pokyny

- Vyzvěte žáky, aby utvořili kruh.
- Nabídněte každému z žáků malý křišťál, kamínek nebo malý předmět, případně jim řekněte, aby si každý sám z krabičky nebo váčku vybral ten, který se mu líbí. Měli by si vybrat.
- Provedte je níže popsaným cvičením používání zdroje.

Ukázkový text

- *„Toto je zvláštní poklad do vaší pokladnice.*
- *Jedná se o kamínek (nebo křišťál), který vám bude připomínat, jak se můžete cítit v klidu, míru a bezpečí. Budeme mu říkat zdrojový kamínek, neboť jej budeme používat k tomu, aby nám připomněl náš zdroj.*
- *Ale než to budete umět, je třeba provést něco nového.*
- *Na okamžik se zamyslete nad tím, za co jste vděční.*
- *Může se jednat o jeden z vašich osobních zdrojů nebo něco nového.*
- *Můžeme se cítit vděční za drobnosti, jako např. když se na nás někdo usmál, nebo za velké věci, jako jsou určití lidé v našem životě.*

- *Zamyslete se na okamžik nad tím, za co cítíte vděčnost; může se jednat o nějaké místo, osobu, předmět nebo něco jiného.*
- *Může to být někdo dospělý ve vašem životě, domácí zvíře nebo oblíbený park. Ať je to cokoli, na chvíli si to zkuste v duchu představit.*
- *Zatímco budete na tuto výjimečnou věc myslet, vezměte si kamínek do ruky a jemně jej sevřete. Můžete jej také mnout prsty.*
- *Všímejte si vjemů, které uvnitř sebe cítíte, když kamínek držíte v ruce, a přemýšlejte o tom, za co jste vděční.*
- *Nyní budeme všichni v kruhu sdílet, za co jsme vděční.*
- *Jako první začnu já: „Jsem vděčný za... (stromy, které venku vidím; za cestu domů; za své kamarády; za svoji kočku).“*

Nechte žáky v kruhu postupně sdílet, za co jsou vděční, až dojdete k poslednímu. Je v pořádku, když někdo vynechá.

- *„Pozorujte, jak se v nitru cítíte, když jsme všichni vyjádřili svou vděčnost za něco pro nás výjimečného.*
- *Všiml si někdo uvnitř sebe nějakých vjemů? Čeho jste si všimli?*
- *Nyní se můžete vrátit do svých lavic (ke stolům) a vložit svůj zvláštní kamínek do pokladnice.*
- *Můžeme si na kousek papíru napsat, za co jsme vděční, abychom si to zapamatovali, a vložit to také do pokladnice.“*

Uzemnění

ZÁMĚR

Záměrem poučné zkušenosti je zkoumání dovednosti uzemnění jako způsobu návratu a spočinutí v zóně odolnosti / zóně pohody. Uzemnění se týká fyzického kontaktu našeho těla s nějakým předmětem. Uzemnění se vždy provádí spolu se stopováním (pozorováním pocitů v těle), neboť tyto dvě metody společně

posilují tělesnou gramotnost. Jelikož existuje řada způsobů, jak uzemnění provádět, a každý žák si velmi pravděpodobně najde vlastní způsob, který mu/jí funguje, doporučujeme, abyste některé z aktivit v rámci této poučné zkušenosti prováděli několikrát.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Rozšíří povědomí o tom, jak se naše tělo cítí, když se určitým způsobem pohybuje.
- Získají zdatnost ve cvičení uzemnění skrze různé tělesné pozice.
- Získají zdatnost ve cvičení uzemnění skrze držení nějakého předmětu.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

- Pokladnice žáků
- "Kouzelný" pytel, z něhož si žáci vytáhnou různé předměty, jako např. plyšová zvířátka nebo jiné hračky, předměty vyrobené z látky, přívěšky, hodinky, hračky. (Pokud chcete nebo pokud pro vás není snadné takové předměty získat, můžete žáky předem požádat, aby si s sebou přinesli předměty, které by během této aktivity rádi použili.)

DÉLKA

30 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Pojďme si vzít svoji pokladnici a podíváme se, zda bychom z ní něco chtěli použít.
- Vyberte si jeden osobní zdroj a podržte jej v ruce nebo jej položte před sebe.
- Pohleděte na něj nebo zavřete oči a zkuste jej procítit skrze vaše ruce.
- Pojďme na chvíli skutečně věnovat pozornost našim předmětům. (Pauza.) Během toho se pokuste vnímat své pocity v těle. Možná cítíte spíše teplo nebo chlad, nebo cítíte lehkost či tíhu, pocity brnění, můžete si všimnout dechu, jen si toho pozorně všimněte. Pokud nevnímáte žádné vjemy, je to v pořádku, prostě jen pozorujte, že právě nemáte žádné vjemy. Jednoduše pouze sedíte a užívejte si svůj předmět.“

AKTIVITA VHLEDU #1 | 12 minut

Uzemnění skrze pozici těla*

Přehled

V této aktivitě budou žáci rozvíjet dovednost uzemnění skrze různé pozice těla a budou zkoumat, které pozice jim přinášejí největší pocit fyzické spokojenosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Naše nervová soustava reaguje na fyzický kontakt těla s různými objekty a povrchy.
- Pozornost zaměřená na příjemné či neutrální pocity v těle při uzemnění může vést k většímu uvolnění.
- Každý z nás má určité uzemňující techniky, které nám fungují nejlépe.

- Metoda uzemnění se s praxí stává snazší a její účinek se časem zvyšuje.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Možná bude třeba nejprve připravit prostor k tomu, aby žáci mohli tlačit do lavice a rovněž zatlačit nebo se opřít o zed'.
- Až budete žáky poprvé uvádět do aktivity uzemnění skrze pozici těla a stopování, použijte níže uvedený ukázkový text.
- Vysvětlete, že se budete učit novou dovednost zvanou „uzemnění“, která pomáhá tělu cítit se lépe, bezpečněji a stabilněji. (V tomto ohledu je to podobné jako používání zdrojů, ale soustředí se místo na zdroj spíše na tělesný pohyb, dokud se nebudou cítit co nejpohodlněji.)
- Ved'te žáky skrze různé pozice těla (ve stoje, vsedě, ať tlačí do lavice, opřou se o zed' nebo tlačí do zdi), nechte je, aby v každé pozici chvíli setrvali a pozorovali své vjemy, poté je nechte, aby své vjemy sdělili ostatním (pokud nějaké vnímali).
- Ukončete aktivitu tím, že je necháte, aby si zkoušeli postoj nebo pozici, kterou mají nejraději, a poznamenejte, že tyto pozice těla mohou použít, kdykoli ucítí potřebu se zklidnit nebo navodit v těle lepší pocit

Tipy pro učitele

- Jelikož naše nervová soustava neustále sleduje pozice našeho těla a kontakt našeho těla s objekty (včetně toho, co nás podporuje, jako je podlaha, postel nebo židle), i prostá změna pozice těla může pomoci nervové soustavě k lepší seberegulaci. Stopování vjemů umožňuje prohloubení zkušenosti a rozvoj tělesné gramotnosti.
- Pokud chcete, můžete přidat ještě další pozice, včetně pozic vleže či vsedě se zády opřenými o zeď. Je možné použít i různé pozice paží, jako např. založené ruce. Nezapomeňte své žáky povzbudit k tomu, aby používali stopování pocitů v těle, jelikož jim to pomůže všimnout si, které pozice jim nejvíce pomáhají.

Ukázkový text

- „Můžeme použít smysl hmatu pro praktikování dovednosti zvané ‚uzemnění‘.
- Uděláme malý pokus a uvidíme, zda se cítíme jinak v závislosti na tom, co naše tělo dělá. Pamatujte si, že se nervová soustava u každého člověka liší, takže to, co vy vnímáte jako příjemné, mohou jiní vnímat jako nepříjemné. Nyní všichni sedíme, pojdme se tedy zaměřit na pocity v těle, které vyvolává pozice vsedě. Budete-li chtít, změňte svoji pozici tak, abyste se cítili co nejpohodlněji. Nyní provedte stopování vjemů tím, že na ně zaměříte svoji pozornost. [Pauza.]
- Nyní se všichni postavte. Stůjte tak, abyste se cítili co nejpohodlněji.

- *Provedte stopování pocitů, které lze vnímat ve vašem těle v pozici vestoje. Pozorujte, co v sobě cítíte. [Pauza.]*
- *Kdo by s námi chtěl sdílet své pocity? [Nechte žáky, aby druhým sdělili, co cítí.]*
- *Zvednou ruku ti, kdo se cítí lépe vestoje.*
- *Zvednou ruku ti, kdo se cítil lépe vsedě.*
- *To je ale zajímavé, že? Stopování nám pomáhá k tomu, abychom si uvědomili, v čem se cítíme lépe. U každého je to jiné.*
- *Tomu, co právě děláme, se říká „uzemnění“.*
- *Uzemnění se používá k tomu, abychom pomohli našemu tělu cítit se více bezpečně, silně, jistě a šťastně.*
- *Je to proto, že naše nervová soustava se vždy snaží zaměřit pozornost na pozici našeho těla a na to, čeho se dotýkáme. Vnímá, v jaké pozici se nacházíme, a reaguje na ni. Cítíme se lépe či hůře v závislosti na tom, v jaké pozici stojíme a čeho se dotýkáme.*
- *Nyní věnujeme pozornost vjemům, zkusíme si povšimnout, zda způsob držení našeho těla tyto pocity změní.*
- *Někdy nám změna pozice vestoje či vsedě pomůže se cítit lépe.*
- *Pojdme si nyní vyzkoušet něco jiného. Zatlačte rukama směrem dolů proti stolu. Nemusíte tlačit příliš silně. Stopujte, jaké vjemy se uvnitř vás objevují. [Pauza.] (Pokud žáci sedí v kruhu daleko od stolů, mohou tlačit rukama proti lavici nebo podlaze, a to tak silně, až se*

zvednou ze sedu, kdy ucítí daný kontakt a tlak v rukou.)

- *Jakých pocitů jste si uvnitř sebe všimli?* [Nechte žáky sdílet jejich postřehy.]
- *Pojďme si vyzkoušet něco jiného. Zkusíme tlačit rukama proti zdi. Během toho provádějte stopování. Pozorujte své pocity v těle a sledujte, kde v těle tyto pocity vnímáte.* [Pauza.]
- *Jaké vjemy vnímáte?* [Nechte žáky sdílet jejich postřehy.] *Jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální?*
- *Pojďme vyzkoušet opření zády o zeď. Během toho provedte stopování. Zaměřte pozornost na vjemy uvnitř.* [Pauza.]
- *Jakých vjemů jste si uvnitř sebe všimli?* [Nechte žáky sdílet své postřehy.] *Jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální?*
- *Zvednou ruce ti, kdo se cítili lépe při tlačení proti zdi. Zvednou ruce ti, kdo se cítili lépe při opírání se o zeď. Zvednou ruce ti, kdo se cítili lépe při tlačení na stůl nebo místo, na kterém seděli.*
- *Nyní si každý zkuste udělat to, při čem jste se cítili nejlépe. Pokud se chcete posadit, udělejte to. Nebo se, pokud chcete, postavte, tlačte dolů proti stolu, opřete se o zeď nebo proti zdi tlačte rukama. Všichni nyní uděláme to, při čem se cítíme nejlépe.*
- *Zaměřte svoji pozornost na pocity v těle pomocí stopování. Možná vám bude příjemné zavřít oči, což vám může pomoci vnímat pocity.*

- *Čeho jste si všimli? Máme všichni rádi totéž?*
- *Našli jste to, co vám pomohlo cítit se lépe?*
- *Když to provádíme, učíme se, co nám dělá nejlépe. Toto cvičení uzemnění můžeme použít, když cítíme neklid, aby se naše tělo zklidnilo."*

AKTIVITA VHLEDU #2 | 10 minut **Uzemnění pomocí předmětu***

Přehled

V této aktivitě necháte žáky vybrat si předmět, který se jim líbí, ze sbírky předmětů, jež připravíte (nebo je požádáte, aby si přinesli svůj vlastní předmět). Poté si zkusí držet několik předmětů a všimají si při tom pocitů, které se při tom v jejich těle objevují.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Naše nervová soustava reaguje na fyzický kontakt našeho těla s předmětem a povrchem.
- Pozornost zaměřená na příjemné nebo neutrální pocity v těle může během uzemnění vést k uvolnění.
- Každý z nás má specifické uzemňující techniky, které nám fungují nejlépe.
- Metoda uzemnění se s praxí stává snazší a její účinek se časem zvyšuje.

Učební pomůcky

"Kouzelný" pytel, z něž si žáci vytáhnou různé předměty, jako např. plyšová zvířátka nebo jiné hračky, předměty vyrobené z látky, přívěsky, hodinky či další hračky. (Pokud chcete nebo

pokud pro vás není snadné takové předměty získat, můžete žáky předem požádat, aby si s sebou přinesli předměty, které by během této aktivity rádi použili.)

Pokyny

Při prvním provedení žáků aktivitou uzemnění pomocí předmětu a stopování použijte níže uvedený ukázkový text.

Tipy pro učitele

- Uzemnění znamená fyzický kontakt těla s předmětem. Může se jednat o zemi, židli nebo zeď, jako tomu bylo v předchozí aktivitě. Může se však také jednat o držení nějakého předmětu. Pokud se nám líbí vjemy, vycházející z toho, že držíme nějaký předmět, pak nám zaměření na dané pocity může rovněž napomoci k uvolnění.
- Pro tuto aktivitu se vám rovněž mohou hodit různé měkké předměty, předměty příjemné na dotyk, nebo i předměty tvrdší, jako je dřevo nebo kameny. Žáci zde mohou použít i svůj podpurný kamínek z předchozí poučné zkušenosti. Pokud pro ně nebudete mít dostatek předmětů, můžete je poprosit, aby si před touto aktivitou přinesli z domova svoje vlastní.

Ukázkový text

- *„Uzemnění lze provést i tím, že se budeme dotýkat nějaké věci nebo ji budeme držet.*
- *Zde máte několik věcí, které můžete používat pro uzemnění. Můžete si každý vybrat něco, co by se vám líbilo držet.*

- *Nyní se posadte a držte daný předmět. Můžete jej cítit v ruku nebo si jej můžete položit na klín.*
- *Pozorujte, jak se přitom cítíte.*
- *Mohl by někdo popsat svoji věc tak, že bude mluvit o vjemech? Jaký pocit přitom máte?*
- *Nyní provedeme stopování. Budeme držet danou věc a zaměříme přitom svoji pozornost na pocity v těle.*
- *Budeme chvilku v tichosti, a zatímco držíme danou věc, pozorujeme pocity v těle. [Pauza.]*
- *Čeho jste si všimli? Kde v těle jste to vnímali?*
- *Nyní opět setrváme v tichosti a znovu provedeme stopování. [Pauza.]*
- *Čeho jste si všimli tentokrát?*
- *Chtěl by si někdo svůj předmět vyměnit? [Znovu zopakujte a nechte žáky, aby si v případě, že jim předchozí předmět nevyhovoval, vybrali jiný.]*
- *I toto je tedy uzemnění.“*

Když jste tuto aktivitu se žáky několikrát zopakovali, zjistíte, že některým z nich vyhovuje určitý předmět, který mohou využívat pro uzemnění. Pokud je tomu tak, můžete nechat tyto předměty ve třídě a dovolit žákům, aby je používali pro uzemnění, když budou cítit, že to potřebují.

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU #2

10 minut

Uzemnění pomocí části těla*

Přehled

Tato aktivita nabízí další způsoby, jak se mohou žáci uzemňovat. V tomto případě jim pomůže to, že se naučí uvědomovat si chodidla a ruce při mírném tlaku na stůl nebo na zeď, ať už vestoje, či vsedě. Stejně jako v ostatních aktivitách tohoto druhu je důležité, aby se uzemnění provádělo spolu se stopováním (uvědomování pocitů v těle).

Ukázkový text

- „Uzemnění lze doprovázet vědomým vnímáním různých částí těla ve vztahu s povrchem.
- Pojdme si vyzkoušet to, že položíme ruku (ruce) na stůl, na zeď nebo na podlahu.
- Zaměříme pozornost na chodidla a na jejich pozici vůči podlaze.
- Nyní provedeme stopování. Zaměříme pozornost na pocity v těle.
- Na okamžik setrváme v tichosti a všímáme si všech pocitů v těle. [Pauza.]
- Čeho jste si všimli? Kde v těle jste si toho všimli?
- Nyní setrváme opět v tichosti a provedeme ještě trochu stopování. [Pauza.]
- Čeho jste si všimli nyní?
- Líbilo se vám zaměření pozornosti na ruce, na nohy nebo na obojí?
- Toto je také uzemnění.“

SHRNUTÍ | 4 minuty

- „Věnovali jsme se společně tomu, abychom vyzkoušeli různé metody uzemnění a pozorování pocitů v těle. Která metoda pro vás byla nejlepší? (Např. která ve vás vyvolala příjemné nebo neutrální pocity?) Která vám nefungovala?
- Vzpomněl by si někdo na vjem, který někdo z vás měl nebo o kterém slyšel někoho vyprávět?
- V jakých situacích si myslíte, že byste uzemnění mohli využít?“

Nelson a zóna odolnosti

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je představit žákům pojem zóny odolnosti, kterou lze rovněž nazývat „OK zóna“ nebo „zóna pohody“ prostřednictvím loutky a čtvrtek papíru, které slouží k snadnějšímu porozumění. Zóna odolnosti se týká toho, kdy je naše mysl a tělo ve stavu pohody. Jsme-li v zóně odolnosti, dokážeme zvládat stres, se kterým se během dne setkáme, a reagovat tím, co je v nás nejlepší. Stres nás může vychýlit ze zóny odolnosti do vysoké či nízké zóny. Když

uvízneme ve vysoké zóně, můžeme cítit neklid, rozrušení, nervozitu, hněv, nepohodu atd. Naše tělo není správně regulováno a může být pro nás těžší se soustředit, učit se nové informace nebo dělat správná rozhodnutí. Když uvízneme v nízké zóně, můžeme cítit únavu, nedostatek energie, nezájem o věci, které nás normálně baví, můžeme cítit nedostatek motivace, prázdnotu a je pro nás rovněž obtížné učit se nové věci, řešit problémy nebo dělat správná rozhodnutí.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Porozumí svým třem zónám.
- Rozvinou dovednost rozpoznávat, ve které zóně se nacházejí v daném okamžiku pomocí stopování.
- Rozvinou dovednost vrátit se do zóny odolnosti použitím zdrojů a uzemnění.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

DÉLKA

30 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Tabule nebo čtvrtka papíru pro nákres tří zón.
- Loutka (plyšové zvířátko či jiná měkká hračka).

CHECK-IN | 4 minuty

- „Na okamžik se nyní zaměřte na vjemy uvnitř svého těla. Můžete se pokusit zjistit, kolik máte energie, zda se cítíte těžcí nebo lehčí, zda je vám teplo nebo chladno, zda jste uvolnění a vláční nebo v stažení a neklidní. Pozorujte tedy nyní, co se ve vás děje.
- Naposledy jsme hovořili o uzemnění, při kterém jsme používali tělo a smysly, abychom se zklidnili a cítili lépe. Vzpomenete si na něco, co jste zkusili a při čem jste měli příjemné či neutrální pocity? (Nechte odpovědět dost žáků, aby se zmínila většina představených strategií.) Dělá někomu problém si to zapamatovat? (Pokud ano, můžete vytvořit seznam strategií a pověsit jej někde ve třídě.)
- Chtěli byste si nyní vyzkoušet některou z metod uzemnění? (Dejte žákům čas na to, aby si zvolili metodu a vyzkoušeli si ji. Můžete rovněž vybrat jednu ze zkušeností a nechat celou skupinu ji zkusit společně.)
- Jak se nyní cítíte? Můžete říci, zda vám dané cvičení v něčem pomohlo? Všimli jste si nějakých změn v těle.“

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 10 minut

Zóna odolnosti

Přehled

Zde představíte koncepty zóny odolnosti, vysoké zóny a nízké zóny a budete o nich hovořit. Presentaci konceptů provedete prostřednictvím loutky a grafu, které usnadní porozumění a přípravu následné aktivity;

budeme se žáky procházet běžným dnem jednoho dítěte (Nelsona) a tím, jak toto dítě prožívalo daný den ve svém těle a nervové soustavě. Pokud nemáte k dispozici loutku, můžete použít obrázek dítěte, které je přibližně ve věku vašich žáků.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Stresové faktory nás mohou vychýlit ze zóny odolnosti. Každý člověk někdy uvízl ve vysoké nebo nízké zóně.
- Když uvízneme v jedné z nich, máme sklon nedělat nejlepší rozhodnutí a necítíme se dobře.
- Existují určitá cvičení, které nám pomohou vrátit se do zóny odolnosti.
- Když se ocitneme v zóně odolnosti, zažíváme větší pohodu, naše tělo je zdravější, jsme laskavější k sobě i k druhým a děláme lepší rozhodnutí.

Učební pomůcky

- Tabule nebo čtvrtka papíru pro nákres tří zón;
- Loutka (můžete nahradit plyšovým zvířátkem či jinou měkkou hračkou).

Pokyny

- Ukažte žákům loutku a představte ji jako dítě, které je přibližně ve stejném věku jako oni a chodí do školy docela podobné té jejich. Nechte je, aby mu dali dívčí nebo chlapecké jméno (zde jí budeme říkat „Nelson“). Vysvětlete, že jim budete vyprávět o jednom z Nelsonových dnů, a požádejte je, aby

přemýšleli o tom, jak se asi Nelson v různých situacích onoho dne cítí. Vysvětlete jim, že k tomu budete používat graf, který ukazuje různé zóny neboli to, jak se Nelson mohl v daných situacích tělesně cítit.

- Ukažte jim graf zóny odolnosti nebo jej nakreslete na tabuli, popř. na čtvrtku papíru. Váš nákres by měl obsahovat dvě vodorovné a jednu klikatou čáru, která probíhá mezi nimi nahoru a dolů.
- Vysvětlete jim, že tato kresba ukazuje, jak se naše tělo, a zejména naše nervová soustava pohybují během dne – někdy jsme příliš excitovaní, nebo dokonce rozčilení, jindy se cítíme více unavení nebo bez energie.
- Vysvětlete jim, že zóna uprostřed je „zóna odolnosti“ (nebo „zóna pohody“ či „zóna spokojenosti“, případně se můžete s třídou domluvit, že ji nazvete jinak). Do této zóny položíme Nelsona, když se bude cítit dobře. I v rámci této zóny může zažívat celou škálu emocí a pocitů, ale stále se cítí dobře a dokáže se dobře rozhodovat. Může být normálně smutný nebo normálně naštvaný, a přesto bude stále ve své zóně odolnosti/pohody.
- Můžete jim vysvětlit, že „odolnost“ znamená dovednost zvládat potíže, dovednost otřepat se a jít dál; je to vnitřní síla, statečnost a houževnatost.
- Nakreslete symbol blesku (nebo jiný symbol), který bude představovat stresový faktor či spouštěč. Vysvětlete jim, že někdy se stanou věci, které Nelsona rozruší nebo oslabí jeho

pocit bezpečí. Když se v příběhu Nelsona setkáme s něčím podobným jako nyní, je možné použít symbolu blesku, abychom naznačili, že jej něco může stresovat. Taková událost by Nelsona mohla dokonce vychýlit ze zóny odolnosti. Pokud by k tomu došlo, mohl by uvíznout ve vysoké nebo nízké zóně.

- Nyní jim ukažte dva obrázky, na kterých je dítě, které uvízlo ve vysoké nebo nízké zóně. K tomuto účelu můžete použít níže uvedené obrázky (nebo můžete obrázky vytisknout z doplňujících grafických souborů).
- Zeptejte se žáků, co podle nich prožívá chlapec ve vysoké zóně – je velmi rozzlobený, rozčilený, nervózní, neklidný? Pokud by Nelson uvízl ve vysoké zóně, jaké pocity by mohl vnitřně prožívat?
- Možná bude nejprve potřeba uvést několik příkladů. Zapište slova, která žáci uvedou, a používejte přitom odlišnou barvu (např. červenou) pro slova vjemů. Poté tuto část zopakujte s nízkou zónou. Co podle nich prožívá dívka v nízké zóně – smutek, únavu, osamocení? Pokud by Nelson uvízl v nízké zóně, jaké pocity by mohl vnitřně prožívat? Zapište slova, která uvedou, a používejte přitom odlišnou barvu pro slova vjemů.
- Poté jim vyprávějte Nelsonův příběh, který najdete v níže uvedeném textu, a dělejte během svého vyprávění pauzy, během kterých ověříte: (a) co by podle žáků mohl Nelson pociťovat v těle; (b) kde se v dané situaci může nacházet v grafu zóny odolnosti; (c) co by mohl udělat pro to, aby se vrátil do své zóny odolnosti nebo aby v ní zůstal.

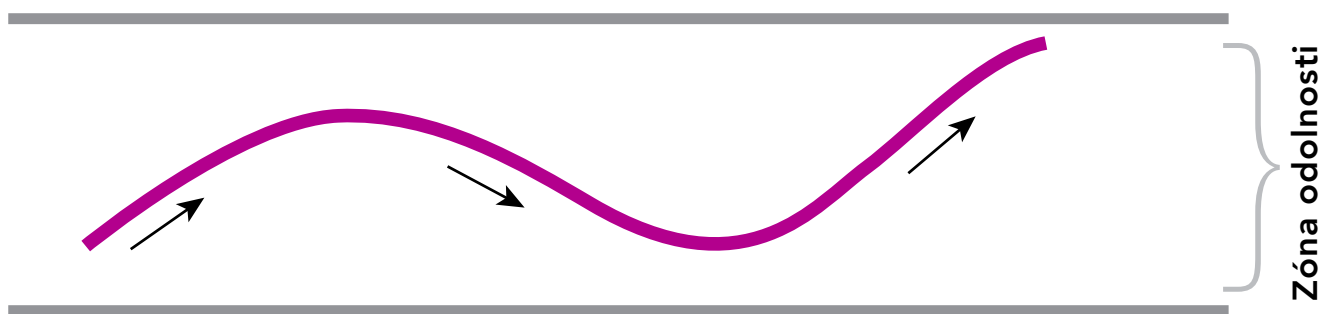
- Diskuzi zakončete připomenutím, že jsme se již společně naučili řadu dovedností, které můžeme použít pro návrat do zóny odolnosti. Vyzvěte je, aby na konci diskuze použili jeden ze zdrojů a/nebo metodu uzemnění.

Tipy pro učitele

- Nemějte obavy, když se žákům nepodaří získat kritické vhledy ihned, neboť tyto vhledy jsou posilovány i v následujících dvou poučných zkušenostech.
- Poznámka k bezpečnosti: Při výuce o třech zónách je nejbezpečnější nejprve používat zástupný předmět (jako např. loutku, obrázek nebo emodži), které budou představovat situaci uvíznutí ve vysoké nebo nízké zóně, a ptát se žáků, co podle nich zástupný

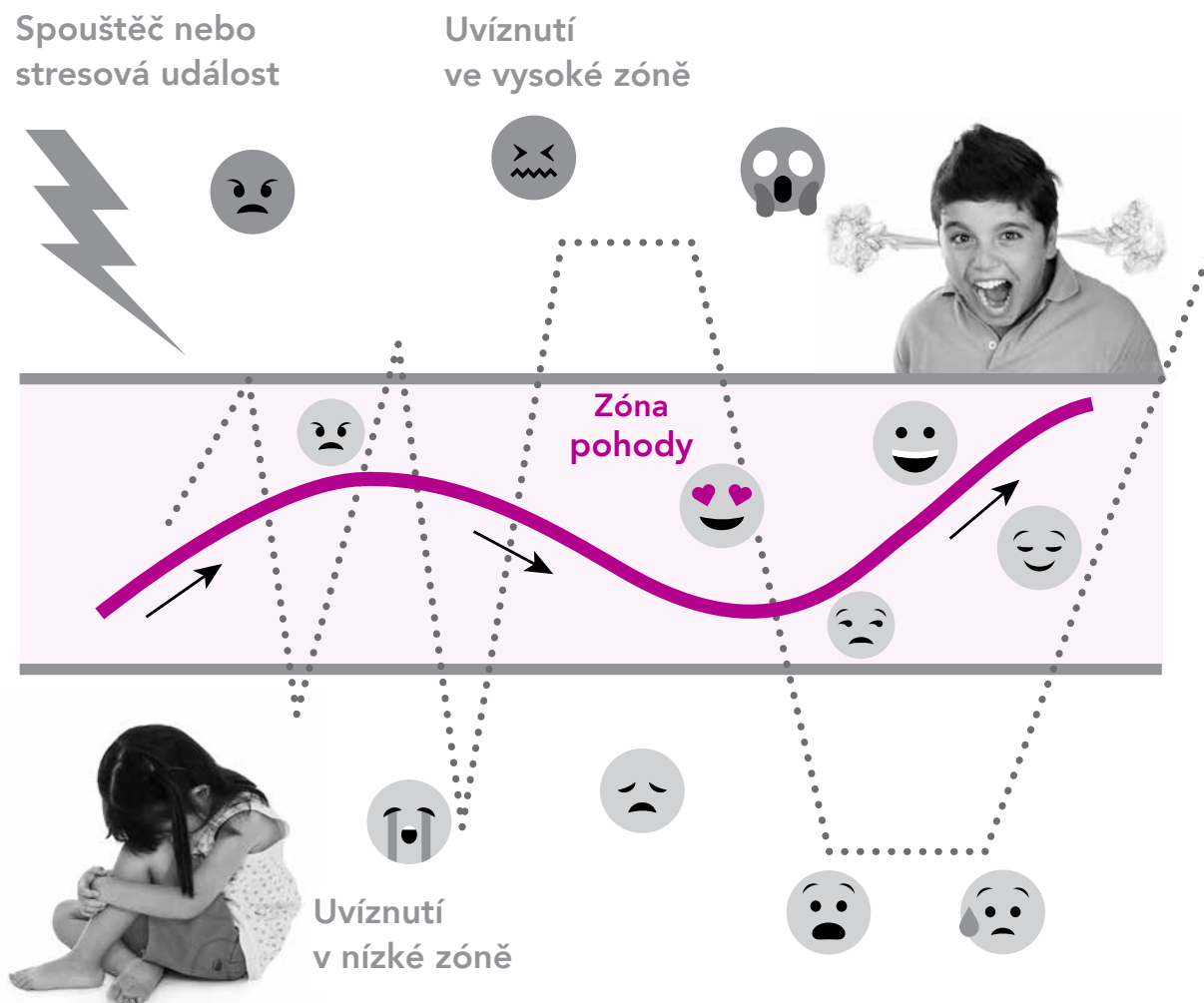
předmět prožívá nebo cítí. Jedná se o výuku o třech zónách nejprve nepřímým způsobem. Nedoporučujeme pokládat žákům přímé otázky, jako např.: „Jak se cítíte, když uvíznete ve vysoké zóně?“ nebo „Jaké to je, když uvízneme ve vysoké zóně?“ nebo „Vzpomínáte si, kdy jste uvízli ve vysoké zóně?“ Takové otázky by mohly v žácích nechtěně vyvolat zážitek traumatické vzpomínky nebo se dotknout toho nejhoršího, co se jim kdy stalo. Podobně je lepší vyhnout se vytváření scénářů pro výuku tří zón, které by zapojovaly žáky do přímé simulace uvíznutí ve vysoké nebo nízké zóně. Výuku je proto lepší provádět prostřednictvím zástupného předmětu nebo formou hry rolí.

ZÓNA ODOLNOSTI



(c) Institut výzkumu traumatu

Graf upravený z původního grafu od Petera Levina/Hellera, autorem původního obrázku je Genie Everett)



Ukázkový text

- „Zatím jsme se učili o našem těle, a zvláště o naší nervové soustavě.
- Co jsme se naučili, že naše nervová soustava dělá?
- Zaměřovali jsme svoji pozornost na naše vjemy. Dozvěděli jsme se také, jak se zklidnit použitím zdrojů, uzemnění a strategií okamžité pomoci.
- Nyní mi dovoďte, abych vám představil svého dobrého přítele. (Ukažte jim loutku.) Náš přítel potřebuje jméno. Jaké jméno mu dáme? [V tomto příběhu se používá jména Nelson.]
- Nelson je ve stejném věku jako většina z vás. Také chodí do školy jako vy a pomůže nám pochopit naši nervovou soustavu tím, že nás provede jedním ze svých dnů. Nelson měl právě velmi aktivní den!
- Než ale začneme, nakreslíme si obrázek, který nám pomůže porozumět nervové soustavě,

a tento obrázek nám ukáže, co se dělo s Nelsonovou nervovou soustavou během onoho dne.

- Prostřední část se nazývá zóna odolnosti (nebo zóna pohody či OK zóna). Je to proto, že zde uprostřed se Nelsonovo tělo cítí odolné.
- Odolnost znamená, že jsme uvnitř silní, máme věci pod kontrolou a dokážeme zvládnout jakékoli potíže. I když se stane něco nepříjemného, jelikož jsme odolní, dokážeme se otřepat a začít vše opět zvládat.
- I v zóně odolnosti můžeme zažívat nějaké potíže, ale dokážeme si s nimi poradit, protože máme vnitřní sílu. Nebudeme ani nadměrně rozrušení, ani nadměrně sklíčení, protože jsme se naučili, jak dostat své tělo a mysl na lepší místo, což nám pomáhá se lépe cítit.
- Jak si myslíte, že se Nelson cítí ve svém těle, když se nachází v této zóně?
- V průběhu dne může docházet k výkyvům nahoru či dolů [nakreslete klikatou čáru v zóně odolnosti]. Když směřuje čára nahoru, znamená to, že můžeme být nadšení a budeme mít spoustu energie, a když směřuje dolů, znamená to, že se budeme cítit ospale nebo trochu unavení. Ale stále se to děje v rámci zóny odolnosti.
- Ale pak nás např. něco vyděsí nebo se stane něco, co se nám nelíbí [nakreslete symbol blesku nebo na něj ukažte] a co nás vytrhne ze zóny odolnosti. A my můžeme uvíznout ve vysoké zóně.

- Jak si myslíte, že se Nelson cítí, když se ocitne ve vysoké zóně? [Nechte je odpovídat.]
- (Pokud si myslíte, že by to mohlo být užitečné, požádejte žáky, aby Nelsonovi pokládali přímé otázky týkající se toho, jak se cítí, když uvízl ve vysoké a nízké zóně. To vám umožní sdílet se žáky pocity a fyzické vjemy, které by žáci nezmínili.) Pojdme se nyní zeptat Nelsona: „Nelsone, jak se cítíš, když jsi uvízl ve vysoké zóně?“
- Nelson říká: „Nelíbí se mi to. Cítím neklid, a někdy i strach. Když někdy uvíznu ve vysoké zóně, cítím hrozný vztek a rozčilení! Nevím, co udělám. Jako bych nad vším ztratil kontrolu. Když jsem ve vysoké zóně, jsem vystresovaný. Ale někdy, když jsem vystresovaný, jsem zase v nízké zóně. Když uvíznu v nízké zóně, cítím se podobně jako ta dívka na obrázku.“
- Jak si myslíte, že se cítí dívka na obrázku, která uvízla v nízké zóně? [Nechte je odpovědět.]
- Cítíš se také tak, Nelsone?
- Nelson říká: „Když uvíznu v nízké zóně, cítím nedostatek energie a je mi smutno. Nemám chuť nic dělat. Dokonce mě někdy ani nebaví hrát hry, které mě normálně baví. Nezajímají mě. Někdy jen chci být sám. Někdy se stává, že i když jsou kolem mě lidé, mám pocit, že jsem sám. Není moc příjemné ocitnout se v nízké zóně, to vám tedy povím. Ale udělá se mi zase dobře, když se vrátím do zóny odolnosti.“

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Nelsonův den

Přehled

V této aktivitě vhledu provedete žáky Nelsonovým dnem, který je typickým dnem života dítěte, které je přibližně ve věku vašich žáků. Zatímco budete vyprávět Nelsonův den pomocí loutky, nechte žáky zapojit se do vyprávění tím, že jim budete pokládat otázky týkající se toho, kde se Nelson právě nachází v grafu zóny odolnosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Stresové faktory nás mohou vychýlit ze zóny odolnosti. Každý člověk někdy uvízl ve vysoké nebo nízké zóně.
- Když v jedné z nich uvízneme, nebývá nám dobře a máme sklon nedělat ta nejlepší rozhodnutí.
- Existují určitá cvičení, která nám pomohou vrátit se do zóny odolnosti.
- Jsme-li v zóně odolnosti, zažíváme více pohody, naše tělo je zdravější, jsme laskavější vůči sobě i druhým a děláme lepší rozhodnutí.

Učební pomůcky

- (Níže uvedený) ukázkový příběh.
- Fix.
- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.

Pokyny

- Hvězdičky v příběhu označují místo, kde byste měli udělat ve vyprávění příběhu pauzu a požádat žáky, aby vám sami řekli, jak se

asi Nelson cítí a kde se nachází v grafu zóny odolnosti. Zeptejte se: „Jaké vjemy podle vás Nelson právě cítí ve svém těle?“ Když řeknou své odpovědi, zeptejte se jich: „Ve které ze svých tří zón se Nelson nachází?“ Požádejte je, aby byli konkrétní – pokud se nachází v zóně odolnosti, kde přesně je, uprostřed, v horní nebo dolní části? Nebo u něj došlo k vychýlení ze zóny odolnosti? Pokud ano, uvízl ve vysoké zóně? Pokud ano, jak vysoko se dostal? Zatímco vám budou odpovídat, vy budete kreslit klikatou čáru vedoucí zleva doprava, která bude na základě toho, co vám říkají, zaznamenávat události během Nelsonova dne a kde se právě Nelson nachází.

- V určitém okamžiku může podle mínění žáků nastat něco natolik stresujícího, že ho to vystrčí ze zóny odolnosti. V tu chvíli se jich můžete zeptat: „Máme sem tedy nakreslit symbol blesku? Má být ten symbol velký, nebo jen malý?“ Pokud si žáci myslí, že dané události Nelsona vychýlily ze zóny odolnosti, nakreslete podle toho čáru tak, aby to znázorňovala.
- Pokaždé když uvidíte v příběhu hvězdičku a zastavíte se, můžete se žáků též zeptat, co by v tuto chvíli Nelsonovi doporučili, aby se zklidnil nebo se lépe cítil. Pamatujte, že není třeba držet se striktně uvedených hvězdiček. Jedná se pouze o návrhy míst, kde můžete udělat pauzu a provést se žáky check-in. Je pravděpodobné, že vaše interakce se žáky bude mnohem plynulejší a vy můžete podle toho dělat méně časté nebo častější pauzy v závislosti na tom, jak se žáci do aktivity zapojují.

- Nakonec je požádejte, aby si prohlédli celý obrázek a podělili se o svoje postřehy. Úplně na závěr zkoumejte následující myšlenku: Kdyby se Nelson nad svým dnem zamyslel a uvědomil si, kdy ke stresujícím událostem dochází, mohl by se na ně předem připravit, aby měly menší šanci jej vychýlit ze zóny odolnosti?
- Celou aktivitu ukončete příležitostí praktikovat použití zdrojů a uzemnění.

Tipy pro učitele

- Níže jsme připravili model příběhu, ale ještě před provedením této aktivity si příběh upravte, aby odpovídal běžným zkušenostem vašich žáků, aby jim to, co Nelson prožil, bylo co nejbližší. (Všimněte si, že jakmile žáky jednou provedete tímto cvičením, měli by být schopni provést podobné cvičení s jakýmkoli dalším příběhem, který jim přečtete nebo převyprávíte, takže vám budou schopni říci, co postava (či postavy) prožívají v svém těle, a kde by se mohli přibližně nacházet v grafu zóny odolnosti /nebo mimo ni/.)
- Variantou této aktivity je vyznačit zónu odolnosti na podlaze provázkem nebo lepicí páskou a vybídnout žáky, aby se při poslechu Nelsonova příběhu pohybovali mezi zónami, když se dostanete k hvězdičce.

Nelsonův příběh

*„Nelson se probudí. To je ale brzo! Musí být ve škole až v 8 hodin, ale z nějakého důvodu je plný energie a probudil se dříve, než obvykle. Ale proč?**

Nelsonova matka přijde do jeho pokoje. „Nelsone! Dnes jsi vzhůru nějak brzo. Jdi si vyčistit zuby a obleč se.“ Vytáhne ze skříňě ponožky, jsou to však ponožky, které nemá rád, protože ho po nich svědí nohy.

*„Ne! Tyhle ponožky nechci!“ řekne Nelson.**

„Dobře, tak si je brát nemusíš,“ řekne jeho matka. „Které chceš?“

Nelson si prohlíží různé ponožky, až najde svoje oblíbené. Mají duhovou barvu a jsou hebké. „Mám rád tyhle,“ řekne matce.

*„Tak dobře,“ řekne jeho matka. „Můžeš si je vzít.“ Nelson si ponožky obleče a rozlije se v něm skvělý pocit!**

*Nelson si vyčistí zuby a sejde po schodech dolů. Matka mu chystá snídani. Dělá vajíčka s restovanými brambory, jeho oblíbené jídlo! „Jooo!“ pronese nahlas a posadí se ke stolu, aby se nasnídal.**

„Nelsone, přijdeme pozdě,“ řekne matka. „Rychle dojez. Už máš přichystanou aktovku?“

„Ještě ne, je nahoře,“ řekne Nelson, zatímco stále ještě snídá.

„Tak si pro ni dojdi,“ řekne jeho matka,
„a nezapomeň si do ní dát domácí úkoly.“

„Ale já jsem ještě nedojedl,“ řekne Nelson.
Jídlo mu opravdu moc chutná.

„Dojdi si pro ni hned, nebo přijdeme pozdě,“
řekne jeho matka. „Teď hned!“*

Nelson jede do školy autobusem. Málem to
nestihl! Ale vyrazil z domova právě akorát, aby
ho ještě doběhl. Když nastoupí, posadí se vedle
své kamarádky Ály a řekne: „Uf! Stihl jsem to.“*

Nelson dorazí do školy a jde do své třídy. Paní
učitelka vstoupí a řekne žákům, aby se posadili
do kruhu.

„A nyní je čas na to, abychom si prošli vaše
úkoly,“ řekne paní učitelka. „Vzpomínáte si, že
jsem vám dala domácí úkol?“

Až teď si Nelson uvědomil, že měl udělat
domácí úkol, ale úplně na něj zapomněl.

„Co teď?“ pomyslel si. „Jak je možný, že jsem
na něj už zase zapomněl?“

„Pojdme si vaše úkoly v kruhu projít,“ řekla
paní učitelka. „Nyní mi jednotlivě ukážete svůj
domácí úkol.“ Nelson ví, že brzy přijde na řadu.

„A teď ty, Nelsone,“ řekne mu paní učitelka
a ukáže na něj.*

„Já ho nemám,“ řekne Nelson, „moc se
omlouvám.“

„Nic se nestalo,“ řekne paní učitelka a usměje
se na něj laskavě, „můžeš ho přinést zítra.“*

Poté si Nelson vidí, že i několik jiných žáků
nedoneslo svůj úkol a učitelka jim řekla, že ho
mohou přinést zítra.*

Během oběda je Nelson nadšený, neboť
k obědu je dnes jeho oblíbené jídlo: pizza!*

Nelson jde o polední pauze ven, neboť
mají každý den po obědě mezi vyučovacími
hodinami přestávku, během níž si mohou trochu
hrát. Uvidí další děti, které hrají fotbal. „Fotbal
mě fakt baví,“ pomyslí si Nelson.

Ale když přijde k nim, zjistí, že je zde i několik
starších dětí, které ho hrát nenechají. „S námi
hrát nebudeš!“ hrubě se na něj oboří. Nelson to
nečekal a je z toho smutný. Poodejde kousek dál
a postaví se na kraj hřiště. Najednou už nemá
chuť si s nikým hrát. Tělo mu ztěžkne.*

Poté za ním přijde jeho kamarádka Tereza
a řekne mu: „Hej, Nelsone! My hrajeme taky
fotbal, chceš si s námi zahrát? Budeme moc
rádi, když se k nám přidáš do týmu!“

„Fakt?“ řekne Nelson. „Tak jo!“*

Přiběhne k nim a hraje fotbal s Terezou a dalšími
žáky, dokud přestávka neskončí.

Na konci školního dne Nelson dorazí domů.
Povečeří s rodinou, a poté se svalí do postele.
Je velmi unavený a bolí ho trochu nohy
z fotbalu, ale s měkkým polštářem pod hlavou
se cítí moc dobře.*

Konec.”

SHRNUTÍ | 4 minuty

- „Kdo by chtěl zkusit vysvětlit, co znamená část zóny odolnosti na obrázku?
- Jak si myslíte, že by se dalo poznat, že se někdo nachází ve vysoké zóně?
- A co v nízké zóně?
- Jaká jiná slova bychom mohli použít k tomu, abychom někomu jinému vysvětlili, co znamená odolný?
- Myslíte si, že většina lidí někdy uvízla ve vysoké zóně? A co v nízké zóně?
- Dozvěděli jste se dnes něco, co byste si chtěli zapamatovat, protože máte pocit, že by to mohlo být někdy užitečné?”

Zkoumání zóny odolnosti skrze scénáře

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je navázat na předchozí poučnou zkušenost 5, „Nelson a zóna odolnosti“; necháte žáky pohybovat se po mapě tří zón na podlaze podle toho, jak by se podle nich jednotlivé postavy v konkrétních scénářích mohly cítit. To přispívá k dalšímu zažití porozumění odolnosti a nervové soustavy.

Stále pokračujeme v nepřímém přístupu, takže se jich nebudete přímo ptát, jaké to je, když sami uvíznou ve vysoké nebo nízké zóně, ale necháte je danou věc zkoumat skrze postavy scénáře.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Porozumí třem zónám.
- Rozvinou dovednost rozpoznávat, ve které zóně se kdykoli během stopování nacházejí.
- Rozvinou dovednost vrátit se do zóny odolnosti použitím zdroje a uzemnění.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

- Graf(y) zóny odolnosti a nervové soustavy, které předložíte žákům.
- Příklady scénářů (uvedené níže).
- Barevná lepicí páska k vytvoření tří zón na podlaze.

DÉLKA

30 minut

CHECK-IN | 5 minut

- „Na okamžik se nyní zaměřte na své vjemy. Můžete se pokusit zjistit, kolik máte energie, zda se cítíte těžcí nebo lehčí, zda je vám teplo nebo chladno, zda jste uvolnění a v pohodě nebo napjatí a podráždění. Pozorujte tedy nyní, co se ve vás děje.
- Naposledy jsme hovořili o uzemnění, při kterém jsme používali naše tělo a smysly, aby nám pomohly se zklidnit a cítit se lépe. Vzpomenete si na něco, co jste zkusili a při čem jste cítili příjemné či neutrální pocity? (Nechte žákům dost času, aby uvedli většinu strategií, s nimiž se seznámili.) Má někdo potíže vzpomenout si na ně? (Pokud ano, můžete vytvořit seznam strategií a vylepit jej ve třídě.)
- Máte jednu metodu uzemnění, kterou byste si chtěli nyní vyzkoušet? (Dejte žákům čas na to, aby si metodu individuálně vybrali a prozkoumali ji. Nebo můžete rovněž vybrat jednu ze zkušeností a nechat ji vyzkoušet celou skupinu.)
- Jak se nyní cítíte? Můžete říci, zda vám dané cvičení něco přineslo? Všimli jste si nějakých změn v těle?“

AKTIVITA VHLEDU | 20 minut

Zkoumání tří zón skrze scénáře*

Přehled

V této aktivitě žákům představíte různé scénáře, přičemž žáci se postaví podél čáry nakreslené na zemi nebo diagramu, představujícího tři zóny,

a budou sami znázorňovat to, kde by podle nich jejich postava v těle byla na základě vývoje daného scénáře. Budou sdílet, jaké to je být v těch zónách. Poté si vzájemně navrhnou, co by daná postava mohla v dané situaci udělat, aby se vrátila do své zóny odolnosti. Ti, kteří uvízli ve vysoké nebo nízké zóně, navržená cvičení provedou, a pokud cítí, že se vrátili do zóny odolnosti, mohou se do ní přesunout. Jedná se o aktivitu, kterou si možná budete přát provádět opakovaně.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Stresové faktory nás mohou vychýlit ze zóny odolnosti. Každý člověk někdy zažil, že uvízl ve vysoké nebo nízké zóně.
- Když v jedné z nich uvízneme, nebývá nám dobře a neděláme ta nejlepší rozhodnutí.
- Existují určitá cvičení, která nás mohou vrátit do zóny odolnosti.
- Jsme-li v zóně odolnosti, zažíváme více pohody, naše tělo je zdravější, jsme laskavější vůči sobě i druhým a děláme lepší rozhodnutí.

Učební pomůcky

- Graf(y) zóny odolnosti a nervové soustavy, které předložíte žákům.
- Příklady scénářů (uvedené níže).
- Barevná lepicí páska k vytvoření tří zón na podlaze.

Pokyny

- Nakreslete vizuální představu tří zón na zem. Ta se nyní stane vaší „mapou zón“. Jednoduchý způsob, jak to udělat, je použít barevnou lepicí pásku a nakreslit jednoduché rovnoběžné čáry, čímž vzniknou tři zóny. Zóna odolnosti bude prostor mezi oběma čarami, vysoká zóna bude nad horní čarou a nízká pod spodní. Pokud chcete, můžete na zem přidat nápisy: „vysoká zóna“, „zóna odolnosti“ (nebo „zóna pohody“) a „nízká zóna“.
- Pokud by to podle vás mohlo být užitečné, neboť žáci nemají dostatečné ponětí o významu slova „odolnost“, můžete napsat slovo „odolnost“ na tabuli nebo na čtvrtku papíru a požádat je, aby uvedli jiná slova, která toto slovo vystihují, a tím vytvořit slovní mapu.
- Nyní požádejte 2 až 4 dobrovolníky, kteří budou stát na mapě zón podle scénáře, který budete číst. Vysvětlíte jim, že všichni ostatní budou pozorovatelé. Poté jim přečtete scénář ze seznamu níže uvedených scénářů (nebo si vymyslete svůj vlastní) a požádejte tyto dobrovolníky, aby se vždy postavili na místo, kde se podle nich dané postavy právě nacházejí. Řekněte jim, že tři zóny jsou prostorem, který se neustále mění. Například mohou být v zóně odolnosti, ale blíže k horní hranici (např. když jsou plní energie nebo rozrušení, ale nejsou vystresovaní), u hranice vysoké zóny (když jsou mírně ve stresu) nebo velmi vysoko ve vysoké zóně (velice vystresovaní).

- Poté, co našli svoji pozici, dobrovolníky požádejte, aby vysvětlili, proč stojí tam, kde stojí (nemusejí všichni souhlasit ani stát na stejném místě), a požádejte je, aby sdíleli s ostatními, co by mohli cítit v těle.
- Poté požádejte ostatní ze třídy (pozorovatele), aby se podělili o své návrhy týkající se toho, co by postavy v daných situacích mohly udělat, aby se cítily lépe. Měli by navrhnout některé z dovedností, které se naučili (dovednost okamžité pomoci, použití zdrojů nebo uzemnění), nebo jiné aktivity. Zeptejte se dobrovolníků (případně pozorovatelů), zda by si chtěli návrhy vyzkoušet během cvičení. Zájemci mohou dovednost vyzkoušet. Poté se jich zeptejte, jak by se podle nich daná postava cítila nyní a zda by se nechtěli přesunout na místo, kde by postava mohla nyní být.
- Aktivitu opakujte s jiným scénářem a jinými dobrovolníky.

Tipy pro učitele

- Pamatujte, že tato aktivita je způsob, jak opatrně prozkoumat zóny a cvičení, díky tomu, že používáte scénáře namísto přímých otázek žákům, kde se přesně nacházejí ve svém těle. Jelikož naše nervová soustava neustále reaguje na dané okolnosti, někteří z vašich žáků pravděpodobně občas uvíznou ve vysoké či nízké zóně. Naše nervová soustava reaguje na myšlenky a představy, jako by byly skutečné. Proto cvičení kombinuje představivost se skutečností a vy byste si to jako učitelé měli uvědomovat a vidět,

že k aktivaci nervové soustavy dochází a že cvičení, kterého žáci využívají, jim mohou v daný okamžik pomoci regulovat jejich tělo.

- Postupně se rozvojem těchto dovedností rozšíří jejich zóna odolnosti a bude obtížnější je vychýlit do vysoké nebo nízké zóny vlivem stresových faktorů; bude pro ně také snazší se do zóny odolnosti vrátit zpět, pokud se z ní vychýlí.
- Jakmile žáci proces pochopí, může být velice účinné používat scénáře, které se ve vaší třídě nebo mezi žáky skutečně přihodily – jejich používání pomůže rozvíjet důležité dovednosti empatie, zaujímání různých úhlů pohledu a přeměny konfliktu, které se budou v programu SEE Learning do větší hloubky zkoumat později.

Příklady scénářů

Tyto scénáře zde nabízíme pouze jako příklady. Jména postav můžete libovolně měnit, aby lépe vyhovovala vaší třídě, nebo si můžete vybrat situace, které jsou pro vaši třídu vhodnější. Možná je lepší vybírat jména, která se ve vaší třídě nevyskytují. Nechte žáky, aby se postavili na jakékoli místo podle toho, jak to sami cítí, a vysvětlili, proč se tam postavili. Některé příklady běžných odpovědí jsou uvedeny v závorkách.

- David je žák ve vašem věku a musí vystoupit před celou školou. Jak se podle vás asi cítí? Myslí si někdo, že by David mohl cítit něco jiného? Co když už takto vystupoval

mnohokrát a baví ho to? Jaké vjemy by mohl mít?

- Katka je doma v posteli. Nemůže usnout, protože má zítra narozeniny a ví, že dostane nějaké úžasné dárky. [Může být rozrušená, ale není ve stresu, a proto pravděpodobně neuvízla ve vysoké zóně.]
- Sandra si jde hrát s kamarády, ale nikdo si s ní hrát nechce. Místo toho se od ní všichni odvrátí, odejdou pryč a nechají ji samotnou. [Pravděpodobně uvízne v nízké zóně nebo v nižší části zóny odolnosti. Jinou možností je, že se rozhněvá a uvízne ve vysoké zóně nebo ve vyšší části zóny odolnosti.]
- Kamil přijde do školy a jeho učitelka ho požádá, aby jí ukázal domácí úkol. On ho ale neudělal.
- Standa je jednoho večera doma. Zaslechne, že se jeho starší bratr hádá s matkou a oba křičí.
- Anna je o víkendu doma se svými rodiči. Řeknou jí: „Půjdeme ven a přijde nová paní na hlídání.“ Měla ráda svoji předchozí paní na hlídání, ale tuto novou ještě nezná.
- Alice je se svými rodiči v přeplněném nákupním centru. Ale když se v jednu chvíli rozhlédne, nikde své rodiče nevidí. [Můžete se rovněž zeptat, kde by se mohli nacházet její rodiče, když si uvědomí, že s nimi Alice není.]
- Klára přijde do školy a její třída ji překvapí tím, že pro ni uspořádala nečekanou narozeninovou oslavu!

- Tomáš a Sam stojí před strašidelným zámkem. „Pojďme dovnitř! Bude to zábava!“ řekne Tomáš. „Mně se nechce jít,“ odvětlí Sam. „Ne, pojďme!“ řekne Tomáš, chytne Sama za ruku a táhne ho dovnitř. [Nechte žáky, aby někteří ukázali, kde by se nacházel Tomáš, a někteří, kde by byl Sam.]
- Tuto aktivitu můžete opakovat vícekrát

Použijte tyto příklady k tomu, abyste si sami vymysleli vlastní scénáře; vytvářejte zejména takové, které budou vašim žákům a situacím, ve kterých se mohou ocitnout, nejbližší. Pracujte s žáky na vytváření scénářů; mohou být podobné těm, které se vyskytly ve vaší třídě.

SHRNUTÍ | 5 minut

- *„Pojďme si na okamžik vybavit jeden z našich zdrojů. Pokud chcete, můžete si jeden vzít ze své pokladnice a dotknout se ho nebo ho podržet.*
- *Na okamžik zaměřte svoji pozornost na daný zdroj a pozorujte pocity, které vyvstávají v těle.*
- *Pokud jste si všimli nějakého příjemného nebo neutrálního vjemu, na okamžik u něj setrváme. Pokud jste zpozorovali nějaký nepříjemný vjem, najdeme místo v těle, na kterém se cítíme lépe, a pak v něm spočineme.*
- *Čeho si všimáte?*
- *Je něco, co jste se dnes naučili a co byste si chtěli zapamatovat, protože máte pocit, že by to mohlo být někdy užitečné?“*

Jak laskavost a bezpečí působí na tělo

ZÁMĚR

Záměrem této poslední poučné zkušenosti v rámci druhé kapitoly je vrátit se k základním pojmům laskavosti, štěstí a bezpečí, které jsme zkoumali v kapitole první, a spojit s tím, co jsme se učili v kapitole druhé. Nyní, když žáci lépe porozuměli svému tělu, jak ho zklidnit a co je zóna odolnosti, mohou to propojit s tím, co se naučili o štěstí, laskavosti a hodnotě třídních dohod. Stres a pocit ohrožení nás mohou vychýlit ze zóny odolnosti, mohou v nás vyvolat pocit nepohodlí a škodlivé chemické procesy v těle a narušit regulaci naší nervové soustavy způsobem, jenž je pro nás nezdravý a může

způsobit i dlouhodobé poškození. Jelikož nyní žáci na vlastní kůži zkoumali, jak se můžeme vychýlit ze zóny odolnosti a jak nepříjemně se při tom můžeme cítit, a zároveň vědí, že můžeme jeden druhému pomoci vrátit se do zóny odolnosti / zóny pohody skrze laskavost, mohou porozumět významu laskavosti a svým třídním dohodám na hlubší úrovni. Vzájemně si pomáhají být šťastní a zdraví, a dokonce vzájemně pomáhají svým tělům, aby byla šťastná a zdravá.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Propojí třídní dohody s porozuměním toho, jak tělo prožívá laskavost, bezpečí a štěstí.
- Naučí se rozpoznávat vztah mezi narušením regulace nervové soustavy a fyzickým zdravím.

DĚLKA

30 minut

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Seznam třídních dohod a seznam prospěšných aktivit, které byly vytvořeny v první kapitole.
- Graf zóny odolnosti.
- Nákres autonomní nervové soustavy (Pokud možno – v úvodu kapitoly je pro vás jeden k dispozici).

CHECK-IN | 4 minuty

- „Vezmeme si své pokladnice a podíváme se, zda bychom něco z nich rádi použili. Nebo pokud byste raději provedli uzemnění, pohodlně se posaďte, postavte nebo opřete.
- Pokud používáte zdroje, vyberte si jeden z osobních zdrojů a podržte jej v rukou nebo položte před sebe. Zaměřte na něj svůj pohled nebo zavřete oči a procíťte jej pozorně ve svých rukou.
- Pokud provádíte uzemnění, pouze přesuňte svoji pozornost na své tělo.
- Nyní na okamžik provedeme stopování a zaměříme pozornost na pocity ve svém těle. [Pauza.]
- Pokud najdete příjemný nebo neutrální pocit, setrvejte u něj svojí pozorností a pozorujte jej. Sledujte, zda se mění, nebo zůstává stejný.
- Pokud jste žádný příjemný nebo neutrální pocit nenašli, zkuste přesunout svoji pozornost na jinou část těla, abyste našli místo, kde se cítíte lépe. [Pauza.]
- Čeho jste si všimli?“

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE

8 minut nebo déle

Přehled

Smyslem této diskuze je pomoci žákům porozumět, že tělesné prožívání má význam pro celkové zdraví a štěstí.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Když zakoušíme nedostatek laskavosti, může to v nás vyvolávat pocit stresu a nejistoty a vychýlit nás ze zóny odolnosti. Zažívání laskavosti nám může pomoci cítit se bezpečně.
- Méně stresu v těle je pro naše tělo zdravé.
- Jsme-li vůči druhým laskaví a ohleduplní, může jim to pomoci cítit se více bezpečně, šťastně a zdravě.

Učební pomůcky

- Graf zóny odolnosti.
- Nákres autonomní nervové soustavy (Pokud možno – v úvodu kapitoly je pro vás jeden k dispozici).

Pokyny

- Začněte přezkoumáním vjemů a informací, které z nich získáváme.
- Ukažte žákům znovu graf zóny odolnosti. Překontrolujte, co se děje v těle, když se ocitneme v zóně odolnosti nebo mimo ni. Vedte diskuzi o tom, jak se může tělo cítit, když je ve vysoké a nízké zóně. Diskutujte o způsobech, které mohou pomoci tělu, aby se vrátilo do zóny odolnosti.
- Po ukončení diskuze o zónách použijte zdroje z pokladnice.
- Je-li to možné, ukažte jim obrázek lidského těla s vyobrazením autonomní nervové soustavy (ANS) a/nebo orgánů uvnitř těla.

- Vysvětlete, co je ANS, a jak reaguje na nebezpečí a stres.
- Ved'te diskuzi o tom, jak můžeme ovlivnit druhé a jejich zóny a jak jim můžeme pomoci vrátit se do zóny odolnosti.

Tipy pro učitele

- Naše nervová soustava je utvořena tak, aby nás udržela při životě, a jako taková reaguje, když si všimneme něčeho ohrožujícího nebo je zapotřebí mobilizace aktivací sympatické nervové soustavy. Tato reakce na stres uvolňuje chemické látky v těle a zvyšuje tělesnou teplotu tím, jak se tělo připravuje na potenciální ohrožení. Krátkodobě se nejedná o problém, ale chronické přehřívání a stres postupně oslabují naše tělo a způsobují, že jsme náchylní k celé řadě fyzických a psychických onemocnění.
- Znamená to tedy, že když se cítíme více v klidu a bezpečí a/nebo šťastní, naše tělo je fyzicky zdravější a může vykonávat věci, jako je učení, růst, rozvoj, odpočinek, zažívání, regenerace a léčení. Když se však necítíme bezpečně a nejsme šťastní, naše tělo vypne systémy, které nám umožňují dělat tyto věci, a namísto toho nás připravuje na ohrožení. Když to pochopíme, můžeme porozumět i tomu, že to, jak se chováme k sobě navzájem, má veliký význam. Když jsme k někomu zlí, je pravděpodobné, že to v něm vyvolá pocit stresu a nedostatek pocitu bezpečí, což povede ke zhoršení fyzického zdraví a přispívá to k onemocnění. Jsme-li k druhým laskaví, pomáhá jim to cítit se bezpečně a jejich těla činí zdravější. Jelikož si sami přejeme

být zdraví a šťastní, chceme, aby se k nám druzí chovali laskavě, a chceme se v jejich blízkosti cítit bezpečně. Proto tedy dává smysl projevovat vůči druhým to, co chceme pro sebe – laskavost a soucit.

Ukázkový text

- *„Zkoumali jsme pocity v těle. Když na ně zaměříme pozornost, zjistíme, zda se cítíme dobře, šťastně a bezpečně, nebo jsme trochu nervózní, nejistí a nešťastní.*
- *Rovněž jsme se dozvěděli, co můžeme udělat, abychom se v těle cítili šťastnější, klidnější a bezpečnější. Jaké prospěšné věci jsme se naučili a můžeme je udělat? [Nechte žáky dostatečně sdílet a tím se spojit s předchozími lekce.]*
- *Ukažte jim graf zóny odolnosti. Může nám někdo ukázat, jaké to je v těle, když jsme v zóně odolnosti / zóně pohody? Proč?*
- *Co se podle vás děje uvnitř těla, když jsme v zóně odolnosti / zóně pohody? Myslíte si, že je pro naše tělo zdravé, když jsme v zóně odolnosti / zóně pohody? Proč? Proč ne?*
- *Co si myslíte, že se děje v našem těle, když mnohokrát uvízneme ve vysoké zóně? Myslíte si, že je pro naše tělo zdravé uvíznout ve vysoké zóně? Proč? Nebo proč ne?*
- *A co v nízké zóně? Proč?*
- *Pojďme se podívat na něco z naší pokladnice, pomyslete na zdroj nebo na zemi. Uvědomte si, co se děje uvnitř.*
- *[Je-li to možné, ukažte jim obrázek lidského těla popisující autonomní nervovou soustavu*

a/nebo orgány v těle.] Vědci zjistili, že když se necítíme v bezpečí nebo uvízneme ve vysoké nebo nízké zóně na dlouhou dobu, není to zdravé pro naše tělo.

- Jsme ve stresu a naše nervová soustava do těla vypouští velké množství chemických látek, které nám mohou způsobit onemocnění, pokud nejsme opatrní.
- Co by naše nervová soustava měla vykonávat? Je součástí našeho těla a řídí naše vnitřní orgány jako např. žaludek, srdce nebo plíce. Pomáhá nám trávit to, co sníme. Pomáhá nám spát a odpočívat. Dokonce pomáhá našemu tělu růst a být silnější. Udržuje tlukot našeho srdce, dýchání plic a krevní oběh.
- To všechno dělá naše nervová soustava. Když jsme v zóně odolnosti/pohody, může všechny tyto věci v klidu vykonávat. Zároveň nás chrání před mikroorganismy, nemocemi a chorobami.
- Ale když uvízneme ve vysoké nebo nízké zóně, naše nervová soustava začne mít potíže to všechno vykonávat. Namísto toho se připravuje na ohrožení a přestane vykonávat věci, které potřebujeme dělat, abychom byli zdraví.
- Je to v pořádku, když se objeví nějaké skutečné nebezpečí a my potřebujeme rychle běžet nebo něco udělat. Ale pokud se ve skutečném ohrožení nenacházíme, není potřeba, aby byla takto připravena.
- Když uvízneme ve vysoké nebo nízké zóně, co se podle vás děje s naším srdcem? S naším dechem? S naší schopností trávit jídlo? S naší schopností odpočívat?

- Pokud nedokážeme dobře trávit jídlo, správně neodpočíváme nebo nemůžeme správně růst, pak je to problém, že ano?
- Pokud se nenacházíme v ohrožení a naše nervová soustava nepotřebuje jednat tak, aby nás udržela v bezpečí, ve které zóně bychom chtěli být?
- Chtěli bychom způsobovat, že se někdo jiný nebude cítit v bezpečí, a vychýlit ho/ji do vysoké nebo nízké zóny? Jaké naše jednání by mohlo někoho vychýlit do vysoké nebo nízké zóny? [Umožněte sdílení.]
- Co bychom mohli udělat, abychom někomu pomohli zůstat v zóně odolnosti/pohody nebo se do ní vrátit, kdyby se z ní vychýlil/a?" [Umožněte sdílení.]

AKTIVITA VHLEDU | 13 minut a déle Přehrávání třídních dohod se stopováním

Přehled

V tomto cvičení budou žáci pracovat společně, aby si vytvořili krátké scénky. Pokud to umíte, můžete tyto scénky natočit na videokameru a říci třídě, že vytvoříte krátký film.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zažíváme-li nedostatek laskavosti, může to v nás vyvolat stres a pocit nebezpečí a vychýlit nás ze zóny odolnosti. Zažívání laskavosti nám může pomoci cítit se bezpečně.
- Pro naše tělo je zdravé, když zažíváme méně stresu.

- Jednáme-li s druhými laskavě a s úctou, můžeme tím pomoci druhým cítit se bezpečně, šťastně a zdravěji.

Učební pomůcky

- Graf třídních dohod.
- Seznam prospěšných aktivit, vytvořený v kapitole první.

Pokyny

- Použijte třídní dohody a prospěšné aktivity vytvořené v první kapitole a vysvětlete žákům, že budou vytvářet příběhy založené na těchto třídních dohodách a jejich dodržování či porušování a že pak tyto příběhy sehrají (a z nich se natočí film, pokud to umíte). Při tvorbě příběhů určitě používejte smyšlená jména postav, která se liší od jmen žáků ve třídě. Stejně jako předtím by bylo dobré, aby jeden ze žáků předstíral, že potřebuje pomoc, a jeden nebo dva další žáci, aby hráli, že to uvidí a poskytnou mu pomoc.
- Po vytvoření příběhu požádejte dobrovolníky, aby scénku sehráli. Vysvětlete, že když se řekne: „Akce!“ začnou příběh hrát a všichni ostatní budou scénu v tichosti sledovat. Když se řekne: „Zpomalte!“, zpomalí veškeré pohyby a na okamžik budou pozorovat svoje pocity v těle (stopování). Můžete rovněž nejprve požádat pozorující žáky, aby vám sdělili, co podle nich postavy příběhu cítí v těle a ve které zóně se asi nacházejí. Když znovu řeknete: „Akce!“, budou hrající žáci pokračovat v příběhu dál. Když řeknete: „Konec!“, hrát přestanou.

- Když jste scénář přehráli, což může trvat třeba jen minutu, nechte herecké dobrovolníky a poté i pozorovatele sdílet to, co viděli a vnímali. Poté se zeptejte pozorovatelů, jak by mohli pomoci, kdyby byli v příběhu.
- Po dokončení shrnutí aktivity nechte žáky, aby si vymysleli další příběh, pokud vám ještě zbývá čas.

Tipy pro učitele

Toto cvičení reflexe můžete opakovat několikrát, pokaždé s důrazem na jinou třídní dohodu nebo aktivitu. Můžete kdykoli čerpat ze skutečných scénářů, které se ve třídě udály, a porovnat je s tím, jak souvisejí s třídními dohodami, a daným scénářem žáky provést, a to tak, že je požádáte, aby zaměřili svoji pozornost na vjemy, a dáte jim podnět k tomu, aby uvedli své návrhy toho, jaké dovednosti nebo jednání by mohly být prospěšné.

SHRNUTÍ | 5 minut

- „Co jste se dnes naučili o třídních dohodách?“
- Jak naše třídní dohody působí na naše tělo?
- Cítíme štěstí uvnitř těla? Jak to poznáme? A co laskavost?
- Chtěli byste k třídním dohodám ještě něco přidat poté, co jsme dnes dělali?
- Máte pocit, že byste něco z toho, co jste se dnes naučili nebo si procvičili o laskavosti, mohli zase někdy využít?“

ROZŠÍŘENÉ PSANÍ

Naučili jsme se, že laskavost nám může pomoci cítit se šťastně a bezpečně. Je důležité, abychom každý den zažívali laskavost a abychom se vůči druhým chovali laskavě. Jsme-li laskaví k druhým, může jim to pomoci cítit se bezpečněji. Usnadňuje jim to zůstat ve své zóně odolnosti nebo se do ní vrátit. Pojdme se nyní ve svých denících zamyslet nad tím, jak bychom mohli druhým pomoci cítit se bezpečněji. Co byste mohli udělat pro kamaráda, kdybyste si během příštího týdne všimli, že potřebuje pomoci.

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ II

KAPITOLA 3

Posilování pozornosti a sebeuvědomování

Přehled

V první kapitole programu SEE Learning, „Vytvoření soucitné třídy“, žáci zkoumali, jak všichni sdílíme přirozený sklon ke spokojenosti a štěstí, kvůli kterému si všichni přejeme, aby s námi druzí zacházeli laskavě, soucitně a s úctou. Dává smysl, když se učíme o naší mysl a těle, abychom se mohli cvičit v laskavosti i vůči sobě. Jeden z důležitých aspektů takové laskavosti jsme zkoumali v kapitole druhé, „Budování odolnosti“, která se zaměřovala na to, jak regulovat autonomní nervovou soustavu a jak jí porozumět. Péče o sebe a laskavost vůči druhým jdou ruku v ruce, pokud totiž zažíváme vnitřní poruchu regulace, spíše budeme způsobovat problémy druhým a s menší pravděpodobností budeme s druhými jednat laskavě a pozorně. Z vlastní osobní zkušenosti můžeme vidět, jak může porucha regulace přispívat k chování a rozhodnutím, kterých později můžeme litovat.

Kromě „tělesné gramotnosti“ a uvědomování naší nervové soustavy podporuje soucit se sebou samým a s druhými i „emoční gramotnost“ a porozumění, jak funguje naše mysl. Proto potřebujeme být schopni pečlivě a pozorně sledovat svoji mysl a zkušenosti. To je téma kapitoly třetí, „Posilování pozornosti a sebeuvědomování“.

Výcvik pozornosti je žákům užitečný v mnoha dalších ohledech. Rozvíjí soustředění, dovednost se učit a uchovávat informace. Umožňuje nám získat větší kontrolu nad vlastními impulzy. Zklidňuje tělo a mysl způsobem, který posiluje fyzické a psychické zdraví. I když žáci často slyší větu: „Dávej pozor!“, zřídka se učí metodám, jak se pozornost cvičit a rozvíjet ji. V programu SEE Learning se pozornost nerozvíjí silou vůle, ale tím, že opakovaně a jemně rozvíjíme příležitosti pro praxi, stejně jako jakákoli jiná dovednost.

Žáci nemají problém udržet pozornost u věcí, které je zajímají. Problémem je udržet pozornost, když jsou věci méně podnětné nebo když jsou kolem různá rozptýlení, která se jeví jako více hodna naší pozornosti. Z toho důvodu se tato kapitola věnuje několika aspektům výcviku pozornosti. Za prvé představuje myšlenku výcviku pozornosti a jeho potenciální přínosy. Za druhé žákům ukazuje, že když zaměříme pozornost na nějakou věc, můžeme ji shledat mnohem zajímavější, než jsme si původně mysleli. Za třetí představuje cvičení pozornosti, která jsou poněkud podnětnější, a tudíž pravděpodobně i snazší. A nakonec představuje výcvik pozornosti zaměřené na objekty, které jsou poněkud neutrálnější či méně podnětné, jako jednoduchá činnost chůze nebo zaměření pozornosti na vlastní dech. V průběhu jsou žáci vyzváni k tomu, aby si všímali, co se děje v jejich mysli, když se naučí udržet pozornost s klidem, stabilitou a jasností.

V poučné zkušenosti 1, „Zkoumání mysli“, žáci budou využívat aktivitu zvanou „nádobka mysli“, k prozkoumání toho, co se míní slovem „mysl“. V programu SEE Learning je „mysl“ širokým pojmem, který v sobě zahrnuje subjektivní zkušenosti z pohledu první osoby: myšlenky, emoce, postoje,

vzpomínky, pocity atd. Tyto procesy v sobě přirozeně zahrnují i tělo, takže mysl a tělo je třeba chápat jako vzájemně propojené. Na poněkud pokročilejší úrovni mysl zahrnuje též procesy, které pro nás nemusejí být hned zjevné: asociace, nevědomé nebo automatické procesy atd.

Účely zkoumání toho, co v SEE Learning míníme slovem „mysl“, jsou dva: za první, aby žáci postupně rozvinuli „mapu mysli“, což znamená porozumění mentálním procesům, včetně emocí; a za druhé, aby žáci porozuměli tomu, co znamená zaměřit pozornost na svoji mysl a rozvíjet pozornost jako dovednost, zvláště za účelem získání většího vhledu do mentálních procesů.

Poučná zkušenost 2, „Zkoumání pozornosti“, žákům pomáhá zkoumat, co znamená pozornost a jak zahrnuje smysly a mysl. Když se žáci naučí zaměřit pozornost na samotnou pozornost, mohou objevit, že pozornost lze posilovat, stejně jako když posilujeme svaly nebo rozvíjíme jakoukoli dovednost. Časem to bude snazší.

Poučná zkušenost 3 a 4, „Rozvoj pozornosti v aktivitách, 1. část“ a „2. část“, žákům pomůže zkoumat různé věci, na něž lze zaměřit pozornost, včetně činů, a zkoumat důvody, proč bychom se měli snažit o rozvoj pozornosti. Jedním z důvodů je, že pozornost zaměřená na myšlenky, emoce a chování nám pomáhá všimnout si emočních impulzů a zachytit je předtím, než začnou být problematické; jinak řečeno si začneme rozvíjet dovednost uhasit jiskru, ještě než způsobí lesní požár.

To vede k uvědomění, že výcvik pozornosti, který je obecně velkým pomocníkem při učení, je též velmi důležitý v oblasti péče o sebe. Poučné zkušenosti proto žákům představují tři aspekty výcviku pozornosti, které jsou zvláště významné pro rozvoj péče o sebe: (1) bdělé vědomí, (2) ostražitost, (3) bdělá pozornost.

V SEE Learning „bdělá pozornost“ znamená dovednost udržet něco v mysli a nezapomenout to, nerozptýlit se a neztratit to ze zřetele. Chce-li se někdo soustředit na studium na zkoušku, ale rozptýlí se nějakou písni a nechá se unést tzv. denním sněním, pak ztratil bdělou pozornost k té věci, kterou chtěl dělat. Když si někdo dá závazek k nějaké činnosti, a pak na to zcela zapomene, ztratil bdělou pozornost daného závazku. Bdělá pozornost proto není důležitá pouze s ohledem na pozornost, ale i s ohledem na vlastní etické hodnoty a závazky. V tom smyslu je doprovázena soucitem a podporuje ho. Pojem „bdělá pozornost“ je v SEE Learning specificky definována, a to se může lišit od pojetí v jiných programech. O těchto rozdílech pojednáváme níže. „Bdělá pozornost“, jak ji používám zde, znamená přesné soustředění nebo zacílení mysli za účelem retence.

„Ostražitost“ znamená být pozorný a opatrný vůči věcem, které by mohly způsobit problémy nám i druhým. Když jsme si např. vědomi toho, že se sporák při vaření rozpálil, zaujmeme vnitřní postoj, který nám pomůže vyhnout se popálení, a budeme celou dobu ostražití. A podobně, když dospějeme k zásadnímu vhledu, že máme sklon druhým ubližovat svým sarkasmem nebo výsměchem, můžeme začít být ostražití vůči tomu, co říkáme.

Obojí je podporováno „bdělým vědomím“, tj. jsme si vědomi toho, co se v přítomném okamžiku děje v mysli, v těle a v našem okolí. Bez vědomí toho, co se děje v naší mysli, si nelze všimnout, že se chystáme reagovat škodlivým způsobem, a tudíž nelze udržet bdělou pozornost ani ostražitost.

Poučná zkušenost 5, „Rozvoj pozornosti vůči objektu“, žákům pomáhá zkoumat, jak zaměřit svoji pozornost na jeden objekt, jako např. dech, a udržet u něj na nějakou dobu své vědomí za účelem posilování „svalu“ pozornosti. Dech není nijak zvlášť podnětným objektem pozornosti, a může být právě proto pro žáky vhodný, když se učí rozvíjet pozornost. Pokud má výcvik pozornosti podpořit kognitivní kontrolu, cílem zde je rozvinout jasnost i stabilitu. Stabilita zde znamená, že naše pozornost setrvá na zvoleném objektu soustředění a po nějakou dobu ji udržujeme, aniž bychom se dali rozptýlit nebo jinak vyrušit. Jasnost znamená, že mysl není otupělá, laxní či letargická, ale věnuje se objektu pozornosti s živostí a bdělostí. Z toho vyplývá, že můžeme udržet stabilitu pozornosti bez jasnosti (jako je poslouchání přednášky se zamíženou a ospalou myslí) anebo můžeme mít jasnost bez stability (můžeme být velmi pozorní vůči tomu, co se děje, ale naše pozornost může přelétat z jedné věci na jinou v důsledku rozptýlení a neschopnosti se soustředit).

Když žáci rozvinou svoji pozornost do větší míry, bude pro ně důležité se těmito koncepty zabývat. Jinak se může stát, že začnou při cvičeních reflexe neúmyslně rozvíjet otupělý stav mysli, trochu jako by pospávali. Zde se jedná o nedostatek jasnosti. Nebo žáci mohou upadnout do denního snění, což by nevedlo k posilování pozornosti. Zde se jedná o nedostatek stability. Ani jedno nenapomáhá učení nebo rozvoji emoční gramotnosti.

U řady žáků bdělá pozornost zaměřená na činnosti a dech povede k uvolnění. Nicméně u některých žáků se může stát, že jejich úsilí udržet pozornost zaměřenou na jednu činnost nebo objekt může vyvolat nepříjemné pocity či zvýšit úzkost. Proto doporučujeme, abyste prováděli tyto poučné zkušenosti, teprve když se žáci do určité míry obeznámí se cvičeními, které obsahuje druhá kapitola, „Budování odolnosti“. Tato cvičení mohou vést k většímu uvolnění těla, což pak usnadňuje rozvoj pozornosti, a také dávají žákům cenné nástroje pro sebeřízení pro případ, že by zaměření pozornosti vyvolalo úzkost. Jak bylo uvedeno v druhé kapitole, dovednosti odolnosti se rovněž stanou součástí žakovy sady nástrojů a budou mu pomáhat při prožívání jakýchkoli potíží. Povzbuzujeme učitele, aby žákům

vždy poskytl možnost, kdy žáci mohou od určitých cvičení v případě nutnosti upustit nebo si vybrat činnost, která jim v tu chvíli nejvíce pomáhá.

Poučná zkušenost 6, „Sebeuvědomování“, dále zkoumá vztah mezi rozvojem pozornosti a posilováním sebeuvědomování. Až do tohoto bodu se předchozí poučné zkušenosti zabývaly zaměřením pozornosti na smysly, vjemy, činnosti a konkrétní objekty (např. dech). Tato poslední poučná zkušenost zkoumá, jak používat pozornost, aby se podívala na mysl samotnou. Tak jako se žáci mohou naučit zaměřit pozornost na vnější věci, mohou se rovněž zaměřit i na své myšlenky, emoce a pocity. To se nazývá uvědomování nebo poznávání vyššího řádu (meta-uvědomování či meta-kognice).

Tato poučná zkušenost představuje praxi zaměření pozornosti na mysl bez posuzování. Zároveň si žáci začnou vytvářet „mapu mysli“, díky které si pro sebe vytvoří různé kategorie zkušeností a toho, jak spolu navzájem souvisejí: pozornost, vědomí, vjemy, emoce, myšlenky, reakce a chování.

Cvičení se v pozorování vlastních myšlenek a emocí bez okamžitého posuzování a reakcí slouží k vytvoření tzv. „mezery“ mezi podnětem a reakcí. To je velmi důležité pro kontrolu impulzů. Jak píše Viktor Frankl, autor klasického díla *Man's Search for Meaning*: „Mezi podnětem a reakcí existuje prostor. V tomto prostoru spočívá naše síla vybrat si, jak zareagujeme. V našich reakcích spočívá náš růst a naše svoboda.“

Poznámka k „bdělé pozornosti“

Pojem „bdělá pozornost“ (mindfulness) začal být v posledním desetiletí velmi populární a nyní se používá jako označení mnoha různých strategií a cvičení, ačkoli řada z nich je dosti vzdálená jeho původnímu použití. Podle jedné z nejrozšířenějších definic je bdělá pozornost neposuzující uvědomování přítomného okamžiku. Mnozí se přou o to, zda je bdělá pozornost duchovním cvičením, cvičením sekulárním, nebo obojím, a zda nezbytně zahrnuje meditaci, nebo ji lze rozvinout i bez meditace. V důsledku této stále trvající debaty se program SEE Learning rozhodl zaměřit více na pozornost, což je dovednost, kterou se již desítky let zabývá psychologie i neurověda a je vlastní každému. Mohly by se sice objevit pochybnosti ohledně univerzality pojmu „bdělá pozornost“, ale není pochyb o univerzální povaze pozornosti.

V některých programech bdělé pozornosti je popisována jako v okamžiku přítomné neposuzující uvědomění. V SEE Learning bdělá pozornost znamená dovednost udržet pozornost zaměřenou na něco hodnotného a nezapomenout na to ani se nerozptýlit něčím jiným, co by způsobilo, že od toho svoji pozornost odvedeme. Je to něco podobného jako paměť. Např. když si budu chtít zapamatovat, abych si s sebou vzal klíče, pomůže mi k tomu bdělá pozornost. Pokud si je zapomenu vzít, je to

v důsledku selhání bdělé pozornosti. Nejdůležitější zde je, že se u žáků rozvine porozumění možnosti být pozorný vůči vlastním hodnotám a závazkům. To je vskutku nesmírně důležité pro rozvoj etické gramotnosti. Bdělá pozornost je jedním z klíčových prvků, které nám pomáhají zůstat věrní svým hodnotám a jednat v souladu s nimi, zatímco „zapomenout se“ je běžnou příčinou jednání v rozporu s našimi hodnotami.

Program SEE Learning rovněž vyžívá pojmu „bdělé pozornosti“ při popisu dobře známých cvičení, jako je „bdělé naslouchání“, „bdělá chůze“ apod., neboť se jedná o zaběhnuté pojmy. Pokud si to však vaše škola přeje, může využívat jiné pojmy, jako např. „aktivní nebo pozorné naslouchání“, „pozornost při jídle“ nebo „pozorná chůze.“ Ať už se rozhodnete pro používání jakéhokoli pojmosloví, důležité je, aby žáci rozuměli hodnotě rozvoje pozornosti a používali pozornost pro rozvoj rozlišování s ohledem na vnitřní a vnější situace.

Osobní cvičení žáků

Stejně každá jiná dovednost, i výcvik pozornosti vyžaduje nějaký čas a opakované cvičení. Cvičení lze provádět neformálním způsobem, jako je záměr upřít pozornost na to, co běžně děláme, nebo mohou být více formální. Uvádíme zde řadu cvičení reflexe jako příklady formálního cvičení, a vy se můžete zaměřit na ty, které si vaši žáci nejvíce oblíbí. Můžete začít krátkými, pouze několikaminutovými sezeními, a poté je prodloužit tak, jak je pro vaši třídu vhodné. Je pravděpodobné, že čím lépe se vaši žáci seznámí se cvičeními z druhé kapitoly, „Budování odolnosti“, tím snazší pro ně bude věnovat se cvičením výcviku pozornosti v této kapitole. Doporučujeme, abyste začali nejprve aktivitami uzemnění / využití zdrojů, a poté se přesunuli k aktivitám výcviku pozornosti. Mějte na paměti, že stejně jako u cvičení druhé kapitoly se i zde mohou preference žáků ohledně individuálních cvičení lišit. Buďte tedy k výběru cvičení výcviku pozornosti žáků, které jim nejlépe vyhovují, otevření.

Stejně jako každou jinou dovednost lze i pozornost rozvíjet, ale vyžaduje to čas. Ačkoli tato kapitola obsahuje 6 poučných zkušeností, vaši žáci pravděpodobně nezískají zdatnost v dovednostech a cvičeních za pouhých 6 lekcí. Opakování je zásadní a trpělivost růže přináší. Velmi pozorně sledujte, když žáci sdílejí své zkušenosti vzhledů a pokroku, které mohou pocházet z opakování cvičení. Žáci mohou např. povídat o tom, že na určitou vypjatou situaci reagovali odlišně nebo že si všimli něčeho odlišného ve svých emocích a myšlenkách. Jedná se o běžné zkušenosti zvláště na začátku rozvoje pozornosti, kdy si začneme více všimnout vlastní mysli.

Osobní cvičení učitele

Vaše osobní cvičení výcviku pozornosti a bdělé pozornosti posílí vaši jistotu při vedení žáků, zvláště co se týče cvičení reflexe. Na internetu existuje řada pramenů pro rozvoj osobní bdělé pozornosti nebo pro cvičení soustředěné pozornosti, a odkazy na doporučené zdroje najdete i na webových stránkách programu SEE Learning.

Další četba a prameny

Další doporučenou četbou o neuroplasticitě a výcviku pozornosti je kniha od Sharon Begleyho: *Train Your Mind Change Your Brain*.

Dopis rodičům a opatrovníkům



Datum: _____

Milí rodiče/opatrovníci,

tímto dopisem bychom Vás rádi informovali o tom, že Vaše dítě právě začíná v programu **SEE Learning kapitola třetí s názvem „Posilování pozornosti a sebeuvědomování“**.

Ve třetí kapitole bude Vaše dítě zkoumat téma pozornosti a učit se techniky pro posilování pozornosti. Pozornost je v procesu učení zcela zásadní, a i když děti často slychají, že mají dávat pozor, málokdy se učí, jak to udělat. Tato kapitola nabízí specifická cvičení pro rozvoj pozornosti, a kromě toho také zkoumá, jak lze věnovat větší pozornost nejen vnějším věcem, ale i vlastní mysli, myšlenkám, pocitům a emocím.

Domácí cvičení

Až bude Vaše dítě procházet touto kapitolou, velmi by pomohlo, kdybyste s ním hovořili o tom, jaké to je věnovat pozornost a jak se Vy rozhodujete, čemu věnujete pozornost ve svém těle, mysli nebo v okolním prostředí. Můžete se rovněž podělit o strategie, které používáte, když je pro Vás těžké něčemu věnovat pozornost. Neváhejte ptát se ho na to, co se právě v souvislosti s pozorností učí, o čem se diskutuje nebo v čem se cvičí. Upozorněte své dítě na okamžiky, kdy si všimnete, že dává dobrý pozor, a zkoumejte s ním, jaké faktory mu to umožňují (jako např. úroveň zaujetí, známost nebo jiné faktory).

Obsah předchozích kapitol

- V první kapitole jsme zkoumali koncepty laskavosti a soucitu a to, jak souvisejí se štěstím a spokojeností.
- Kapitola druhá se věnovala praxi pro regulaci těla a nervové soustavy pro posilování odolnosti vůči stresu a zlepšení spokojenosti.

Další četba a prameny

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children od Lindy Lantieri, úvod napsal Daniel Goleman.

Další zdroje programu SEE Learning naleznete na webových stránkách: www.compassion.emory.edu.

V případě jakýchkoli dotazů se na nás neváhejte obrátit.

Podpis učitele/vyučujícího

Jméno učitele/vyučujícího hůlkovým písmem: _____

Kontaktní informace na učitele/vyučujícího: _____



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Zkoumání mysli

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost používá příběh a „nádobu mysli“ pro zkoumání toho, co se děje v naší mysli. V programu SEE Learning je „mysl“ širokou kategorií, která v sobě zahrnuje zkušenosti světa z pohledu první osoby, včetně pocitů, emocí, myšlenek, vzpomínek, nadějí a strachů, naší představivosti atd. Mysl rovněž

používáme pro zaměření pozornosti – neboli abychom byli pozorní. Žáci si rovněž ve skupinách vytvoří vlastní nádoby mysli, aby si názorně ukázali, co se může v jejich mysli dít, když se cítí rozjitření a neklidní, anebo naopak když jsou klidní a víc uvolnění.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat význam slova „mysl“ a různé způsoby, jak můžeme třídit mentální zkušenosti.
- Naučí se, že naše mysl může být čirá nebo zakalená, což může usnadňovat nebo ztěžovat možnost rozlišovat, co se v ní děje.
- Naučí se, že naši mysl lze zklidnit a stabilizovat, když jí dovolíme se uvolnit a ustálit.
- Budou zkoumat, co máme s ohledem na mysl a mentální zkušenosti všichni společného.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY

Pozornost
a sebeuvědomování

UČEBNÍ POMŮCKY

- Voda ve velké průhledné zavařovací nádobě s víčkem.
- Malá nádobka s pískem, kamínky, skleněnými kamínky nebo flitry, máte-li je k dispozici (nebo jiné materiály, které se potopí nebo zůstanou na hladině).
- Lžíce na zamíchání.
- Malá židlička nebo stůl, na který nádobu položíte v úrovni očí, aby ji celá třída mohla pozorovat.

DÉLKA

30 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- „Začneme nejprve s využíváním zdrojů. Pokud chcete, vezměte si jeden ze zdrojů z vaší pokladnice nebo si svůj zdroj můžete pouze představit.“
- Pokud na vás byl někdo v nedávné době laskavý nebo pokud jste vy někomu projevili nějakou laskavost, můžete tuto vzpomínku použít jako svůj zdroj.
- Pokud byste teď raději provedli uzemnění, můžete si najít pohodlnou polohu pro sezení, držet něco příjemného nebo se toho dotýkat.
- Nyní věnujte chvíli přemýšlení o svých zdrojích nebo zaměřte pozornost na uzemnění. [Pauza.]
- Nyní proveďte stopování a zaměřte svoji pozornost na vjemy uvnitř.
- Pokud najdete nějaký příjemný nebo neutrální pocit, zaměřte na něj pozornost a pozorujte ho. Sledujte, zda se mění, nebo zůstává stejný. [Pauza.]
- Pokud jste nenašli žádný příjemný nebo neutrální pocit, zkuste přesunout svoji pozornost na jiné části těla a zkusit najít místo, kde se cítíte lépe. [Pauza.]
- Čeho jste si všimli?“

AKTIVITA VHLEDU | 14 minut

Nádoba mysli

Přehled

V této aktivitě vhledu bude vaše třída zkoumat, co znamená „mysl“, skrze příběh použití

„nádoby mysli“. Nádoba mysli je velkou průhlednou nádobou vody, do níž se přidá písek, kamínky a další věci, které jsou lehké a mohou se ve vodě vznášet a vodu zakalí, ale poté se usadí, pokud je necháte bez vyrušení, a nechají vodu čistou. Nádoba mysli slouží jako vizuální metafora toho, jak se naše mysl projasní, když se ustálí.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- V naší mysli se toho děje hodně; objevují se zde myšlenky, emoce, vzpomínky, pocity, naděje, strachy a další.
- Když je naše mysl rozrušená, může se zakalit, a kvůli tomu může být těžké vidět, co se děje uvnitř nás i kolem nás. Dokonce i příjemné vjemy, myšlenky či emoce mohou způsobit, že se mysl zakalí, místo aby se zklidnila.
- Můžeme rozvíjet větší jasnost mysli tím, že ji nebudeme rozrušovat a budeme posilovat soustředění a pozornost.
- Když je naše mysl klidná, věci v naší mysli jsou jasnější.
- Cítíme se klidnější.
- Snáze se učíme.
- Děláme lepší rozhodnutí.
- Cítíme se tělesně klidnější.
- Můžeme svou mysl vydráždit (uvést do stavu rozrušení, zmatení, přemítání), nebo ji můžeme nechat ustálit.

Učební pomůcky

- Voda ve velké průhledné nádobě s víčkem.
- Malá nádobka s pískem, kamínky, skleněnými kamínky nebo flitry, máte-li je k dispozici (nebo jiné materiály, které se potopí nebo zůstanou na hladině).
- Lžice na zamíchání.
- Malá židlička nebo stolek, na který nádobu položíte v úrovni očí, tak aby ji celá třída mohla pozorovat.

Pokyny

- Zopakujte si s žáky jednotlivé zóny, které jsme představili ve druhé kapitole: zóna odolnosti, vysoká zóna a nízká zóna.
- Položte velkou plastovou nebo skleněnou nádobu s vodou na stůl nebo jiné místo, kde bude dobře viditelná. Vyzvěte žáky, aby se k vám připojili. Posad'te se do kruhu nebo tak, aby všichni na nádobu viděli.
- Upozorněte žáky, jak je nyní voda čirá a jak je snadné vidět skrze ni.
- Čeho si teď na vodě všímáte?
- Povím vám příběh o chlapci, který se jmenuje Dan. Během příběhu budeme pro názornost používat tuto nádobu, abychom si ukázali, co se děje v jeho mysli. Vidí všichni jasně skrze nádobu? Budeme používat písek, kamínky a flitry. Písek bude představovat neutrální věci, kamínky budou představovat různé náročné věci, a flitry budou představovat hezké věci.
- Povězte žákům příběh o „Jasně a zkalené mysli“ (který je uvedený níže). Přidávejte

do nádoby látky buď sami, nebo požádejte žáky, aby je tam v daný okamžik přidali oni (v příběhu jsou tyto okamžiky vyznačeny písmeny):

P = písek

K = kamínky

F = flitry

- Případně můžete použít jiné látky, které budou představovat věci neutrální, náročné a hezké věci. Až žáci po určité době vyprávění příběhu princip pochopí, můžete se jich za každou větou zeptat, jakou látku máte přidat do nádoby.

Tipy pro učitele

- Tato aktivita využívá nádobu myslí ve spojení s příběhem (Můžete si příběh vymyslet, nebo použít níže uvedený příběh).
- Doporučujeme, abyste před provedením této aktivity raději nádobu, kterou budete používat, vyzkoušeli.
- Do nádoby můžete dávat různé předměty.
- V ideálním případě by látky, pokud je ponecháme samy sobě, měly klesnout na dno během jedné až dvou minut, čímž se stane ze zakalené vody znovu voda čirá.
- Můžete použít i sněžící kouli, ale v tom případě ztratíte možnost zapojit třídu a příležitost ukázat různé mentální činnosti (myšlenky, pocity).
- Po skončení nechte nádobu na stole, neboť ji použijete i v následující poučné zkušenosti.

PŘÍKLAD PŘÍBĚHU O JASNÉ

A ZKALENÉ MYSLI

- „Je přestávka na svačinu, již má Dan velmi rád, protože má pořád hlad, a proto se na ni těší. (F)
- Podívá se do své krabičky se svačinou a uvidí, že jsou v ní suchary a mrkev, což není zrovna jeho oblíbené jídlo, ale ujde. (P)
- Baví ho křupavý zvuk sucharů i mrkve, a tak se ztratí ve svých myšlenkách, zatímco je chroustá. (F)
- V polovině svačiny uslyší paní učitelku, která řekne: „Je čas sklidit si svačiny, půjdeme ven.“ Dan ještě nedojedl, ale chtěl svačinu dojíst. (K)
- „No co!“ pomyslí si, alespoň se dostanu ven a zahraju si s kamarády. (P)
- Těší se na to, že si zahraje vybíjenou (nebo jinou oblíbenou hru) s kamarády, jako při každé dopolední pauze. (F)
- Ale když vyjde ven na školní hřiště, zjistí, že si tam již hrají jiné děti a je tam plno. (K)
- „Můžeme si zahrát fotbal nebo si kopat o zed!“ navrhne jeho kamarád, ale Dan si moc chtěl zahrát vybíjenou.
- „Celá přestávka je zkažená,“ řekne rozmrzele, „radši si někde sednu sám.“ (K)
- Dan sleduje své kamarády, jak hrají fotbal.
- Nakonec přijde jeho nejlepší kamarád Lukáš a řekne: „Vím, že jsi chtěl hrát vybíjenou, můžeme si ji třeba zahrát v odpolední přestávce. Pojd' si s námi zahrát, opravdu nám tu chybíš.“ (F)

SHRNUTÍ

- „Co se v příběhu stalo?
- Jak se Dan cítil na začátku, uprostřed a na konci?
- Co pro něj bylo náročné?
- Co pro něj bylo neutrální?
- Co mu bylo příjemné?
- Všimněte si, že jste možná necítili to, co cítil Dan. Vaše mysl je totiž jiná než Danova, což je v pořádku. Každý reagujeme na události jinak, protože máme různou mysl, což je v pořádku.
- Čeho dalšího jste si všimli nebo o čem v příběhu byste si chtěli povídat?“

CVIČENÍ REFLEXE | 4 minuty

Ustálení mysli*

Přehled

V této praxi se žáci budou cvičit v udržení pozornosti zaměřené na nádobu mysli na krátkou dobu, dokud se neusadí. Nicméně pokud chtějí, mají možnost přesunout pozornost na své tělo – zvláště na neutrální nebo příjemné vjemy – a setrvat u něj pozorností. Ať se rozhodnou pro cokoli, budou tak rozvíjet pozornost.

Tipy pro učitele

Doporučujeme, abyste začali velmi krátkými cvičeními jako je toto, které trvá např. 1 až 2 minuty, a postupně během týdnů či měsíců cvičení prodlužovali. Když je v textu uvedeno slovo „pauza“, můžete udělat krátkou pauzu na

8 až 12 vteřin, nebo tak dlouhou, jak je podle vás příjemné pro žáky. Zároveň doporučujeme, abyste svým žákům umožnili dle potřeby použít metody využití zdrojů, uzemnění nebo strategií okamžité pomoci. Pokud totiž žáci pocítí narušení regulace v těle, může někdy požadavek na zklidnění těla nebo zaměření pozornosti nepohodlí ještě zvětšit.

Ukázkový text

- „Nyní vás provedu cvičením reflexe, a nakonec budeme sdílet. Pamatujte si, že kdykoli budete chtít, můžete upravit svoji pozici tak, abyste se cítili lépe; pokud se začnete cítit nepohodlně, můžete vždy pomyslet na zdroj nebo přejít k uzemnění.
- Nádoba myslí se usadí, když ji necháme v klidu a umožníme jí, aby se vrátila do svého přirozeného stavu.
- Nyní jí zatřesu, a poté budeme pouze sledovat, jak se bude usazovat.
- Když něco pozorně sledujeme (nebo posloucháme), říkáme tomu, že „dáváme pozor“. Pokud budeme něco sledovat delší dobu, říkáme tomu pozorování. Pojdme si vyzkoušet, zda dokážete udržet svoji pozornost zaměřenou na nádobu, jak se usazuje.
- Pozorujte nyní v tichosti tuto nádobu. [Pauza]
- Co vnímáte ve svém těle, když ji jen sledujeme a pozorujeme?
- Pokud v těle najdete neutrální nebo příjemné vjemy, můžete, pokud chcete, přesunout svoji pozornost k nim.

- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete při pozorování nádoby provést využití zdrojů nebo uzemnění ze své pokladnice. Možná najdete zdroj, který vám trochu pomůže usadit vaši mysl, stejně jako se usazuje nádoba myslí. [Pauza]
- Pozorujte, jak se nádoba myslí pozvolna usazuje a projasňuje, když s ní nikdo netřese ani ji nevyrušuje. [Pauza]
- Nezapomeňte, že kdykoli budete chtít, můžete změnit pozici, abyste se cítili lépe, a pokud se cítíte nepříjemně, vždy můžete pomyslet na zdroj nebo provést uzemnění. Jinak zůstáváme pouze u pozorování nádoby myslí. Uvidíme, čeho si všimneme v nádobě a v těle.“ [Pauza]

SHRNUTÍ | 2 minuty

- „Čeho jste si všimli ve své myslí nebo ve svém těle, když jste pozorovali, jak se nádoba myslí usazuje?
- Kdo použil nějakou strategii nebo způsob, který mu pomohl dál se soustředit na nádobu myslí? Chce se s námi někdo o to podělit?
- Myslíte si, že nám pomáhá, když je naše mysl klidná a ustálená? K čemu nám to pomáhá?“

Zkoumání pozornosti

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost představuje koncept pozornosti skrze použití vizuální metafory kapesní svítilny. Po diskuzi o pozornosti a jejích výhodách si žáci zahrají hru zvanou „Všímám si, zajímá mě“, při které bude mezi žáky kolovat neobvyklý předmět; každý řekne, čeho si na něm všiml a co ho na něm zajímá. Tato aktivita

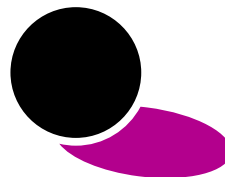
zdůrazňuje, jak moc dokáže naše pozornost odkrýt detaily, jak dokáže z obyčejného předmětu udělat něco zajímavého, a také že každý z nás může zakoušet stejný předmět zcela odlišně. Poučná zkušenost končí cvičením reflexe pro posilování pozornosti s použitím zdrojů.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat různé věci, kterými míníme „pozornost“, a její důležitost při učení.
- Naučí se klíčovou slovní zásobu spojenou s pozorností.
- Prozkoumají posilování pozornosti jako dovednosti.
- Naučí se, že často vnímáme věci odlišně, dokonce i když se díváme na stejnou věc.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Nádoba mysli (pro aktivitu check-in).
- Svítilna nebo jiný zdroj světla.
- Jeden nebo dva malé neobvyklé předměty, nejlépe takové, s nimiž se žáci běžně nesetkají (jako např. mušle, textilie, včelí plástev, dřevěná maska, kost, exotické ovoce atd.).
- Pytel (volitelné).

DĚLKA

35 minut

POZNÁMKA KE SLOVNÍČKU

Během těchto aktivit a v průběhu následujících poučných zkušeností může být užitečné postupně představit některé z následujících klíčových pojmů týkajících se pozornosti, jež zároveň žáky připraví na úplnější „mapu mysli“, s níž se později seznámí.

- **pozornost:** zaměření smyslů nebo mysli na jednu věc
- **všímat si:** něco si uvědomovat, vidět něco (nejen očima, ale i ostatními smysly nebo myslí), zvláště něco nového
- **pozorovat:** pozorně něco sledovat pomocí smyslů nebo mysli, abychom si všimli různých souvisejících věcí
- **zakoušet/zažívat:** přímo něco vnímat nebo cítit
- **soustředit se:** zaměřit veškerou svoji pozornost na jednu věc
- **zaměření:** pozornost věnovaná jedné věci nebo činnosti; centrum pozornosti; jako soustředění
- **posuzovat (udělat si názor):** utvořit si názor nebo se rozhodnout, že je něco tak či onak, např. dobré či špatné)

CHECK-IN | 3 minuty

- *„Začněme tím, že se zamyslíme nad jedním z našich zdrojů.*
- *Můžete si vybrat zdroj ze své truhly pokladů nebo si můžete vymyslet nový, nebo si jej dokonce pouze představit.*
- *Při přemýšlení o zdroji si všimněte, co se děje ve vašem těle. [Pauza]*
- *Pojďme nyní znovu zkusit usazení s nádobou mysli. Zatřesu jemně nádobou mysli, a jak ji budeme pozorovat, necháme usadit vlastní mysl. Pouze sedíme v klidu, udržujeme pozornost na nádobě mysli a pozorujeme ji.*
- *Nezapomeňte, že můžete provést uzemnění nebo se vrátit ke svému zdroji, pokud vám tak bude pohodlněji. Jen přitom dávejte pozor, abyste nerušili ostatní při usazování.*
- *Čeho jste si při usazování s nádobou mysli všimli?“*

AKTIVITA VHLEDU | 7 minut

Pozornost se svítilnou

Přehled

V této aktivitě vhledu budou žáci zkoumat koncept pozornosti s použitím svítilny coby vizuální metafory pozornosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Svítilnu pozornosti můžeme namířit na různé věci.
- Když na něco „posvítíme“, může nám to začít připadat mnohem zajímavější, důležitější a plné detailů.

- Naše pozornost je jako sval. Zesílí, když jej budeme používat.
- Můžeme zaměřit svoji pozornost a to nám pomáhá všimnout si a naučit se nové věci.
- Pokud nedáváme pozor, může nám uniknout něco důležitého.
- Pozornost lze zaměřit pomocí smyslů a mysli. Pozornost lze posílit podobně jako sval.
- Při pozorování a neposuzování můžeme všichni zakoušet různé zkušenosti, přičemž všechny jsou v pořádku.

Učební pomůcky

Svítilna nebo jiný zdroj světla.

Pokyny

- Ztlumte světla.
- Požádejte žáky, aby popsali nějaký předmět nebo část místnosti, když se na ně díváme potmě. A poté znovu, když na daný předmět či místo posvítíte svítilnou.
- Mluvte o tom, jak místnost vypadá, když na ni posvítíme. O kolik více dokážeme vidět a že se naše pozornost podobá svítilně.

Tipy pro učitele

- Není důležité, aby byla místnost úplně zatemněná.
- Jako alternativu k potměné místnosti a svítilně použijte pytel s neznámým předmětem, kdy žáky vyzvete, aby sáhli dovnitř a popsali, co se jim podaří nahmatat.

Ukázkový text

- *„Dnes budeme provádět nějaké činnosti, které nám pomohou lépe udržovat pozornost.*
- *Už jste se toho o tom, jak dávat pozor, dozvěděli hodně. Vlastně to děláte celý svůj život. Co znamená dávat pozor?*
- *Jak to děláme?*
- *Co se děje, když něčemu věnujeme pozornost? Děje se při tom něco v našem těle?*
- *Mohl by nám někdo uvést příklad toho, kdy dával pozor nebo si všiml něčeho důležitého?*
- *A co když jste pozor nedávali a něco důležitého vám uniklo?*
- *Pozornost nám tedy pomáhá všimnout si věcí, a některé z nich při tom mohou být velice důležité. Pozornost může být velmi užitečná. Pojdme si něco vyzkoušet. Nyní ztlumím světla.“*

Při ztlumeném světle (ale ne úplně ve tmě) nejprve žáky požádejte, aby popsali něco na temném místě. Poté na ně posvítte svítilnou (nebo jiným zdrojem světla) a požádejte je znovu, aby popsali, čeho si všimli a předtím nemohli vidět.

- *„Co nám svítilna pomáhá udělat?*
- *A co když posvítím na konkrétní věc, jsou ostatní věci, které jsou ve tmě, pořád na svém místě, i když je právě nevidím?*
- *Ano, jsou tam, ale nevidíme je příliš jasně.*

- *Můžeme používat mysl stejně jako svítilnu? Jak? Můžeme si začít všimnat určitých věcí nebo na ně zaměřit pozornost?*
- *Je možné udržet pozornost zaměřenou na nějakou věc, jako když držíme svítilnu stabilně?*
- *Stane se nám někdy, že se rozptýlíme nebo začneme být nepozorní? Pojďme si to vyzkoušet.“*
- *[Nakreslete na tabuli kruh a řekněte žákům, aby na něj zaměřili pozornost. Poté kousek ustupte a začněte dělat rušivé pohyby a zvuky.]*
- *Jaké to bylo? Co se stalo s vaší pozorností?*
- *Myslíte si, že je užitečné umět dávat pozor, když chcete? Proč?“*

Pokud si myslíte, že by to žákům mohlo pomoci, vytvořte vizuální mapu slova „pozornost“ tím, že jej napíšete do středu čtvrtky papíru a vyzvete žáky, aby uvedli další slova související s výrazem „pozornost“. Učiňte totéž i s jinými klíčovými slovy, pokud se objeví v rozhovoru.

- *„Věděli jste, že můžeme cvičením posílit svoji pozornost stejně jako sval? Pak bude ještě lepší než svítilna.*
- *Protože je pozornost tak užitečná, budeme se cvičit v zaměření pozornosti, abychom se zlepšili. Ale budeme se při tom bavit.“*

AKTIVITA VHLEDU | 7 minut

Všímám si a zajímá mě

Přehled

V této aktivitě vhledu budou žáci dále zkoumat koncept pozornosti a cvičně si všimnat věcí bez posuzování a zájmu o ně. Tuto aktivitu lze opakovat vícekrát.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Když na určitou věc zaměříme zblízka pozornost, všimneme si na ní nových věcí.
- Každý má svůj vlastní způsob vidění věcí. U stejného předmětu si každý všimne jiných věcí.
- Když se na nějakou věc pozorně zahledíme a pozorujeme ji bez posuzování, neexistují žádné „správné“ odpovědi, pouze různé zkušenosti.

Učební pomůcky

- Jeden nebo dva malé neobvyklé předměty, nejlépe takové, s nimiž se žáci běžně nesetkají (jako např. mušle, textilie, včelí plástev, dřevěná maska, kost, exotické ovoce atd.).
- Pytel (volitelné).

Pokyny

- Připravte si nějaké zajímavé předměty (mezi nimiž může být: šiška z borovice, lusk se semínky, nějaký nástroj, málo známé ovoce nebo zelenina, mušle nebo něco, co nějak souvisí s příběhem třídy nebo oblastí studia).
- Vysvětlete jim, že každý žák bude mít příležitost si předmět pozorně prohlédnout

a říci jednu věc, které si na předmětu všiml/a nebo co ho/ji udivilo. Výzvou pro ně bude, že nesmí opakovat, co již někdo před nimi řekl. Pokud to pro ně bude příliš těžké, mohou aktivitu nejprve provést v malých skupinkách, a nakonec se dopracovat až k provedení v celé třídě.

- Pošlete předmět (o velikosti ruky nebo menší) a nechte jej kolovat.
- Povzbudte každé dítě, aby začalo větou: „Všiml/a jsem si, že...“
- Variantou této aktivity je, že necháte kolovat předmět v pytli a každý žák si do něj sáhne, aby ho ohmatal.

Tipy pro učitele

Dál podporujte žáky; připomínejte jim, že pouze pozorujeme a sdílíme své zkušenosti, takže neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi. Pokud některý z žáků zopakuje něco, co již bylo řečeno, jako např.: „Je to hnědé,“ vyzvěte jej, aby svůj výrok zkusil ještě více rozvinout např. slovy: „Je to hnědé jako čokoláda“ nebo „Je to světle hnědé“ nebo „Je to velké jako...“ Možná bude třeba žákům připomenout, aby udržovali svoji pozornost na druhých i na předmětu a aby si všímali stále většího množství jeho charakteristik.

Ukázkový text

- „*Pojďme utvořit kruh, abychom mohli provést aktivitu zaměřenou na pozornost. Jmenuje se ‚Všímám si a zajímá mě.‘*
- *Mám zde předmět, který nechám kolovat. Pokud víte, co to je, neříkejte to ostatním,*

a místo toho se pokuste předstírat, že ho vidíte poprvé v životě.

- *Zatímco bude předmět kolovat, každý z nás se na něj pozorně zadívá. Může si jej osahat, čichnout si k němu, nebo si ho také poslechnout.*
- *Zaměříme teď na něj svoji pozornost a budeme jej chvíli pozorovat.*
- *Poté nabídneme celé skupině něco, čeho jsme si všimli, nebo co nás zaujalo. Budeme všichni věnovat pozornost jeden druhému i předmětu.*
- *Můžete např. říci: „Připomíná mi... Je velký jako... Jeho barva je jako... Zajímalo by mě, odkud je... Zajímalo by mě, k čemu se používá...“*
- *Nebudeme daný předmět pojmenovávat. Řekneme si, co to je, až na konci aktivity.*
- *Nemusíme předmět ani posuzovat. To znamená, že nemusíme říkat, jestli se nám líbí, nebo nelíbí.*
- *Pokud vás nic nenapadá, můžete použít slova ‚posílám dál‘, a můžeme se k vám vrátit později, pokud budete chtít. Není žádná správná nebo špatná odpověď. Prostě si něčeho na předmětu všimněte a sdělte to ostatním.*
- *[Než předmět necháte mezi žáky kolovat, začněte od sebe, abyste jim ukázali, jak to má vypadat.] Pojďme to tedy zkusit. Začnu já. (Chvíli se na předmět zblízka zadívejte.) Všiml/a jsem si, že je to... (vlozte popis).*

- [Nechte předmět kolovat. Po dokončení prvního kola dejte předmět kolovat podruhé. Ve druhém kole žáci mohou uvést ‚všiml/a jsem si‘ nebo ‚zajímalo by mě‘. Tentokrát ukažte příklad: ‚Zajímalo by mě...‘]
- *Nezapomeňte, že není žádná správná nebo špatná odpověď, pouze vaše zkušenost. Poslouchejte pozorně, co druhé na předmětu zajímá.“*
- [Nechte předmět kolovat.]

DISKUZE

- *„Slyšel někdo někoho říci něco, na co také myslel?*
- *Řekl někdo něco, čeho si všiml nebo co ho zajímá, ale vás to nenapadlo?*
- *Je někdo, kdo by chtěl ještě dodat nějakou věc, které si všiml/a? Nebo co by ho/ji zajímalo? Mohli bychom takto pokračovat dál a dál a stále přicházet na nové a nové věci?*
- *Všiml/a jsem si, že žádné z vašich odpovědí nebyly špatné. Proč si myslíte, že tomu tak je? (Popisujeme naši vlastní zkušenost, nikoli názory a úsudky.) Myslíte si, že existuje nějaká správná nebo nesprávná zkušenost tohoto předmětu?*
- *Nechal se někdo rozptýlit? Ztratil někdo na okamžik pozornost? Dokázali jste svoji pozornost přivést zpět ke skupině a danému předmětu?*

- *Napište nebo sdílejte jako celá skupina, jaké to bylo:*
- *Kde jste v těle vnímali nějaké pocity?*
- *Jaké vjemy to byly?*
- *Jak by tato aktivita v souvislosti s pozorností mohla být užitečná? Proč si myslíte, že jsme ji dělali?“*

AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Individuální cvičení psaní*

Přehled

V této nezávislé aktivitě se budou žáci cvičit v pozornosti tím, že budou zjišťovat, co je na určitém předmětu zajímavého. To jim pomůže posílit myšlenku, že naše schopnost zůstat zaměřený na nějakou věc souvisí se schopností najít si na dané věci něco zajímavého.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Když se na něco zaměříme, začneme si všímat různých detailů.
- Naše pozornost je jako sval. Čím více ji používáme, tím více se posiluje.
- Naši pozornost lze zaměřit, což nám pomáhá všímat si a učit se nové věci.

Učební pomůcky

- Předmět pro každého žáka (nebo tolik, aby to stačilo na sdílení).
- Deníky.
- Psací potřeby.

Pokyny

- Dejte každému žákovi jeden předmět nebo utvořte skupinky, ve kterých předměty budou sdílet.
- Řekněte jim, aby si na daném předmětu našli něco zajímavého nebo nějaký detail, který je zajímavý, a aby o dané vlastnosti napsali. Pokud máte dostatek času, mohou si vybrat i další zajímavosti, které s věcí souvisejí, a napsat o nich.
- Po 2 až 3 minutách psaní žáky požádejte, aby o svých zkušenostech společně debatovali:
 - Jaké to pro vás bylo?
 - Všimli jste si, zda se vaše pozornost toulala? Jak jste si toho všimli? Jak jste ji přivedli zpět?

Tipy pro učitele

- Tuto aktivitu lze provést jiný den, nežli provádíte aktivity vzhledu 1 a 2.
- Řekněte žákům, že pokud si všimnou, že se jejich pozornost toulá, ať si toho pouze všimnou a přivedou ji bez posuzování zpět.
- Čas na psaní se může lišit na základě věku žáků a počtu provedení této aktivity (můžete čas na psaní postupně rozšířit až na 5 minut, ale začněte 2 až 3 minutami).
- Chcete-li, můžete žákům klást místo výše uvedeného textu s otevřeným koncem různé otázky, které budou konkrétnější.

Ukázkový text

- *„Kdo by nám uměl připomenout, co jsme dělali se svítilnou? Jaké bylo spojení mezi svítilnou a naší pozorností?*
- *A co když jsme nechali kolovat [určitý předmět], o čem jsme při této aktivitě mluvili?*
- *To, co teď budeme dělat, je těmto aktivitám podobné. Budeme se věnovat individuálnímu psaní, které nám pomůže cvičit se v zaměření pozornosti.*
- *Nyní vám rozdám předměty, a poté vás požádám, abyste svůj předmět zkoumali a psali po dobu [2 až 5 minut] o jedné z věcí, které jste si na předmětu všimli. Až budete mít pocit, že jste dopsali, zkuste napsat ještě jednu větu.*
- *Pokud si všimnete toho, že se vaše pozornost toulá, pouze si toho všimněte a přiveďte ji zpět bez posuzování.*
- *Až všichni dopíšou, budeme své zkušenosti sdílet ve skupině.*
- [Rozdejte jim deníky a předměty.]
- *Začněte nyní psát.*
- [Po uplynutí doby na psaní podpořte sdílení ve skupině.]
- *Nyní přestaňte psát a pojdme si promluvit o tom, jaké to bylo.*
- *Všiml si někdo, že se jeho pozornost toulala? Jak sis toho všiml? Jak jsi ji přivedl zpět?“*

CVIČENÍ REFLEXE | 5 minut

Usazení mysli pomocí zdroje*

Přehled

V tomto cvičení reflexe si žáci vyberou jeden ze svých zdrojů z pokladnice a použijí jej jako objekt zaměření pro krátkou praxi pozornosti. Je to stejné jako využívání zdrojů, pouze s tím rozdílem, že zde používáte zdroj nebo pocity, které se objevují, jako objekt pro udržení pozornosti.

Pokyny

Pro usnadnění tohoto cvičení reflexe použijte níže uvedený text.

Tipy pro učitele

- Pokud by se žáci cítili nepříjemně v důsledku snahy udržet pozornost, dejte jim stejně jako předtím možnost převést pozornost na jiný zdroj, uzemnění nebo příjemný či neutrální pocit v těle. Zároveň jim připomeňte, že se mohou mírně pohnout a změnit svoji pozici, pokud to udělají opatrně, aby nevyrušili nebo nerozptýlili ostatní žáky.
- I zde platí, že tam, kde je v textu uvedeno slovo „pauza“, můžete udělat krátkou pauzu na 8 až 12 vteřin či déle podle toho, jak se vám to zdá být žákům příjemné.

Ukázkový text

- *„Začněme tedy se cvičením posilování pozornosti. Použijeme k tomu zdroj, podobně jako dříve, ale nyní se pokusíme udržet svoji pozornost trochu déle.*

- *Abychom se lépe soustředili, sklopíme oči k zemi nebo je zavřeme. Sedíme pohodlně, se vzpřímenými zády.*
- *Já vás nyní daným cvičením provedu a poté můžeme sdílet své zkušenosti.*
- *Vyberte si ze své pokladnice jeden ze zdrojů, případně si můžete vybrat nový nebo si nějaký představit.*
- *Nyní se na zdroj zaměřte. Uvidíme, zda dokážeme myslí udržet pozornost zaměřenou na náš zdroj alespoň v tichosti na krátkou dobu. [Pauza]*
- *Pokud v těle cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit. Nebo pokud cítíte, že byste raději prováděli uzemnění, můžete to rovněž udělat. Ať si zvolíte cokoli, zkuste na chvíli v tichosti spočinout a udržet svoji pozornost. [Pauza]*
- *Pokud se cítíte nepříjemně, můžete přesunout pozornost na jiný zdroj nebo se můžete uzemnit. Můžete rovněž svoji pozici změnit, ale udělejte to tak, abyste při tom nevyrušili ostatní. Jinak dále věnujte pozornost svému zdroji. [Pauza]*
- *Kdykoli si všimnete, že jste se nechali rozptýlit a zapomněli jste na svůj zdroj, přiveďte svoji mysl zpět ke zdroji. [Udělejte trochu delší pauzu, asi 15 až 30 vteřin či déle.]*
- *Nyní skončíme. Můžete otevřít oči.*
- *Čeho jste si tentokrát všimli, když jsme udržovali pozornost zaměřenou na zdroj trochu déle?*

- *Byli jste schopni udržet pozornost?*
 - *Co jste dělali, když jste začali být nepozorní nebo jste se nechali rozptýlit?"*
-

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Máte dojem, že jste se o pozornosti naučili něco zajímavého?*
- *V čem by nám mohlo pomoci, když budeme cvičit svoji pozornost a zlepšíme ji?"*

Rozvoj pozornosti pomocí aktivit, 1. část

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost představuje tři koncepty: (1) „bdělé vědomí“ zaměřené na to, co se děje v mysli, těle a kolem nás, (2) „ostrážitost“ související s věcmi, které by mohly být nebezpečné nebo škodlivé, a (3) „bdělou pozornost“ zaměřenou na to, co se snažíme dělat nebo čeho se snažíme dosáhnout bez rozptýlení, aniž bychom

zapomínali, co děláme. Tyto aspekty pozornosti nám nejen pomáhají udržet zaměření pozornosti a napomáhají procesu učení, ale pomáhají nám též podchytit emoční impulzy dříve, než vytvoří nějaké problémy nám či druhým, uhasit jiskru, ještě než přeroste v lesní požár.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou dále zkoumat pojem „pozornost“ a výhody posilování pozornosti.
- Naučí se zaměřit pozornost na věci uvnitř sebe (tělo a mysl).
- Seznámí se s pojmy „bdělá pozornost“ a „bdělé vědomí“.
- Naučí se podchytit impulzy dříve, než jim způsobí nějaké problémy, podobně jako když uhasí jiskru, ještě než přeroste v lesní požár.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Čtvrtka papíru a fixy.
- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule, na kterou doprostřed napíšete slovo „pozornost“ a kolem něj uvedete slova „bdělá pozornost“, „ostrážitost“ a „bdělé vědomí“.
- Kelímky cca 120 ml (malý kelímeček je nejlepší, neboť se do něj mnoho nevejde).
- Voda a ručník či hadr na utření rozlité vody.

DĚLKA

40 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- „Učili jsme se, jak dávat pozor a posilovat pozornost podobně jako sval. Vzpomene si někdo na okamžik z poslední doby, kdy jste na něco museli bedlivě zaměřit svoji pozornost? Jaké to bylo?
- Možná si někdo vzpomenete na okamžik, kdy jste museli dávat pozor a bylo to obtížné, protože kolem byla spousta rozptylujících věcí, přesto jste však dokázali udržet pozornost. Máte někdo nějaký okamžik ke sdílení?
- Vzpomínáte si na to, když jsme svítily svítilnou? Jaké to bylo? Co jsme museli udělat, když jsme chtěli něčemu věnovat pozornost, ale něco nám stálo v cestě?
- V jakých věcech nám pozornost pomáhá?
- Pojdme nyní na okamžik zklidnit tělo a mysl, abychom se připravili na zaměření pozornosti. Pohodlně se usadte, buďte uvolnění, ale zároveň tak, aby vám to pomáhalo udržet pozornost.
- Nyní provedeme uzemnění nebo využití zdrojů. Pokud provádíte uzemnění, všimněte si, jak se vaše tělo dotýká země, židle nebo něčeho jiného. Poté si všimněte nějakého příjemného nebo neutrálního pocitu a na chvíli na něj zaměřte svoji pozornost.
- Pokud využíváte zdroje, vybavte si v mysli nějaký zdroj, zkuste na něj na chvíli zaměřit pozornost.
- Kdyby se během toho někdo cítil nepříjemně, může přesunout svoji pozornost na nějaký

příjemný nebo neutrální pocit v těle a zaměřit se místo toho na něj. [Pauza 15–30 vteřin nebo delší, podle možností žáků.]

- Čeho jste si všimli tentokrát?“

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 8 minut

Co je pozornost a k čemu slouží?

Přehled

- Tato diskuze slouží ke zkoumání toho, co je pozornost, na co ji můžeme zaměřit a čím je pozornost pro nás přínosná.
- Vytvoříte rozšířenou slovní mapu slova „pozornost“, přičemž tentokrát se budou zkoumat: (1) různé věci, na něž lze pozornost zaměřit, (2) čím zaměřujeme svoji pozornost (svými smysly, tělem a myslí), a (3) v čem je pozornost prospěšná.
- Žáci už dříve zaměřovali svoji pozornost na věci uvnitř sebe skrze praxi „stopování“ vjemů. Zde to můžete dále rozšířit o zaměření pozornosti na věci uvnitř, mezi které patří vjemy, ale nejen ty. Mezi příklady lze uvést: hudbu či melodii, která nám uvízla v hlavě; denní snění; když se necháme unést nějakou myšlenkou nebo vzpomínkou; utváření obrazů, které si představujeme v mysli, jako např. při využívání zdrojů; když se něčeho obáváme, a pak zjistíme, že to bude v pořádku; atd.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Tak jako můžeme zaměřit pozornost na vnější věci pomocí smyslů, můžeme zaměřit pozornost i na to, co se děje v nás (na vjemy, myšlenky, pocity atd.).

- Pozornost podporuje učení a lze ji posilovat.
- Můžeme se naučit podchytit impulzy dříve, než nám způsobí problémy.

Učební pomůcky

- Fixy.
- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule, na kterou doprostřed napíšete slovo „pozornost“ (a později kolem něj přidáte slova „bdělá pozornost“, „bdělé vědomí“ a „ostrážitost“).

Pokyny

- Vytvořte společně slovní mapu tím, že doprostřed napíšete slovo „pozornost“, kolem něhož budete zapisovat další slova, jež žáci navrhnou a která s ním spojíte čarou nebo šipkami.
- Rozdělte třídu na menší skupinky po 3 až 4.
- Přidělte každé skupince jednu či více z následujících otázek:
 - *„Na co lze zaměřit naši pozornost vně a na co uvnitř?“*
 - *Co používáme pro zaměření pozornosti a jak to děláme (jak to vypadá a jaký je to pocit)?*
 - *Proč je důležité zaměřit pozornost? Jaké by to bylo, kdybychom nemohli nebo prostě nedávali pozor? Co by se mohlo stát?“*
- Řekněte každé skupině, aby vytvořila myšlenkovou mapu svých odpovědí.

- Podpořte skupinky, aby své myšlenkové mapy sdílely s ostatními.
- Jinou možností je provést tuto aktivitu spolu s celou třídou. (Níže uvedený ukázkový text)
 - *„Zeptejte se žáků, na jaké vnější věci lze zaměřit pozornost. Napište jejich nápady na seznam nadepsaný slovem „Venku“.*
 - *Zeptejte se žáků, čím zaměřujeme svoji pozornost na vnější věci. Napište všechny smysly vedle seznamu zvaného „Venku“.*
 - *Zeptejte se žáků, na jaké vnitřní věci lze zaměřit pozornost. Napište jejich nápady na seznam nadepsaný slovem „Uvnitř“.*
 - *Zeptejte se žáků, čím zaměřujeme svoji pozornost na věci uvnitř sebe. Napište jejich návrhy (mysl, tělo, pozornost) vedle seznamu zvaného „Uvnitř“.*
 - *Zeptejte se žáků, k čemu je důležité zaměřit pozornost na věci venku a uvnitř. Když žáky napadne, v čem je to užitečné, napište to.*
 - *Požádejte žáky, aby se zamysleli nad tím, jaké by to bylo, kdybychom vůbec nedokázali zaměřit svou pozornost. Diskutujte.*
 - *Připomeňte jim a ujistěte je, že každý může dávat pozor a všichni můžeme pozornost posílit cvičením stejně jako sval.“*

Tipy pro učitele

Uschovejte mapy myšlenek nebo si pořídte jejich fotografii, abyste na ni mohli později odkazovat.

Ukázkový text

- „Co se myslí tím, když řekneme ‚věnujte pozornost‘? (Napište odpovědi žáků kolem slova „pozornost“).
- Můžeme zaměřit pozornost na věci, které jsou venku a uvnitř?
- Na které vnější věci lze zaměřit pozornost? Věci mimo nás. (Např. místnost, zvuk sirén hasicího vozu, jiní lidé). (Napište je do seznamu nadepsaného slovem ‚Vně‘.)
- Co používáme pro zaměření pozornosti na tyto věci? (Smysly, oči, uši atd.) (Napište je někam poblíž téhož seznamu.)
- Na které vnitřní věci lze zaměřit pozornost? (Např. vjemy, pocit hladu, myšlenky, emoce, pocity, obavy, vzpomínky, naše aktivity.) (Napište je do seznamu nadepsaného slovem ‚Uvnitř‘.)
- Co používáme pro zaměření pozornosti na tyto věci uvnitř? (Naše tělo, mysl a pozornost.) (Napište je někam poblíž téhož seznamu.)
- Proč je důležité věnovat těmto věcem pozornost? (Pokud chcete, napište na jinou čtvrtku papíru seznam věcí, pro které je pozornost užitečná.)
- Jaké by to bylo, kdybychom vůbec nemohli zaměřit svou pozornost? Co by se mohlo stát?
- Naštěstí může každý zaměřit svoji pozornost a můžeme ji posilovat cvičením stejně jako svaly.“

AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Benův příběh

Přehled

V této aktivitě budete vyprávět příběh, který nabízí příklad, jak můžeme věnovat pozornost vlastním aktivitám, poté o příběhu budete hovořit se žáky a postupně představíte koncepty „bdělé pozornosti“, „bdělého vědomí“ a „ostráživosti“. Rovněž jim pomůžete vytvořit seznam příkladů věcí, vůči nimž je třeba být ostráživý.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme se naučit podchytit impulzy dříve, než nám způsobí problémy.
- Bdělé vědomí a pozornost lze posilovat cvičením.
- Vůči některým věcem je užitečné být ostráživý.

Učební pomůcky

- Jeden z příběhů (uvedených níže).
- Čtvrtka papíru nebo tabule.
- Fixy.

Pokyny

- Žáci, kteří měli SEE Learning v předchozích letech, budou již pravděpodobně Benův příběh znát. Připomeňte žákům daný příběh nebo ho znovu přečtete celé třídě.
- Proberte koncepty „ostráživosti“ a „bdělého vědomí“.

- Nechte žáky, aby metodou brainstormingu uvedli okamžiky, kdy byli nebo nebyli ostražiti. Brainstorming můžete provést v celé skupině, nebo individuálně.
- Pomocí brainstormingu vytvořte obecný seznam věcí, vůči kterým je dobré být ostražitý nebo opatrný.
- Vyberte dva nebo tři nápady ze seznamu a diskutujte, proč je užitečné být vůči těmto věcem ostražitý.
- Vyzvěte žáky, aby své postřehy, pokud chtějí, sdíleli s celou skupinou.

Tipy pro učitele

- Mohlo by být zábavné, kdybyste příběh sami nebo společně se žáky sehráli. Např. můžete natáhnout jednu ruku, a poté ji ve vhodném okamžiku dle příběhu chytit druhou rukou. Neváhejte pozměnit detaily nebo příběh nahradit jiným, který by podle vás mohl být pro vaše žáky vhodnější. Měl by ale ilustrovat zaměření pozornosti na mysl a podchycení zvykových sklonů dříve, než začnou být problematické.
- Pomozte žákům začít s brainstormingem uvedením nějakého zábavného nebo legračního příběhu, jako např.: „Paní Austinová kráčela po dvoře a myslela při tom na všechno možné, aniž by přitom dávala pozor na cestu; zapomněla dávat pozor na psí hovínka, a v tom do jednoho (nebo špinavé louže) šlápla!“

Benův příběh

„Byl jednou jeden muž a jmenoval se Ben. Když byl mladší, měl zvyk brát si věci, které mu nepatřily. Mnozí lidé o něm dokonce říkali, že je zloděj. Ale když trochu povyroste, přestal s tím. Rozhodl se, že už nebude krást lidem věci, protože kdyby to dělal, ubližoval by jim a těžko by s nimi mohl být kamarád. Jednoho dne se procházel venku a přátelé jej pozvali k sobě na jídlo. Posadil se ke stolu a uviděl před sebou jídlo. Zatímco jeho přátelé byli pryč, rychle sáhl po jídle, aby si ho strčil do kapsy. Ale v tu ránu se přistihl, uvědomil si, co dělá a okamžitě ruku, kterou se po jídle natahoval, popadl svojí druhou rukou. „Stůj! Zloděj! Mám tě!“ křičel ze všech sil. Jeho hostitelé rychle přiběhli za ním a překvapeně se ho zeptali: „Co se děje? Kde máš zloděje?“ „Je to Ben!“ křičel, zatímco si držel vlastní ruku, „Ben je ten zloděj!“

Jiný příběh: Chlapec a žaludy

„Chlapec ve škole si hrál a házel žaludy. Házel je daleko od dětí přes plot hřiště, když v tom odněkud vyjelo auto a on ho zrovna trefil. Řidička zastavila, vystoupila z auta a celá rozzlobená se ho zeptala: „Proč jsi hodil něco na mé auto?“ Chlapec začal natahovat a odvětil: „Ruka mi začala házet dřív, než jsem myslí pochopil, že to není dobrý nápad.“ Řidička pokývala hlavou a řekla: „Nic si z toho nedělej, také jsem dělávala takové věci. Když se budeš cvičit, naučíš se dopadnout se dřív, než uděláš něco, co by mohlo být nebezpečné. Říká se tomu ostražitost.“

Ukázkový text pro použití k Benovu příběhu

- „Co se v příběhu stalo?
- S kým Ben mluvil, když řekl: „Stůj! Zloděj! Mám tě!?”
- Proč byli ostatní překvapení, když uslyšeli Bena a vešli dovnitř?
- Co udělal Ben, aniž by o tom přemýšlel?
- V kterém okamžiku si uvědomil, že dělá něco, z čeho by mohly být problémy? Můžeme říci, že v ten okamžik byl bdělý – uvědomil si, co se chystá udělat.
- Můžeme si bděle uvědomovat, co se děje vně, když se na vnější věci díváme nebo posloucháme. Je možné si bděle uvědomovat věci uvnitř? Můžeme si bděle uvědomit, co děláme?
- Ben věděl, že krást je nebezpečné. Když víte, že by něco mohlo být nebezpečné, pak jste „ostrážiti“. Znamená to být opatrný.
- Vůči čemu bychom měli být opatrní nebo ostrážiti, když jsme v kuchyni?
- Vůči čemu byl ostrážitý Ben? Fungovalo to?
- Pokud by se Ben necvičil v ostrážitosti, co by se podle vás stalo? Co by se stalo, kdyby prostě jídlo ukradl, aniž by sám sebe včas dopadl?
- Udělejme si trochu času na individuální psaní [nebo v malých skupinkách].
- Pomocí brainstormingu vytvořte seznam věcí, vůči kterým je dobré být ostrážiti nebo opatrný.

- Vyberte dva nebo tři nápady z vašeho seznamu a napište o tom, proč by mohlo pomoci být před těmito věcmi ostrážiti. Pokud budete chtít, můžeme po psaní společně sdílet.“
- [Poskytněte žákům čas na sdílení.]

AKTIVITA VHLEDU | 14 minut

Využití ostrážitosti a bdělého vědomí pro jiné vyústění

Přehled

Žáci se podívají na známé scénáře a určí, kde mohla hlavní postava použít ostrážitost nebo bdělé vědomí pro jiné vyústění.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme se naučit podchytit impulzy dříve, než způsobí problém.
- Bdělé vědomí a pozornost lze posilovat cvičením.
- Existují věci, při nichž je užitečné být ostrážiti.

Učební pomůcky

- Vytištěné scénáře ostrážitosti (které najdete na konci této poučné zkušenosti).
- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule.
- Fixy.

Pokyny

- Rozdělte žáky do skupin po 3 nebo 4 a dejte každé skupině jeden scénář.

- Požádejte každou skupinu, aby si daný scénář přečetla.
- Požádejte každou skupinu, aby vedla diskusi pomocí následujících otázek:
- Co se ve scénáři děje?
- V kterém okamžiku mohla daná postava použít ostražitosti?
- Co mohla daná postava udělat jinak?
- V dalším kroku si každá skupina promyslí, jak daný scénář s ostražitostí sehrát před třídou. (Nechte žákům na přípravu asi 4 minuty nebo déle). Žáci mohou sehrát postavy ve scénáři, ale mohou hrát i zažívané vjemy, emoce nebo myšlenky.
- Nyní třídu opět spojte a vyzvěte každou skupinku, aby sehrála svoji scénku. Ostatní budou v roli diváků.
- Pouze v případě, že sehrání scénky nebylo příliš srozumitelné, přečtete třídě scénář nahlas, aby všem bylo jasné, co se stalo.
- Požádejte ty, kteří byli v roli diváků, aby určili, ve kterém okamžiku viděli postavu nebo postavy využít ostražitost.
- Poté přehraje scénku další skupina. Vše opakujte dle výše uvedeného.

Tipy pro učitele

- Děti mohou danou aktivitu provádět ve dvojicích nebo menších skupinkách. Každá skupinka dostane výtisk všech scénářů, nebo jen jednoho.

- Nezapomeňte změnit jména postav ve scénářích, pokud se některá z nich jmenuje stejně jako někdo z vašich žáků.
- Napište otázky na tabuli nebo čtvrtku papíru.
- Níže jsou uvedeny i prázdné kartičky na zapsání scénářů pro případ, že byste si chtěli vytvořit vlastní. Případně můžete žáky vyzvat k tomu, aby si vytvořili vlastní scénář.

Scénáře související s ostražitostí

(Tyto scénáře najdete uvedené i na konci této poučné zkušenosti ve formě kartiček, které můžete vytisknout.)

1. Martin hraje fotbal na hřišti. Jeho tým již nějakou dobu nedal gól, zatímco jejich soupeři dali. Řada z jeho kamarádů hraje v jiném týmu než on, usmívají se a projevují nadšení, když jejich tým střelí branku. Tým soupeřů střelí další gól a jeden z jeho kamarádů začne radostí skákat a volat: „Jsme skvělí!“ hned vedle Martina. Martin do kamaráda strčí tak, že upadne na zem.
2. Róza ráda pomáhá. Často bývá první, kdo nabídne svoji pomoc, i když právě něco dělá. Jednoho dne si uprostřed psaní všimla, že její kamarádka nedosáhla na knihu na polici. „Pomůžu ti!“ zvolala Rosa přes celou třídu. Vstala ze židle a uháněla za ní, popadla židli a rychle se na ni postavila, aby jí knihu podala. Ale ve spěchu si nevšimla, že židle byla vratká, a tak upadla na zem a poranila si zápěstí.

3. Oskar zažil nejlepší víkend ve svém životě. Rodiče mu dovolili přespat u kamaráda, hráli spolu basketbal a navíc jedl ve své nejoblíbenější restauraci. V pondělí ráno přišel do školy a paní učitelka se žáků zeptala, co dělali o víkendu. Oskar byl plný dojmů a nadšení a těšil se, až všem poví o skvělém dni, který zažil. Když přišla na řadu jeho spolužačka, začala vyprávět o tom, že přespala u své kamarádky, Oskar ji náhle přerušil a začal jako o překot vyprávět: Také jsem přespal u svého kamaráda, hráli jsme spolu basketbal a navíc jsem jedl ve své nejoblíbenější restauraci!”
4. Prokop a jeho třída pracovali na projektu, ve kterém měli vytvořit masivní, ale současně vysokou stavbu z kvádrů. Po jejich dokončení se všichni procházeli kolem a prohlíželi si různé domy, jež postavili druzí. Současně každý svoji stavbu popisoval. Prokop byl tak nadšený z toho, že našel nejlepší místo, ze kterého vidí všechny výtvořky, že zakopl o něčí nohu a zbořil jeden z domů.
5. Táňa a její třída měli na konci školního dne chvilku, kdy jim jejich učitel četl z jedné knihy. Řekl jim, ať si všichni vezmou polštář a pohodlně se na něj usadí. Táňa měla ty polštáře moc ráda. Zatímco jim učitel předčítal, Táňa si všimla, že z jednoho polštáře čouhá dlouhá nit. Aniž by si uvědomovala, co dělá, začala za nit tahat. Když se za nějakou dobu na polštář podívala, zjistila, že v polštáři je velká díra.
6. Ema měla velký hlad a pomáhala mamince s přípravou těstovin. Když se maminka nedívala, vzala vidličku a nabrala špagetu z vařící vody s těstovinami. Rychle si ji dala do pusy, ale pozdě zjistila, že špageta je velmi vařící, a pusy si spálila.
7. Tonda se chtěl ujistit, že bude v jídelně sedět vedle kamarádů, protože si s nimi chtěl povídat, a také si chtěl číst komiks, který si nesl s sebou pod paží. Táč měl plný jídla a navíc si vzal ještě nápoj, se kterým musel na tácu balancovat, protože se pro něj nechtěl vracet. Na cestě ke stolu, kde seděli jeho kamarádi, však táč upustil.

CVIČENÍ REFLEXE | 5 minut

Usazení mysli pomocí zdroje*

Toto cvičení reflexe je stejné jako v předchozí poučné zkušenosti. Doporučujeme vám, abyste jej s žáky prováděli pravidelně za účelem „posilování svalů“ pozornosti.

Ukázkový text

- *„Pojďme si trochu procvičit pozornost. Použijeme k tomu zdroj, jako jsme to dělali dříve, ale nyní se pokusíme zůstat pozorní trochu déle.*
- *Abychom se lépe soustředili, sklopíme nebo zavřeme oči.*
- *Já vás daným cvičením provedu a pak můžeme sdílet své zkušenosti.*

- Vyberte si jeden z vašeho souboru zdrojů, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si nějaký představit.
- Nyní přivedeme zdroj do mysli. Uvidíme, zda dokážeme udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj na pár okamžiků v tichosti. [Pauza]
- Pokud v těle cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit. Nebo pokud cítíte, že byste raději prováděli uzemnění, můžete to udělat. Ať si zvolíte cokoli, spočineme v tichosti a na pár okamžiků zaměříme svou pozornost. [Pauza]
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo se můžete uzemnit. Můžete rovněž změnit pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nerušili ostatní. Jinak dále udržujte svoji pozornost zaměřenou na zdroj. [Pauza]
- Kdykoli si všimnete, že jste se nechali rozptýlit a zapomněli jste na svůj zdroj, přivedte svoji mysl zpět ke zdroji. [Nyní udělejte trochu delší pauzu, asi 15 až 30 vteřin či déle.]
- Nyní skončíme. Můžete otevřít oči."

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Čeho jste si všimli tentokrát, když jsme udržovali pozornost zaměřenou na zdroj trochu déle?
- Byli jste schopni udržet pozornost?
- Co jste dělali, když jste ztratili pozornost nebo jste se nechali rozptýlit?

- Je pro vás udržovat pozornost během cvičení snazší, nebo těžší? Všimli jste si nějakých změn?
- Všimli jste si ve třídě jako celku během cvičení nějakých změn?"

Nechte žáky, pokud chtějí, sdílet své zkušenosti.

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Kolující kelímek

Přehled

V této aktivitě si žáci budou podávat kelímek až po okraj naplněný vodou, což jim pomůže lépe pochopit pozornost. Začněte tím, že naplníte kelímek až po okraj vodou nebo jej naplníte tak, jak budou podle vás žáci schopni zvládnout kelímek nevylít. Žáci si jej budou podávat v kruhu z ruky do ruky. Můžete je vyzvat, aby v průběhu úkolu pozorovali, jak se cítí, když se k nim kelímek blíží nebo když jsou na řadě (stopování), a poté aby si všimli vjemů v těle, když už jen pozorují ostatní poté, co už byli na řadě. Někteří žáci mohou při této aktivitě pocítit určitou nervozitu, tak jim zkuste připomenout, že je to jen voda, a sice by se měli co nejvíce snažit vodu nevylít, ale nic se nestane, když k tomu dojde. Tato aktivita pomůže žákům rozpoznat, kde lze v těle pocítit ostražitost, a pomůže jim všimnout si své pozornosti.

Ukázkový text

- „Nyní použijeme svoji pozornost tak nejlépe, jak dokážeme, během jedné hry, kterou si zahrajeme.
- Pojdme utvořit kruh."

Nalijte velmi pomalu vodu do malého kelímku (o objemu cca 120 ml).

- *„Všimli jste si všichni, že jste zaměřili svoji pozornost na to, jak nalévám vodu? Všiml si někdo při tom svých myšlenek? Jakých?*
- *Nyní necháme kelímek kolovat a zkusíme nic nevylít.*
- *Je několik důležitých věcí, které byste si měli pamatovat:*

1. *Zkuste zaměřit svoji mysl na kelímek. Když něco děláme a zaměříme na to pozornost s myslí upřenou na danou činnost nebo věc, říkáme tomu bdělost. Nejde o závod ani soutěž. Přenášejte kelímek tak pomalu, jak potřebujete.*
2. *Zatímco budete sledovat kelímek, který bude kolovat v kruhu, všímejte si, co se děje ve vašem těle a myslí, až se bude kelímek pohybovat směrem k vám. Pozorování toho, co se děje uvnitř nás, je bdělé vědomí – je to zaměření pozornosti na věci ve vašem nitru.*
3. *V okamžik, kdy se soustředíme na to, abychom nevylili vodu, cvičíme ostražitost. Ale když se voda vylíje, nenechte se tím nijak rozrušit, o nic nejde, je to jen trocha vody.*

- *Nyní tedy začneme!“*

Začněte nyní podávat kelímek v kruhu třídy. Po 3 až 4 předáních připomeňte žákům, aby si všímali svého těla:

- *„Pozorujte, co cítíte při sledování kolujícího kelímku uvnitř sebe.*

- *Pokud se objevují nějaké myšlenky nebo pocity, všimněte si jich. Tomu se říká cvičení bdělého vědomí“*

Když kelímek skončí opět u vás, dejte žákům okamžik na přemýšlení o jejich zkušenosti.

Požádejte je, aby se zamysleli nad tím, jak se cítili při sledování kolujícího kelímku. Zde jsou uvedeny příklady otázek, které mohou usnadnit průběh diskuze o této aktivitě:

- *„Než začneme sdílet své postřehy, na okamžik se zamyslete, jak jste se během hry kolujícího kelímku cítili. Čeho jste si uvnitř sebe všimli?*
- *Kdo by se s námi chtěl podělit o to, co se v něm odehrávalo? (Dobře! To bylo tedy bdělé vědomí.)*
- *Kdo cítil nějaké vjemy, když si ostatní předávali kelímek s vodou? Co jsi cítil a kde jsi to cítil? (Dobře! To bylo také bdělé vědomí.)*
- *Všimli jste si nějakého okamžiku, kdy jste ztratili svoji pozornost, kdy se pozornost přesunula na něco jiného? Co vás rozptýlilo?*
- *Jak se vám dařilo cvičit se v bdělé pozornosti udržováním pozornosti na kelímku? Co vám pomáhalo udržet pozornost?*
- *Kdo cítil ostražitost při podávání kelímku a snaže vodu nevylít? Zvedněte ruce.*
- *Dokázali jste přivést svoji pozornost zpět ke kelímku, když se zatoulala jinam?*
- *Uměl by si někdo vzpomenout na jiné situace, kdy dáváte pozor a udržujete pozornost*

zaměřenou na nějakou věc nebo činnost, jako jsme to dělali nyní?

- *Tato hra je velmi dobrým cvičením pro jiné situace, kdy potřebujeme dávat pozor. Vzpomněl by si někdo ještě na nějaké?"*

Vaši žáci si to možná budou chtít zahrát ještě jednou. Variantou této hry je, že pošlete v kruhu současně dva kelímky, každý jedním směrem.

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Zrcadlení

Přehled

- V této aktivitě si budou ve dvojicích vzájemně zrcadlit pohyby paží. Nejprve bude jeden v roli vedoucího, přičemž druhý bude následovat a napodobovat, a poté si role vymění. Určitě vám pomůže, pokud si aktivitu předem vyzkoušíte. Můžete aktivitu nejprve předvést společně se žákem, takže to celé třídě ukážete.
- Cvičení obvykle vede ke chvilkové zkušenosti důvěrného souladu, což ukazuje aspekt zaměřené pozornosti – totiž že se naše mysl a tělo v této aktivitě „spojí“ a my ztratíme ponětí o věcech kolem nás. Někteří žáci mohou při tom zažít stav „splynutí“, a někdy lze ztratit ponětí o tom, kdo vede a kdo následuje.

Provedení aktivitou

Chcete-li, předvedte nejprve sami společně se žákem. Poté rozdělte třídu do dvojic a každého ve dvojici označte písmenem A nebo B. Dvojice stojí čelem proti sobě s rukama zdviženýma ve

vzduchu, jejich dlaně jsou velmi blízko u sebe, jako by byly jen asi 2 až 3 centimetry od zrcadla.

- *„Nyní tedy začneme procítěním energie mezi rukama. Tuto aktivitu budeme provádět v tichosti, abychom po celou dobu udrželi pozornost zaměřenou a byli zcela bděle pozorní. O svých zkušenostech si budeme povídat potom.*
- *Partner A může nyní začít velmi pomalu pohybovat jednou rukou. Partner B jej bude s použitím bdělé pozornosti následovat a zrcadlit pohyby, jak nejpřesněji dokáže. Jako byste byli přesným zrcadlem vašeho partnera A, které dělá vše, co on.*
- *Nyní partner A začne velmi pomalu pohybovat druhou rukou a partner B ji zblízka zaměří svou pozorností a s bdělou pozorností pohyb následuje.*
- *Nyní zkuste pohybovat oběma rukama do stran a zpět, nahoru a dolů. Pohybujte se volně, ale pomalu.*
- *Nyní použijeme bdělé vědomí k tomu, abychom si všimli, co se právě děje v naší mysli a v našem těle.“*

Dejte žákům na aktivitu zrcadlení několik minut, poté je nechte, aby si vyměnili role, takže žák, který předtím zrcadlil, bude nyní vést. Zbývá-li čas, můžete je vyzvat, aby zkusili mírně změnit pozici těla, např. se mohou postavit na jednu nohu, přesunout váhu na jednu stranu nebo se mírně natočit do strany, aby proti sobě nestáli přímo čelem. Pokud jste si všimli, že se nějaká dvojice obzvláště dobře sladila, můžete pro

zábavu zkusit hru, aby si tajně vybrali, kdo povede a kdo bude zrcadlit. Poté necháte třídu, aby to zkusili uhodnout.

Po skončení hry pobídněte žáky otázkami podobnými jako při aktivitě kolujícího kelímku:

- *„Vzpomínáte si, že jsme si říkali, že pozornost je jako svítilna? Na co jsme nyní svítili svítilnou?”*
- *Co se dělo v našem těle a mysli? Co jste si uvědomovali?*
- *Kdy jindy takto intenzivně zaměřujete svou pozornost?*
- *Tato hra je velmi dobrým cvičením pro jiné věci, které potřebují naši pozornost. Dokážete si na nějaké vzpomenout?“*

Kartičky se scénáři

1. Martin hraje fotbal na hřišti. Jeho tým již nějakou dobu nedal gól, zatímco jejich soupeři dali. Řada z jeho kamarádů hraje v jiném týmu než on, usmívají se a projevují nadšení, když jejich tým střelí branku. Tým soupeřů střelí další gól a jeden z jeho kamarádů začne radostí skákat a volat: „Jsme skvělí!“ hned vedle Martina. Martin do kamaráda strčí tak, že upadne na zem.
2. Róza ráda pomáhá. Často bývá první, kdo nabídne svoji pomoc, i když právě něco dělá. Jednoho dne si uprostřed psaní všimla, že její kamarádka nedosáhla na knihu na polici. „Pomůžu ti!“ zvolala Rosa přes celou třídu. Vstala ze židle a uháněla za ní, popadla židli a rychle se na ni postavila, aby jí knihu podala. Ale ve spěchu si nevšimla, že židle byla vratká, a tak upadla na zem a poranila si zápěstí.
3. Oskar zažil nejlepší víkend ve svém životě. Rodiče mu dovolili přespát u kamaráda, hráli spolu basketbal a navíc jedl ve své nejoblíbenější restauraci. V pondělí ráno přišel do školy a paní učitelka se žáků zeptala, co dělali o víkendu. Oskar byl plný dojmů a nadšení a těšil se, až všem poví o skvělém dni, který zažil. Když přišla na řadu jeho spolužačka, začala vyprávět o tom, že přespala u své kamarádky, Oskar ji náhle přerušil a začal jako o překot vyprávět: Také jsem přespal u svého kamaráda, hráli jsme spolu basketbal a navíc jsem jedl ve své nejoblíbenější restauraci!“

4. Prokop a jeho třída pracovali na projektu, ve kterém měli vytvořit masivní, ale současně vysokou stavbu z kvádrů. Po jejich dokončení se všichni procházeli kolem a prohlíželi si různé domy, jež postavili druzí. Současně každý svoji stavbu popisoval. Prokop byl tak nadšený z toho, že našel nejlepší místo, ze kterého vidí všechny výtvary, že zakopl o něčí nohu a zbořil jeden z domů.

5. Táňa a její třída měli na konci školního dne chvíli, kdy jim jejich učitel četl z jedné knihy. Řekl jim, ať si všichni vezmou polštář a pohodlně se na něj usadí. Táňa měla ty polštáře moc ráda. Zatímco jim učitel předčítal, Táňa si všimla, že z jednoho polštáře čouhá dlouhá nit. Aniž by si uvědomovala, co dělá, začala za nit tahat. Když se za nějakou dobu na polštář podívala, zjistila, že v polštáři je velká díra.

6. Ema měla velký hlad a pomáhala mamince s přípravou těstovin. Když se maminka nedívala, vzala vidličku a nabrala špagetu z vařící vody s těstovinami. Rychle si ji dala do pusy, ale pozdě zjistila, že špageta je velmi vařící, a pusou si spálila.

7. Tonda se chtěl ujistit, že bude v jídelně sedět vedle kamarádů, protože si s nimi chtěl povídat, a také si chtěl číst komiks, který si nesl s sebou pod paží. Táč měl plný jídla a navíc si vzal ještě nápoj, se kterým musel na tácu balancovat, protože se pro něj nechtěl vracet. Na cestě ke stolu, kde seděli jeho kamarádi, však táč upustil.

Rozvoj pozornosti pomocí aktivit, 2. část

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je ukázat, jak vypadá rozvoj pozornosti, když se týká jednoduchých činností, jako je např. poslouchání, jídlo nebo chůze, které jsou mírně, ale nikoli příliš stimulující, než přejdeme k ještě neutrálnějším věcem, jako je dýchání nebo psaní. Rovněž představuje myšlenku „jiskry a lesního požáru“ coby podobenství

o tom, jak se mohou naše pocity a impulzy dostat mimo kontrolu a způsobit nám problémy, pokud jim s ostražitostí nevěnujeme pozornost a včas se jimi nezabýváme. Uvádíme zde mnoho aktivit, můžete tedy, pokud chcete, tuto poučnou zkušenost rozdělit do více vyučujících hodin.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Zjistí, že výcvik pozornosti lze zahrnout do kterékoli z našich činností.
- Budou se učit vědomě jíst.
- Budou se cvičit v bdělé chůzi, včetně vedení aktivity.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Uvedený scénář.
- Obrázky jiskry a lesního požáru (uvedené na konci kapitoly.)
- Zvonkohra nebo zvoneček.
- Volitelné:
něco k jídlu, malá svačina – např. hroznové víno, rozinky, rajčata, sušenky či kreky – v takovém množství, aby vyšly alespoň dva kousky na jednoho žáka; ubrousky; volný otevřený prostor, kde budou žáci moci chodit společně v kruhu.

DÉLKA

40 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Učili jsme se, jak něčemu věnovat pozornost. Co jste se o pozornosti naučili?
- Všimli jste si někoho, kdo dával pozor a kdo nedával pozor? Chtěl by nám někdo uvést nějaký příklad?
- Přemýšleli jste o dalších věcech, které nám pozornost pomáhá vykonávat? Dokázal by nám někdo uvést nějaký příklad, jak jste od včerejška použili svoji pozornost?
- Pojdme nyní na okamžik zklidnit své tělo a mysl, abychom se připravili na zaměření pozornosti pro následující aktivity, kterým se budeme věnovat. Pohodlně se usadte, zůstaňte uvolnění, ale zároveň tak, abyste zde udrželi svoji pozornost. Sklopte nebo zavřete oči.
- Nyní provedeme uzemnění nebo využití zdrojů. Nejprve se zamyslete nad tím, jaký zdroj byste dnes chtěli použít. Zvedněte levou ruku, pokud už jste svůj zdroj vymysleli. Nyní začneme. Pokud provádíte uzemnění, všimněte si kontaktu svého těla se zemí, židlí nebo s něčím jiným.
- Ti, kdo využívají zdroje, se na něj v myslí zaměří.
- Kdo by se během toho cítil nepříjemně, může přesunout svoji pozornost na nějaký příjemný nebo neutrální pocit v těle a zaměřit se místo toho na něj. [Pauza 15–30 vteřin nebo delší, podle možností žáků.]
- Čeho jste si všimli uvnitř sebe?“

AKTIVITA VHLEDU | 8 minut

Jiskra a lesní požár

Přehled

V této aktivitě vhledu si žáci přečtením scénáře prozkoumají metaforu jiskry a lesního požáru, jež představují pocity a impulzy. Poté debatují o chvílích, kdy sami uplatnili ostražitost.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Pocity a impulzy mohou být jako jiskry, které rychle přerostou v lesní požár, pokud je včas nepodchytíme.
- Je důležité si našich jisker všímat a pracovat s nimi dříve, než se rozrostou v požár; k tomu lze dospět skrze posilování našeho svalu pozornosti a bdělého vědomí.
- Dokud je ještě pouhou jiskrou je snadné oheň uhasit, to dokáže i dítě. Ale ve chvíli, kdy se z ní stane lesní požár, bude hořet, dokud nedohoří sám od sebe.

Učební pomůcky

- Níže uvedený scénář.
- Obrázek jiskry a lesního požáru (uvedeno na konci poučné zkušenosti).

Pokyny

- Požádejte žáky, aby si vzájemně připomněli metaforu jiskry a lesního požáru. Ukažte žákům obrázek nebo video lesního požáru. (Viz níže uvedený text, pokud je třeba.)
- Přečtěte si níže uvedený příběh.

- Dejte žákům chvíli na reflexi a přemýšlení o daném příběhu. Poté se zeptejte skupiny:
 - Co se v příběhu stalo?
 - Co bylo jiskrou pro hlavní postavu v příběhu?
 - Co mohlo následovat, kdyby jiskru nepodchytil?
 - Co mohl udělat, aby ji podchytil?
 - Co užitečného nám podchycení jiskry přináší?
 - Jak tím pomůžeme druhým, když podchytíme svoji jiskru?
- A co když je to doopravdy velký požár jako tento? Jak byste jej uhasili? Je těžší ho uhasit, když je to velký lesní požár jako tento?
- Hovořili jsme o věcech uvnitř, jako jsou myšlenky a pocity. Jak se mohou naše pocity podobat jiskře, která přeroste v lesní požár?
- Co se stane, když někdo má nějaký pocit, který se pak víc a víc zvětšuje, až se najednou ten člověk cítí opravdu naštvaný nebo hodně nešťastný?
- Co takový člověk mohl udělat, kdyby daný pocit podchytil ještě ve fázi, kdy je pouhou jiskrou?
- Jak můžeme být vůči těmto jiskrám pozornější nebo ostražitější, než přerostou v lesní požár?

Tipy pro učitele

- Můžete napsat myšlenky hlavní postavy na tabuli a přidat šipky, které je propojí, abyste ilustrovali, jak jedna myšlenka vede k další.
- Můžete rovněž žákům ukázat grafický komiks s názvem *Sparks! (Jiskry!)*, který naleznete v doplňujících materiálech programu SEE Learning, nebo jiný příběh ilustrující koncept jiskry pocitu, která buď přeroste v lesní požár, nebo ji někdo včas podchytil.

Ukázkový text

- „Pozná někdo, co se tady děje? (Ukažte obrázek lesního požáru.)
- Ví někdo, jak lesní požár vzniká? Jak velký je oheň na začátku?
- Jak byste uhasili jiskru nebo malý plamen, než se rozhoří? Kdo by to uměl?
- [Po přečtení scénáře se žáků zeptejte:]
 - Co se v příběhu stalo?
 - Co bylo jiskrou pro hlavní postavu příběhu?
 - Co mohlo následovat, kdyby jiskru nepodchytil?
 - Co mohl udělat, aby ji podchytil?
- Vzpomene si někdo na okamžik, kdy jste chytli jiskru dříve, než přerostla v lesní požár? Co jste udělali, abyste to dokázali?
- Co užitečného nám podchycení našich jisker přináší?
- Jak tím pomůžeme druhým, když podchytíme svoji jiskru?“

Příklad scénáře

„Lukáš dostal zpět ohodnocený test z matematiky. Když si ho prohlédl, zjistil, že ve třech příkladech udělal chybu, takže test pokazil. Pomyslel si: ‚Ten test jsem naprosto zkazil, matematika mi vůbec nejde.‘ A dále přemýšlel: ‚Matematika mi nikdy nepůjde. To znamená, že nejsem dobrý žák, nikdy se nedostanu na vysokou školu a nenajdu si dobrou práci. Nedosáhnu v životě ničeho a budu v životě nešťastný...‘ ”

CVIČENÍ REFLEXE | 12 minut

Bdělé naslouchání*

Přehled

V této praxi si žáci vyzkoušejí bdělé naslouchání. Toto cvičení může zároveň sloužit jako uzemnění po diskuzích o ostražitosti nebo poté, co žáci uvedou vlastní příklady, což může někoho aktivovat.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme být pozorní při jakékoli činnosti.
- Když dáváme dobrý pozor, jsme mnohem všímavější.
- Díky pozornosti mohou být věci živější a zajímavější.
- I když se nám mohou zprvu některé věci jevit jako stejné, každá věc je jedinečná a něčím zvláštní.
- Když se na něco dáváme dobrý pozor, může to zklidnit tělo a mysl.

Ukázkový text

- „Najděte si v místnosti pohodlné místo. Pokud je vám to příjemné, můžete zavřít oči, ale pokud ne, můžete je klidně nechat otevřené a dívat se dolů na zem. Nyní se dvakrát nadechněte, abyste se vnitřně usadili.
- Nejprve se zaměříme na věci, které jsou od nás daleko. Nastražte uši, co nejvíce to dokážete. Dokážete rozpoznat zvuk, který přichází z největší dálky? Není důležité, zda poznáte, co to je za zvuk, jen si ho všimněte.
- Nyní zkusíme najít zvuky uvnitř této budovy.
- Nyní se ještě přiblížíme; všimněte si zvuků, které se ozývají uvnitř této místnosti.
- Nakonec se zaposlouchejte sami do sebe. Jaké zvuky slyšíte uvnitř svého těla?
- Nyní otevřete oči a vraťte se zpět. Jak se cítíte? V jaké zóně se právě nacházíte?
- Jakých vjemů jste si všimli? Změnil se váš dech?
- Jaké další činnosti bychom mohli dělat společně a být při nich bdělí?“

CVIČENÍ REFLEXE | 12 minut

Bdělé psaní*

Přehled

V tomto cvičení si žáci vyzkoušejí bdělé psaní.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme být pozorní k jakékoli činnosti.
- Když na něco více upřeme svoji pozornost, více si všímáme detailů.
- Pozornost může věci více oživit a učinit zajímavějšími.
- Navzdory tomu, že se něco zprvu může jevit stejné, je každá věc jedinečná a něčím se liší.
- Soustředěnější pozornost nám může pomoci zklidnit tělo a mysl.

Učební pomůcky

- Deníky.
- Psací potřeby pro každého žáka.

Pokyny

- Rozdejte žákům deníky a ověřte, že všichni žáci mají psací potřeby.
- Vyzvěte žáky, aby se zapojili do činnosti bdělého psaní.
- Nechte žáky bděle psát. Předmětem bdělého psaní bude abeceda.
- Ved'te diskuzi o jejich zkušenostech.

Ukázkový text

- *„Nyní se pokusíme být bděle pozorní při něčem, co je trochu větší výzvou pro udržení pozornosti, a tím je psaní rukou.*
- *Pozorujte, jak sedíte. Jste v pohodlné pozici pro krátké cvičení při psaní?*
- *Zhluboka se nadechněte, abyste se usadili v pohodlné pozici pro bdělé psaní.*
- *Pomalou zvedněte svoji tužku. Všimněte si, jak ji držíte, kde v ruce tužku cítíte, kde mezi prsty? Vnímáte svými smysly ještě něco dalšího?*
- *Pomalou přiložte hrot tužky k papíru, ale zatím tužkou nepohybujte. [Pauza.]*
- *Za okamžik budete psát malá písmena abecedy, ale ještě ne.*
- *Až budete psát, všimněte si toho, jaké máte pocity při držení tužky, která tlačí na papír. Všimněte si pohybů ruky a nezapomínejte dýchat. Pokud se vaše mysl zatoulá, pouze si toho všimněte a přiveďte ji zpět.*
- *Když skončíte, pomalu položte tužku a třikrát se nadechněte.*
- *Shrnutí: V jaké zóně se nyní pocitově nacházíte?*
- *Co vnímáte? Změnilo se vaše dýchání?*
- *Bylo těžké udržet pozornost zaměřenou na všech 27 písmen? Jak vypadá váš rukopis, je jiný?*
- *Jaké další aktivity bychom společně mohli dělat s bdělostí?“*

SHRNUTÍ | 4 minuty

Zde není uvedeno žádné specifické shrnutí, neboť součástí každého cvičení reflexe jsou otázky k diskusi související s konkrétním cvičením.

DOPLŇUJÍCÍ CVIČENÍ REFLEXE

Jíst bděle*

12 minut

Přehled

V této aktivitě žáci provedou cvičení bdělého jídla, které v sobě zahrnuje zkoumání a následně velmi pomalé požívání kousku jídla s plnou pozorností.

Učební pomůcky

- Něco malého k jídlu, svačina – např. hroznové víno, rozinky, rajčata, sušenky či krekrý – v takovém množství, aby vyšly alespoň dva kousky na každého žáka.
- Ubrousky.

Pokyny

- Položte na talíř jídlo a nechte jej kolovat. Upozorněte žáky, že jídlo posléze budou jíst.
- Řekněte jim, ať si každý z talíře vezme jeden kousek a jeden ubrousek a pak jej pošlou dál. Připomeňte jim, aby ještě nejedli.
- Připomeňte jim aktivitu „Všímám si, zajímá mě“. Řekněte jim, že tato aktivita je podobná. Řekněte jim, že budou zaměřovat intenzivní pozornost všech svých smyslů na dané jídlo. Jedná se o pomalý proces. [Pokud je třeba, použijte níže uvedený text.]

- Až skončíte (např. když zazvoní časovač), řekněte žákům, aby zůstali stát v kruhu a provedte shrnutí s pomocí níže uvedených otázek.

Tipy pro učitele

- Zjistěte, zda žáci netrpí nějakým druhem alergie nebo v rámci skupiny nemáte jiné zvláštní okolnosti.
- Pokud se o bdělém jídlu rozproudí debata, můžete nechat aktivity bdělé chůze nebo bdělého poslouchání na jiný den.

Ukázkový text

- *„Nyní společně provedeme aktivitu bdělého jídla. To znamená, že budeme jídlu věnovat bedlivou pozornost. Uvidíme, co to znamená.“*
- *Mám tu pro vás připravenou malou svačinu a ubrousky. Vezmu si jeden kousek a jeden ubrousek a pošlu to dál. Každý si vezmete po jednom a pošlete to dál dalšímu, dokud nebudeme mít všichni po jednom. Ještě ale nejzte – pouze si jej položte na ubrousek.*
- *Dříve jsme dělali aktivitu „Všímám si, zajímá mě“. Společně jsme si prohlíželi [předmět, který jste tehdy použili]. Zaměřili jsme na něj svoji pozornost a všimli jsme si řady věcí.*
- *Nyní uděláme něco podobného s touto svačinou. Zaměřte na ni svoji pozornost všemi svými smysly a uvidíme, čeho si všimneme. Můžeme si ji prohlédnout, přičichnout k ní, cítit ji v našich rukou nebo na rtech, můžeme si ji dokonce i poslechnout. Brzy ji také ochutnáme, ale zatím ještě ne. Poté na konci aktivity budeme sdílet své zkušenosti.*

- Čeho si lze na vaší svačině všimnout pouhým pohledem? (Např. její barvy, jak odráží světlo, jejího povrchu.) Nyní se podívejte znovu... všimnete si ještě nějakého dalšího detailu, kterého jste si předtím nevšimli? Nyní ji zvedněte – existuje ještě nějaký detail, kterého jste si předtím nevšimli? Vezměte ji do ruky – všimnete si ještě něčeho? Zkuste si přičichnout. Všiml si někdo vůně? Co se nyní děje ve vašich ústech, když se na ni díváte? Když myslíte na to, že ji sníte, všímáte si nějakých myšlenek? Vaše mysl možná říká: „Ty jo, já už se nemůžu dočkat!“ nebo „Fuj, to nechci jíst!“ nebo jste jen trochu zvědaví nebo docela neutrální.
 - Nyní svačinu sníme, ale budeme jíst s bdělou pozorností. To znamená, že zaměříme svou pozornost. Nesníme vše najednou.
 - Nyní si tedy vezměte svoji svačinu a vložte si ji do úst, ale ještě do ní nekousejte. Jen procíťte, jaké to je uvnitř úst.
 - Nyní jednou kousněte – opravdu jen jednou. Zaměřte svou pozornost a uvidíte, čeho si všimnete.
 - Nyní kousněte vícekrát, ale velmi pomalu. Ještě zkuste nemluvit, čeho si všímáte? Chutná to pořád stejně, nebo se to mění? Všímáte si nějakých myšlenek?
 - Nyní tedy pomalu a bděle jezte, udržujte pozornost zaměřenou na jídlo. Současně používáme bdělé vědomí, abychom viděli, čeho si všímáme. Pokračujte v tichosti a až dojdíte, zvedněte ruku. [Počkejte, až většina žáků dojí, poté zazvoňte na zvonek.]
 - Nyní budeme sdílet, čeho jsme si všimli. Čeho jste si všimli?
 - Pak se zeptejte:
 - Čeho jste si všimli uvnitř? [Ptejte se konkrétně na vjemy a kde v těle jsou, abyste posílili, co jste se naučili z druhé kapitoly.]
 - Ve které zóně cítíte, že jste právě teď?
 - Všiml si někdo při rozdávání jídla, nebo když jste bděle jedli, nějakého laskavého jednání?
 - Každý jsme dostali svoji svačinu od někoho jiného, je to tak? Kolik příkladů laskavého jednání dokážete napočítat od chvíle, kdy se k vám svačina dostala?
 - Myslíte, že byste takto bděle dokázali jíst i jiné jídlo a někdy jindy? Pokud budete chtít, můžete takto bděle jíst i doma nebo během oběda ve škole.
 - Jaké další činnosti bychom mohli dělat společně s bdělou pozorností?" [Vyzvěšte žáky ke sdílení.]
- Pokud máte dost času, zopakujte aktivitu se stejnou nebo odlišnou svačinkou. Pak skončete poukázáním na to, že cokoli můžeme jíst s pozorností a bdělostí.

DOPLŇUJÍCÍ CVIČENÍ REFLEXE

12 minut

Bdělá chůze*

Přehled

- V této aktivitě budou žáci pomalu kráčet v řadě za sebou a během toho budou udržovat pozornost zaměřenou na prostý akt chůze a na pocity v chodidlech na zemi.
- Bdělá chůze se liší od bdělého jídla tím, že může být méně stimulující, a dokonce i nudná. Je však důležité rozvíjet pozornost i pomocí neutrálních nebo „nudných“ věcí, protože všichni přirozeně umíme zaměřit pozornost na věci, které jsou zábavné a stimulující, zatímco u věcí, které vnímáme jako méně stimulující, je těžší udržet pozornost.

Učební pomůcky

- Volný prostor, kde budou žáci moci chodit společně v kruhu.

Pokyny

- Uklidte volný prostor, kde budou žáci chodit v kruhu. Ujistěte se, že v daném prostoru nejsou žádné překážky, o které by mohli žáci zakopnout nebo by do nich mohli vrazit.
- Svolejte žáky do kruhu. Určete vzdálenost mezi žáky (rozestupy zhruba půl metru až metr mezi jednotlivými žáky).
- Postavte je tak, aby všichni stáli ve stejném směru. Rozhodněte, kolik koleček bdělé chůze uděláte (dvě až tři) nebo nastavte časovač (na 3–5 minut).
- Nejprve ved'te pomalou chůzi vy, poté nechte vést jednoho ze žáků.

- Nastavte tempo chůze (mohl by dobře fungovat jeden krok na nádech a výdech).
- Požádejte žáky, aby sklopili oči tak, aby viděli pouze chodidla žáka před sebou.
- Až skončíte (třeba když zazvoní časovač nebo zvonek), řekněte žákům, aby zůstali stát v kruhu a proveďte shrnutí pomocí níže uvedených otázek.

Tipy pro učitele

- Možná bude třeba provést aktivitu venku, v tělocvičně nebo na chodbě.
- Variantou toho, že žáky povedete na začátku vy, je možnost, kdy začnete pouze s několika žáky, ke kterým se postupně budou přidávat ostatní, kteří se zařadí do řady nebo kruhu v okamžiku, kdy se budou cítit připraveni. V tom případě se přidáte jako poslední teprve poté, kdy se ujistíte, že všichni žáci vašim instrukcím porozuměli a že se během bdělé chůze cítí dobře.
- Doporučujeme, abyste tuto aktivitu provedli vícekrát. Až se žáci s touto aktivitou dobře seznámí, můžete začít i skončit bdělým spočinutím v tichu. Např. může každý pomalu vstát ze své židle a s plnou pozorností se žáci mohou postavit do řady, a když bdělá chůze skončí, mohou se opět všichni postupně jeden po druhém vrátit a usadit na své židle a spočívat v tichosti, dokud se neposadí poslední ze žáků. Můžete pokaždé vybrat z dobrovolníků někoho, kdo „povede“ – tedy kdo danou aktivitu začne, stanoví tempo a ukončí ji.

Ukázkový text

- „Nyní zkusíme s bdělou pozorností provést něco, čemu bude obtížnější pozornost věnovat.
- Všichni neustále chodíme, takže je těžké tomu věnovat pozornost. Je snazší udržet pozornost u něčeho nového, vzrušujícího nebo zábavného, že?
- Pojdme společně utvořit kruh a rozpažte, abychom měli mezi sebou dostatek místa. Nyní udělejte dva velké kroky vzad.
- Nyní budeme chodit v kruhu. Povedu vás pomalým krokem. Nastavím tempo chůze tak, že udělám jeden krok při nádechu a další krok při výdechu. Pokud chcete, můžete to udělat stejně. Není to ale nutné.
- Počkejte, až člověk před vámi poodejde, a pak teprve začnete. Až budeme všichni bděle chodit, ujdeme několik kol.
- Udržujte svůj pohled na chodidlech osoby před vámi. Zkuste při chůzi udržovat stále stejnou vzdálenost –od osoby před vámi byste neměli být ani příliš blízko, ani příliš daleko.
- Nyní tedy začneme a celé to provedeme v tichosti, bez mluvení.
- Když skončíte, položte žákům otázky:
- Čeho jste si všimli uvnitř? [Ptejte se konkrétně na vjemy a kde v těle jsou, čímž posílíte výuku z druhé kapitoly.]
- Kterou zónu vnímáte právě teď?

- Čeho dalšího jste si při bdělé chůzi všimli?
- Jaké další činnosti bychom mohli dělat společně s bdělou pozorností?“





Rozvoj pozornosti zaměřené na objekt

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost představuje myšlenku výcviku zaměřené pozornosti s použitím dechu nebo jiného neutrálního objektu (jako je např. neutrální vjem) coby objektu zaměření. To může být pro žáky trochu náročnější než předchozí aktivity, které obsahovaly udržování pozornosti zaměřené na věci, které byly více stimulující. Skutečný výcvik pozornosti však v sobě zahrnuje i výuku toho, jak dávat pozor, i když to

není příliš stimulující, protože přirozeně umíme věnovat pozornost věcem, které nám připadají zajímavé. Žákům se nejprve představí příklad výcviku štěněte nebo slona, aby se vysvětlily základní prvky výcviku zaměřené pozornosti, po kterém následují cvičení reflexe, jež v sobě obsahují zaměření na jeden neutrální objekt, jako např. dech, a poté cvičení s kresbou pro posílení učiva.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Prohloubí své porozumění bdělé pozornosti a bdělému vědomí jak prostřednictvím metafor, tak přímou zkušeností.
- Skrze zkušenost prožijí proces rozvoje pozornosti zaměřené na jeden objekt.
- Nakreslí si obrázky ilustrující výcvik pozornosti.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Papír na kreslení a pera, tužky nebo fixy.
- Kopie obrázků na konci této poučné zkušenosti.

DÉLKA

35 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Které z našich společných zkušeností nám pomohly posílit sval naší pozornosti?”
- Všiml jste si někdo situace, ve které jiskra mohla přerůst v lesní požár, ale vy jste si jí všimli a včas ji zastavili? Mohlo jít i o nějakou maličkost.
- Pojdme se nyní trochu věnovat cvičení pozornosti se zdrojem. Pro snazší koncentraci sklopte zrak k zemi nebo zavřete oči.
- Vyberte si jeden ze zdrojů ze své sady zdrojů nebo si vyberte nový, popřípadě si jej můžete představovat.
- Nyní si zdroj zpřítomníme v mysli. Uvidíme, zda dokážeme na okamžik v tichosti udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj. Pokud případně chcete raději provádět uzemnění, můžete. Ať už si vyberete cokoli, setrváme v tichosti a budeme nějakou dobu udržovat zaměřenou pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něm spočinout svou myslí.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit pozici, ale pokuste se to udělat tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále nechte svoji pozornost spočívat na zdroji. [Pauza]
- Kdykoli si všimnete, že jste se nechali rozptýlit a zapomněli na svůj zdroj, můžete přivést svoji mysl zpět ke zdroji. [Nyní udělejte trochu delší pauzu, asi 15 až 30 vteřin či déle.]

- Čeho jste si všimli uvnitř?”

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 8 minut

Rozvoj zaměřené pozornosti

Přehled

- Účelem této prezentace a diskuze je představit myšlenku, že se můžeme naučit zaměřit pozornost na jeden objekt a na určitou dobu tu pozornost udržet. Používáme zde metodu prostého udržení neutrálního objektu soustředění v mysli (jako je např. dech), a kdykoli si všimneme, že se naše mysl zatoulala nebo začne být ospalá (letargická nebo otupělá), přivedeme ji k němu zpět.
- Tato prezentace využívá metafory výcviku štěněte, jež pomáhá prohloubit porozumění konceptům bdělé pozornosti a bdělého vědomí.
 - Bdělá pozornost = schopnost udržet mysl na zvoleném objektu, aniž bychom na něj zapomněli
 - Bdělé vědomí = všímavost k tomu, co se děje v mysli (jako např. rozptýlení nebo ospalost)
 - Štěně = mysl
 - Cesta = objekt soustředění (na co zaměřujeme svoji pozornost)
 - Vodítka = bdělá pozornost (co používáme k tomu, abychom udrželi náš objekt soustředění v mysli)

- Laskavý majitel = bdělé vědomí (co používáme, abychom si všimli, že se naše mysl zatoulala nebo že je ospalá)
- To nám nejen pomůže navodit si větší klid a pohodu v těle a mysli, ale také posiluje naši pozornost jako sval. Pokud dokážeme být pozornější, můžeme se lépe učit, soustředit a dávat pozor, můžeme snadno, kdykoli potřebujeme, přesměrovat pozornost, a zároveň máme nástroj pro zkoumání naší mysli a mentálních procesů včetně myšlenek a emocí.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Dokážeme udržet pozornost zaměřenou na jeden objekt po delší dobu.
- Naše mysl se může zatoulat nebo začít být ospalá.
- Pokud na chvíli ztratíme svůj objekt, můžeme přivést svoji pozornost zpět k objektu a znovu a jemně jej udržovat v mysli.
- Když budeme přivádět svoji mysl opakovaně zpět a udržovat svůj objekt, naše pozornost se časem posílí.
- Při praxi udržování pozornosti se můžeme cítit klidněji.
- Když posílíme pozornost, můžeme se snadněji učit.
- Cvičením s postupem času uvidíme, že naše pozornost postupně sílí.
- Můžeme se naučit udržet pozornost zaměřenou i na neutrální nebo zdánlivě nezajímavý objekt.

- Naše pozice těla nám může pomoci udržet pozornost.
- Pozornost v sobě zahrnuje používání bdělé pozornosti a bdělého vědomí; to nás udržuje u daného úkolu.

Učební pomůcky

- Obrázek se štěnětem, uvedený na konci této poučné zkušenosti (popř. obrázek výcviku slona, který je také uveden).

Pokyny

- Ukažte žákům obrázek štěněte, který je uveden na konci této poučné zkušenosti (popř. obrázek výcviku slona, který je také uveden.)
- Vysvětlete jim, že obrázek štěněte i slona jsou obrazové metafory výcviku pozornosti. Na obrázku štěněte je cesta objektem soustředění a štěně se cvičí, aby dokázalo setrvat na cestě, stejně jako můžeme cvičit vlastní pozornost, aby zůstala zaměřená na objekt nebo činnost. Štěně je mysl, a právě tu trénujeme. Vodítko je bdělá pozornost, neboť ta udržuje štěně na cestě. Laskavý majitel je bdělé vědomí, neboť dává pozor na to, co štěně dělá. (Na obrázku slona představuje slon mysl; kůl v zemi je objekt zaměření; lano je bdělá pozornost; a pozorný cvičitel je bdělé vědomí.)
- Takto lze obrázky použít k vysvětlení konceptů a cvičeních, které jste dosud používali k rozvoji silnější pozornosti žáků. Rovněž pomáhá i diskuze o důležitosti laskavosti, neboť výcvik pozornosti vyžaduje nějaký čas a trpělivost. To také podpoří téma „Soucit se sebou samým“, které se objevuje v následující kapitole.

Tipy pro učitele

Pozornost jste již představili pomocí přirovnání ke svítilně.

Ukázkový text

- „Co se tu podle vás děje?”
- Jak se trénuje štěně? Vidíte na tomto obrázku něco, co se používá pro výcvik štěněte?
- Co se zde štěně učí? (Setrvat na cestě; chodit podél cesty; neutíkat.)
- K čemu slouží vodítko? (Drží štěně na cestě; nedovolí mu utéct; drží ho v bezpečí.)
- Myslíte si, že musí laskavý majitel štěně sledovat? Proč? (Mohlo by sejít z cesty; mohlo by se dostat do nebezpečí.)
- Co by měl cvičitel udělat, když se štěně zatoulá mimo cestu?
- Pokud je štěně příliš nadšené, bude těžké ho cvičit? A co když je velmi ospalé?
- Je výcvik štěněte v něčem podobný tomu, když cvičíme svoji pozornost? Jak se mohou podobat? (Vyžaduje to čas a cvičení. Udržíme mysl u jedné věci, stejně jako cvičitel, který udržuje štěně na cestě; cvičíme svoji mysl.)
- Pokud se snažíme udržet pozornost zaměřenou na nějakou věc, stejně jako štěně na cestě, a naše mysl se zatoulá, co můžeme udělat? Můžeme přitáhnout svoji mysl zpět, podobně jako laskavý majitel přitáhne zpět své štěně?

- Je důležité, aby byl majitel při výcviku štěněte laskavý a trpělivý? Proč? (Vyžaduje to čas; štěně by to mohlo odradit.)
- Když bude laskavý majitel venčit štěně a bude ho držet na cestě každý den, co se podle vás nakonec stane?“ (Zvykne si na to. Vycvičí se. Jednou se dokonce může naučit chodit po cestě bez vodítka.)

CVIČENÍ REFLEXE | 8 minut

Pozornost zaměřená na dech*

Přehled

Toto cvičení reflexe představuje formálnější praxi výcviku pozornosti zaměřenou na jediný objekt, jako je např. dech. Klíčem je udržet pozornost a přivést mysl zpátky, když se zatoulá (nebo dokázat udržet pozornost svěží, když začneme být ospalí). Jednoduchou metodou je přivést mysl zpět, kdykoli se zatoulá.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Začněte cvičením uzemnění a využití zdroje pro navození většího klidu v těle.
- Požádejte žáky, aby si vybrali část těla, kde dokážou vnímat svůj dech (nos, hrudník, břicho).
- Požádejte žáky, pokud tomu dávají přednost, aby si vybrali nějaký jiný neutrální objekt (místo na zemi; část těla, kterou vnímají jako

neutrální; nějaký neutrální vjem). Objekt by měl být neutrální a ne příliš stimulující.

- Připomeňte jim, že když se jejich pozornost zatoulá, mohou ji přivést zpět k objektu (dechu nebo jinému objektu soustředění).
- Připomeňte žákům, že se vždy mohou, pokud se budou cítit při zaměření pozornosti na jednu věc nepříjemně, vrátit k uzemnění nebo využití zdroje nebo mohou cvičení úplně ukončit. (Pro usnadnění cvičení použijte níže uvedený text.)

Tipy pro učitele

- Je velmi důležité žákům připomenout, že se vždy mohou vrátit k praxi uzemnění nebo využití zdroje nebo že mohou cvičení zcela ukončit, zvláště ti, kteří zažívají při snaze sedět v klidu a soustředit se narušení regulace a kterým může nějakou dobu trvat, než budou schopni tuto cvičení provádět snadno.
- Třetí kapitola programu SEE Learning uvádí řadu cvičení výcviku pozornosti, nicméně toto cvičení zaměření pozornosti na dech se může stát pro vaši třídu základním cvičením. Doporučujeme, abyste tuto praxi během školního roku opakovali.
- Pokud chcete, můžete si nahrát, jak vy nebo jeden ze žáků vedete praxi, abyste si mohli nahrávku přehrát. Mějte na paměti, že může trvat řadu lekcí, než se vaši žáci s tímto cvičením sžijí.

Ukázkový text

- „*Pojďme se nyní pokusit cvičit svoji pozornost stejným způsobem, jako bychom trénovali štěně.*
- *Pohodlně se usadíte. Použijeme to, co jsme se právě naučili.*
- *Stejně jako u štěněte platí i pro nás, že pokud budeme příliš rozrušení nebo ospalí nebo pokud nebudeme ve své zóně odolnosti, bude pro nás těžké cvičit pozornost.*
- *Proto nejprve provedeme aktivitu uzemnění nebo využití zdrojů; ty nám pomohou ustálit se v zóně odolnosti.*
- *Přemýšlejme nyní v tichosti o jednom ze zdrojů. Nebo můžete, pokud chcete, raději provést uzemnění tam, kde sedíte. [Pauza]*
- *Pokud objevíte příjemný nebo neutrální pocit v těle, jen na něm udržujte svou pozornost. Může to být nyní posloužit jako váš objekt soustředění. [Pauza]*
- *Možná už se nyní vaše tělo cítí uvolněněji. Pojďme se nyní zaměřit na vlastní dech. Použijeme dech jako objekt soustředění. Pokud nechcete použít svůj dech, můžete si vybrat nějaký neutrální vjem.*
- *Možná vám pomůže, když zavřete oči. Pokud je nechcete zavřít, pak sklopte zrak k zemi. Budeme opatrní, abychom nikoho nevyrušili, protože se všichni snažíme udržet soustředěnou pozornost.*
- *Přiveďte nyní svoji pozornost k dechu. Pozorujte, jak vzduch vchází do těla a zase*

z něj odchází, a jen nechte svoji pozornost spočinout u dechu.

- Někdo si možná všimne, jak mu dech prochází nosem. Pokud ano, můžete zůstat svojí pozorností tam.
- Někdo si možná všimnete, jak se vám při dýchání zvedá a klesá břicho. Pokud ano, můžete zůstat svojí pozorností tam.
- Někdo si možná všimnete svého dechu někde jinde. Pak můžete zůstat svojí pozorností tam.
- Ať už si vyberete jakékoli místo, udržujeme pozornost zaměřenou na dech v daném místě. [Pauza]
- Dýchejte zcela přirozeně a uvolněně a udržujte svoji pozornost zaměřenou na dech.
- Měli bychom při tom být uvolnění, ale pokud se cítíte nepříjemně, můžete přestat se zaměřováním pozornosti na dech a místo toho se vrátit ke cvičení využití zdrojů nebo uzemnění. Pokud potřebujete, přestaňte a pouze se sami v tichosti uvolněte.
- Jinak pokračujeme v udržování pozornosti zaměřené na dech. [Pauza]
- Pokud se rozptýlíme nebo se naše mysl zatoulá, přivedeme ji zpět k dechu, stejně jako přivedeme zpět štěně. Uvidíme, zda dokážeme udržet dech v mysli trochu déle. [Udělejte delší pauzu.]
- Nyní můžeme otevřít oči. Jaké to bylo? Kdo by se s námi chtěl podělit?
- Dokázali jste udržet svoji pozornost zaměřenou na dech pomocí bdělé pozornosti?

- Dokázali jste použít bdělé vědomí, abyste si všimli, kdy jste byli na něj zaměřeni a kdy ne?
- Jaké vjemy pozorujete nyní v těle?"

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Kreslení výcviku pozornosti

Přehled

V této aktivitě žáky požádejte, aby vytvořili kresbu toho, co se naučili o pozornosti. Můžete jim, pokud chcete, dát na vybranou, co nakreslí, nebo můžete více upřesnit, co by podle vás měli kreslit. Kreslení jim pomůže zachytit vlastní pochopení a sdílet s vámi i se spolužáky, čemu ohledně pozornosti a jejího posilování porozuměli.

Učební pomůcky

- Prázdný papír pro kresbu.
- Fixy, pastelky nebo pera.

Pokyny

- Společně vytvořte seznam věcí, které se o pozornosti naučili.
- Poté je nechte, aby si každý vybral něco ze seznamu. Pokud má některý žák potíže vybavit si něco, co by nakreslil, můžete mu poradit, aby nakreslil aktivitu, kterou jste se třídou dělali (např. bdělou chůzi nebo bdělé jídlo). Nebo je můžete vyzvat, aby nakreslili svou oblíbenou aktivitu, protože každou činnost lze dělat s bdělou pozorností a bdělým vědomím.
- Dejte žákům na nakreslení obrázku několik minut a poté je nechte, aby své kresby sdíleli s ostatními a zároveň je vysvětlili. Během

sdílení se zaměřte na otázku, jakou roli hraje pozornost v dané kresbě, a zeptejte se, jakým způsobem je na jejich obrázku přítomna bdělá pozornost, ostražitost a bdělé vědomí.

Tipy pro učitele

- Můžete je též požádat, aby na kresbu napsali slovo, které vysvětluje, co daný obrázek představuje (např. „bdělou pozornost“, „zatemněnou mysl“ atd.) nebo jakou činnost představuje („bdělou chůzi“, „hraní her“ atd.).
- Když všichni žáci sdíleli své obrázky, můžete je vystavit někde ve třídě jako připomínku a posílení toho, co se žáci o pozornosti naučili.

Ukázkový text

- *„Naučili jsme se spoustu věcí o pozornosti a o tom, jak ji posílit.*
- *Co kdybychom se chtěli o to, co jsme se naučili, podělit i s jinými žáky ve škole nebo s naší rodinou?*
- *Pojďme vytvořit seznam několika věcí, které jsme se naučili, a poté nakreslíme obrázek, který by to druhým ukázal.*
- *Kdo by dokázal jmenovat jednu věc, kterou jsme se o pozornosti naučili? (Např.: Lze ji cvičit. Je jako svítilna. Podobá se výcviku štěněte. Pomáhá nám učit se a všimát si věcí. Můžeme ji použít při jakékoli činnosti. Pomáhá nám, abychom měli jasnou, nezakalenou mysl, podobně jako nádoba myslí. Patří do ní bdělá pozornost, bdělé vědomí a ostražitost atd.) (Možná budete chtít vytvořit seznam návrhů na tabuli nebo na čtvrtku papíru.)*

- *Kdo by uměl jmenovat jeden způsob posilování naší pozornosti (Např.: Cvičením. Tím, že pozornost cvičíme. Přivedením pozornosti zpět, když se naše mysl zatoulá. Tím, že neusneme. Vhodnou pozicí těla.) (Můžete si vytvořit samostatný seznam těchto nápadů.)*
- *Kdo by uměl popsat naši mysl, když nejsme schopni udržet pozornost? Jak by to mohlo vypadat?*
- *Myslíte si, že bychom mohli zkusit nakreslit a sdílet to, co jsme se naučili?*
- *Každý nyní vytvoří kresbu, která bude znázorňovat jednu věc, kterou se naučil o pozornosti.“*

Můžete jim také dát jasnější pokyny o tom, co mají nakreslit, ale zároveň jim dát prostor pro vlastní kreativitu, jako např.:

- *Nyní si každý vezmeme papír a nakreslíme tři obrázky.*
- *Nejprve nakreslíme, jaké to je, když je naše mysl ospalá, zakalená nebo otupělá nebo když jsme v nízké zóně. Můžete nakreslit sebe, zvíře nebo něco jiného, z čeho bude patrné, že mysl není příliš jasná.*
- *Druhý obrázek bude o tom, když se naše mysl zatoulá, protože jsme uvízli ve vysoké zóně. Možná jsme příliš nadšení nebo se necítíme v pohodě. Naše mysl je plná rozptýlení. Jak to vypadá?*
- *A třetí obrázek bude o tom, když je naše mysl v rovnováze a my jsme ve své zóně odolnosti*

(zóně pohody). Naše mysl je v klidném, ale bdělém stavu. Není ani příliš rozptýlená, ani příliš otupělá či ospalá. V tomto stavu myslí dokážeme udržet pozornost a cokoli se učit.

Když žáci obrázky nakreslí, vyzvěte je, aby své práce sdíleli.

Zeptejte se:

- „Jakou roli hraje pozornost v dané kresbě?”
- Jak se ve vašem obrázku objevuje bdělá pozornost, ostražitost nebo bdělé vědomí?”

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Myslíte, že jste se o pozornosti naučili něco užitečného?”
- Všimli jste si nějaké změny ve schopnosti udržování pozornosti?”
- Myslíte si, že by vaše pozornost zesílila, kdybyste ji více cvičili? Bylo by to užitečné?”

Doplnění k praxi pozornosti zaměřené na dech

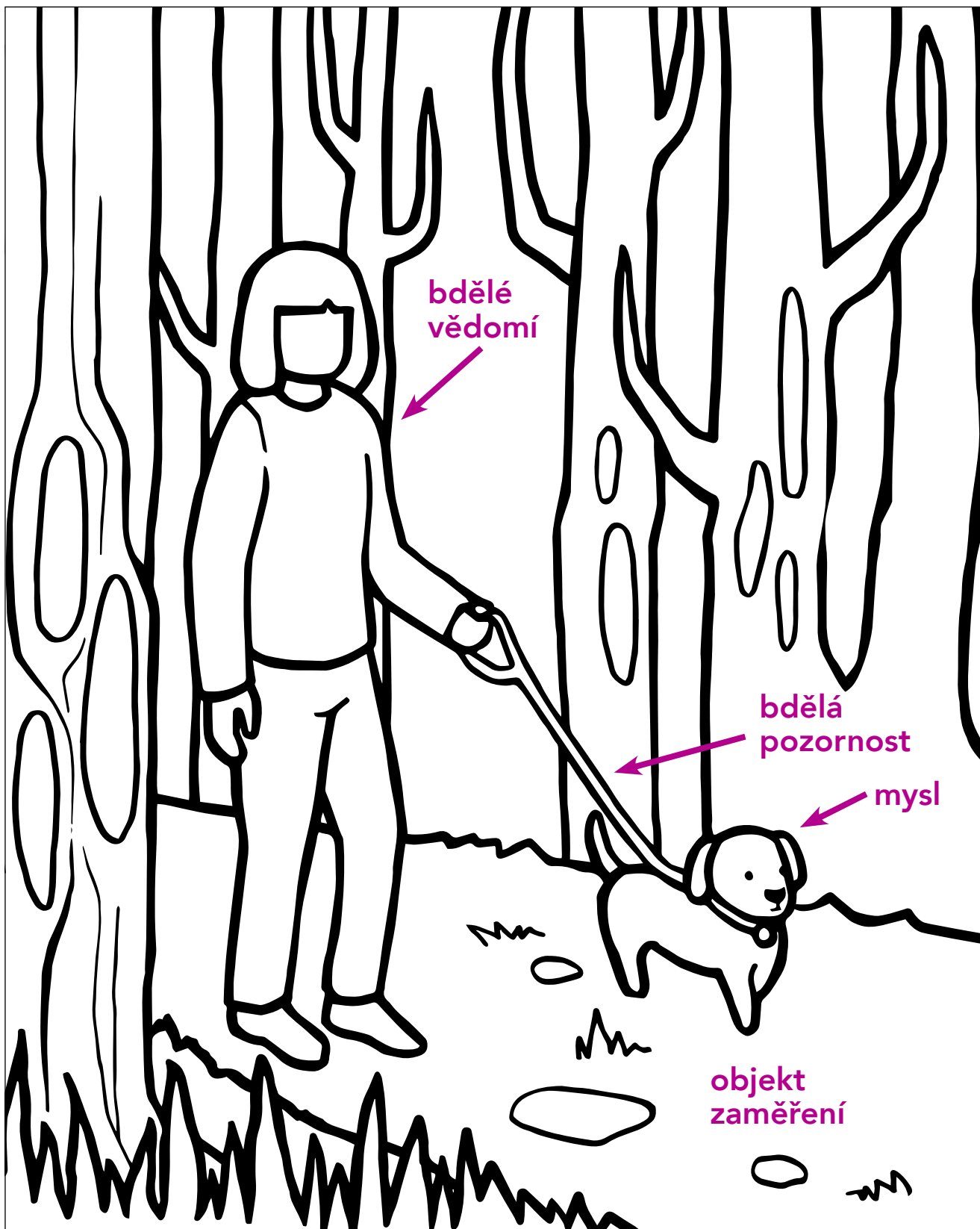
Když se cvičíte v pozornosti zaměřené na dech, můžete v dalších sezeních ještě představit myšlenku, že mohou v duchu počítat dechy. Jde o systém, kdy při nádechu napočítají v duchu „1” a při výdechu „2”, až takto napočítají do 10. Poté mohou začít znovu od „1”. Takto lze velmi živě ukázat, jak rychle se můžeme rozptýlit, neboť zároveň ztratíme ponětí o tom, kde jsme byli. Počítání dechů je velmi konkrétní způsob, jak žákům pomoci dosáhnout stěžejního vhledu, že pozornost lze posilovat skrze cvičení, protože

žáci mohou sami velmi konkrétně zjistit, jak se jejich dovednost počítat, aniž by ztratili ponětí o tom, kde jsou, časem znatelně zlepšuje.

Při pokračování ve cvičení můžete žáky začít seznamovat s tím, že i pozice těla může pomoci zklidnit a zosřít mysl. Během dalších cvičení je můžete vyzvat, aby se zkusili usadit v různých pozicích, ve kterých se cítí pohodlně, ale zároveň jsou bdělí.

- „Věděli jste, že způsob, jakým sedíme, může ovlivnit naši mysl? Pokud sedíme takto [sklesle], může to způsobit, že naše mysl bude více otupělá a ospalá. Pokud se narovnáme a budeme mít oči široce otevřené, jaká podle vás bude naše mysl? Bude otupělá a ospalá nebo se snadno rozptýlí?”
- Až příště zaměříme svoji pozornost na dech, zkusíme najít pohodlnou pozici, která nám pomůže být stabilní a mít jasnost, pomůže nám být v uvolněném, ale pozorném stavu. Já si tak hned sednu. [Posadte se tak, že vaše páteř bude poměrně vzpřímená a rovná a vaše chodidla budou pevně spočívat na zemi.]
- Rád/a si občas představuji, že jsem hora, která je pevně usazená a nic ji nerozptýlí.
- Abych dokázal/a sedět vzpřímeně, někdy mi pomáhá představa, že jsem loutka, kterou drát z vrcholku hlavy mírně vytahuje směrem nahoru.
- Rád/a se dívám na zem, abych se nerozptýlil/a. Někdy rád/a úplně zavřu oči. Můžete to také udělat, pokud vám to pomáhá nenechat se rozptýlit.
- Zkusíme takto sednou?”

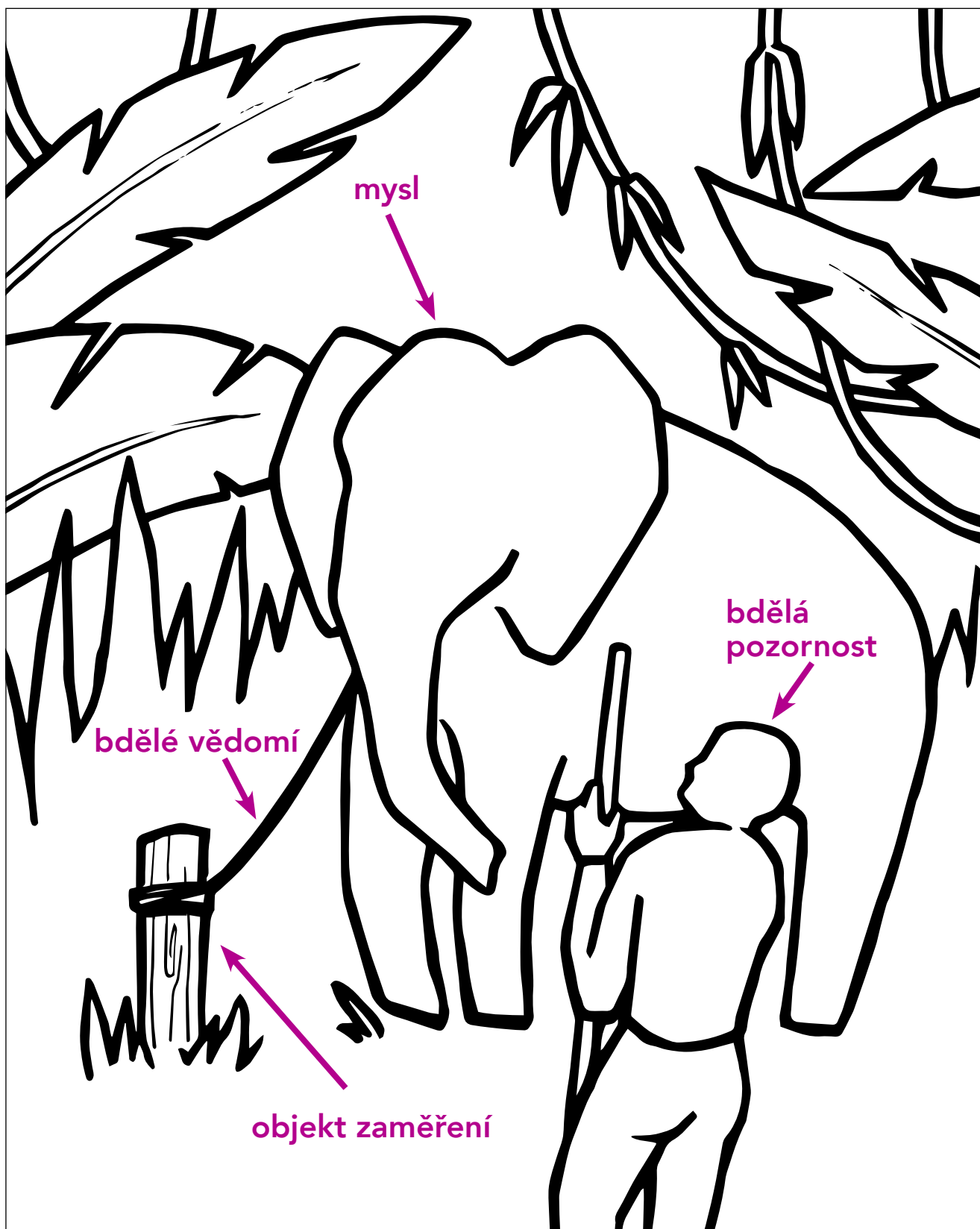




Výcvik pozornosti



Výcvik pozornosti



Sebeuvědomování

ZÁMĚR

Žáci se již naučili zaměřit svoji pozornost dovnitř, na své tělo a vjemy. V této poučné zkušenosti budou zkoumat zaměření pozornosti vnitřně na mysl (čemuž se říká „meta-kognice“), tedy na myšlenky, emoce a pocity. Budou

zkoumat, jak jim taková pozornost může nakonec pomoci vytvořit mezi podnětem a reakcí „mezeru“, velkého pomocníka pro zastavení jiskry dříve, než přeroste v lesní požár.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Naučí se praxi pozorování svých vlastních myšlenek a pocitů.
- Naučí se všimnout si mezery mezi podnětem a reakcí, což jim pomůže rozvinout ovládnání impulzivitu.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

DÉLKA

25 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Nádoba mysli.
- Vytisknutý obrázek nebe, který je na konci této poučné zkušenosti.

CHECK-IN | 5 minut

- „Pojďme se nyní připravit na krátkou praxi zaměřování pozornosti na dech. V jaké pozici chceme, aby bylo naše tělo?
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posilováním pozornosti provedeme za účelem zklidnění těla metodu využití zdroje nebo uzemnění. Vyberte ze své sady jeden zdroj, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představovat.
- Nyní si jen mentálně zpřítomníme zdroj. Uvidíme, zda dokážeme na okamžik v tichosti udržet pozornost zaměřenou na zdroj. Pokud chcete, můžete raději provést uzemnění. Ať už si vyberete cokoli, spočineme v tichosti a budeme nějakou dobu pozorní. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete u něj spočinout.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete přesunout pozornost na jiný zdroj nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále spočíváte pozorností u zdroje. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme svůj dech. Uvidíme, zda dokážete udržet svoji pozornost zaměřenou na dech, jak vchází do vašeho těla a vychází z něj.
- Pokud se budete při zaměření pozornosti na dech cítit nepříjemně, můžete se vrátit zpět k metodě využití zdroje nebo k uzemnění

nebo si jen na chvíli odpočínáte, ale ujistěte se, že nebudete nikoho vyrušovat. [Pauza na 15 až 30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte pozornost zpět k dechu. Můžete rovněž své dechy počítat. [Udělejte pauzu na 30 až 60 vteřin nebo déle.]
- Čeho jste si všimli?“

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 7 minut

Lze sledovat vlastní mysl?

Přehled

Záměrem této diskuze je představit myšlenku udržení pozornosti zaměřené na mysl, aniž bychom se ihned nechali strhnout našimi myšlenkami, pocity, vzpomínkami atd. Metaforou mysli je obraz modrého nebe s několika mraky a ptáky.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme zaměřit pozornost na mysl samotnou.
- Můžeme si uvědomit své myšlenky, pocity, vjemy, vzpomínky a obrazy, které přicházejí a odcházejí.
- Můžeme zaměřit pozornost na myšlenky a emoce v mysli.
- Když se budeme pozorovat, jednoduše sledovat vlastní myšlenky, postupně se jimi přestaneme nechat unášet.
- Sledování myšlenek nám pomáhá zjistit, co se děje uvnitř nás, a pomáhá nám to být méně ve vleku myšlenek.

Učební pomůcky

- Nádobu myslí.
- Výtisky obrázků nebe s mraky a ptáky (obrázek je uvedený na konci této poučné zkušenosti).

Pokyny

- Zopakujte se žáky, na co lze zaměřit pozornost vně i uvnitř.
- Ukažte znovu žákům nádobu myslí. Společně si zkuste připomenout, co jste společně dělali při vytváření nádoby myslí.
- Zeptejte se žáků, kolik myšlenek se podle nich objeví v jejich mysli za jeden den. Zkuste je spočítat s použitím nějakého příkladu. Mohou si všimnout obrazů, myšlenek, vnitřních pocitů a vjemů.
- Dejte jim čas na sdílení.
- Řekněte jim, že je provedete skrze cvičení reflexe, které jim pomůže všimnout si vlastních myšlenek.

Tipy pro učitele

- Připomeňte žákům, že si „pouze všímáme“, podobně jako to dělali u objektu při „Všímám si a zajímá mě“.
- Neexistují žádné správné odpovědi. Rozptýlení si máte prostě jen všimnout.

Ukázkový text

- „Učili jsme se, jak posílit svoji pozornost.
- Naučili jsme se, jak zaměřit pozornost na věci vnější i vnitřní.

- *Na jaké věci můžeme zaměřit pozornost uvnitř? Co se v nás děje?*
- *Kde jsou naše myšlenky? Když mám nějakou myšlenku nebo na něco myslím, děje se to vně, nebo uvnitř?*
- *A když něco cítím? Např. když jsem šťastný/á nebo unavený/á? Nebo když jsem rozčilený/á? Nebo když jsem šťastný/á? Kde je to?*
- *Myslíte si, že můžeme zaměřit pozornost na své myšlenky a na to, co se děje uvnitř nás?*
- *Vzpomínáte si, když jsme vyráběli nádobu myslí a četli jsme si příběh o Danovi? Dělo se hodně věcí a my jsme je vhažovali do nádoby myslí.*
- *Co jsme tam vhodili? Vzpomínáte si, co ty předměty představovaly?*
- *Máme tam myšlenky? A co pocity? Co dalšího tam máme?*
- *Všechny tyto věci, tedy myšlenky a pocity, vyvstávají v naší mysli. Kolik myšlenek každý den máte? Myslíte, že je můžete spočítat?*
- *Myslíte si, že lze naše myšlenky pozorovat?*
- *Když v nás vyvstane nějaká myšlenka, obvykle se jí necháme chytit. Necháme se jí unést. Např. mohu myslet na zmrzlinu. Pojdme si o tom na chvíli promluvit. Zavřeme oči a pomyslíme na zmrzlinu. Po uplynutí jedné minuty zazvoním na zvonek.*
- *[Nechte uplynout jednu minutu a poté zazvoňte na zvoneček. Zeptejte se:] Co se*

stalo? Myslím na zmrzlinu, jakou zmrzlinu bych si dal/a a kde bych si ji dal/a a jak moc bude dobrá! Pak si třeba vzpomenu na zmrzlinu, kterou jsem měl/a na pláži. Pak začnu myslet na to, že bych rád/a jel/a na tu pláž. A celkem brzy se nechám unést myšlenkami.

- Ale co když budu myšlenku pouze pozorovat? Co myslíte, že by se stalo?
- Zůstávají naše myšlenky napořád?
- Když ji budu pozorovat, myslíte si, že se nakonec objeví nějaká nová myšlenka?
- Podívejte se na tento obrázek. [Ukažte jim obrázek nebe s mraky.] Čeho jste si na tomto obrázku všimli?
- Co když je podobně jako nádoba myslí tento obrázek nebe obrázkem naší mysli a myšlenek a pocitů, které se v ní objevují?
- Co jsou podle vás myšlenky a pocity? Možná to jsou tady mraky. Jaké další věci se mohou na nebi objevit? Co třeba duha, ptáci nebo letadlo? Dokonce se na něm může někdy objevit bouře nebo blesk!
- Když se to všechno na nebi objeví, co udělá nebe? Změní se? Snaží se něčeho z toho, co se objeví, držet? Snaží se to někam odstranit?
- Zajímalo by mě, zda bychom dokázali pozorovat naše myšlenky a pocity jako toto nebe. Myslíte si, že můžeme pozorovat myšlenky, jak přicházejí a odcházejí, aniž bychom se jich chytali nebo se je snažili někam odstranit? Zkusíme si to. Provedeme společně pokus."

CVIČENÍ REFLEXE | 10 minut

Pozorování mysli

Přehled

Toto je cvičení reflexe podobné pozornosti zaměřené na dech, jen s tím rozdílem, že místo použití jediného objektu zaměření budou žáci pouze sedět v tichosti se zavřenýma očima nebo se sklopeným zrakem a budou pozorovat, co povstává v jejich mysli, aniž by se nechali unést obsahem myšlenek a pocitů. Cvičení zde je pouze o jejich sledování a pozorování s vnitřní zvědavostí, aniž bychom se nechali příliš zapojit. Na rozdíl od denního snění zde není smyslem nechat se lapit myšlenkami a nechat se jimi unést. Místo toho je pozorujeme s otevřenou zvědavostí a bez posuzování. Skrze tuto praxi můžeme rozvinout svoji dovednost zachytit impulzy dříve, než se promění v silné emoce a konkrétní reakce.

Tipy pro učitele

- Uvidíte, že toto cvičení kombinuje využívání zdrojů a uzemnění, zaměření pozornosti na dech a poté pozorování mysli. Všechna tato cvičení na sebe navazují, takže pokud žáci nezvládnou udělat celé cvičení, vraťte se a více s nimi procvičujte kratší cvičení.
- Ve chvíli, kdy budou schopni provést toto kombinované cvičení, můžete zvážit, zda z něj udělat vaše hlavní cvičení a opakovat jej s žáky, ideálně dvakrát či třikrát za týden. Můžete pak postupně prodlužovat jednotlivé pauzy až na 30 až 60 vteřin. Nakonec můžete dosáhnout délky celého cvičení až 5 minut. Když to nakonec žáci dokážou, bude to pro ně

velmi důležitý výcvik pozornosti a jejich pokrok pro ně bude velmi povzbuzujícím znamením, že se jim daří posílit sval pozornosti.

Ukázkový text

- „Zaujměte pohodlnou, ale bdělou pozici.
- Pokud jste příliš rozrušení, příliš unavení nebo nejste ve své zóně odolnosti, bude těžké cvičit pozornost. Stejně jako na našem obrázku, který znázorňoval mysl, když je příliš otupělá nebo příliš rozrušená.
- Posad'te se do vzpřímené pozice s rovnými zády. Abyste se neroztýlili, sklopte oči k zemi nebo je zavřete.
- Nejprve provedeme aktivity využití zdrojů a uzemnění, abychom se usadili v zóně odolnosti.
- V tichosti popřemýšlíme o svém zdroji. Pokud chcete, můžete raději provést uzemnění tam, kde sedíte. [Pauza]
- Zaměříme se nyní na dech. Použijeme jej jako objekt zaměření. Pamatujte si, že když se začnete cítit nepříjemně, můžete se vrátit ke zdroji nebo uzemnění. [Pauza 30 vteřin nebo delší, pokud se při tom žáci cítí dobře.]
- Nyní provedeme praxi prostého pozorování mysli.
- Nyní opustíme náš dech. Místo zaměření na dech budeme pouze pozorovat vše, co se objeví v naší mysli.

- Nenecháme se ale unést myšlenkami, a místo toho se je pokusíme pouze pozorovat.

- Nyní v tichosti zaměříme pozornost a uvidíme, zda to dokážeme.

[Pauza na 15 až 30 vteřin nebo delší, pokud se při tom žáci cítí dobře.]

- Pokud se rozptýlíme nebo se necháme svými myšlenkami unést, pouze si připomeneme, že chceme myšlenky jen sledovat. Díváme se, jak přicházejí, zůstávají a odcházejí. Zkusíme je takto ještě chvíli pozorovat.

[Pauza na 15 až 30 vteřin nebo delší.]

- Nyní otevřete oči a pojdme sdílet své zkušenosti.

- Čeho jste si všimli?

- Podařilo se někomu pozorovat své myšlenky, jak přicházejí a odcházejí? Jaké to bylo?

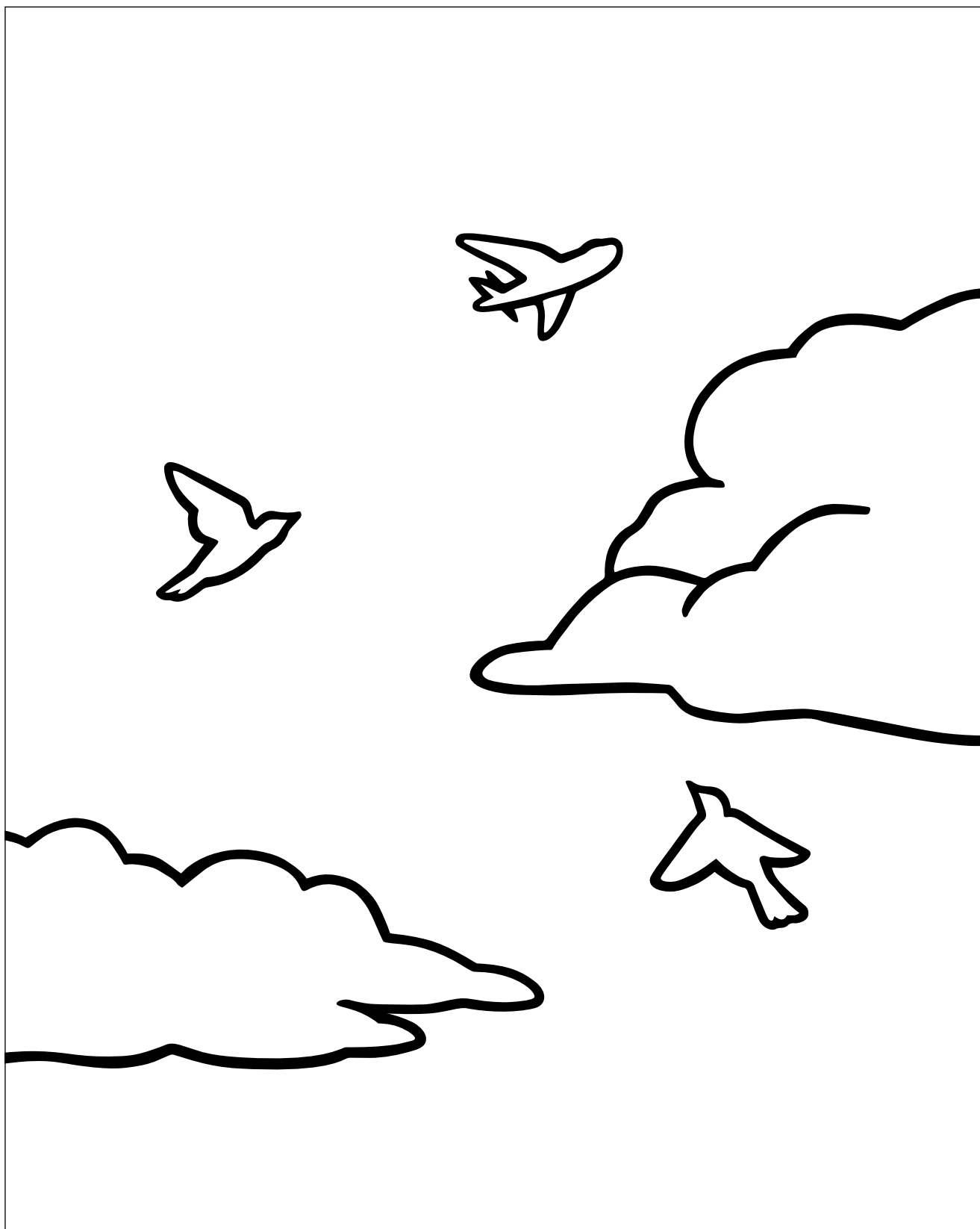
- Všiml si někdo okamžiku, kdy žádné myšlenky neměl? Možná krátké pauzy nebo mezery mezi nimi?"

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Co jste se naučili o mysli a považujete to za nejzajímavější nebo nejužitečnější?

- Jak by nám mohlo pomoci, kdybychom se naučili pozorovat svou mysl?

- Myslíte si, že byste mohli v příštích několika dnech zkusit někdy na okamžik pozorovat svoji mysl, a poté se s námi podělit o to, čeho si všimnete?"



Mysl jako pracovní stůl

ZÁMĚR

Žáci se již naučili zaměřit mysl na vnitřní svět těla a vjemů. V této poučné zkušenosti budou zkoumat zaměření pozornosti na mysl (jmenovitě na metakognici), to znamená na myšlenky, emoce a pocity. Nicméně zde je možné žákům pomoci porozumět

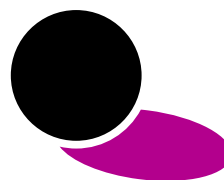
jejich myšlenkám a ovládat je. Jsou některé myšlenky významnější než jiné? Vracíte se často k takovým myšlenkám? Jak se vaše myšlenky mění? Myšlenky se zdají být automatické, ale my nad nimi můžeme získat kontrolu a přemýšlet o nich.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Se naučí cvičit v pozorování svých vlastních myšlenek a pocitů.
- Mapovat svou mysl a sledovat, jaké myšlenky právě mají.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

DÉLKA

30 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Papír na kreslení.
- Níže uvedené příběhy.
- Psací potřeby.

CHECK-IN | 4 minuty

- „Pojďme se nyní připravit na krátké cvičení pozornosti zaměřeného na dech. Jak se chceme cítit v těle?
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posílením pozornosti provedeme za účelem zklidnění těla metodu využití zdrojů nebo uzemnění. Vyberte jeden ze svých zdrojů, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představit.
- Nyní přived'te zdroj do své mysli. Uvidíme, zda dokážete na okamžik v tichosti udržet pozornost zaměřenou na zdroj. Nebo můžete, pokud chcete, provádět uzemnění. Ať už si vyberete cokoli, nyní se zklidníme, setrváme v tichosti a budeme chvíli dávat pozor. [Pauza]
- Čeho si všímáte uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete u něho spočinout.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete přesunout pozornost na jiný zdroj nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále udržujte pozornost zaměřenou na zdroj. [Pauza]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda dokážete udržet svoji pozornost zaměřenou na dech, který vchází do vašeho těla a vychází z něj.
- Pokud se budete při zaměření pozornosti na dech cítit nepříjemně, můžete se vrátit zpět

k metodě využití zdrojů nebo k uzemnění, případně si na chvíli odpočínáte, ale dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali. [Pauza na 15 až 30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě zaměřte pozornost zpátky na dech. Můžete rovněž své dechy počítat. [Delší pauza přibližně na 30 až 60 vteřin nebo delší.]
- Čeho jste si všimli?“

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Mysl jako pracovní stůl

Přehled

V této aktivitě vhledu budou žáci zkoumat koncept mapy mysli s použitím metafory pracovního stolu představujícího mysl.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme zaměřit pozornost na myšlenky a emoce v naší mysli.
- Když myšlenky prostě jen pozorujeme, méně se do nich zaplétáme.
- Pozorování myšlenek nám pomáhá učit se o tom, co se děje uvnitř nás, a pomáhá nám to být rozváznější.
- Když rozumíme našim myšlenkám, staneme se těmi, kteří jsou vůči sobě mnohem více bdělejší a méně reaktivní.

Učební pomůcky

- Papír na kreslení.
- Níže uvedené příběhy.
- Psací potřeby.

Pokyny

- Vysvětlíte žákům, jak lze vidět svoji mysl jako pracovní stůl s omezeným prostorem, na kterém mohou být různé předměty.
- Volitelné: Ukažte jim stůl, na kterém jsou věci uspořádané a neuspořádané.
- Dejte každému žáku prázdný papír. Požádejte je, aby nakreslili velký obdélník na každou stranu papíru, který bude představovat pracovní stůl dvou žáků, o kterých uslyší.
- Nakreslete na tabuli nebo čtvrtku dva obdélníky, které budou představovat pracovní stůl Terezy a Daniela.
- Přečtěte žákům níže uvedené příběhy. Požádejte žáky o asistenci a nakreslete na pracovní stoly to, co budete číst v příbězích. Po přečtení každého příběhu se jich zeptejte:
- Čeho jste si na pracovních stolech všimli? Jaká je jejich mysl?
- Po přečtení druhého příběhu porovnejte stoly a ved'te diskuzi o tom, čí pozornost bude dnes při matematice silnější. Zopakujte jim, že pozornost se časem může změnit, že není trvalým stavem.

Tipy pro učitele

- Tuto poučnou zkušenost může vést učitel, případně můžete vyzvat žáky, aby pracovali ve dvojicích nebo trojicích, a poté je nechat své zkušenosti sdílet s ostatními. Tento text je vytvořen pro aktivitu vedenou učitelem.
- Chcete-li, můžete příběhy přizpůsobit žákům vaší třídy.

Ukázkový text

- *„Dnes se zamyslíme nad tím, že naše mysl je jako pracovní stůl s omezeným pracovním místem. Naše pracovní místo vypadá pokaždé jinak. Někdy je velmi uspořádané, jindy na něm leží papíry všude. Někdy jedna věc zabírá celý prostor, někdy je vše srovnané na svém místě.*
- *Podíváme se na to, jak vypadá pracovní místo Tereziny mysli. Povím vám příběh a na základě toho, co se v něm dozvíme, budeme upravovat její „pracovní stůl“.*
- [Přečtěte příběh o Tereze, který je uveden níže, a kreslete podle pokynů v příběhu.]
- *Čeho jste si všimli na Terezině pracovním stole? Jaká je její mysl? Jak a kdy by se mohla změnit?* [Dejte žákům čas na diskuzi.]
- *Nyní se zaměřte na Daniela a jeho pracovní stůl. Mám příběh i o něm. Provedeme stejnou aktivitu s Danielovým příběhem.*
- [Přečtěte příběh o Danielovi, který je uveden níže, a kreslete podle pokynů.]
- *Čeho jste si všimli na Danielově pracovním stole? Jak na vás působí jeho mysl? Jak a kdy by se mohla změnit?* [Dejte žákům čas na diskuzi.]
- *Čí pozornost bude silnější? Danielova nebo Terezy? Proč to tak je? Kdo má více místa na učení nebo na všímavost k aktuálnímu dění?“*

Příběh Terezy

- „Je čas na matematiku a se třídou se budou učit velkou násobilku. Je to pro většinu žáků zcela nová dovednost a pro Terezu také. Tereza je plná vzrušení a je z toho také trochu nervózní. Co bychom mohli nakreslit, abychom znázornili, že Tereza je nadšená, ale zároveň trochu nervózní? (Návrh: Do obdélníku představujícího Terezin pracovní stůl nakreslete dva obrázky stejné velikosti a označte je slovy: „nadšená“ a „nervózní“.)
- Tereza zrovna zažila velmi zábavnou přestávku s kamarády právě před hodinou matematiky a ze svých kamarádů má letos velmi dobrý pocit. Co bychom mohli dát na pracovní stůl její mysli, abychom znázornili, jak se cítí a na co myslí? (Návrh: Nakreslete větší kruh nebo obrázek s přáteli a do něj nakreslete srdce.)
- Zároveň si právě uvědomila, že má velký hlad, protože ráno nesnídala, a začalo jí kručet v břiše. Co bychom mohli přidat na pracovní stůl její mysli, když má hlad? (Návrh: Nakreslete obrázek a označte jej slovem „hlad“.)
- K tomu všemu Tereza myslí na to, že jí chybí její maminka, která odjela na celý týden z města. S každým dnem, co je pryč, chybí Tereze stále víc. Co bychom mohli přidat na pracovní stůl její mysli nyní? (Návrh: Nakreslete obrázek Tereziny maminky nebo věc, kterou označíte slovy: „maminka odjela“.)
- Nakonec přemýšlí o nové učební látce v matematice, kterou se právě učí s učitelkou. Co bychom mohli přidat na pracovní stůl

její mysli?“ (Návrh: Nakreslete věc, kterou označíte slovy: „nová matematika“, která bude zabírat na pracovním stole největší místo.)

Příběh Daniela

- „Daniel dorazil jednou v pondělí po náročném ránu do školy. Tentokrát mu trvalo dlouho, než se připravil do školy, takže nakonec musel běžet na autobus, aby ho stihl. Dorazil na zastávku tak pozdě, že už si nemohl sednout vedle svých kamarádů. Co bychom mohli přidat na jeho pracovní stůl, abychom znázornili, co cítí nebo si myslí? (Návrh: Nakreslete věc a označte ji slovy: „Co když přijdu pozdě“ a „ve spěchu“.)
- Jedním z důvodů, proč mu to dnes tak trvalo, bylo to, že nedokázal přestat myslet na to, že dal včera vítězný koš v basketbalu. Stále si v duchu přehrával, jak obehral dva soupeře a skvěle pak poslal míč do koše. Co bychom mohli přidat nyní, abychom to nějak znázornili? (Návrh: Nakreslete věc, která zabírá více místa, a označte ji slovy: „pomohl jsem vyhrát zápas“.)
- Ani se minulou noc moc nevyspal, protože myslel stále na ten zápas a na to, že o něm další den poví svým kamarádům. Co bychom mohli přidat, abychom vyjádřili, na co myslí nebo jak se cítí? (Návrh: Nakreslete věc, která zabírá více místa, a označte ji slovem: „unavený“. Nakreslete další věc a označte ji slovy: „sdílení s kamarády“.)
- K tomu všemu mu po příchodu do školy jeho kamarád připomene, že během víkendu měli za úkol napsat slohovou práci, na kterou

úplně zapomněl. Co bychom mohli nakreslit, abychom znázornili jeho pocity nebo myšlenky nyní? (Návrh: nakreslete obrázek nebo věc s označením: „nemám slohovou práci“.)

- Na to vše nyní myslí, zatímco se jejich třída právě učí velkou násobilku v hodině matematiky. Co bychom mohli na Danielův pracovní stůl přidat nyní?“ (Návrh: nakreslete obrázek nebo věc s označením: „nová látka v matematice“.)

CVIČENÍ REFLEXE | 8 minut

Pozorování mysli*

Přehled

Stejně jako v předchozí poučné zkušenosti budou žáci pozorovat svoji mysl a všimnout si toho, co vyplňuje jejich „pracovní stůl“, který je metaforou prostoru jejich mysli.

Tipy pro učitele

- Toto cvičení kombinuje využití zdrojů a uzemnění, pozorování dechu i mysli.
- Jsou-li vaši žáci schopni vykonávat tuto praxi bez větších potíží, opakujte ji jednou či dvakrát týdně.

Ukázkový text

- „Pohodlně se usadte do pozorné pozice a zkusíme si, zda jste schopni sledovat pracovní stůl své mysli.
- Posadte se do vzpřímené polohy s rovnými zády. Abychom se vyhnuli rozptýlení, sklopte oči k zemi nebo je zavřete.

- Nejprve provedeme uzemnění.
- Pozorujte, jak se vaše tělo opírá. Pokud se necítíte v pozici pohodlně, můžete ji změnit. Všimněte si, co se děje uvnitř vás. [Pauza]
- Zaměřte se nyní na svůj dech. Použijeme jej jako objekt zaměření. Nezapomeňte, že když se nebudete cítit příjemně, můžete se kdykoli vrátit ke zdroji nebo uzemnění. [Pauza na 30 vteřin či delší, pokud se vaši žáci cítí při této části příjemně.]
- Podívejme se nyní na pracovní stůl své mysli.
- Budeme nyní sledovat, co se děje v naší mysli.
- Nenecháme se však strhnout tím, co je na našem pracovním stole, ale budeme to raději pouze pozorovat.
- Setrvávejte v tichosti a zkuste v tom pokračovat. [Pauza na 15–30 vteřin nebo delší, pokud se vaši žáci cítí v této části příjemně.]
- Když se rozptýlíte nebo se necháte unést, připomeňte si, že se jen díváte na svůj pracovní stůl mysli. Cokoli se objevuje nebo zase odchází, nechte to tak. [Pauza 15–30 vteřin nebo delší.]
- Nyní otevřete oči.
- Čeho jste si všimli?
- Bylo na vašem pracovním stole mnoho věcí?
- Byl někdo, kdo toho na svém stole měl málo?“

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Je něco, co jste se naučili o mysli a co považujete za zajímavé nebo užitečné?*
- *Jak by nám mohlo pomoci, kdybychom se naučili sledovat, co je na našem pracovním stole?*
- *Myslíte si, že byste se v následujících dnech mohli občas věnovat pozorování pracovního stolu své mysli a sdílet s druhými, čeho jste si všimli?“*

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ II

KAPITOLA 4

Regulace emocí



Přehled

V knize *Building Resilience from the Inside Out* Linda Lantieri píše o dětech od mateřských škol až po 2. ročník základních škol: „Ačkoli pro děti v tomto věku není ještě snadné verbalizovat své porozumění vědomí, je již dnes jasnější, že malé děti mají dovednost oddělit myšlenky v mysli od lidí a věcí ve vnějším světě. Jelikož dovednosti dětí v této oblasti teprve vznikají, mohou, ale nemusejí být schopny porozumět teorii, proč to dělají, nicméně dokážou reagovat na konkrétní cvičení, obrazy a hry, které tyto aktivity představují, zvláště když jsou daná cvičení prováděna pravidelně ve formě rituálů nebo rutinních činností.“

Dokonce i v tomto útlém věku je emoční život dětí bohatý. Zažívají plnou škálu emocí a jsou schopny vidět emoce u druhých. Přesto nemusejí mít dovednost tyto emoce verbalizovat, pojmenovat nebo identifikovat a nemusejí vědět, jak o nich mluvit. Nemusejí rozumět tomu, proč určité emoce vyvstávají nebo proč se objevují u jiných lidí. A co je důležité, nemusejí vědět, že existují věci, které mohou dělat a které jim mohou pomoci řídit své emoce a porozumět jim. Bez tohoto poznání a příslušných dovedností je mohou vlastní emoce či emoce druhých děsit nebo zahlcovat.

Co jsou emoce?

Emoce jsou naše vyhodnocení situací; rovněž je však pociťujeme v těle. Jak emoce, tak i vjemy lze považovat za „pocity“. Člověk může říct: „Cítím horko v pravé noze,“ což je vjem, anebo může říct: „Cítím zlost,“ což je emoce. Vjemy však lze lokalizovat v určité části těla, zatímco emoce většinou cítíme celou bytostí. Navíc emoce povstávají z vyhodnocení situace, např. když vidíme, že se děje něco pozitivního nebo negativního. To znamená, že člověk může cítit emoce v souvislosti s nějakou situací, ale vjemy v něm v tu chvíli nevyvstávají. Většinu emocí však doprovází vjemy v těle.

Emoční hygiena

Porozumění emocím může mladé žáky velmi posílit. Emoce zakouší neustále, ale často nemusejí rozumět tomu, co se v nich děje. Když se něco naučí o emocích, tyto zkušenosti jim už nebudou připadat tak nezvyklé, a nakonec je budou snadněji zvládat.

Zároveň je důležité, aby žáci začali chápat, že silně negativní emoční stavy mohou vést k chování, které je škodlivé pro spokojenost vlastní i druhých. Když si to rozpoznají, porozumí hodnotě pěstování dobré „emoční hygieny“. To neznamená potlačení nepříjemných emocí. Spíše jde o to, rozvinout zdravý způsob zacházení s vlastními emocemi. To vyžaduje základní gramotnost v oblasti emocí, např. být schopen je určit a pojmenovat, poznat jejich charakteristické rysy a být schopen rozlišit emoce od ostatních pocitů, jako jsou vjemy. Rovněž to znamená zkoumat vztahy mezi emocemi a potřebami. Emoce, zvláště ty negativní, totiž často povstávají z neuspokojených potřeb. Když to žáci jasně pochopí, budou vůči sobě i druhým trpělivější. První tři poučné zkušenosti proto zkoumají myšlenku potřeb a to, jaké pocity (vjemy nebo emoce) povstávají, když potřeba je, nebo není uspokojena.

Cvičení správné emoční hygieny rovněž vyžaduje dovednost emočního rozlišování, tj. dovednost rozpoznat, kdy emoce přestala být užitečná nebo zdravá, jako je např. velmi silný hněv nebo žárlivost. I když jsou všechny emoce přirozené, mohou se některé stát rizikovými, pokud se vymknou naší kontrole, protože mohou vést k velmi silným impulzům chování, které může být destruktivní. Je důležité, aby žáci sami u sebe rozpoznali, které emoce mohou být pro ně rizikové. To zjistí pomocí otázek a důkladného zkoumání emocí: K jakým impulzům to vede? Jak by společnost nebo naše škola vypadala, kdyby lidé měli více této emoce? Co kdyby jí měli méně? Žáci vyzkouší, jaké strategie mají pro zvládnutí emocí, které rozpoznali jako potenciálně rizikové.

Někdy se děti učí, že je „špatné“ cítit nebo vyjadřovat určité emoce, jako např. hněv, frustraci nebo smutek. Pokud žáci dospějí k tomu, že je určitá emoce špatná, mohou mít pocit viny, když tuto emoci zažívají nebo vyjadřují, a dokonce mohou mít pocit, že jsou, když to dělají, sami „špatní“. Je proto důležité pomoci žákům rozpoznat, že emoce jsou přirozené. Rozvoj zdravé ostražitosti vůči rizikovým emocím neznamena, že dané emoce jsou samy o sobě špatné nebo že jsme špatní my, když je máme. Spíše to lze přirovnat k rozpoznání toho, že oheň na vaření může být nebezpečný, když se vymkne kontrole, a proto je dobré si vůči němu vypěstovat určitou opatrnost a bdělé vědomí při zacházení s ním.

Tato kapitola se proto snaží žákům pomoci začít rozvíjet něco, co lze nazvat „mapou mysli“, což znamená porozumění různým mentálním stavům, jako jsou emoce, a porozumění jejich charakteristickým rysům. Tato mapa mysli je jakousi emoční gramotností, která přispívá k emoční inteligenci a pomoci žákům lépe „řídít“ svůj vlastní emoční život. Silné emoce vytvářejí puzeň k určitému chování, a pokud se žáci naučí řídit svoje emoce, naučí se zároveň, jak se „držet zpátky“ nebo se zdržovat chování, které by mohlo uškodit jim i druhým. Čím budou žáci starší, tím propracovanější může jejich „mapa mysli“ být, neboť se naučí více pojmů týkajících se emocí a stále lépe a jemněji budou umět rozlišovat mezi emocemi a mentálními stavy. Záměrem této kapitoly je představit jim myšlenku uvažování o emocích a pomoci jim vykročit na tuto cestu.

Osobní cvičení žáků

Rozvoj emoční gramotnosti a emoční hygieny žáků vyžaduje cvičení a dovednosti, nejen teoretické vědění. Cvičení reflexe v této kapitole jsou důležitá, aby žáci mohli integrovat rozvoj konceptuálního porozumění emocím skrze osobní zkušenosti a dovednost rozpoznat v sobě emoce. V této kapitole budou žáci pokračovat v cvičení základních dovedností, které se naučili v předešlých kapitolách: jak uvést do rovnováhy a zklidnit svoji nervovou soustavu, jak zaměřit svoji pozornost a jak si uvědomit myšlenky a pocity, které se ustavičně objevují. Když se tato cvičení stanou pro ně přirozená a sžijí se s nimi, začnou praktikovat emoční hygienu každý den.

Osobní cvičení učitele

Máme sklon emoce přehlížet, ačkoli hrají v našem životě velice významnou roli. Před výukou této kapitoly se zeptejte svých přátel, rodiny a kolegů, co dělají pro regulaci či zvládnání svých emocí. Přemýšlejte o věcech, které již děláte za účelem regulace svých vlastních emocí. Díky tomu si lépe uvědomíte vlastní emoce i emoce druhých, a to vám zase pomůže při výuce žáků.

Další četba a prameny

Building Resilience from the Inside Out od Lindy Lantieri. Úvod od Daniela Golemana.

Dopis rodičům a opatrovníkům



Datum: _____

Milí rodiče/opatrovníci,

tímto dopisem bychom Vás rádi informovali o tom, že Vaše dítě právě začíná **v programu SEE Learning kapitolu čtvrtou s názvem „Regulace emocí“**.

Ve čtvrté kapitole bude Vaše dítě zkoumat téma emocí, jak vznikají a jak je lépe „řídít“. Vaše dítě se naučí „mapovat“ emoce s použitím různých nástrojů (jako jsou emoční rodiny; jak jsou emoce prožívány v těle; a vztah mezi emocemi a potřebami). Následně se budou pomocí těchto poznatků učit rozpoznávat různé emoce v sobě a všimát si toho, jak se dále rozvíjejí. Porozumění emocím může děti velmi posílit a může jim pomoci zdokonalit svoji dovednost regulovat své emoce a chování.

Domácí cvičení

Až bude Vaše dítě procházet touto kapitolou, velmi by pomohlo, kdybyste se jej ptali, jakých emocí si všímá u sebe a u druhých. To mu pomůže vytvářet emoční gramotnost. Může být velmi užitečné, když s ním budete hovořit o svých vlastních emocích, kdy vznikají a jakým způsobem s nimi konstruktivně zacházíte.

Obsah předchozích kapitol

- Kapitola první zkoumala koncepty laskavosti a soucitu a to, jak souvisejí se štěstím a spokojeností.
- Kapitola druhá zkoumala cvičení sloužící pro regulaci těla a nervové soustavy, které posilují odolnost vůči stresu a vedou ke spokojenosti.
- Kapitola třetí představila různé dovednosti posilující pozornost zaměřenou na vnější věci i na vlastní mysl, tělo, myšlenky a emoce.

Další četba a prameny

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children od Lindy Lantieri, úvod napsal Daniel Goleman.

Další dostupné zdroje programu SEE Learning naleznete na webových stránkách: www.compassion.emory.edu.

V případě jakýchkoli dotazů se na nás neváhejte obrátit.

Podpis učitele/vyučujícího

Jméno učitele/vyučujícího *hůlkovým písmem*: _____

Kontaktní informace na učitele/vyučujícího: _____



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Zkoumání potřeb

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je začít zkoumat potřeby, které máme v souvislosti s životem, učením a štěstím. Rozpoznání toho, že všichni lidé mají potřeby a že máme potřeby

společné, může být důležitým východiskem pro rozvoj větší empatie a soucitu se sebou samým i s druhými.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat základní lidské potřeby štěstí, života a učení.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

DĚLKA

25 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.
- Kartotéční lístek nebo list papíru.
- Psací potřeby pro každého žáka.

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní použijeme zdroj pro zklidnění mysli a uvolnění těla.
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Sklopte oči k zemi nebo je zavřete.
- Nyní si vybereme zdroj. Může být z vaší sady, může být nový nebo si jej můžete představit.
- Přiveďte svůj zdroj do mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte.
- Pokud chcete, můžete též provést uzemnění. [Pauza]
- Čeho jste si uvnitř sebe všimli? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete u něj spočinout.
- Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale pokuste se při tom nikoho dalšího nevyrušovat. Jinak prostě pokračujte v udržování pozornosti zaměřené na zdroj.“ [Pauza]

Zde skončete, nebo pokud vám to dovoluje čas, pokračujte s cvičením pro posílení pozornosti:

- „Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Chcete-li, můžete dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Svoji pozornost můžete posílit zaměřením na vjemy nebo na dech. Záleží na vás. Pamatujte si, že je to vždy na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

AKTIVITA VHLEDU | 17 minut

Společné potřeby

Přehled

V této aktivitě vhledu si žáci vytvoří seznam „potřeb“: co lidé potřebují ke štěstí, k životu a k učení. Rozpoznají ty potřeby, které jsou pro většinu lidí základní.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni máme potřeby.
- Některé z našich potřeb mohou být pro nás specifické, avšak mnohé z nich máme společné s ostatními.

Učební pomůcky

- Tabule nebo velká čtvrtka papíru pro seznam potřeb.
- Deníky.
- Psací potřeby.

Pokyny

- Napište na tabuli nebo velkou čtvrtku papíru slovo „POTŘEBY“.
- Požádejte žáky, aby jmenovali některé věci, které potřebujeme ke štěstí, životu a učení.
- Napište návrhy ve formě seznamu na tabuli. Vysvětlete, že jako třída vytvoříte seznam svých „potřeb“ neboli věcí, které potřebujeme k tomu, abychom mohli být šťastní, žít a učit se.
- Když vytvoříte seznam přibližně deseti nebo více potřeb, zeptejte se žáků, které z nich jsou podle nich všem společné: Mají všichni lidé tuto potřebu? Pokud ano, udělejte vedle dané potřeby hvězdičku. To budou „společné potřeby“.

Tipy pro učitele

- Je možné, že žáci uvedou i věci, které se nebudou jevit jako potřeby, ale spíše touhy nebo něco jiného. Vraťte se k otázce: „Potřebujeme to ke štěstí, životu nebo učení?“ Pokud žák řekne ano, pak pro uznání a povzbuzení účasti žáků též napište daný návrh na tabuli, ale někam stranou seznamu. Můžete to komentovat slovy: „Napišu to tedy na stranu a později uvidíme, zda to sem patří.“ Při pokračování, a zvláště díky seznamu společných potřeb, začne být žákům stále jasnější, co myslíte slovem „potřeba“.
- Příklad seznamu společných potřeb je pro vaši orientaci uveden na konci této poučné zkušenosti.

- Pokud mají žáci potíže s nápady, můžete je povzbudit otázkami, jako např.: „A co kamarádi? Potřebujeme je k tomu, abychom byli šťastní? Nebo co třeba čas na hraní?“
- Rovněž může pomoci, když žáky požádáte, aby se zamysleli nad věcmi, které dělají každý den, neboť mnohé z každodenních činností (jídlo, spánek, chození do školy, hra s kamarády atd.) jsou spojeny s našimi potřebami.
- Žáci v tomto věku budou pravděpodobně uvádět spíše konkrétní věci (jako boty, učitelé, auta, tužky) než abstraktní kategorie, pod které tyto věci spadají (oblečení, zábava, svoboda atd.). Uvedenou konkrétní věc můžete buď napsat na seznam jako potřebu, nebo můžete žákům položit další otázky: „K čemu potřebujeme tužku? K napsání domácího úkolu? Abychom mohli studovat a učit se? Abychom mohli pracovat?“ Těmito otázkami je můžete dovést k obecnějším potřebám.

Ukázkový text

- *„Dnes budeme hovořit o potřebách. To jsou věci, které jako lidské bytosti potřebujeme k tomu, abychom mohli žít, učit se a být šťastní.“*
- *Uměli byste jmenovat některé věci, které potřebujeme? Pojdme si nejprve říci, co potřebujeme, abychom byli šťastní.*
- *A co potřebujeme k životu?*
- *Co potřebujeme k tomu, abychom se mohli učit?*

- [Pokud žáci mají potíže něco vymyslet, můžete jim nabídnout něco jako: „A co kamarádi? Potřebujeme je k tomu, abychom byli šťastní? Nebo co takový čas na hraní?“]
- *Podívejme se na seznam, který jsme zatím vytvořili. Čeho jste si na něm všimli?*
- *Které z těchto potřeb podle vás mají i vaši kamarádi, učitelé a členové rodiny? Vedle potřeb, které podle vás mají i druzí, udělán hvězdičku. Pojdme o nich debatovat.*
- *Potřebám s hvězdičkou se říká ‚společné potřeby‘.*
- *Když jsme si nyní vytvořili seznam potřeb a přemýšleli o sdílených potřebách, které většina lidí má, rád bych, abyste se zamysleli nad tím, jaké potřeby máte vy. Které potřeby vám o sobě často dávají vědět?*
- *Pojdme se na 30 vteřin v tichosti zamyslet, jaké potřeby jsou pro vás důležité, a poté napíšete 5 až 7 potřeb, které jsou pro vás osobně velmi důležité, do svého deníku. Nemusí se jednat o sdílené potřeby, ale mohou jimi být. [Pauza]*
- *Nyní napište své potřeby do deníku.“*
[Dejte žákům 2 minuty na psaní.]

SHRNUTÍ | 4 minuty

- Požádejte žáky, zda by někdo z nich chtěl sdílet potřeby, které si napsali do deníku, s ostatními.
- *„Co se stane, když si druzí všimnou vašich potřeb? Jaký je to pocit?“*
- *Jak vám někdo dá najevo, že si všiml nějaké vaší potřeby?“*
(Budte zde konkrétní a zeptejte se: „Jak si někdo všiml, že potřebujete laskavost, nebo cokoli jiného.“)

Ukázkový seznam společných potřeb

Abychom byli šťastní

Kamarádi/přátelé	Čas na hraní / zábava / hračky
Rodina	Pocit, že se o nás někdo stará
Láska	Pocit, že o nás někdo pečuje
Někam patřit	

Abychom mohli žít

Jídlo/voda	Vzduch
Oblečení	Spánek
Přístřeší/dům	Bezpečí

Abychom se mohli učit

Škola	Pozornost
Učitelé	Knihy
Mysl	Školní potřeby

Zkoumání potřeb a pocitů

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je začít zkoumat vztah mezi potřebami a pocity. Poslechem příběhu a určením potřeb a pocitů dané postavy se budou žáci cvičit v rozpoznávání potřeb druhých a všimnout si

souvislosti mezi potřebami a pocity. Naučí se, že mezi pocity patří vjemy v těle a emoce, které cítíme v souvislosti s nějakou situací.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat základní lidské potřeby nezbytné ke štěstí, životu a učení.
- Budou zkoumat vztah mezi potřebami a pocity.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

DÉLKA

20 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.
- Příběh o tom, jak Nelson strávil den u babičky.
- Seznam společných potřeb.
- Zelený a modrý fix.

CHECK-IN | 3 minuty

- „Nyní použijeme svoje zdroje pro zklidnění mysli a uvolnění těla.
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Sklopte oči k zemi nebo je zavřete.
- Nyní si vyberte zdroj. Může být z vaší sady, může být nový nebo si ho můžete představovat.
- Přiveďte svůj zdroj do mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte.
- Pokud dáváte přednost uzemnění, proveďte jej. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete u něj spočinout.
- Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit pozici, ale pokuste se při tom nikoho dalšího nevyrušovat. Jinak prostě pokračujte v udržování pozornosti na zdroji.“ [Pauza]

Zde skončete, nebo pokud vám to dovoluje čas, pokračujte ve cvičení pro posílení pozornosti:

- „Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Chcete-li, můžete dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Svoji pozornost můžete posílit zaměřením na vjemy nebo na dech. Záleží na vás. Pamatujte si, že je to vždy na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

AKTIVITA VHLEDU | 13 minut

Rozpoznávání potřeb

Přehled

V této aktivitě vhledu bude vaše třída číst příběh zvaný „Nelsonův den u babičky“ a diskutovat o tom, jak se Nelson cítí. Skupina se zamyslí nad jeho potřebami a pocity, které souvisejí s naplněnými a nenaplněnými potřebami.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- V průběhu dne máme řadu potřeb.
- Naše potřeby mohou a nemusí být naplněny.
- Obecně se nějak cítíme, když naplněny jsou, a jinak, když naše potřeby naplněny nejsou.
- Uvažování o potřebách druhého nám může pomoci porozumět tomu, čím prochází a proč cítí určité emoce.

Učební pomůcky

- Seznam společných potřeb, který jste vytvořili v předcházející lekci.
- Čtvrtka papíru.
- Zelený a modrý fix.
- Příběh: Nelsonův den u babičky.

Pokyny

- Řekněte žákům, že si společně přečtete příběh zvaný „Nelsonův den u babičky“. Naposledy jsme o Nelsonovi slyšeli, když měl náročný den. Tento příběh sleduje našeho kamaráda Nelsona u babičky.
- Během čtení příběhu dělejte pauzy v prázdných místech, kam máme vyplnit Nelsonovy pocity. Požádejte žáky, aby sdíleli s ostatními, jak by prázdná místa měla být vyplněna. Slova pro pocity, která žáci navrhnou, napíšete na čtvrtku papíru modrou fixou. Poté se jich zeptáte na Nelsonovy vjemy, a tato slova napíšete na čtvrtku papíru zeleným fixem.
- U prázdných míst v příběhu žákům položte jednu nebo více z následujících otázek:
 - Jak se podle vás Nelson právě cítí?
 - Jaké vjemy teď má podle vás v těle?
 - Co právě teď potřebuje? [V případě potřeby je odkažte na seznam společných potřeb. Připište žáky navrženou potřebu na seznam na tabuli.]
 - Jak se podle vás bude cítit, když dostane, co potřebuje?

- Jak se podle vás bude cítit, když nedostane, co potřebuje?
- Až dočtete příběh, projděte váš seznam společných potřeb. Měl Nelson některou z těchto potřeb?

Tipy pro učitele:

Žáci mohou zvednout ruku, když si všimnou potřeby nebo pocitu, který by Nelson mohl mít. Pokud ji nezvednou, zastavte se u hvězdiček v příběhu a rovnou jim položte výše uvedené otázky.

Ukázkový text

- *„Kdo si pamatuje příběh Nelsona, který jsme dříve četli? Jakou aktivitu jsme v souvislosti s příběhem prováděli? Ano, hledali jsme jiskry a bavili jsme se o tom, jak procházel různými zónami.*
- *Nyní si přečteme další příběh o Nelsonovi. Tentokrát se zaměříme na jeho pocity a na to, jak by mohly souviset s Nelsonovými potřebami.*
- *Co znamená, když řekneme, že potřeba byla nebo nebyla naplněna? Kdyby Nelson potřeboval kamarády, jeho potřeba by byla naplněna, kdyby měl někde poblíž nějakého kamaráda. Pokud by potřeboval kamaráda, a žádného by neměl, pak by jeho potřeba naplněna nebyla.*
- *Budu vám číst příběh a občas se zastavím v místě, které se bude týkat nějakého pocitu nebo potřeby. [Začněte číst příběh, který je uveden níže. Když dočtete až k prázdnému*

místu v textu, položte žákům následující otázky nebo některé z nich:]

- *Jak se podle vás Nelson právě cítí? Jaké vjemy by mohl mít v těle? (Např. jeho srdce tluče rychle, potí se, cítí horko, chlad nebo únavu.)*
[Napište tato slova vjemů na tabuli zeleně.]
- *Jaké emoce by mohl v souvislosti s touto situací cítit? Je našťvaný, smutný, šťastný, překvapený, má strach? Nebo cítí něco jiného?*
[Napište tyto slova emocí na tabuli modře.]
- *Co by mu pomohlo, aby se cítil lépe? (Je-li nutné, poukažte na seznam společných potřeb.)*
- *Proč by to mohl potřebovat?*
- *Jak by se mohl cítit, kdyby jeho potřeba byla naplněna, kdyby dostal, co potřebuje?*
- *Jak by se mohl cítit, kdyby jeho potřeba nebyla naplněna, kdyby nedostal, co potřebuje?*
- *Mohl by nyní udělat něco, co by mu pomohlo naplnit jeho potřebu?*
- *Dobře. Pojdme pokračovat v příběhu.*
[Pokračujte podle výše uvedeného vzoru a zastavte se u každého prázdného místa.]
- [Když skončíte, zdůrazněte dva typy pocitů: vjemy a emoce.]
- *Vidíte, že jsem napsal dva seznamy věcí, které Nelson cítil? Jaký je rozdíl mezi těmito dvěma seznamy?*
- *Ano, toto je seznam vjemů. To jsou věci, které cítíme v těle. Ten druhý je seznam*

emocí. To jsou věci, které cítíme v souvislosti s nějakou situací. Emoce se obvykle nenacházejí v jedné části těla. O emocích se budeme učit více později."

SHRNUTÍ | 4 minuty

- *„Jak se Nelson celkově cítí, když jeho potřeby nejsou naplněné?*
 - *Jak se cítí, když jsou naplněné?*
 - *Kdo pomohl Nelsonovi naplnit jeho potřeby?*
 - *Jak bychom zjistili, co někdo, např. v naší třídě, potřebuje?“ (Byli bychom šťastnější, žili lepší/zdravější život a více se naučili).*
 - *Už jste si někdy všimli potřeb druhých?*
 - *Jaké by to bylo, kdybychom si vzájemně více všímali svých potřeb.“*
-

Příběh: „Nelsonův den u babičky“

„Nelson se náhle probudí. Zaslechl, že na ulici hlasitě troubí auto. Tút, tút, tút! Bylo dost neobvyklé slyšet troubit auto na ulici na vesnici, kde Nelson žije. Promnul si oči a pak si všiml, že nábytek v ložnici byl jiný, než jaký má ve svém pokoji. Na okamžik (se) Nelson cítil _____.

Nelson ucítil v ruce něco měkkého. Uvědomil si, že to byla hebká šála, kterou mu babička upletla. Kdykoli cestoval, bral si ji s sebou. Poté si vzpomněl: „No jo, vždyť jsem u babičky!“ Nelson si vzpomněl, že ho otec minulou noc odvezl z domu na venkově, kde bydlí, do

babiččina domu ve městě. Nyní (se) Nelson cítil _____.

Nelson vstal z postele a v břicho mu kručelo. Měl _____. Potřeboval teď _____.

Vtom zaslechl babiččin vřelý hlas, který na něj volal: „Nelsone, už jsi vzhůru? Připravila jsem tvoji oblíbenou snídani! Pojd' se najíst do kuchyně!“ Nelson (se) cítil _____, že mu jeho babička udělala jeho oblíbenou snídani. To speciální jídlo udělala jen pro něj!

Nelsonovi snídane moc chutnala. Byla to jeho oblíbená míchaná vajíčka, pikantní fazole a kousky banánu potřené medem. Nelson to miloval! Nyní (se) cítil _____.

Nelson s babičkou právě myli nádobí, když v tom zazvonil telefon. Babička ho zvedla. Nelson kvůli tekoucí vodě neslyšel vše, ale zaslechl, jak babička říká: „To mě tedy opravdu mrzí, doufám, že se brzy uzdraví.“ „Nelsone,“ řekla babička, „to byla paní Montová. Volala, že Jan je nemocný a nemůže si dnes přijít s tebou hrát.“ Nelsonovi se sevřelo srdce. Vidí se s Janem, jen když je u babičky, protože bydlí od sebe velmi daleko. Nelson (se) cítil _____. Je s Janem rád a rád s ním hraje venku fotbal. Má rád babiččin dům, ale nemá tu své hračky a hry. Nelson začal přemýšlet, co bude dělat, aby se zabavil.

Babička si všimla, že se tváří nervózně. „Poslyš, co kdybychom se šli projít do parku,“ řekla babička, „třeba tam potkáš nějaké nové kamarády.“ Nelson (se) cítil _____.

Nelson šel s babičkou do parku, kde uviděl několik skupinek dětí, které si hrály. Některé se houpaly, jiné hrály basketbal, další si hrály na babu. Nelson přistoupil blíž ke skupince dětí, které hrály basketbal. „Ahoj!“ řekl Nelson, „můžu si s vámi zahrát?“ Jedna vyšší dívka s hnědými kudrnatými vlasy řekla: „Ne, máme stejný počet hráčů v obou týmech.“ Nelson (se) cítil _____.

Vzápětí však někdo Nelsona jemně plácl po rameni. Když se otočil, uviděl chlapce s brýlemi, který mu řekl: „Máš babu!“ Nelson měl sotva čas přemýšlet. Musel rychle běžet k někomu dalšímu, aby mu dal babu. Uvědomil si, že všechny děti se už stačily rozutést do všech stran, napadlo ho tedy, že musí běžet ze všech sil, aby někoho z nich dohonil a dal mu babu. Nyní (se) Nelson cítil _____. Nakonec to bude ještě zábava.“

Osobní potřeby

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je dát žákům příležitost zkoumat jejich vlastní potřeby. Po krátké aktivitě vzhledu zaměřené na posilování spojení mezi potřebami a emocemi žáci provedou cvičení reflexe, ve kterém budou

zkoumat jednu ze svých osobních potřeb. Budou přemýšlet o tom, co jim pomůže naplnit jejich potřebu a jak se cítí, když se naplní.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat své osobní potřeby.
- Budou zkoumat emoce a vjemy, které se objevují, když jsou potřeby naplněny.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

DÉLKA

25 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Velká čtvrtka papíru.
- Seznam společných potřeb, který byl dříve vytvořen.
- List papíru pro každého žáka.
- Pastelky, fixy nebo tužky pro každého žáka.
- Papír nazvaný "potřeby".

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní použijeme svoje zdroje pro zklidnění mysli a uvolnění těla.
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Sklopte oči k zemi nebo je zavřete.
- Nyní si vyberte zdroj. Může být z vaší sady, může být nový nebo si ho můžete představovat.
- Přiveďte svůj zdroj do mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte.
- Pokud dáváte přednost uzemnění, proveďte jej. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete u něj spočinout.
- Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit pozici, ale pokuste se při tom nikoho dalšího nevyrušovat. Jinak prostě pokračujte v udržování pozornosti na zdroji.“ [Pauza]

Zde skončete, nebo pokračujte, pokud vám to dovoluje čas, cvičením pro posílení pozornosti:

- „Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Chcete-li, můžete dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Svoji pozornost můžete posílit zaměřením na vjemy nebo na dech. Záleží na vás. Pamatujte si, že je to vždy na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

AKTIVITA VHLEDU | 8 minut

Pocity a potřeby nového žáka

Přehled

V této aktivitě vhledu budou žáci zkoumat vztah mezi pocity a potřebami tím, že si představí, jak by se mohl/a cítit a co by mohl/a potřebovat nový/á žák/yně, který/á právě přišel/la do třídy.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Máme různé druhy pocitů: některé z nich jsou vjemy (jak se cítíme v určitých částech těla) a některé jsou emoce (jak se cítíme v souvislosti s nějakou situací).
- Lidé zažívají různé vjemy a emoce, když jsou nebo nejsou jejich potřeby naplněny.

Učební pomůcky

- Seznam společných potřeb, který byl dříve vytvořen.
- List papíru pro každého žáka.
- Pastelky, fixy nebo tužky pro každého žáka.

Pokyny

- Začněte tím, že žáky vyzvete, aby si vzpomněli na nějaký projev laskavosti, o kterém jste dříve mluvili. Zkontrolujte, že laskavost je na seznamu společných potřeb.
- Zeptejte se jich, jak se cítí, když se jim dostane laskavosti ve chvíli, kdy ji potřebují.
- Zeptejte se jich, jak by se mohl cítit někdo, kdo potřebuje něco jako laskavost, a nedostane ji.
- Vysvětlete jim, co znamená „naplněné“ a „nenaplněné“ potřeby.
- Připomeňte si s žáky, co jsou vjemy, a několik z nich vyjmenujte.
- Připomeňte si s žáky, co jsou emoce, a několik z nich vyjmenujte.
- Vytvořte scénář s Nelsonem coby novým žákem. Zeptejte se, jaké potřeby by mohl mít, kdyby byl stydlivý. Zeptejte se, jak by se cítil, kdyby jeho potřeby byly nebo nebyly naplněny.
- Vytvořte scénář s Terezou, coby novou žákyní. Zeptejte se, jaké potřeby by mohla mít, kdyby byla společenská. Zeptejte se, jak by se cítila, kdyby její potřeby byly nebo nebyly naplněny.
- Na okamžik udělejte pauzu, ve které si žáci budou představovat chvíli, kdy přišli do nějaké nové skupiny a jejich potřeba přátelství, laskavosti a potřeba někam patřit se naplnily. Požádejte je, aby si zkusili vybavit, jaké vjemy a emoce při tom měli.
- Dejte jim čas na sdílení.

Tipy pro učitele

Pamatujte, že byste žáky měli pobízet pouze k tomu, aby si představovali situace, ve kterých se cítili příjemně nebo neutrálně, nikoli takové, které by v nich mohly vyvolat nepříjemné pocity nebo pocit nepohodlí.

Ukázkový text

- *„Mluvili jsme o vzpomínkách na projevy laskavosti a o tom, jak jsme se díky nim cítili.“*
- *Myslíte si, že máme všichni potřebu vnímat laskavost nebo péči? Zahrnuli jsme ji do seznamu společných potřeb?*
- *Jak se budeme cítit, když dostaneme, co potřebujeme? Např. když potřebuji laskavost, protože je mi smutno, a někdo mi ji projeví, jak bych se mohl/a cítit?*
- *Když dostaneme, co potřebujeme, říkáme, že se naplnila naše potřeba.*
- *A co když jsem potřeboval/a laskavost nebo přátelství, protože jsem se cítil/a osamělý/á, ale nedostanu je? Stává se někdy, že nedostaneme, co potřebujeme? Jak se potom můžeme cítit?*
- *Když nedostaneme, co potřebujeme, říkáme, že se naše potřeba nenaplnila. To znamená, že jsme nedostali, co jsme potřebovali.*
- *Pojďme se nyní zamyslet nad naším kamarádem Nelsonem. Co kdyby se Nelson právě přidal k naší třídě a byl by tu s námi jako nový žák. Nelson je trochu nesmělý a nikoho ve škole nezná. Jaké potřeby by mohl mít? [Požádejte žáky o návrhy.]*

- *Jak by se mohl cítit, kdyby se jeho potřeba naplnila? Tedy kdyby dostal, co potřebuje?*
- *Jak by se mohl cítit, kdyby se jeho potřeba nenaplnila? Tedy kdyby nedostal, co potřebuje?*
- *Nelson by kupříkladu mohl mít nějaké vjemy. Vzpomíná si někdo na to, co jsou vjemy, které můžeme vnímat v těle? [Ukažte jim seznam slov pro vjemy nebo je nějak pobídněte.]*
- *Vjemy jsou věci, které cítíme v určité části těla, např. pocit chladu, tepla, pocit tlukotu našeho srdce, pocit zrychleného dechu, pocit brnění, pocit ztuhlosti nebo uvolnění. Co ještě můžeme v těle cítit?*
- *Nelson by mohl též cítit emoce. A co emoce? Zná někdo nějaké slovo vyjadřující emoci? [Ukažte jim seznam slov pro emoce nebo je nějak pobídněte.]*
- *Emoce jsou slova pro to, jak se cítíme v souvislosti s nějakou situací, např. když jsme šťastní, smutní, naštvaní nebo máme strach. Napadá ještě někoho nějaké slovo vyjadřující emoci?*
- *Pojďme se zamyslet nad dalšími věcmi, které by Nelson mohl jako nový žák potřebovat, a jak by se mohl cítit, kdyby dostal, co potřebuje. [Nechte je opět uvést návrhy.]*
- *Pojďme se zamyslet nad jinou novou žákyní Terezou, která je otevřená a společenská. Jaké potřeby a emoce by mohla mít a jak by se mohla cítit, kdyby dostala, co potřebuje?*

- *Nyní budeme přemýšlet o sobě. Vzpomeňte si na okamžik, kdy jste měli nějakou potřebu, která se naplnila. Může jít o něco z toho, co máme na seznamu, nebo něco jiného.*
- *Chtěl by nám o tom někdo říct?*
- *Jaká potřeba to byla a jak byla naplněna?*
- *Jak jsi se cítil/a, když byla naplněna? Cítil/a jsi nějaké vjemy nebo emoce?"*

CVIČENÍ REFLEXE | 10 minut

Moje potřeby

Přehled

V této části žáci provedou krátké cvičení reflexe o tom, jaká potřeba je pro ně podle nich v tuto chvíli nejdůležitější a co jim pomáhá ji naplnit. To se spojí se stopováním vjemů v těle.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Jaké potřeby jsou nejdůležitější, se může u různých osob i v průběhu času lišit.
- Přemýšlení o naplnění či nenaplnění našich potřeb může ovlivnit náš emoční stav a nervovou soustavu.

Učební pomůcky

- Seznam společných potřeb, který byl dříve vytvořen.
- Seznam s důležitými potřebami, které si napsali do deníku.
- Papír nazvaný „potřeby“ (uvedený níže).
- Psací potřeby pro každého žáka.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby na papír napsali své jméno.
- Požádejte je, aby si pro sebe určili jednu konkrétní potřebu, u které cítí, že je pro ně zvláště důležitá právě teď, a aby ji napsali na papír. Může se jednat o potřebu ze seznamu společných potřeb nebo potřebu, která na seznamu není, nebo jedna z potřeb, kterou si napsali do svého deníku v 1. kapitole, poučné zkušenosti 1.
- Vysvětlete jim, že se jedná o osobní cvičení a že pokud nebudou chtít, tak nemusejí to, co napsali sdílet.
- Požádejte je, aby se v tichosti zamysleli nad věcmi v životě, které jim pomáhají danou potřebu naplnit, a aby je napsali na papír. Pokud na nic nemohou přijít, poproste je, aby napsali, co si myslí, že by jim mohlo pomoci danou potřebu naplnit.
- Požádejte je, aby přemýšleli o tom, jak by se cítili, kdyby se jejich potřeba zcela naplnila. Poté je požádejte, aby si všimli, jak to vnímají uvnitř sebe (stopování). Dejte jim příležitost k uzemnění nebo využití zdrojů, pokud si všimnou nějakých nepříjemných vjemů.
- Zeptejte se, jestli je někdo, kdo by chtěl sdílet.
- Řekněte jim, aby si papír přidali do své sady zdrojů nebo jej dali vám s ujištěním, že si ho přečtete v soukromí.

Tipy pro učitele

- Sledujte žáky při procesu kreslení, abyste se ujistili, že kreslí okamžik, kdy byla jejich potřeba naplněna. Pokud si nemohou na takový okamžik vzpomenout, připomeňte jim okamžik, kdy je ostatní žáci spolu s vámi přivítali letos ve třídě.
- Mějte na paměti, že z toho, jaké potřeby s vámi žáci sdílejí, se toho o nich můžete mnoho důležitého dozvědět. Buďte opatrní a respektujte jejich soukromí. Současně si uvědomujte, že si mohli vybrat ke sdílení s vámi věci, které vám mohou pomoci více se o nich i o jejich potřebách dozvědět.

Ukázkový text

- *„Každý máte papír nazvaný „potřeby“ a něco na psaní. Napište na něj svoje jméno, prosím.*
- *Nyní si vyberte potřebu, kterou nyní považujete za velmi důležitou. Můžeme si projít seznam potřeb, který jsme společně vytvořili a u kterého vás může něco napadnout, nebo si projít své deníky.*
- *Nyní napište potřebu, kterou jste si vybrali, na svůj papír.*
- *Nyní se na okamžik zamyslete. Jaké věci ve vašem životě by vám mohly pomoci danou potřebu naplnit? Na obrázek můžete přikreslit i ostatní lidi. Pokud vaše potřeba dosud naplněna nebyla, můžete si zkusit představit, že vám ji někdo pomáhá naplnit.*

- Pojdme nyní chvílku psát. Odpovězte na následující otázky:
 - Co vám pomáhá vaši potřebu naplnit?
 - Pokud dosud naplněna nebyla, co by vám v tom mohlo pomoci?
- Nyní se na okamžik zamyslíme. Jak byste se cítili, kdyby tato vaše potřeba byla zcela naplněna? Chvilku si to představujte. [Pauza 30 vteřin.]
- Použijte slova či obrázek pro popis toho, jaký by to byl pocit, kdyby se vaše potřeba zcela naplnila.
- Nyní na okamžik zaměřte svoji pozornost na to, co se děje uvnitř vás, zatímco si udržujete představu naplnění vaší potřeby. [Pauza 30 vteřin.]
- Použijte slova či obrázky pro popis toho, jak se uvnitř cítíte.
- Děkuji. Chtěl by se s námi někdo sdílet? Je někdo takový? [Dejte žákům čas na sdílení.]
- Nyní můžete vložit svůj papír do sady zdrojů. Nebo pokud mi ho chcete dát, tak můžete. Dám si jej někam, kde se k němu nikdo nedostane.“

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Když jsme s jinými lidmi, jak se můžeme dozvědět, co potřebují?
- Když vidíme, že někdo prožívá silné pocity, můžeme se zkusit zamyslet, co asi potřebuje?“

Jméno _____

Datum _____

Současná potřeba: _____

<p>Co vám může pomoci tuto potřebu naplnit?</p>	
<p>Proč je těžké, aby byla tato potřeba naplněna?</p>	
<p><i>Jaký by to byl pocit, kdyby byla tato potřeba zcela naplněna? (Můžete použít slova nebo obrázky.)</i></p>	

Přemýšlejte

Jaké vjemy vnímáte ve svém těle, když si představíte, že je vaše potřeba zcela naplněna?

Emoční rodiny

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je pomoci žákům vytvořit si slovní zásobu spojenou se slovy vyjadřujícími emoce pomocí vytvoření tzv. „emočních rodin“ neboli souborů souvisejících

emocí. Zároveň si všimnou, jak v nás různé emoční rodiny vyvolávají různé pocity, jak jsou spojené s různými druhy vjemů a podnětují různé typy chování.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Obohatí svoji slovní zásobu o výrazy vyjadřující emoce.
- Budou zkoumat, jak spolu různé výrazy vyjadřující emoce vzájemně souvisejí.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

DÉLKA

30 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Vytištěné kartičky, které jsou uvedeny na konci této poučné zkušenosti.
- Emoční rodiny vytvořené v předchozí kapitole.
- Deníky.
- Psací potřeby.

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní použijeme svoje zdroje pro zklidnění naší mysli a uvolnění těla.
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Sklopte oči k zemi nebo je zavřete.
- Nyní si vyberte zdroj. Může být z vaší sady, může být nový nebo si ho můžete představovat.
- Přiveďte svůj zdroj do mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte.
- Pokud dáváte přednost uzemnění, proveďte jej. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete u něj spočinout.
- Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale pokuste se při tom nikoho dalšího nevyrušovat. Jinak prostě pokračujte v udržování své pozornosti na zdroji.“ [Pauza]

Zde skončete, nebo pokud vám to dovoluje čas, pokračujte ve cvičení pro posílení pozornosti:

- „Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Chcete-li, můžete dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Svoji pozornost můžete posílit zaměřením na vjemy nebo na dech. Záleží na vás. Pamatujte si, že je to vždy na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Tvorba emočních rodin

Přehled

V této aktivitě vhledu žáci vytvoří „emoční rodiny“, aby si rozšířili slovní zásobu související s emocemi a viděli, jak spolu různé emoce souvisejí.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Emoce mohou mít různou intenzitu.
- Některé emoce spolu souvisejí.

Učební pomůcky

5 sad kartiček s emocemi, které jsou uvedeny na konci této poučné zkušenosti.

Pokyny

- Rozdělte žáky do skupin po 3 až 5, nebo můžete tuto aktivitu provést s celou třídou společně. (Níže uvedený text je však sepsán jako pokyny pro malé skupiny.) Každá skupina by měla sedět kolem jednoho stolu nebo společně na podlaze.

- Rozdejte do každé skupinky kartičky s hlavními emocemi (šťastný, laskavý, smutný, rozzlobený, ustrašený). Kartičky naleznete na konci této poučné zkušenosti. Vysvětlete jim, že tato emoce je „rodičem“ každé skupiny.
- Poté každé skupině dejte sadu zbývajících kartiček s emocemi. Řekněte jim, že to jsou další „členové rodiny“.
- Přečtěte spolu se žáky všechna slova nahlas, abyste se ujistili, že je umí přečíst.
- Vysvětlete žákům, že jejich úkolem je vytvořit „emoční rodiny“ tím, že seskupí slova, která spolu nějak souvisejí.
- Začněte „šťastnou“ emoční rodinou s celou třídou. Požádejte žáky, aby našli další slovo, které je podobné slovu „šťastný“. Až ho najdou, mohou dané slovo umístit vedle kartičky se slovem „šťastný“ atd.
- Poté nechte žáky, aby už zbývající aktivitu udělali sami ve skupinkách, kdy budou přiřazovat jednotlivé emoce k dané emoční rodině, kterou mají.

Tipy pro učitele

- Zde je uveden jednotlivých emočních rodin:
 - **Šťastný:** radostný, nadšený, spokojený, potěšený.
 - **Laskavý:** pečující, láskyplný, přátelský, empatický.
 - **Smutný:** osamělý, skleslý, nešťastný.
 - **Rozzlobený:** frustrovaný, netrpělivý, otrávený.
 - **Ustrašený:** ustaraný, vyděšený, nervózní.

- Každá skupinka potřebuje dostatek místa (rovný povrch, např. stůl nebo podlahu), na které si budou moci třídit kartičky s emocemi pod danou emoční rodinu.
- Žákům může pomoci, když na kartičky nakreslíte obličej nebo použijete „emodži“, zvláště u žáků, kterým ještě dělá potíže čtení.

Ukázkový text

- *„Zde máme 5 hlavních emocí. Do každé skupinky dám jednu. To bude hlavní „rodič“ vaší emoční rodiny. Pojďme si je přečíst nahlas.“*
- *Ještě máme také další kartičky s emocemi. Jsou to jakoby příbuzní. Každá patří k jedné hlavní skupině, kde se přidá ke svému rodiči. [Učitel zdvihne jednu kartičku a s pomocí žáků ji přečte.]*
- *Nyní uvidíme, kam patří. Začneme s rodinou emoce „šťastný“, kterou děláme společně.*
- *Když se cítím šťastný, jaké další emoce mohu také cítit? Která z emocí souvisí s pocitem štěstí? Najděte v balíčku kartičku, na které je uvedeno slovo, jež se podobá slovu „šťastný“ [radostný, nadšený]. Skvěle, položím kartičku nadšený pod slovo „šťastný“.*
- *Jaké další emoce, které by se hodily ke kartičce šťastný, tu máme? [Zeptejte se jich na návrhy.]*
- *Nyní uděláme zbytek ve skupinách. Najděte kartičky, které se hodí k rodiči vaší hlavní emoce, a položte je pod něj. [Dejte jim dostatek času na práci ve skupinách, sledujte práci každé skupiny.]*

- Nyní pojďme sdílet. Která skupina chce začít? Řekněte nám, jaký byl váš rodič emoce, a poté nám sdělte, které další emoce s ním podle vaší skupiny souvisejí. [Nechte sdílet danou skupinu.]
- Vyskytla se nějaká slova vyjadřující emoci, kterým jste nerozuměli?"

CVIČENÍ REFLEXE | 8 minut

Jakých emocí si nejvíce všímám u lidí kolem sebe?

Přehled

Žáci budou přemýšlet, jakých emocí si nejvíce všímají u lidí kolem sebe, a nakreslí to.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme si všímat emocí u lidí kolem nás.
- Můžeme přemýšlet o tom, jaké potřeby tito lidé mohou mít.

Učební pomůcky

- Emoční rodiny vytvořené v předchozí kapitole.
- Papír na kreslení pro každého žáka.
- Barevné fixy nebo pastelky.
- Deníky.

Pokyny

- Vyberte několik slov vyjadřujících emoce ze sady, kterou žáci udělali v aktivitě „Vytvoření emočních rodin“. Vybírejte spíše pozitivní nebo neutrální slova (jako např. štěstí, radost,

nadšení, překvapení) nežli negativní emoce (jako např. smutek nebo hněv).

- Začněte s prvním slovem. Zeptejte se žáků, zda by někdo z nich mohl s ostatními sdílet okamžik, kdy si u někoho druhého všiml některé z těchto emocí. Sdílejte ve skupině. Poté se přesuňte k dalšímu slovu.
- Dejte každému z žáků papír. Požádejte je, aby nakreslili, kterých emocí si u lidí ve svém okolí nejvíce všímají. Vysvětlete jim, že své kresby nemusejí sdílet, pokud nechtějí.
- Po uplynutí několika minut kreslení je požádejte, aby si představili, které potřeby by mohli lidé prožívající dané emoce mít. Znovu jim dejte několik minut na kreslení nebo psaní.
- Zeptejte se žáků, zda by chtěl někdo své kresby či myšlenky sdílet. Zeptejte se žáků, zda by vám chtěli své kresby dát. Připomeňte jim, že pokud nechtějí své výtvary sdílet, nemusí.

Tipy pro učitele

Žádné.

Ukázkový text

- „Pojďme se zaměřit na dané emoce u tohoto cvičení.“
- Vzpomenete si na okamžik, kdy jste si všimli těchto emocí u někoho druhého? Můžete to popsat?
- Nyní v tichosti provedeme krátké zamyšlení. Je to pouze pro vás, pokud nebudete chtít svůj výtvar sdílet, nemusíte.

- *Vezměte si papír nebo deník a nakreslete nebo napište emoce, které nejčastěji vídáte u druhých kolem vás. Můžete nakreslit nebo napsat o více než jedné emoci. Emoce nemusejí být ze stejné emoční rodiny. [Dejte žákům několik minut.]*
 - *Nyní se zamyslete nad tím, jaké potřeby mohou lidé prožívající dané emoce mít. Nakreslete nebo napište tyto potřeby pod každý obrázek. [Dejte žákům několik minut.]*
 - *Je někdo, kdo by chtěl sdílet nahlas? [Dejte žákům čas na sdílení.] Jaké emoce jste nakreslili? Kterých potřeb jste si všimli?*
 - *Chtěl by někdo ukázat svůj výtvar pouze mně? Pokud ano, můžete mi ho přinést.."*
-

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Co se stane, když si všimnete emocí nebo potřeb někoho jiného?*
- *Vzpomněli byste si na okamžik, kdy jste si všimli toho, co někdo z vaší rodiny potřeboval? Jak jste se při takovém zjištění cítili? Jak se oni cítili?*
- *Jak by nám mohlo pomoci, kdybychom o emocích věděli víc?*
- *Proč by mohlo být užitečné všimnout si emocí a potřeb druhých."*

KARTIČKY EMOCÍ

šťastný

laskavý

smutný

rozzlobený

nadšený

ustrašený

Členové emoční rodiny

radostný

vzrušený

potěšený

veselý

povzbuzený

pečující

milující

něžný

přátelský

soucitný

osamělý

sklíčený

na dně

nešťastný

znehucený

frustrovaný

otrávený

netrpělivý

podrážděný

rozmrzelý

zlý

nelaskavý

bojácný

neklidný

nervózní

vyděšený

bázlivý

dychtivý

horlivý

šťastný

Pátrání po rizikových emocích

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je pomoci žákům rozpoznat charakteristické rysy náročných nebo „rizikových“ emocí tím, že je zapojíte do řízeného procesu otázek. Tento

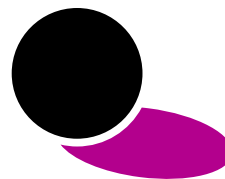
proces lze využít pro zamyšlení nad jakoukoli emocí a jejím potenciálním rizikem pro nás i pro druhé, pokud by se vymkla naší kontrole.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Se cvičí v rozlišování emocí, které mohou být rizikové, když příliš zesílí.
- Se naučí, že emoce lze určitým způsobem zkoumat.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- „Emoční rodiny“ vytvořené v předchozí aktivitě zvané „Vytvoření emočních rodin“; ideální je umístit je na tabuli, kde je všichni uvidí.
- Velká čtvrtka papíru s otázkami z „Dotazníku pátrání po rizikových emocích“ (uvedeného na konci této poučné zkušenosti); otázky by měly být napsané tak, aby je všichni viděli.

DĚLKA

25 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní použijeme svoje zdroje pro zklidnění mysli a uvolnění těla.
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Sklopte oči k zemi nebo je zavřete.
- Nyní si vyberte zdroj. Může být z vaší sady, může být nový nebo si ho můžete představovat.
- Přiveďte svůj zdroj do mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte.
- Pokud dáváte přednost uzemnění, proveďte jej. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete u něj spočinout.
- Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale pokuste se při tom nikoho dalšího nevyrušovat. Jinak prostě pokračujte v udržování pozornosti na zdroji.“ [Pauza]

Zde skončete, nebo pokračujte, pokud vám to dovoluje čas, cvičením pro posílení pozornosti:

- „Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Chcete-li, můžete dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Svoji pozornost můžete posílit zaměřením na vjemy nebo na dech. Záleží na vás. Pamatujte si, že je to vždy na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Pátrání po rizikových emocích

Přehled

V této aktivitě vhledu budou žáci zkoumat rizikové emoce a přemýšlet o tom, čím může být emoce riziková a co mohou mít tyto emoce společného.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Některé emoce jsou rizikovější než jiné, neboť mohou pobízet jedince k chování, kterým může ublížit sobě i druhým, pokud se vymknou kontrole.
- Rizikové emoce lze rozpoznat tak, že se na ně budete ptát.
- Když rizikové emoce rozpoznáme, můžeme být vůči nim ostražití (uplatnit obezřetnost) a držet se zpátky (uplatnit zdrženlivost), když si všimneme, že sílí.

Učební pomůcky

- „Emoční rodiny“ vytvořené v předchozí aktivitě zvané „Vytváření emočních rodin“; ideální je umístit je na tabuli, kde je všichni uvidí.
- Velká čtvrtka papíru s otázkami z „Dotazníku pátrání po rizikových emocích“ (uvedeného na konci této poučné zkušenosti); otázky by měly být napsané tak, aby je všichni viděli.

Pokyny

- Ukažte žákům uskupení emočních rodin, která vytvořili v aktivitě „Vytvoření emočních rodin“. Umístěte je na tabuli, aby je všichni viděli.
- Připomeňte jim podobenství jiskry a lesního požáru. Některé emoce mohou být pouhou jiskrou, která však může přerůst v lesní požár, pokud je necháme, aby se vymkly naší kontrole. Tyto emoce nazýváme „rizikové“.
- Zeptejte se jich, zda si myslí, že některé z emocí uvedených na kartičkách s emocemi by mohly způsobit velký požár. To jsou ty emoce, které by se mohly stát rizikovými. Ať si vyberou jakékoli, vysvětlíte jim, že budete společně jako třída „vyšetřovat“ danou emoci, jako to dělají detektivové, s použitím „Dotazníku rizikových emocí“. Vyzvěte je, aby přišli k tabuli a udělali nějakou značku vedle emoce, o které si myslí, že by mohla být riziková a měli bychom ji prošetřit.
- Rozdejte všem žákům „dotazník pátrání po rizikových emocích“.
- Začněte s jednou z označených emocí, poté spolu s celou třídou projděte dotazník; přečtěte otázky pro danou emoci nahlas.
- Proveďte shrnutí dotazem, zda rizikové emoce, které určili, mají něco společného a zda bychom měli být opatrní, pokud si všimneme nějakých rizikových emocí u sebe nebo druhých.

Tipy pro učitele

- Dávejte pozor v případě, že žáci berou rizikové emoce jako „špatné“ nebo mají dojem, jako by se jich museli bát nebo je potlačovat. Existuje řada věcí, vůči nimž je třeba být ostražitý a uplatňovat zdrženlivost, jako je tomu v případě ohně, elektronických zařízení nebo cenných a křehkých předmětů. Zdrženlivost neznamena potlačení, ale týká se konstruktivního zacházení s danou věcí, aby se předešlo škodě způsobené sobě nebo druhým. Účelem určení rizikových emocí a strategií pro zacházení s nimi je naučit se řídit emoce konstruktivně, aniž bychom je museli potlačovat nebo přemáhat.
- Účelem otázek uvedených v „Dotazníku rizikových emocí“ je přimět žáky k tomu, aby se sami zamysleli nad tím, jak analyzovat myšlenky a emoce z hlediska toho, v čem mohou být prospěšné a v čem zase škodlivé. Jejich účelem však není poskytnout ucelený nástroj pro rozpoznávání, které emoce jsou rizikové a které nikoli.
- Podle časových možností nechte žáky zabývat se dalšími rizikovými emocemi. Může vám ušetřit čas, když je rozdělíte do malých skupinek a každé přidělíte určité emoce.

Ukázkový text

- „Vzpomínáte si na kartičky, které jste během naší poslední aktivity vytvořili? Umístím je tak, aby je všichni dobře viděli.
- Kdo nám pomůže připomenout, co jsme měli na mysli, když jsme si říkali o jiskře a lesním požáru? Jak mohou být emoce jako jiskra, která přeroste v lesní požár?
- Některé emoce mohou přerůst ve velký požár, pokud začnou být nevladatelné.
- Jak jsme popsali emoce, které mohou přerůst ve velký požár? Říkáme jim rizikové emoce. Jedná se o emoce, které se mohou rozrůst a způsobit nám velké obtíže.
- Máte pocit, že některé z těchto emocí uvedených na tabuli by mohly být rizikové? [Vyvolejte konkrétní žáky a pošlete je k tabuli, aby vyznačili emoci, která by mohla být riziková a měla by se prošetřit.]
- Nyní budeme prošetřovat tyto rizikové emoce, jako bychom byli detektivové, kteří zkoumají, jak moc jsou rizikové.
- Naštěstí máme skvělý nástroj pro detektivy. Je to tento dotazník s otázkami, které můžeme použít při zjišťování, zda je určitá emoce riziková, a pokud ano, jak moc je riziková.
- S použitím dotazníku nejprve vyšetříme emoci „frustrace“. (Projděte se žáky otázky v dotazníku. Zeptejte se jich, jak by na otázky odpověděli. Zapište jejich odpovědi na tabuli nebo čtvrtku papíru.)
- Nyní jsme odpověděli na všechny otázky. Pojdme se rozhodnout! Je frustrace rizikovou emocí? Pokud ano, je silně riziková, nebo trochu riziková?
- [Pokračujte podle časových možností dál s několika dalšími emocemi.]
- Nyní jsme rozpoznali některé rizikové emoce; pojdme se zamyslet nad tím, co mají tyto rizikové emoce společného. V čem jsou si tyto emoce podobné?
- Jak můžeme být opatrní, když si všimneme rizikové emoce u sebe nebo u druhých?
- Jakou jednu věc můžete udělat, když máte dojem, že zažíváte rizikovou emoci?“
- [Pozn.: ujistěte se, že pomáháte žákům zamyslet se nad způsoby, které jim umožní zpracovat nebo zvládnout rizikové emoce a jež nejsou pouhým potlačením. Řada z těchto strategií již byla v programu SEE Learning uvedena, jako např. uzemnění, využití zdrojů nebo strategie okamžité pomoci. Můžete je povzbudit k tomu, aby zkoušeli najít také jiné strategie, jako např. promluvit si s dospělým nebo kamarádem, zhluboka se nadechnout, dát si pauzu, odejít pryč, najít řešení problému atd.]

CVIČENÍ REFLEXE | 6 minut

Pozorování mysli a emocí

Toto cvičení je podobné poslednímu cvičení reflexe ve třetí kapitole, které naleznete v poučné zkušenosti 6 zvané „Pozorování mysli“. Jediný rozdíl je v tom, že zde se žáků na konci cvičení ptáte, kterých emocí si všimli. V tichosti zvednou ruce, když si všimnou nějaké emoce, myšlenky nebo vjemu, a dají ruku dolů, když odezní.

Ukázkový text

- „Pohodlně se posadíme.
- Pokud jste příliš plní energie, příliš unavení nebo nejste ve své zóně odolnosti, bude pro vás těžší cvičit pozornost. Stejně jako na našem obrázku, který znázorňoval mysl, když je příliš otupělá nebo příliš rozrušená.
- Posad'te se do vzpřímené pozice s rovnými zády. A abychom se nerozptýlili, sklopíme nebo zavřeme oči.
- Nejprve provedeme využití zdrojů a uzemnění, abychom se usadili v zóně odolnosti.
- Přemýšlejte v tichosti o jednom ze svých zdrojů nebo můžete myslet na svoji oblíbenou osobu nebo věc.
- Pokud chcete, můžete místo toho provést uzemnění tam, kde sedíte. Vnímejte židli, jak se dotýká vašeho těla, a představujte si, že jste statný strom s kořeny hluboko zapuštěnými do země. [Pauza]
- Nyní se zaměříme na dech. Uvědomte si svůj dech, jak vstupuje do nosu a do těla. Poté ho vnímejte při výdechu. Pamatujte si, že pokud se začnete cítit nepříjemně, můžete se vrátit ke zdroji nebo uzemnění. [Pauza 30 vteřin nebo delší, pokud se tak žáci cítí dobře.]
- Nyní provedeme cvičení pozorování mysli.
- Nyní opustíme zaměření na dech. Místo toho budeme pouze pozorovat vše, co se objeví v naší mysli.
- Pokusíme se nenechat unést svými myšlenkami nebo emocemi, a místo toho je budeme pouze pozorovat. To znamená, že své myšlenky a pocity nenásledujeme, ale pouze si všímáme toho, co se objeví.
- Nyní v tichosti zaměříme pozornost a uvidíme, zda nám to půjde. [Pauza na 15 až 30 vteřin nebo delší, pokud se tak žáci cítí dobře.]
- Když si všimnete nějaké emoce, myšlenky nebo vjemu, zvedněte v tichosti ruku. Když odezní, dejte opět ruku dolů.
- Pokud se rozptýlíme nebo se necháme svými myšlenkami nebo emocemi unést, pouze si připomeneme, že je chceme jen sledovat, jako bychom byli jejich pozorovateli. Díváme se, jak přicházejí, zůstávají a odcházejí. Zkusíme je takto ještě chvíli pozorovat. [Pauza na 15 až 30 vteřin nebo delší.]
- Nyní otevřeme oči a pojdme sdílet své zkušenosti.
- Čeho jste si všimli?
- Podařilo se někomu pozorovat, jak myšlenky a emoce přicházejí a odcházejí? Jaké to bylo?

- Všiml si někdo nějakého pocitu nebo emoce?
 - Myslíte si, že byste dokázali všimnout si svých emocí, když vystanou během dne?"
-

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Co byste si chtěli zapamatovat o emocích, jež nazýváme rizikové, jako např. hněv?
- Jak poznáte, zda je či není určitá emoce riziková?
- Co by se mohlo stát, když si všimneme rizikové emoce rychle?
- Naučili jsme se něco, co by nám mohlo pomoci všimnout si rizikové emoce?"

ROZŠÍŘENÍ

Jiný den požádejte žáky, aby si vzali své deníky. Budou psát písemné cvičení.

- „Nyní si vyberte jednu z rizikových emocí a zamyslete se: Co je pro mě riziková emoce? Napište ji na novou stránku deníku. Poté, co jste si jednu vybrali, o ní budete přemýšlet.
- Nyní vám položím několik otázek, které vám v psaní pomohou:
 - Jak víte, že toto je pro vás riziková emoce?
 - Jaké nápovědy vám dává tělo, když tuto emoci zažíváte?
 - Jaké zdroje vám pomohly (nebo by vám pomohly), abyste tuto emoci zvládli? (Může se jednat o zdroje osobní i od druhých lidí.)
 - Co by se stalo, kdybyste si dokázali této emoce všimnout dříve, než přeroste v lesní požár?"

Dotazník pátrání po rizikových emocích

- Mohla by se tato emoce stát nebezpečným lesním požárem?
- Vyvolává běžně tato emoce ve mně nebo v druhých stres?
- Co by se mohlo stát, kdyby všichni v naší škole měli této emoce mnohem více?
- Co by se mohlo stát, kdyby všichni v naší škole měli této emoce mnohem méně?
- Co dalšího vás napadá v souvislosti s touto emocí? Zapomněli jsme ještě na něco?

Emoční hygiena

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je představit koncept „emoční hygieny“ jako způsobu zvládnání a předcházení rizikovým emocím dříve, než udělají problémy nám či druhým. Žáci si představí různé scénáře a projdou si seznam

u každé rizikové emoce, aby zjistili, co mohou udělat pro sebe nebo pro druhé při prožívání daného emočního stavu.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat koncept „emoční hygieny“ coby cvičení péče o sebe a cvičení zdrženlivosti.
- Poznájí strategie zvládnání rizikových emocí u sebe a u druhých.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Tabulka emočních rodin (vytvořená dříve) na tabuli nebo čtvrtce, kterou žáci uvidí.
- Prázdná čtvrtka papíru nebo tabule.
- 4 pracovní listy aktivity vzhledu pro každého žáka.
- 1 pracovní list cvičení reflexe pro každého žáka.

DÉLKA

35 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní použijeme svoje zdroje pro zklidnění mysli a uvolnění těla.
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Sklopte oči k zemi nebo je zavřete.
- Nyní si vyberte zdroj. Může být z vaší sady, může být nový nebo si ho můžete představovat.
- Přiveďte svůj zdroj do mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte.
- Pokud dáváte přednost uzemnění, proveďte jej. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete u něj spočinout.
- Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale pokuste se při tom nikoho dalšího nevyrušovat. Jinak prostě pokračujte v udržování pozornosti na zdroji.“ [Pauza]

Zde skončete, nebo pokud vám to dovoluje čas, pokračujte ve cvičení pro posílení pozornosti:

- „Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Chcete-li, můžete dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Svoji pozornost můžete posílit zaměřením na vjemy nebo na dech. Záleží na vás. Pamatujte si, že je to vždy na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

DISKUZE | 5 minut

Co je emoční hygiena?

Přehled

V této diskuzi žákům představíme koncept emoční hygieny, který budou zkoumat.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Stejně jako pečujeme o své tělo (tělesná hygiena), můžeme pečovat i o svoji mysl (emoční hygiena).
- Emoční hygiena nám umožňuje „rozmyslet se“, když zažíváme nějakou rizikovou emoci, čímž chráníme sebe i druhé.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Zapojte žáky do krátké diskuze o emoční hygieně tím, že nejprve zavedete rozhovor na fyzickou hygienu a péči o tělo. (Můžete k tomu použít níže uvedený ukázkový text.)
- Zeptejte se: Jak pečujeme o své tělo? Proč to děláme? (Koupeme se, čistíme si zuby atd.)

- Zeptejte se žáků, zda si myslí, že stejně můžeme pečovat o své emoce. Jak by to mohlo vypadat?
- Co z toho, co jsme se již naučili, bychom mohli použít pro emoční hygienu?

Ukázkový text

- „Kdo už někdy slyšel slovo hygiena?”
- Ví někdo, co to znamená? Pojdme si společně říci, co to je.
- Ano, hygiena se týká zdraví. Znamená to péči o to, co bychom chtěli udržet zdravé. Obvykle toto slovo slyšíme ve spojení s péčí o tělo. Často se používá výraz *tělesná hygiena*. To znamená péče o tělo, aby tělo zůstalo šťastné a zdravé.
- Jakými způsoby pečujeme o své tělesné zdraví?
- Proč pečujeme o své tělo? (Abychom byli zdraví a cítili se dobře, aby naše tělo mohlo dělat, co chceme.)
- Pojdme se nyní zamyslet nad svými emocemi. Myslíte si, že můžeme pečovat i o své emoce? Pomohlo by nám to být šťastní a zdraví?
- Je něco, co jsme se už naučili a co by nám mohlo v souvislosti s emocemi pomoci zůstat šťastní a zdraví?
- Proč by nám mohlo pomoci, kdybychom pečovali o své emoce? [Byli bychom šťastnější. Lépe bychom zvládali rizikové emoce. Vyhnuli bychom se škodlivému jednání způsobenému silnými negativními emocemi.]

- *Skvělé! Nyní jste tedy všichni hovořili o emoční hygieně.“*

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Cvičení emoční hygieny

Přehled

V této aktivitě žáci určí strategie, které lze využívat při prožívání rizikových emocí, které se mohou vymknout kontrole.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Tak jako pečujeme o své tělo (tělesná hygiena), stejně tak můžeme pečovat o svoji mysl (emoční hygiena).
- Pro řízení rizikových emocí existuje řada strategií.
- Emoční hygiena nám umožňuje „udržet se“, chránit sebe a druhé.

Učební pomůcky

- Velká čtvrtka papíru nebo tabule s otázkami týkajícími se „strategií zvládnání rizikových emocí“.
- Individuální pracovní listy pro žáky k vyplnění: každý žák bude potřebovat 4 pracovní listy aktivity vhledu a 1 pracovní list cvičení reflexe.

Pokyny

- Připomeňte žákům aktivitu „tvorby emočních rodin“ a které emoce určili jako rizikové. Vyvěste tabulku, kterou jste vytvořili, nebo vytvořte seznam rizikových emocí určených žáky, aby jej všichni dobře viděli.
- Připomeňte jim jeden z příběhů Nelsona, buď „Nelsonův náročný den“, nebo „Nelsonův den u babičky“ (který je uveden v druhé poučné zkušenosti této kapitoly). Jelikož už uplynula nějaká doba od toho, kdy jej slyšeli, můžete jim příběh znovu připomenout nebo jim ho znovu přečíst.
- Při čtení se můžete žáků ptát, která z Nelsonových emocí mohla být riziková. Vytvořte verzi pracovního listu nebo použijte tabuli a ukažte jim, jak postupovat u první rizikové emoce.
- Když určíte nějakou rizikovou emoci, kterou mohl Nelson zažívat, použijte kontrolní seznam strategií (uvedený na konci této poučné zkušenosti) pro nápady, jak si mohl Nelson v různých chvílích pomoci, aby danou rizikovou emoci zvládl.
- Pokračujte ve čtení daného příběhu, najděte další rizikové emoce a zkoumejte strategie toho, jak mohl Nelson s jejich pomocí dané emoce zvládnout.
- Dejte žákům čas na sdílení.

Tipy pro učitele

Když se naskytne příležitost, můžete zdůraznit, že někdy určitá strategie pro zvládnutí rizikové emoce dobře funguje v určité situaci, ale v jiné to tak být nemusí. Z toho důvodu je dobré znát a umět používat více než jednu strategii pro zvládnutí rizikových emocí.

Ukázkový text

- *„Kdo si vzpomene na to, když jsme dělali aktivitu s emočními rodinami? Můžeš to říci celé třídě, abychom si to všichni připomněli?“*
- *Ano, přiřadili jsme k hlavním emocím další, které s nimi souvisely.*
- *Vzpomene si někdo na nějakou emoci, u které jsme si řekli, že je riziková? [Zopakujte, které emoce mohou být rizikové, a připomeňte jim, u kterých jste se shodli, že jsou rizikovější. Pověste tabulku s rizikovými emocemi, které jste společně identifikovali v předchozí poučné zkušenosti, někam, kde ji všichni dobře uvidí.]*
- *Zažívá tuto emoci do určité míry každý?*
- *Vraťme se zpět k příběhu Nelsona, který navštívil svoji babičku. Vzpomínáte si na něj?*
- *Nelson navštívil babičku u ní doma. Když se probudil, nepoznával, kde je. Později se dozvěděl, že si jeho kamarád nemůže přijít hrát. Nakonec šel do parku, kde si z počátku nemohl hrát s dětmi, které hrály basketbal.*
- *Myslíte si, že Nelson mohl v určitých okamžicích zažívat nějaké rizikové emoce? Které rizikové emoce mohl cítit? [Až někdo z žáků pojmenuje nějakou rizikovou emoci,*

napište ji na pracovní list a požádejte žáky, aby udělali totéž na svůj pracovní list.]

- *Kdyby cítil některou z rizikových emocí, jaké vjemy by mohl v těle pociťovat?* [Napište je na pracovní list a požádejte žáky, aby udělali totéž.]
- *Co mohl udělat při prožívání dané rizikové emoce? Naučili jsme se nějaké strategie, které by mu mohly pomoci?* (Napište je na tabuli pod nadpis „Co můžeme udělat pro sebe“.)
- *Co kdybychom tam byli s ním? Co bychom mohli udělat, abychom mu pomohli, kdybychom viděli, že cítí danou emoci?* (Toto jsou strategie pro druhé. Napište je na tabuli pod nápis „Co můžeme udělat pro druhé“.)
- *To je skvělé. Navrhli jsme způsoby, jak můžeme pomoci sobě i druhým.*
- *Co kdyby Nelson cítil nějakou další rizikovou emoci? Např. kdyby měl strach nebo se zlobil, byl frustrovaný nebo se cítil osamělý?“*

Rozdělte žáky do dvojic nebo trojic a nechte je pracovat na čtyřech dalších rizikových emocích společně. Opakujte otázky:

- *„Jaký by to byl pocit v těle?*
- *Co by pro sebe mohl udělat?*
- *Co by pro něj mohl udělat jeho kamarád?“*
- *„Představte si, že by Nelson přišel za námi pro pomoc, protože cítí nějaké rizikové emoce. Doslechl se, že se učíme o emoční hygieně. Co bychom ho mohli naučit, že může dělat*

každý den, aby mu to pomohlo být připravený a mít jistotu, že dokáže zabránit tomu, aby jiskřička přerostla v lesní požár?“

CVIČENÍ REFLEXE | 13 minut

Co mohu dělat, když cítím silnou emoci?

Přehled

- V tomto cvičení reflexe si žáci z tabulky emočních rodin vyberou silnou emoci, která by mohla způsobit problémy jim samým i druhým. Poté nakreslí, co by žák ve stejném věku jako oni (Nelson) mohl udělat, když v něm taková emoce vyvstane.
- Poznámka: můžete to udělat až druhý den jako pokračování první části.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Můžeme použít strategie pro zvládnání rizikových emocí, pokud je prožíváme my sami nebo druzí.

Učební pomůcky

- Papír pro cvičení reflexe rizikových emocí.
- Karty a tabulka emočních rodin.

Pokyny

- Vysvětlete, že Nelson se od naší třídy dozvěděl o možnosti provádět cvičení emoční hygieny. Ve chvíli, kdy začne pociťovat nějaké rizikové emoce, díky tomu ví, co může udělat.
- Vysvětlete, že každý žák (nebo ve dvojici) si může vybrat další rizikovou emoci z tabulky emočních rodin (můžete jim je také rozdat

náhodně na kartičkách). Poté je požádejte, aby přemýšleli, jak Nelson používá strategii, kterou se naučili pro zvládnání dané rizikové emoce, aby nezpůsobila větší problémy jim samotným ani druhým.

- Dejte žákům čas na sdílení strategií.

Tipy pro učitele

Rozhovor o rizikových emocích a potenciálně škodlivém chování, ke kterým mohou vést, může být sám o sobě rizikový, pokud žáci od začátku hovoří o vlastních životech a zkušenostech.

Proto jim toto téma nejprve představíme skrze třetí, fiktivní osobu (Nelsona). Přirozeně si toto učení vztáhnou sami na sebe. Doporučujeme ve většině případů začínat nejprve s touto nepřímou metodou, než žáci začnou hovořit o svých vlastních emočních životech ve třídě.

Ukázkový text

- *„Pojďme předstírat, že Nelson je v naší třídě s námi a že se naučil stejné věci jako my. Umí provádět emoční hygienu. Když proto Nelson začne zažívat nějaké rizikové emoce, ví, jaké věci může použít, aby je zvládl.*
- *Každý z vás si nyní vybere jednu rizikovou emoci, o nichž jsme hovořili v tabulce emočních rodin.*
- *Poté se zamyslete, co by mohl Nelson udělat, aby danou rizikovou emoci zvládl a nepřerostla ve velký problém, aby jiskra nepřerostla v lesní požár.*
- *Poté přemýšlejte a napište slovy nebo namalujte obrázek, jak Nelson používá*

strategii, kterou se naučil pro zvládnutí dané rizikové emoce.

- *Až skončíte s psaním či kreslením, ti, kdo chtějí, mohou své postřehy sdílet se třídou.“*
- [Dejte žákům 10 minut na psaní/kreslení. Poté je nechte sdílet.]

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„K čemu podle vás může být emoční hygiena užitečná?*
- *Jak se můžeme v emoční hygieně zlepšit?“*

ROZŠÍŘENÍ

Žáci by mohli převést své pracovní listy s emocemi do ilustrovaných příběhů, které by mohly druhým pomoci zvládat rizikové emoce. Mohli by do nich zahrnout podrobně rozpracované návrhy, které by krok za krokem druhým ukazovali, jak zvládat rizikové emoce ve chvíli, kdy to budou potřebovat.

Strategie pro zvládání rizikových emocí

Název emoce:

Kdy můžeme tuto emoci cítit?

Pokud by někdo danou emoci cítil, co by mohl potřebovat?

Cítí někdy tuto emoci každý?

Kdyby někdo tuto emoci cítil, jaké vjemy by mohl vnímat v těle?

Strategie pro zvládání dané emoce:

Věci, které můžeme dělat s tělem:

Věci, které můžeme dělat s myslí:

Věci, které můžeme dělat s druhými:

Co můžeme udělat, když uvidíme, že danou emoci zažívá někdo druhý?

Pracovní list aktivity vhledu

Riziková emoce:

Porozumění emocím

Kdy můžeme tuto emoci cítit?

Prožívá tuto emoci každý?

Jaké potřeby jsou s touto emocí spojené?

Jaké vjemy jsou s touto emocí spojené?

Pracovní list cvičení reflexe

Riziková emoce:

Strategie zvládnutí dané emoce

Co můžeme dělat
s tělem?

Co můžeme dělat
s myslí?

Co můžeme dělat
s druhými lidmi?

Co můžeme dělat,
pokud uvidíme
jinou osobu
prožívající tuto
emoci?

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ II

KAPITOLA 5

Učíme se o druhých a od nich

Přehled

Počínaje touto kapitolou přechází program SEE Learning z osobní do sociální oblasti a poučné zkušenosti zde obsažené se snaží žákům pomoci začít věnovat pozornosti spíše druhým než sobě. Mnohé stejné dovednosti, které se rozvíjeli v kapitolách 1–4 a které se týkaly osobní oblasti, lze využít i zde, ale tentokrát bude pozornost zaměřena vně ke spolužákům a těm, se kterými se žáci setkávají každý den.

Děti v tomto věku se přirozeně zajímají o druhé a jsou vůči nim velmi pozorní, ale někdy jim chybí dovednost smysluplně přistupovat k druhým, pokládat jim otázky nebo zkoumat, v čem jsou si s nimi podobní a v čem se liší. Tato kapitola se proto zaměřuje na tři klíčové oblasti; každé z nich je věnována jedna poučná zkušenost: porozumění emocím druhých v kontextu; bdělé naslouchání; a zkoumání toho, v čem jsou lidé stejní a v čem se liší. Navazujícím tématem těchto poučných zkušeností je empatie, tj. dovednost porozumět a souznít se situací a emočními stavy druhých. Empatie a s ní související dovednost bdělého naslouchání zase pokládají základy pro následující kapitolu soucitu se sebou samým a s druhými.

V tomto věku mohou děti někdy předpokládat, že ostatní vždy myslí a cítí stejně jako ony, a pokud to nepředpokládají, mohou mít naopak dojem, jako by rozdíly mezi lidmi byly tak velké, že jsou zcela odlišní a mají s nimi pramálo společného. Záměrem této kapitoly je zkoumat střední cestu mezi těmito dvěma extrémy, kdy je jedinec schopen realisticky oceňovat, co mají lidé společného a v čem se liší, a pochopit, že se to ani v nejmenším nevylučuje. Na takové střední cestě, na níž se nesnažíme odstraňovat společné ani odlišné aspekty, se může objevit pravý a respektující soucit vůči druhým.

V první poučné zkušenosti, „Porozumění emocím druhých v kontextu“, budou žáci zkoumat různé emoční reakce lidí na stejnou situaci. Pomocí příběhu Alberta a Alenky se žáci naučí, že dvě postavy mohou velmi odlišně reagovat na stejnou situaci, kdy uvidí na hřišti psa. Porozumění tomu, že lidé mohou mít odlišné emoční reakce na stejnou událost, je zásadní, neboť poskytuje rámec pro pochopení toho, že určité souvislosti (jako jsou např. minulé zkušenosti nebo další aspekty naší identity) utvářejí naše emoční reakce na situace a druhé kolem nás a prostupují těmito reakcemi. To je důležité pro porozumění stejnosti a odlišnosti, i pro rozvoj empatie.

Poučná zkušenost 2, „Bdělé naslouchání“, zkoumá vliv nedostatečného naslouchání a představuje koncept a cvičení určitého typu aktivního naslouchání zvaného bdělé naslouchání. Bdělé naslouchání znamená naslouchat druhým s úctou, empatií, s plnou pozorností a bez přerušování, aniž bychom se nechali rozptýlit nebo se soustředili na sebe nebo na posuzování druhého. Jedná se o komunikační dovednost, která se pojí k oběma částem empatie: pozorné naslouchání umožňuje lepší porozumění situaci i pocitům druhého (kognitivní empatie), zatímco naslouchání s úctou může pomoci vytvořit

souznění s druhými a ukázat tak, že nás druzí zajímají (afektivní empatie). Tento druh naslouchání staví na dovednostech pozornosti žáků a posiluje je, neboť vyžaduje soustředění výhradně na to, co druhá osoba říká, namísto toho, co chce poslouchající druhému říci. Bdělé naslouchání rovněž skýtá příležitost být vyslechnut bez posuzování od ostatních spolužáků, a tak vytváří bezpečné prostředí. Žáci budou vybízeni k úvaze o tom, jak může bdělé naslouchání ovlivňovat hovořícího i posluchače, a jaký dopad mohou mít tato cvičení na třídu jako celek.

V poučné zkušenosti 3, „Oceňování různorodosti a společných prvků“, budou žáci zkoumat to, jakým způsobem se lišíme a v čem jsme si podobní. Žáci si zopakují aktivitu „V kročení a vykročení“ z první kapitoly, ve které budou zkoumat smysluplné rozdíly i podobnosti. Tato aktivita bude nejlépe fungovat, když bude ušitá na míru specifickému kontextu vašich žáků, jak doporučujeme a vysvětlujeme dále v tipech pro učitele dané poučné zkušenosti. Žáci poté určí věci, které jsou většinou lidí společné, v protikladu k věcem, které lidi odlišují, a nakonec věci, které činí každého z nich jedinečným. Rozpoznání toho, v čem jsme si podobní, napomáhá vnímat odlišnosti jinak a znovu podporuje empatii, což vede k ocenění společného lidství na systémové úrovni, které přichází v dalších kapitolách.

Osobní cvičení žáků

Rozvoj hlubšího porozumění sobě i druhým je stále pokračujícím procesem. Díky praktickému využití dříve uvedených a rozvinutých dovedností, jako je pozornost a emoční bdělost, mohou žáci dále rozvíjet oceňování druhých, svých spolužáků a ostatních lidí, se kterými sdílíme tuto planetu. Zvláště dovednost bdělého naslouchání, o které se pojednává v této kapitole, lze posílit během jediného týdne, zvláště mají-li žáci příležitosti k rozhovorům s druhými a vzájemnému naslouchání. Jedná se o cvičení, které totiž žáci mohou používat v každodenním životě.

Osobní cvičení učitele

Při výuce této kapitoly přemýšlejte o vlastních zkušenostech s bdělým nasloucháním. Jedná se o druh naslouchání, který pravidelně využíváte v práci či doma? Pokud si myslíte, že naslouchat s větší bdělou pozorností a empatií by mohlo být prospěšné, pokuste se zaměřit na to, kdy nejste při naslouchání dostatečně bdělí, a zkuste své jednání změnit. Všimněte si více dopadu, které má bdělé naslouchání s empatií na vás i na druhé. Pokud pro vás není snadné někomu bděle a s empatií naslouchat, zkuste, zda vám pomůže, když si připomenete, co je všem lidem společné: všichni si přejeme být šťastní a vyhnout se neštěstí.

Dopis rodičům a opatrovníkům



Datum: _____

Milí rodiče/opatrovníci,

tímto dopisem bychom Vás rádi informovali o tom, že Vaše dítě právě začíná v programu **SEE Learning kapitolu pátou s názvem „ Učíme se o druhých a od nich “**.

V páté kapitole bude Vaše dítě zkoumat rozdíly, podobnosti a svou vlastní jedinečnost spolu s dalšími věcmi, které máme všichni coby lidské bytosti společné (jako např. pocity, potřeby a touhu být šťastný). Rozpoznání společného přináší nový pohled a podporu stále pokračujícího rozvoje empatie. Vaše dítě se rovněž bude učit a provádět bdělé naslouchání, které mu může pomoci rozvinout pozornost vůči hovořícímu a naslouchat bez přerušování a posuzování.

Domácí cvičení

Až bude Vaše dítě procházet touto kapitolou, mohli byste ho požádat o ukázkou bdělého naslouchání. Zkuste si všimnout, zda dokážete praktikovat bdělé naslouchání svému dítěti (s plnou pozorností, bez posuzování, přerušování a s empatií). Váš příklad Vaše dítě velmi povzbudí; naučí se od Vás, jak se emočně naladit na druhého. Emoční naladění je důležitým aspektem empatie, jež v sobě zahrnuje porozumění a zájem o to, jak se druhý cítí. Vaše dítě se učí všimnout si různých signálů, jako je výraz tváře, tón hlasu a řeč těla, které mu pomáhají rozpoznat pocity druhého. Můžete mu pomoci zlepšit jeho dovednost empatie tím, že se ho budete ptát, jak se podle něj druhý cítí, a tím, že si budete těchto signálů všimnout společně.

Obsah předchozích kapitol

- Kapitola první zkoumala koncepty laskavosti a soucitu skrze vytváření třídních dohod.
- Kapitola druhá zkoumala důležitou roli, kterou naše tělo, a především nervová soustava, hraje ve štěstí a spokojenosti.
- Kapitola třetí se zabývala tématem pozornosti, včetně toho, proč je důležitá, jak ji posílit a použít pro pěstování vhledu.
- Kapitola čtvrtá zkoumala téma emocí a emoční hygieny, jak emoce vznikají a jak své emoce lépe „regulovat“.

Další četba a prameny

Obsah rámce programu SEE Learning, který je popsán v *Průvodci vzdělávacím programem SEE Learning*, obsahuje vysvětlení celého učiva. Naleznete jej v (anglické verzi) na webových stránkách: www.compassion.emory.edu.

V případě jakýchkoli dotazů se na nás neváhejte obrátit.

Podpis učitele/vyučujícího

Jméno učitele/vyučujícího hůlkovým písmem: _____

Kontaktní informace na učitele/vyučujícího: _____



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Porozumění emocím druhých v kontextu

ZÁMĚR

Být soucitní a laskaví je snazší, když si uvědomujeme, že jednání a emoce druhých povstávají v rámci specifického kontextu jejich života a zkušeností z minulosti. Žáci se seznámí se scénáři, ve kterých hlavní postavy reagují

na podobné situace odlišně, což jim poskytne příležitost zkoumat, proč lidé mohou mít různé emoce při stejných událostech.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat způsoby, kterými mohou různé situace ovlivnit naše pocity.
- Budou zkoumat způsoby, kterými mohou mít lidé různé emoční reakce na stejnou situaci.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

DÉLKA

25 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Příběh Alenky a Alberta (uvedený níže).
- Papír a kreslicí potřeby pro každého žáka.

CHECK-IN | 3 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chceme mít své tělo?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden ze zdrojů ze své sady zdrojů, nebo můžete, pokud chcete, vymyslet na nový zdroj – který by vám pomáhal cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Přiveďte svůj zdroj do mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud chcete, můžete též provést uzemnění. [Pauza]
- Čeho si všímáte uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji mysl. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud pro vás bude zaměření pozornosti na dech nepříjemné, můžete se vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Můžete také dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Albert a Alenka vidí psa

Přehled

V tomto příběhu, který si s žáky přečtete a budete o něm diskutovat, budou žáci zkoumat, jak a proč různí lidé reagují na stejnou situaci různými emocemi.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Na stejnou situaci můžeme mít odlišné reakce a vnímat odlišné pocity.
- Pokud zaměříme pozornost, můžeme poznat, jestli druzí reagují jinak než my, a můžeme se jich na to také zeptat.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Řekněte žákům, že si společně přečtete příběh a budete dávat pozor na to, jak se postavy mohou cítit. Povězte jim, že se jednotlivé postavy mohou někdy cítit odlišně.
- Přečtete příběh nahlas.
- Diskutujte o příběhu a pocitech postav s použitím následujících otázek:
 - „Co v příběhu cítila Alenka? Proč se tak podle vás cítila?“
 - Zvednou ruce ti, kteří by se cítili stejně jako Alenka.
 - A co Albert? Jak se cítil on? Proč se tak podle vás cítil?“

- Zvednou ruce ti, kteří by se cítili stejně jako Albert.
- Proč podle vás Alenka a Albert měli vůči psovi odlišné pocity?"
- Pokud vám to dovoluje čas, přečtěte příběh ještě jednou a požádejte žáky, aby zvedli ruce ve chvíli, kdy si budou myslet, že daná postava něco cítí a oni vědí, co to je. Požádejte je, aby vysvětlili, co daná postava cítí a proč.

Tipy pro učitele

- Příběh lze upravit tak, aby co nejlépe vyhovoval vašim žákům a situaci, ke které mají vztah.
- Až se dostanete k části otázek k diskuzi týkajících se toho, jak žáci poznají, co si druzí myslí, můžete je vyzvat, aby zkusili vytvořit návrhy otázek, které by jim mohly pomoci dané informace od druhých zjistit. Nebo můžete s celou třídou vytvořit seznam těchto otázek.

Příběh: Albert, Alenka vidí psa

„Albert a Alenka chodí na stejnou základní školu. Jednoho teplého, slunečného dne jsou společně na školním hřišti, když v tom uslyší štěkot psa. Zdá se, že se blíží směrem k nim. Alenka se usměje a její hnědé oči se rozšíří. Plná náhlého vzrušení se rozhlédne po pejskovi. Vzpomene si na svého psa. Ťapka, který často spí schoulený u jejích nohou, v ní u srdce vyvolává nádherné a vřelé teplo. Začne na psa volat. Na druhou stranu Albert také zaslechl psí štěkot. Jeho tělo ztuhne a oči se rozšíří. Začne

se zběsile rozhlížet kolem. Dlaně se mu začnou potit a srdce se rozbuší. Jeho ruce i nohy sebou škubnou. Nikde psa nevidí, ale začne se rychle pohybovat směrem ke vchodu školy. Ze školní budovy vykukuje Martin, který spatří Alenku, jak si hraje s pejskem, který šťastně vrtí ocáskem. V tom si všimne Alberta, který spěšně prochází školními dveřmi a utíká dál chodbou“

Ukázkový text

- „Co v příběhu cítila Alenka? Proč se tak podle vás cítila?
 - Zvednou ruce ti, kdo by se cítili stejně jako ona.
- A co Albert. Jak se cítil? Proč se tak podle vás cítil?
 - Zvednou ruce ti, kdo by se cítili stejně jako on.
- Proč si myslíte, že Alenka a Albert měli jiné pocity vůči stejnému psovi?
- Přečtu vám nyní příběh ještě jednou, a když uslyšíte něco, co vám řekne, jak se daná postava cítí, zvednete ruku. Poté nám vysvětlíte, co daná postava cítí a proč se tak podle vás cítí.“
- [Přečtěte příběh ještě jednou, zastavte se a diskutujte, když si žáci všimnou věci, které vypovídají o pocitech.]
- [Proberte následující otázky.]
 - „Jak si můžeme všimnout toho, co někdo z vašich spolužáků cítí?“
 - Vzpomněl by si někdo na okamžik, kdy jste něco cítili, ale váš rodič (nebo vychovatel či

kamarád) cítil něco jiného? Jak jste poznali, co si myslí? Jaké otázky bychom se druhých mohli zeptat, abychom zjistili, co si myslí a cítí? [Pokud je to možné, napište odpovědi na tabuli nebo čtvrtku papíru.]

- Zkuste si vzpomenout na něco, co máte velmi rádi, ale ostatní lidé to moc rádi nemají." (Příklady mohou být hry, druhy jídla, sport nebo jiné aktivity).

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minut

Věci můžeme prožívat různě

Přehled

Žáci si zkusí vzpomenout na okamžik, kdy byli z něčeho nadšení, a poté si představí někoho jiného, o kterém ví, že by reagoval jinak.

Obsah / vhledy ke zkoumání

I když máme vůči něčemu silné pocity, jiní mohou cítit vůči stejné věci něco zcela jiného a jejich reakce mohou být jiné.

Učební pomůcky

Papír a potřeby na kreslení pro každého žáka.

Pokyny

- Rozdejte všem papír a kreslicí potřeby.
- Poproste žáky, aby si zkusili vzpomenout na okamžik, kdy byli z něčeho velmi nadšení. Požádejte je, aby zvedli ruce, když si něco vybaví. Požádejte několik žáků, aby své okamžiky nadšení sdíleli – díky tomu může něco napadnout i ostatní – nebo uveďte příklady sami.

- Požádejte žáky, aby nakreslili obrázek, na kterém budou oni a chvíle, kdy byli nadšení, včetně příčiny jejich nadšení.
- Poté je vybídněte, aby do obrázku začlenili několik členů rodiny nebo přátel. Požádejte je, aby uvažovali o následujících otázkách. Byli by i ostatní z dané věci tolik nadšení? Proč ano? Nebo proč ne? Cítil by se někdo z nich odlišně?
- Požádejte je o to, aby do obrázku zahrnuli alespoň jednu osobu, která by pravděpodobně z dané věci nadšená nebyla.
- Požádejte žáky, aby sdíleli své kresby s celou třídou a řekli, proč mohou mít dané postavy podobné, anebo odlišné pocity.

Tipy pro učitele

Žádné.

Ukázkový text

- „Nyní každému rozdám list papíru, na který nakreslíte obrázek. Počkejte prosím na pokyny, než začnete s tímto cvičením reflexe.
- Představte si okamžik, kdy jste byli z něčeho velmi nadšení. Ti, kteří si na takový okamžik vzpomněli, zvednou ruce.
- Nyní si poslechneme některé z vás. [Vyzvěte několik žáků, aby sdíleli; uveďte svůj vlastní příklad.]
- Teď vás poprosím, abyste zavřeli oči nebo sklopili zrak k zemi. Představte si znovu daný okamžik nadšení. Tentokrát do něj zahrňte členy své rodiny nebo přátele. Jsou také

nadšení? Proč? Proč ne? Cítil by se někdo z nich odlišně? [Pauza 30 vteřin.]

- Otevřete oči. Nyní budeme kreslit. Nakreslete sebe v okamžik nadšení z něčeho a zahrňte do něj členy své rodiny nebo kamarády. Znárodně alespoň jednoho, kdo z dané věci nadšený NENÍ. Udělejte to v tichosti sami, na konci budeme mít čas své kresby sdílet. Můžete začít kreslit. [Poskytněte dostatek času k nakreslení obrázku.]
- Chtěl by někdo sdílet?
 - Řekni nám, co se na tvém obrázku děje?
 - Kdo je a kdo není nadšený? Vysvětli proč?"

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Proč si myslíte, že se při některých událostech, jako když v příběhu Alenka a Albert vidí psa, někdy cítíme stejně, ale jindy odlišně?
- Pokud se někdo cítí odlišně, jaké otázky bychom mu mohli položit, abychom se o tom ujistili?"

Bdělé naslouchání

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost představuje „bdělé naslouchání“. Bdělé naslouchání znamená naslouchat s úctou a empaticky, s plnou pozorností, bez přerušování druhé osoby, bez rozptýlení a zaměření na sebe nebo své vlastní posuzování. Tento druh naslouchání vyžaduje

vybroušené dovednosti pozornosti, neboť je zapotřebí umět se soustředit výhradně na to, co druhá osoba říká, spíše než na to, co chceme říci my sami. Bdělé naslouchání skýtá žákům příležitost učit se od sebe navzájem a bez posuzování.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Poznají, jak se máme chovat při bdělém naslouchání.
- Budou se cvičit v dovednosti bdělého naslouchání bez přerušování nebo soustředění na sebe.
- Budou přemýšlet, jak lze využít bdělé naslouchání ve škole a v životě.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

DÉLKA

30 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Čtvrtka papíru se třemi nadpisy: „Když mě někdo neposlouchá, cítím (se)...“, „Naslouchání, vnímáme jako...“ a „Chování při bdělém naslouchání“.
- Fixy.
- Stopky nebo hodinky.

CHECK-IN | 4 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chceme mít tělo?
- Nejprve se pohodlně se usadíme do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden zdroj ze své sady zdrojů, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si v mysli svůj zdroj a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud upřednostňujete uzemnění, můžete jej též provést. [Pauza.]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza.]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás zaměření pozornosti na dech vyvolává pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přived'te svoji pozornost zpět k dechu. Můžete také dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 8 minut

Hraní rolí při bdělém naslouchání

Přehled

V tomto cvičení reflexe budou žáci pozorovat vás a dalšího žáka při hraní rolí naslouchání. Budou uvažovat o tom, co viděli, a povedou diskuzi o účincích bdělého naslouchání.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme se zdokonalit ve dovednosti bdělejšího vzájemného naslouchání.
- Když se věnujeme bdělému vzájemnému naslouchání, získáváme tím příležitost spolu skutečně komunikovat a vzájemně se obdarovávat bdělým nasloucháním.

Učební pomůcky

- Stopky nebo hodinky.

Pokyny

- Až budete tuto aktivitu představovat žákům, neříkejte jim, že budete předvádět špatné naslouchání. Pouze žákům sdělte, že jim předvedete parodii, a požádejte je, aby zkusili přijít na to, co se děje.
- Jeden hovořící bude ve hře vyzván, aby s vámi mluvil o tom, co rád dělá o víkendech. (Můžete si vybrat i jiné téma, pokud budete mít dojem, že by nějaké mohlo být obzvláště zajímavé pro vaši skupinu.) Hovořící by měl dopředu znát záměr parodie a vědět, že budete předvádět špatného posluchače, aby jej vaše chování nerozzlobilo.
- Spust'te stopky, které odměří 45 vteřin (nebo použijte hodiny či hodinky, abyste měli

přehled o čase) a požádejte hovořícího, aby začal. Během jeho hovoru budete předvádět špatné naslouchání; například mu budete skákat do řeči, obracet oči v sloup, odvracet se, dívat se na hodinky nebo si hrát s telefonem atd. Zatímco budete předvádět špatného posluchače, bude úlohou mluvčího snažit se pokračovat v hovoru po dobu 45 vteřin. (Viz poznámka pro přípravu na tuto aktivitu pod hlavičkou Tipy pro učitele.)

- Po uplynutí 45 vteřin hovořícímu poděkujte a vyzvěte třídu, aby jej za výkon odměnila potleskem.
- Vyzvěte žáky, aby přemýšleli o tom, co viděli. K tomu použijte níže uvedené otázky ve Shrnutí.

Tipy pro učitele

- Doporučujeme vám vyzkoušet si danou scénku se žákem nebo se svým kolegou učitelem předem, abyste se ujistili, že svoji roli chápe a že se v ní cítí dobře. Pokud se jedná o žáka, měl by vědět, o čem bude hovořit, aby měl připravené téma od samého začátku scénky.
- Je možné, že se v průběhu scénky budou ostatní žáci smát. Vaše chování jim může připadat legrační nebo mohou zjistit, že špatné naslouchání v nich vyvolává nervozitu. Můžete jim posléze položit neposuzující otázky týkající se jejich reakcí, abyste jim pomohli porozumět, proč se v průběhu představení smáli. (Pravděpodobně porozumí i tomu, že se špatné naslouchání může zdát legrační, když se jedná pouze o sehranou scénku, ale nikoli v okamžiku, kdy se vám skutečně děje.)

Ukázkový text

- *„Zaměřte prosím svoji pozornost na mě a (partnera). Sehraje krátkou scénku, po jejímž skončení se vás zeptám, čeho jste si všimli. [Nastavte stopky na 45 vteřin. Začněte tím, že svého partnera / svou partnerku pozdravíte a požádáte jej/ji, aby vám řekl/a, co dělal/a o víkend. Po uplynutí nastavené doby skončete.]*
- *Děkuji. Zatleskejte (partnerovi/partnerce) za jeho skvělý výkon.*
- *Nyní mi řekněte, všimli jste si, co se právě přihodilo?*
- *Čeho jste si všimli na mém chování? Jaké věci jsem dělal/a? [Nechte žáky sdělit jejich postřehy a povzbudte je, aby popsali chování, které viděli. Pokud žák řekne: „Byl/a jste nezdvořilý/á,“ zeptejte se, jaké konkrétní chování ho k této myšlence vedlo, např.: „Přerušoval/a jste hovořícího.“]*
- *Čeho jste si všimli u hovořícího? Jak reagoval? Kdybyste byli na jeho místě, jak byste se asi cítili?*
- *Pojďme se nyní zeptat přímo hovořícího. Jaké to bylo, když jsi musel snášet mé bídné naslouchací dovednosti?*
- *Všiml sis nějakých vjemů v těle?*
- *Všiml sis nějakých vnitřních pocitů nebo emocí?*
- *Co by podle vás hovořící chtěl, abych namísto toho dělal?*

- *Kdy může být důležité naslouchat druhým bděle a pozorně?"*
-

PREZENTACE A CVIČENÍ REFLEXE

15 minut

Bdělé naslouchání*

Přehled

V této aktivitě žáci budou porovnávat pocity, když jim někdo bděle naslouchá a když ne. Žáci vytvoří popis, jak se chováme při bdělém naslouchání. Poté si ve dvojicích krátce vyzkouší využití takového chování v praxi.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Existuje rozdíl mezi pouhým nesoustředěným posloucháním a bdělým nasloucháním.
- Bdělé naslouchání může mít vliv na nás coby hovořící, na posluchače a na celou třídu i širší komunitu lidí.

Učební pomůcky

- Fixy.
- Stopky, hodinky nebo hodiny.
- Čtvrtka papíru s nadpisy: „Nenaslouchání vnímáme jako...“, „Naslouchání vnímáme jako...“ a „Jak se chováme při bdělém naslouchání“.

Pokyny

- Vysvětlete, že dnes budete hovořit o tom, co znamená skutečně někomu naslouchat s plnou pozorností.
- Vyzvěte žáky, aby uvedli příklady pocitů člověka, jemuž druhý příliš nenaslouchá. Nápady žáků napište na čtvrtku pod nadpis: „Nenaslouchání vnímáme jako...“ Můžete se odvolat na scénku dovedností špatného naslouchání, které jste právě předvedli.
- Požádejte žáky, aby uvedli příklady toho, jak se cítí někdo, komu druhý dobře naslouchá s plnou pozorností a bez posuzování. Napište jejich nápady na čtvrtku papíru pod nadpis: „Naslouchání vnímáme jako...“
- Zastavte se na okamžik, abyste si společně všimli rozdílů mezi oběma seznamy.
- Zeptejte se jich, jak by to vypadalo, kdybychom druhému naslouchali s plnou pozorností. Vysvětlete, že takovému naslouchání budete ve třídě říkat „bdělé naslouchání“. Napište jejich nápady na papír pod nadpis: „Jak se chováme při bdělém naslouchání“. (Poznámka: Tuto čtvrtku papíru si uschovejte.)
- Vyberte dva žáky, kteří pod vaším vedením provedou cvičení před celou třídou. (Pokud se nenajdou žádní dobrovolníci, můžete předvést bdělé naslouchání s žákem v roli hovořícího.) Hovořící žák bude mluvit o činnosti, kterou rád dělá. Před začátkem scénky pomozte posluchači, aby se posadil a připravil tělo i mysl na úlohu bdělého naslouchání. Požádejte je, aby vysvětlili, jak se budou

chovat, a povzbudte je, aby se odvolávali k chování uvedenému na čtvrtce papíru. Ostatní žáky požádejte, aby si všímali chování při bdělém naslouchání, které uvidí během krátké scénky.

- Požádejte je, aby začali s ukázkou, a zapněte stopky na 60 vteřin.
- Po uplynutí doby požádejte žáky, aby skončili. Poté požádejte ostatní, aby společně sdíleli, jakého dobrého chování si při bdělém naslouchání všimli. Pokud si všimli něčeho nového, co dosud není uvedeno na seznamu Jak se chováme při bdělém naslouchání, připište to na seznam. Pokud žáci upozorní na nějaké projevy špatného naslouchání, připomeňte jim, že nyní se soustředíme pouze na příklady dobrého bdělého naslouchání.
- Pochvalte žáky a poděkujte jim za předvedení ukázky; poté je požádejte, aby se vrátili na svá místa.
- Rozdělte žáky do dvojic, ve kterých mohou cvičit bdělé naslouchání. Každá dvojice se rozhodne, kdo bude hovořit jako první a kdo naslouchat. Hovořící bude mluvit po dobu 90 vteřin o činnosti, kterou rád dělá, zatímco jeho partner mu bude bděle naslouchat. Mohou hovořit o tom, co daná činnost je, kdy se jí věnují, proč jí mají rádi, kdy se jí začali věnovat atd.
- Po uplynutí 90 vteřin jim řekněte, aby si vyměnili role, takže ten, kdo naslouchal, bude nyní hovořit, a ten, kdo hovořil, se bude nyní cvičit v bdělém naslouchání.

- Aktivitu zakončete otázkami typu:
 - „*Jakých projevů bdělého naslouchání jste si všimli?*“
 - *Jak jste se cítili, když vám někdo naslouchal? Jak jste se cítili jako bdělí posluchači?*
 - *Co pro vás bylo při bdělém naslouchání náročné?*“

Tipy pro učitele

- Uchovejte čtvrtku papíru se seznamem „Jak se chováme při bdělém naslouchání“ pro další použití.
- V programu SEE Learning bdělé naslouchání znamená dovednost pozorného naslouchání bez přerušování, bez rozptýlení, aniž byste druhému radili nebo se snažili začít mluvit o sobě. Při poslouchání druhého často druhému a tomu, co říká, věnujeme jen částečnou pozornost, neboť část své pozornosti věnujeme svým reakcím, myšlenkám a tomu, co řekneme, až domluví nebo nám dá šanci mluvit. Bdělé naslouchání v sobě zahrnuje pouze naslouchání s plnou pozorností a bez posuzování. Stejně jako soucit sám je i bdělé naslouchání zaměřeno spíše na druhé než na sebe.
- Myslete na to, že je třeba se u žáků, kteří se dobrovolně přihlásili na předvedení ukázky, zaměřovat pouze na pozitivní příklady chování bdělého naslouchání. Pokud se během ukázky žádné projevy bdělého naslouchání neobjeví, požádejte jinou dvojici dobrovolníků, aby ukázku předvedla, nebo ji předvedte sami. Ale vyhněte se kritice chování

naslouchání žáků před celou třídou. Bude-li třeba, necháte to na individuální diskuzi.

Ukázkový text

- „Nyní když jsme viděli příklad špatného poslouchání, naučíme se, jak se mu vyhnout a raději být bdělým posluchačem.
- Zkuste uvést, jak se asi někdo cítí, když ho druhý NEposlouchá. Jaký je to pocit? [Zapište nápady žáků na čtvrtku papíru pod nadpis: „Nenaslouchání vnímáme jako...“]
- Jak se asi cítí někdo, když mu druhý plně naslouchá. [Zapište nápady žáků na čtvrtku papíru pod nadpis: „Naslouchání vnímáme jako...“]
- Nyní se podívejme na oba seznamy, které jsme vytvořili. Jakých hlavních rozdílů si všimnete?
- Co můžeme dělat, abychom se stali skvělými posluchači a dokázali bděle naslouchat, když hovoří druhý? Pojdme si uvést příklady projevů bdělého naslouchání. [Můžete se vrátit k diskuzi, kterou jste vedli v souvislosti se scénkou špatného poslouchání, aby bylo snazší zamyslet se nad opačným chováním, než které viděli.]
- Co můžeme dělat s očima? Jak se můžeme tvářit? Co naše ruce? Co celé tělo? Naše mysl? Naše pocity? [Nechte žáky odpovídat a pomáhejte jim, aby byli co nejkonkrétnější při uvádění chování bdělého posluchače. Nápady žáků zapisujte na čtvrtku papíru pod nadpis: „Jak se chováme při bdělém naslouchání“.]
- Tak jako lze posilovat naši pozornost jako sval, lze posilovat i naši dovednost bděle naslouchat cvičením takového chování.
- Nyní si to vyzkoušíme. Společným tématem, o němž budeme hovořit, je naše oblíbená činnost. Vzpomeňte si na činnost, kterou máte rádi. Požádám vás, abyste o ní hovořili se svým partnerem. [Chvilku počkejte.] Napadlo vás všechny něco?
- [Nyní vyberte dva žáky, kteří pod vaším vedením předvedou ukázkou bdělého naslouchání před celou třídou. Žák, který je v roli hovořícího, bude mluvit o činnosti, kterou rád dělá. Před začátkem ukázky pomozte posluchači připravit tělo i mysl na úlohu bdělého naslouchání.] Nejprve si připomeneme, jak se chováme při bdělém naslouchání. Co si chcete zapamatovat a dělat se svým tělem? Co se svojí myslí?
- [Ostatním žákům ve třídě] Budeme věnovat pozornost ukázce a uvidíme, jakého chování si při bdělém naslouchání všimneme. [Nastavte stopky na 60 vteřin a požádejte žáky, aby začali s ukázkou.]
- Děkuji! Jakého bdělého chování jste si všimli? [Nechte žáky uvést nápady. Pokud žáci budou uvádět kritické připomínky, připomeňte jim, že otázka zněla, jakého dobrého chování bdělého naslouchání si všimli.]
- Všimli jste si něčeho nového užitečného, co posluchač udělal, a co jsme ještě neuvedli v seznamu bdělého chování? [Připište to na seznam.]

- Nyní budeme pracovat ve dvojicích. [Žáci vytvoří dvojice.] Každý z vás bude mít 90 vteřin na to, aby se cvičil v bdělém naslouchání svého partnera. Jen připomínám, že tématem rozhovoru je ‚činnost, kterou rád dělám‘. Nyní se rozhodněte, kdo bude první v roli hovořícího a kdo v roli posluchače. [Pauza.]
- Až řeknu: ‚Začněte,‘ hovořící začne mluvit o činnosti, která ho baví, a posluchač se bude cvičit v bdělém naslouchání a používat chování bdělého naslouchajícího, o němž jsme předtím mluvili. Řeknu vám, až uplyne 90 vteřin, a potom ten, kdo hovořil, bude zase naslouchat.
- Jste připraveni? Začněte. [Aktivitu byste měli usnadňovat. Obcházejte třídou a sledujte chování žáků]
- Jakého chování bdělého naslouchání jste si všimli?
- Jak jste se cítili, když vám někdo naslouchal? Jak jste se cítili v roli bdělého posluchače?
- Co pro vás bylo při bdělém naslouchání náročné?"

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Vzpomenete si na někoho, kdo vám včera bděle naslouchal? Kdo to byl? Jak jste poznali, že vám bděle naslouchá?”
- Vzpomenete si na včerejší situaci, kdy jste vy někomu bděle naslouchali? Vzpomenete si, co vám řekli nebo jak se cítili?
- Když nyní víme, jak bdělé naslouchání provádět, budeme jej od teď všichni ve třídě více používat.“

ROZŠÍŘENÍ

Bdělé naslouchání lze provádět autenticky, pravidelně a často v rámci různých školních předmětů či studijních oblastí, kdykoli se vyskytne příležitost práce ve skupině nebo s partnerem.

Oceňování různorodosti a společných prvků

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti budou žáci zkoumat, v čem jsme si podobní a v čem se lišíme. Odlišnosti zkoumáme spíše zvědavě než s posuzováním, což přináší porozumění, že bychom měli odlišnost spíše oceňovat, než abychom se jí obávali nebo vnímali jako negativní. Navzdory našim rozdílům jsme v mnoha důležitých a zásadních věcech stejní. Mezi naše společné prvky patří skutečnost,

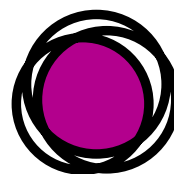
že máme tělo, které zažívá vjemy, že žijeme ve společenstvích, máme základní potřeby, toužíme po tom, aby nám druzí projevovali laskavost, a oceňujeme to, a také zažíváme emoce. Tento přístup k různorodosti a odlišnosti může v kontextu se společnými zkušenostmi nás coby lidských bytostí vést k porozumění, proč je oceňování rozdílů tolik důležité.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat to, v čem jsou lidé stejní a v čem se liší.
- Poznají, že navzdory rozdílům máme stejné potřeby a stejná přání.
- Uvědomí si, že některé věci, o kterým si myslíme, že platí o všech lidech, vlastně nemusí platit o každém.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY

Rozpoznávání
společného lidství

UČEBNÍ POMŮCKY

- Seznam Jak se chováme při bdělém naslouchání.
- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule se sloupci:
 - „V čem jsou lidé stejní“
 - „V čem jsou lidé odlišní“
 - prostor pro další sloupec.
- Fixy.

DÉLKA

30 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici bude naše tělo?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden ze zdrojů ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si v mysli svůj zdroj a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete ho také provést. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Chcete-li, můžete dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Aktivita vkročení a vykročení

Přehled

Prostřednictvím aktivity vkročení a vykročení žáci objeví věci, které mají společné a v kterých se liší.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Mezi námi coby lidskými bytostmi jsou různé odlišnosti, ale také toho máme na základě sdíleného lidství hodně společného.
- Vedle společného lidství platí, že každý člověk má něco, co ho dělá jedinečným.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Vyzvěte žáky, aby utvořili kruh.
- Přečtěte jeden po druhém výroky uvedené v textu.
- Žáci vkročí do kruhu, pokud s výrokem souhlasí. Pokud s ním nesouhlasí, zůstanou na svém místě.
- Žáci by měli setrvat v tichosti (neprobíhá debata), ale vy je požádáte, aby si všímali, jak kruh vypadá, kdo je uvnitř a kdo venku. Poté řekněte: „Děkuji, vraťte se zpět“ a nechte žáky, aby se vrátili na svá původní místa.
- Po přečtení všech výroků vyzvěte žáky, aby se posadili nebo vrátili ke svým lavicím, a proveďte shrnutí pomocí následujících otázek:
 - „V čem jsme odlišní?“
 - V čem jsme stejní?“

Tipy pro učitele

- Tato aktivita bude mít mnohem větší význam, když se zamyslíte nad tím, v čem jsou vaši žáci odlišní, přičemž se může jednat o náboženství, etnickou příslušnost; místo, kde žijí; způsob stravování; rodinnou strukturu; společensko-ekonomické prostředí atd. Poté můžete nahradit jednotlivé podněty na začátku aktivity konkrétními otázkami, které ukážou tyto rozdíly i společné prvky specifické ve vaší třídě. Vyhněte se však otázkám, které by žáky vystavily nutnosti sdílet věci, které by v nich vyvolávaly nepříjemné pocity. Začněte věcmi, jež nemají všichni žáci společné, jako např. věci, které mají nebo nemají rádi, nebo aspekty jejich identity, a poté se přesuňte k tomu, co máme všichni společné a co jsme dosud zkoumali v rámci programu SEE Learning: zkušenost emocí, vjemy, potřeby, pozornost, laskavost atd.
- Budete potřebovat dostatečně velký prostor, ve kterém budou moci žáci utvořit kruh, do něhož budou moci vkročit nebo z něj vykročit. Možná bude potřeba přesunout lavice či stoly. Jinou možností je provést tuto aktivitu v tělocvičně nebo venku.
- Variantou této aktivity je, že místo vstoupení do kruhu či vystoupení z něj žáci vytvoří kruh ze židlí, přičemž se buď postaví, nebo zůstanou sedět. Místo vstupu do kruhu mohou též zvednout ruku. Ať už zvolíte jakoukoli metodu, ujistěte se, že se žáci navzájem vidí, aby mohli sledovat, jak druzí odpovídají.
- Můžete v průběhu aktivity zdůrazňovat to, kdo má s kým co společného, čímž žákům

pomůžete, aby si těchto věcí začali sami všímat.

- Vyhněte se otázkám, proč žáci vkročili nebo nevkročili do kruhu. V případě, že někteří žáci při posledních otázkách do kruhu nevkročili, je možné, že otázkám neporozuměli. Pokud si myslíte, že je tomu tak, otázku zopakujte, nicméně nechte žáky, aby reagovali podle sebe a dovolte jim stát si za svým rozhodnutím bez jakéhokoli posuzování.

Ukázkový text

- *„Pojďme všichni utvořit kruh.*
- *Když řeknu něco, co ve vaší situaci platí, tak uděláte krok vpřed směrem do středu kruhu. Pokud to, co řeknu, pro vás neplatí, tak zůstaňte na svém místě. Chci, abyste věnovali zvláštní pozornost tomu, kdo do kruhu vkročí spolu s vámi. Zkuste tomu věnovat pozornost a zapamatovat si to, neboť nám to pomůže v další aktivitě.*
- *Začneme tedy.*
- *Vstoupí do kruhu ti, kdo mají rádi umělecké činnosti nebo rádi kreslí. Nyní se zastavte a podívejte se, kdo další má rád umění. Vraťte se zpět.*
- *Vstoupí do kruhu ti, kteří mají domácího mazlíčka. Nyní se podívejte, kdo další má domácího mazlíčka a kdo ho nemá. Zkuste si zapamatovat, kdo do kruhu vkročil. Vraťte se zpět.*
- *Vstoupí do kruhu ti, kteří mají v rodině vegetariána. Děkuji. Vraťte se na svá místa.*

- Vstoupí do kruhu ti, v jejichž rodině se mluví více než jedním jazykem. Děkuji. Vraťte se zpět.
- Vstoupí do kruhu ti, kteří mají v rodině nebo v domácnosti někoho, kdo mluví více jazyky. Děkuji. Vraťte se zpět.
- Všímám si, že pokaždé do kruhu vstoupí jen někteří z vás. Uvidíme, co se stane, když vám řeknu toto: Vstoupí do kruhu ti, kteří v těle zažívají vjemy. Nyní se rozhlédněte kolem. Čeho jste si všimli? Vraťte se zpět.
- Vstoupí do kruhu ti, kteří dokáží zaměřit pozornost na něco, co rádi dělají. Děkuji. Vraťte se zpět.
- Vstoupí do kruhu ti, kteří mají nějaký zdroj, který jim pomáhá zklidnit mysl nebo tělo. Děkuji, ukročte zpět.
- Vstoupí do kruhu ti, kteří potřebují jídlo, aby mohli žít. Rozhlédněte se, kdo další je nyní v kruhu. Bez ohledu na to, kdo jsme, všichni máme určité společné potřeby. Děkuji, můžete se zase vrátit.
- Vstoupí do kruhu ti, kteří potřebují někoho dalšího, aby mohli žít, např. aby jim poskytoval jídlo a oblečení. Vraťte se zpět.
- Vstoupí do kruhu ti, kteří jsou raději šťastní než smutní. Vidíte? Všichni jsme uvnitř (nebo většina z nás). Jak se zdá, všichni jsme raději šťastní než smutní. Ukročte zase zpět.
- A teď naposledy! Vstoupí do kruhu ti, kteří jsou raději, když se k nim někdo chová laskavě, než když je k nim zlý. Rozhlédněte

se. Jsme všichni uvnitř kruhu? Zdá se, že jsme všichni šťastnější, když jsou druzí vůči nám laskaví.

- Děkuji, nyní se posaďte.
- V čem se od sebe lišíme? [Můžete žákům připomenout jednotlivé výroky, které jste uvedli.]
- V čem jsme všichni stejní? [Můžete znovu přečíst výroky, během kterých všichni nebo téměř všichni vkročili do kruhu.]

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Jak jsme stejní? Jak jsme odlišní?

Přehled

V této aktivitě budou žáci zkoumat, co mají společného.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Coby lidské bytosti máme všichni věci, které společně sdílíme.
- Existují věci, o kterých si můžeme myslet, že jsou společné nebo platí pro všechny lidi, ale ve skutečnosti tomu tak být nemusí.

Učební pomůcky

- Seznam Jak se chováme při bdělém naslouchání.
- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule se sloupci: „V čem jsou lidé stejní“, „V čem jsou lidé odlišní“ a prostor pro další sloupec.
- Fixy.
- List papíru pro rozhovor (jeden pro každého žáka).

Pokyny

- Před začátkem této aktivity si se třídou zopakujte, jak se chováme při bdělém naslouchání.
- Rozdělte třídu do dvojic a dejte každému žákovi jeden list papíru pro rozhovor.
- Řekněte žákům, aby udělali rozhovor s partnerem a měli při tom na paměti bdělé naslouchání. Každý žák zapíše odpovědi svého partnera na list pro rozhovor. Dejte každému žákovi 2 až 3 minuty na rozhovor.
- Až všechny rozhovory skončí, požádejte partnery, aby si všimli, co mají společného a v čem se liší.
- Vraťte se k celé skupině. Požádejte jednotlivé dvojice, aby se skupinou sdílely, co mají podle svého zjištění společného a v čem se liší. Připište jejich myšlenky do seznamu.
- Zopakujte to a požádejte je, aby zkusili přijít ještě na další dvě společné a odlišné věci. Připište je do seznamu.
- Podívejte se na seznam společně. Zeptejte se žáků:
 - *„Souhlasí všichni s tím, že většina lidí sdílí tyto věci jako společné? Jsou tyto věci společné pro většinu lidí? Pokud souhlasíte, zvedněte ruku. Pokud jeden či více žáků nesouhlasí, požádejte je, aby vysvětlili proč.*
 - *Je to něco, co mají všichni lidé na světě společné? Pokud souhlasíte, zvedněte ruku. Pokud jeden či více žáků nesouhlasí, požádejte je, aby vysvětlili proč.*

- *Jsou ještě jiné věci, ve kterých se můžeme lišit a které bychom mohli přidat na druhý seznam?“*
- Když každá skupina uvede své nápady, všem žákům přečtete nahlas první seznam. Udělejte poznámku u věcí, které jsou součástí našeho „společného lidství“ a napište na čtvrtku papíru: „společné lidství“.
- Vytvořte nový sloupec zvaný: „V čem jsem jedinečný“ a vysvětlete jim, že se to týká jich samých a toho, co mají pouze oni a nikdo jiný, např. jméno. Vyzvěte žáky, aby sdělili třídě jednu věc, ve které jsou jedineční. Napište ji na čtvrtku papíru s novým sloupcem zvaným „V čem jsem jedinečný“.

Tipy pro učitele

- Buďte citliví vůči věcem, které se objeví, až se budou žáci rozhodovat, zda mají všichni ve třídě něco společného. Např. někdo může zmínit: „Všichni máme otce.“ Nevybírejte nebo nevybírejte žáky, ale nechte na žácích, zda sami začnou na toto téma hovořit a zda se vůči tomuto výroku vyhradí a sami řeknou, co pro ně platí a co neplatí.
- Když se žáků zeptáte na několik věcí, které má většina lidí společných, požádejte je, aby utvořili dvojice či trojice, a vyzvěte je, aby vymysleli ještě dvě další věci, které jsou pro většinu lidí společné. Následně je požádejte, aby své nápady sdíleli s ostatními, a jejich nápady připište na seznam.

Ukázkový text

- „Pojďme si společně projít náš seznam Jak se chováme při bdělém naslouchání. Na které chování byste se chtěli dnes při práci zaměřit? [Dejte jim čas na rozmyšlenou.]
- Dnes společně s partnerem uděláte rozhovor, abyste se o sobě dozvěděli něco více. Budete se střídat ve svých rolích, kdy jednou budete v roli toho, kdo dělá rozhovor (tazatele), a podruhé v roli toho, kdo odpovídá na otázky. Jste-li v roli tazatele, budete svému partnerovi pokládat otázky z vašeho listu pro rozhovor a poté budete bděle naslouchat svému partnerovi a zapisovat jeho odpovědi na list papíru pro rozhovor. Poté si role vyměníte.
- Až skončíte, přemítejte nad touto zkušeností a zamyslete se nad tím, co máte s partnerem společného a jakých rozdílů jste si všimli.
- [Dejte žákům 2 až 3 minuty na provedení jednoho rozhovoru a zaznamenání odpovědí. Poté se vraťte k celé skupině.]
- Nyní každá dvojice třídě sdělí, co zjistila, že má společného a v čem jsou odlišní. [Dejte žákům čas na sdílení a napište jejich myšlenky na seznam.]
- Zkusme se zamyslet a společně přijít na další dvě věci, ve kterých se lidé mohou lišit. [Dejte žákům čas na sdílení nápadů a napište je na tabuli nebo čtvrtku papíru.]
- Výborně. A nyní si projdeme všechny nápady, které jsme si napsali.
- Souhlasí všichni, že většina lidí má tyto věci společné? Jsou stejné pro většinu lidí? Pokud souhlasíte, zvedněte ruku. [Pokud jeden či více žáků nesouhlasí, požádejte je, ať vysvětlí proč.]
- Je to něco, co mají všichni lidé na světě společné? Pokud souhlasíte, zvedněte ruku. [Pokud jeden či více žáků nesouhlasí, zeptejte se jich proč.]
- Jsou ještě další věci, ve kterých se lišíme a mohli bychom je přidat na tento seznam? [Připište nápady na seznam.]
- Nyní přečtěte seznam „Společných věcí“ nahlas. Tyto věci máme jako lidé všichni společné. Můžeme seznam nazvat „Společné lidství“. [Napište tato slova na čtvrtku papíru.]
- Nyní vytvoříme nový sloupeček: „V čem jsem jedinečný“. [Napište tento nadpis na čtvrtku papíru.]
- Jedná se o něco, v čem jste výjimeční, nějakou věc, kterou nemá nikdo jiný, jako je třeba vaše jméno.
- Kdo by chtěl třídě sdělit svoji jedinečnou věc?“ [Co žáci uvedou, napište do sloupce.]

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Byli jste překvapení něčím, co máme všichni společného? A co něčím, v čem se lišíme?“*
- *Jak by mohlo v naší třídě pomoci, když víme, že máme něco společného a v něčem se lišíme?*
- *Mohlo by nám toto vědomí pomoci být vůči sobě laskavější a soucitnější? Jak nebo proč?“*

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA

Nechte žáky, aby vytvořili a vyzdobili dva plakáty:

- jeden bude obsahovat seznam věcí, které mají společné jak všichni žáci, tak ostatní lidé na světě,
- druhý bude obsahovat seznam věcí, které činí každého jedinečným.

Vyvěste plakáty ve třídě. Když někdo zavítá do vaší třídy, poproste jej, aby si plakáty přečetl a uvedl jednu věc, kterou má s vašimi žáky společnou, a jednu, která je na něm jedinečná.

Jméno _____

Datum _____

Otázky pro rozhovor

Jméno partnera _____

Kdy ses narodil? _____

Jaká je tvoje oblíbená barva? _____

Jak se cítíš, když je k tobě někdo laskavý? _____

Jaké jídlo nemáš rád? _____

Kdy je pro tebe těžké dávat pozor? _____

Máš nějaké domácí zvíře? Jaké? _____

Které pocity rád zažíváš? _____

Jaká je tvoje oblíbená strategie okamžité pomoci? _____

Co tě rozesměje? _____

Mohl bys říci něco zajímavého o své rodině? _____

Dokázal bys jmenovat jednu věc, kterou máš na sobě rád? _____

Je na tobě něco skvělého, co o tobě druzí možná ani neví? _____

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ II

KAPITOLA 6

Soucit se sebou samým a s druhými

Přehled

Malé děti jsou schopny rozpoznat, že se i zvířata neustále snaží dosáhnout spokojenosti a snaží se vyhnout utrpení. Hledají jídlo a teplé přístřeší a snaží se vyhnout dravé zvěři. S některými zvířaty lze navázat přátelský vztah, pokud se k nim člověk chová laskavě, ale utečou od těch, kteří se jim pokouší ublížit. Stejně jako lidé i zvířata dávají přednost laskavosti a soucitu před zlomyslností a krutostí.

Tato kapitola se zaměřuje na to, jak se můžeme naučit být laskavější vůči sobě i druhým. Nejde jen o dobrou vůli k laskavosti; je zapotřebí také vědět, jak být laskavý. Zejména se jedná o pomoc žákům zvýšit jejich bdělé vědomí vlastního emočního života a emočního života druhých. Jsou-li žáci schopni rozumět emocím a chování v kontextu, budou schopni být empatičtější vůči druhým. To pro změnu může vést k pocitu silnějšího spojení s druhými, a díky tomu k oslabení pocitu izolovanosti a osamělosti. Navíc posilování dovednosti rozumět druhým a rozvoj pečujícího postoje k druhým usnadňuje proces porozumění a péče o sebe.

Hlavním tématem této kapitoly je proto soucit se sebou samým a s druhými. Dr. Thupten Džinpa, věhlasný znalec a odborník na soucit, definuje soucit jako „zájem o druhé, který se objevuje, když se setkáme s utrpením druhých a cítíme potřebu vidět, jak se jim ulevuje.“¹ Soucit proto závisí na uvědomění situace druhých a dovednosti být vůči nim empatický, která je provázena láskou a blízkostí pocíťovanou vůči dané osobě. Tyto kvality jsou rovněž důležité pro soucit se sebou samým. Psycholožka dr. Kristin Neff, jedna z nejvýznamnějších předních odbornic na toto téma, uvádí, že soucit se sebou samým znamená být „laskavý a chápající při konfrontaci s vlastními neúspěchy“.² Je důležité, abyste svým mladým žákům pomáhali zkoumat soucit se sebou samým, neboť právě vstupují do období života, kdy budou stále častěji hodnoceni svými učiteli, rodiči, vychovateli a vrstevníky. Proto je zcela zásadní, aby se naučili, že žádný nezdár ve studiích nebo v životě není odrazem jejich vlastní nedostatečné hodnoty, ale slouží pouze jako poučná zkušenost pro budoucí rozvoj.

Poučné zkušenosti 1 a 2 představují soucit se sebou samým skrze to, že řadu chování a způsobů řeči, jež používáme pro povzbuzení přátel v těžkých situacích, lze použít i pro povzbuzení vlastní osoby. Navíc tím žáci kultivují „myšlení zaměřené na růst“, které rozpoznává, že učení vyžaduje čas a že nezdary jsou přirozené; nejsou důvodem vzdát se nebo se cítit vůči sobě špatně. Opustit nerealistická očekávání (jako je to, že vše přijde snadno, že vždy zvítězíme nebo nikdy nezažijeme porážku či nezdár) je zásadní složkou soucitu se sebou samým, neboť boří to, na čem staví sebekritika či sebebodceňování, které se mohou dostavit, když se žáci setkají s náročnými situacemi.

1 Jinpa, Thupten: *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016).

2 Viz <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>.

Poučné zkušenosti 3 a 4 přesouvají pozornost soucitu k druhým. Aby mohl takový soucit vzniknout, je třeba si být vědom potřeb druhých, a zároveň je třeba cítit s nimi jakési emoční spojení. Jak jsme již v rámci programu SEE Learning uvedli, soucit závisí na uvědomění a vede k angažovanosti ve prospěch druhých.

Poučná zkušenost 3 to zkoumá na příběhu o soucitu a odpuštění. V uvedeném příběhu jsou tři kamarádi obtěžováni chlapcem jménem Teo a rozzlobí se na něj. Později se však dozví o jeho rodinné situaci a probudí se v nich empatie. Nakonec se rozhodnou, že udělají vstřícný krok vůči Teovi, odpustí mu a začnou se chovat přátelsky.

Tato poučná zkušenost představuje několik klíčových konceptů týkajících se odpuštění a soucitu. Představuje myšlenku, že odpuštění s sebou nese opuštění negativních emocí vůči druhému člověku a že tomuto procesu lze napomoci porozuměním situaci druhého v kontextu. Navíc ukazuje, že „aktivní soucit“ se sebou samým nese smysl pro odpovědnost vůči druhému, který přechází v rozhodnutí mu pomoci.

Je však důležité, aby si žáci uvědomili, že soucit a laskavost neznamenají nezbytnost za každou cenu s druhými vycházet a ve všem s nimi souhlasit nebo se vzdát všeho ve prospěch druhých bez zvážení následků pro sebe či pro druhé. Pokud by to tak bylo, soucit by mohl být celkem sebedestruktivní. Proto je soucit třeba kombinovat s rozlišováním. Pokud by někomu náš dar, který od nás žádá, mohl ublížit, soucit v této situaci vyžaduje říci ne.

Proto poslední poučná zkušenost zahrnuje případy, kdy soucit znamená říci druhému ne či nastavit limity a hranice. Příkladem může být, kdy učitel žákům řekne, že nemají lézt na stromy, protože by si mohli ublížit. Žáci budou zkoumat to, kdy je třeba se postavit za sebe nebo za druhé; a rovněž v jakém smyslu se jedná o projev soucitu, když dospělí někdy nastavují omezení nebo hranice za účelem jejich bezpečí nebo štěstí.

V předchozích kapitolách jsme představili myšlenku etické zdrženlivosti, což znamená zdrženlivost v chování, které by mohlo druhým ublížit. V této kapitole představíme další úroveň etiky: etiku péče. Pokud pravé péči o sebe a druhé rozumíme správně a doplníme ji o dovednost rozlišování, přirozeně povede ke štěstí a rozkvětu. Na základě smyslu pro péči o sebe a o druhé lze kromě soucitu a odpuštění v dlouhodobém měřítku rozvinout řadu dalších vlastností, jako jsou štědrost, ukázněnost, čestnost, integrita, láska atd.

Osobní cvičení žáků

Řada dovedností a cvičení, které se v programu SEE Learning vyučují, jsou ve skutečnosti cvičeními soucitu se sebou a s druhými. Např. dovednosti odolnosti – uzemnění, využití zdrojů a strategie okamžité pomoci, uvedené v druhé kapitole – jsou cvičeními soucitu se sebou samým. Regulace vlastních emocí může být rovněž cvičením soucitu se sebou samým, stejně jako odpuštění, neboť nás osvobozuje od silných negativních emocí, které mohou narušovat naše štěstí a klid mysli. Obdobně může bdělé naslouchání a věnování pozornosti druhým být projevem soucitu a laskavosti. Poukázáním na to, co již žáci rozvinuli, a pojmenováním těchto věcí jako projevů soucitu se sebou samým a s druhými jim můžete pomoci rozpoznat, že se již ve skutečnosti provádějí cvičení soucitu se sebou samým a s druhými, což je může povzbudit k ještě většímu zapojení.

Osobní cvičení učitele

Někdy se toho od vychovatelů čeká opravdu velmi mnoho, a takové nároky vychovatelé mívají i sami na sebe. V této části se můžete věnovat zkoumání, jak hovoříte sami se sebou. Kdy sami sebe povzbuzujete, a kdy se naopak oddáváte negativnímu vnitřnímu dialogu. Máte v souvislosti se sebou nebo se žáky nějaká nerealistická očekávání? A pokud ano, mohli byste je více přiblížit realitě? Která cvičení soucitu se sebou samým nebo s druhými již děláte? Jak byste na těchto cvičeních mohli dále stavět, růst, nebo je dále rozšířit?

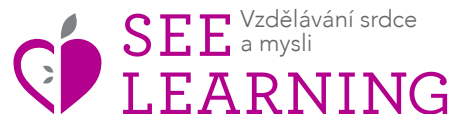
Další četba a prameny

- Kniha od Kristen Neff, *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself* (William Morrow, 2015) je skvělým uvedením jedné z předních badatelek o soucitu se sebou samým, která je rovněž dostupná v audioverzi. Webové stránky Kristen Neff rovněž obsahují řadu dalších užitečných pramenů: www.self-compassion.org.
- Rovněž doporučujeme knihu od Thupten Džinpy zvanou *A Fearless Heart: How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives* (Avery, 2016), ve které část o soucitu se sebou samým tuto kapitolu programu SEE Learning velmi dobře doplňuje.

Dále uvádíme dvě pohádkové knihy o odpuštění a soucitu, které mohou být rovněž užitečné:

- *The Forgiving Lion* od Efrat Haddi.
- *Friends through Sand and Stone* od A. M. Marcuse a Lizbeth Jane Amantillo.

Dopis rodičům a opatrovníkům



Datum: _____

Milí rodiče/opatrovníci,

tímto dopisem bychom Vás rádi informovali o tom, že Vaše dítě právě začíná **v programu SEE Learning kapitolu šestou s názvem „Soucit se sebou samým a s druhými“**.

V šesté kapitole se Vaše dítě bude věnovat cvičení soucitu se sebou samým a s druhými. Tato kapitola souvisí s tím, jak se k sobě chovat laskavě pomocí rozhovoru se sebou samým, a zkoumá to, v jakém smyslu jsou naše záměry a motivace spojeny se soucitným jednáním. Zároveň budeme zkoumat, že odpuštění může vést k opuštění negativních emocí vůči druhému člověku, a budeme přemýšlet o tom, že porozumění pocitům a okolnostem druhého nám může pomoci rozvinout odpuštění a soucit s druhými.

Domácí cvičení

Až bude Vaše dítě procházet touto kapitolou, velmi by pomohlo, kdybyste se jej ptali na to, co pro něj znamená soucit se sebou a soucit s druhými. Mohli byste se s ním podělit o příběh ze svého života, kdy jste dokázali navzdory obtížím odpustit někomu, kdo vám ublížil, což nakonec vedlo k většímu štěstí.

Obsah předchozích kapitol

- Kapitola první zkoumala koncepty laskavosti a štěstí.
- Kapitola druhá zkoumala velký význam našeho těla, zvláště pak nervové soustavy, pro náš pocit štěstí a spokojenosti.
- Kapitola třetí se zabývala tématem pozornosti, včetně toho, proč je důležitá, jak ji posílit a jak ji můžeme používat při rozvíjení pohledu do vlastního nitra.
- Kapitola čtvrtá zkoumala téma emocí, jak emoce vznikají a jak své emoce lépe „regulovat“.
- Kapitola pátá se zabývala oceňováním rozdílů a uvědomováním si našeho společného lidství. Rovněž představila cvičení bdělého naslouchání.

Další četba a prameny

Obsah celého rámce programu SEE Learning, který je popsán v *Průvodci programem SEE Learning*, obsahuje vysvětlení celého učiva. Naleznete jej (v anglické verzi) na webových stránkách: www.compassion.emory.edu.

V případě jakýchkoli dotazů se na nás neváhejte obrátit.

Podpis učitele/vyučujícího

Jméno učitele/vyučujícího hůlkovým písmem: _____

Kontaktní informace na učitele/vyučujícího: _____



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Zkoumání laskavosti vůči sobě, 1. část

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti budou žáci zkoumat koncepty pozitivního a negativního rozhovoru, zvláště jak se projevuje v sebeuposuzování a sebekritice, když čelíme nějaké překážce

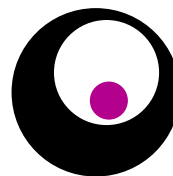
nebo výzvě. Pomocí příběhu budou zkoumat, že je normální mít potíže s novými úkoly a že je lze zvládnout díky cvičení a pomoci druhých.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat koncept pozitivního (užitečného) a negativního (škodlivého) hovoru se sebou samým a s druhými.
- Budou zkoumat myšlenku, že můžeme být vůči sobě stejně jako vůči kamarádům laskaví a můžeme se povzbuzovat.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit se sebou samým

UČEBNÍ POMŮCKY

- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule.
- Fixy.
- Příběh zvaný „Nelson fotografem“ (uvedený níže).
- Kartičky s nápisem „pozitivní“ a „negativní“ (níže uvedené).
- Tři loutky představující Nelsona, Terezu a Tea (nebo kopie tří obrázků, které jsou uvedeny níže).

DÉLKA

25 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chceme mít své tělo?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden zdroj ze své sady zdrojů, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si v mysli svůj zdroj a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete jej též provést. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete u něj myslet spočinout. Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme svůj dech. Uvidíme, zda se dokážeme zaměřit na dech, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud vám bude zaměření pozornosti na dech nepříjemné, můžete se klidně zase vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Chcete-li, můžete dechy počítat. [Udělejte delší pauzu cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 7 minut

Pozitivní rozhovor

Přehled

Zde pojednáváme o myšlence, zda lze být laskavý vůči sobě a jak by to mohlo vypadat. Je možné se naučit rozpoznávat negativní vnitřní dialog a jeho škodlivé účinky. Rovněž se lze naučit projevovat vůči sobě laskavost tak, jako ji projevujeme svému příteli.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- S přítelem zažívajícím těžkosti lze hovořit pozitivně.
- Pokud sami zažíváme těžkosti, můžeme též hovořit pozitivně sami se sebou.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule.
- Fixy.
- Tři loutky představující Nelsona, Terezu a Tea (nebo kopie tří obrázků, které jsou uvedeny níže).

Pokyny

- Nelson říká: „Zkoušel jsem se naučit jezdit na kole bez pomocných koleček a nešlo mi to. Nikdy se nenaučím jezdit.“ Terezu představuje další loutka. Mohla by Nelsonovi říci něco, aby mu pomohla cítit se lépe? Co by mohla říci? Předvedte, že je díky tomu Nelson šťastnější, že se pohybuje šťastněji. Když řekneme něco, co pomáhá, říkáme tomu „pozitivní rozhovor“ (napište to na tabuli). Poté přijde Teo a řekne: „Je pravda, že se nikdy nenaučíš jezdit na

kole bez pomocných koleček.“ Nyní Nelson vypadá smutně. Zeptejte se: „Co se právě stalo?“ Vysvětlete jim, že se jedná o příklad „negativního rozhovoru“ (a napište „negativní rozhovor“ na tabuli). Zopakujte to ještě jednou s loutkami nebo obrázky.

- Poté to projděte znovu. Nelson přijde a pochybuje o sobě. Co by Nelson mohl říci sám sobě? Tomu se říká vnitřní dialog. I vnitřní dialog může být pozitivní či negativní.
- Ved'te diskuzi se žáky o rozdílu mezi pozitivním (pomáhajícím, pravdivým, laskavým, povzbuzujícím) a negativním (nepomáhajícím, nepravdivým, nelaskavým, odrazujícím) rozhovorem.
- Definujte „pozitivní rozhovor se sebou samým“ jako způsob, který nám pomáhá udržet své odhodlání a vytrvalost, i když čelíme těžkým situacím. Požádejte žáky o příklady náročných situací, kterým může člověk čelit, a názorně předved'te příklady / vyberte příklady z prostředí třídy, které ukážou, jak by mohl pozitivní rozhovor se sebou samým v dané situaci vypadat. Příklady by měly být obecné a neměly by se konkrétně vztahovat na žádného žáka, aby se tím předešlo pocitu zranitelnosti u těch, kteří představili své nápady.

Tipy pro učitele

V tomto věku pravděpodobně nebudou mít všichni žáci zkušenost s negativním rozhovorem se sebou a ne všichni budou mít zkušenost, že když se jim něco nedaří, mají kvůli tomu

pocit selhání nebo se tím nechají odradit. Přesto však mohou rozpoznat negativní vnitřní dialog u druhých, což je velmi cenné pro rozvoj empatie s druhými, a může jim to pomoci i v budoucnu, pokud by se tak někdy začali cítit.

Ukázkový text

- *„Hodně jsme se zabývali tím, proč je důležité projevovat laskavost. A naučili jsme se různé způsoby, jimiž lze laskavost projevovat.*
- *Řekněme, že máme blízkého kamaráda nebo člena rodiny a že se snaží něco naučit nebo udělat, ale nedaří se jim to. Např. si představte, že mají za úkol pořídit fotografie na nějaké oslavě nebo večírku, ale ani jedna fotka se nevydaří, a oni jsou z toho velmi smutní.*
- *Co bychom jim mohli říci, abychom byli laskaví a pomohli jim cítit se lépe? Jak bychom je mohli povzbudit?*
- *Když někomu říkáme věci, které jsou prospěšné a laskavé, je to „pozitivní rozhovor“. [Napište slova „pozitivní“ a „laskavý“ na tabuli.] Když říkáme pozitivní, v tomto případě to znamená pomáhající, laskavý, milý, užitečný.*
- *Vzpomenete si na nějaké aktivity, které by jim v takové situaci mohly pomoci?*
- *Pokud bychom někomu říkali věci, které jej odradí, nebo říkáme-li zlé nebo škodlivé věci, nazýváme to „negativní rozhovor“. Negativní je opakem pozitivního. [Napište na tabuli slovo „negativní“.]*

- Zkuste si představit okamžik, kdy někdo povzbudil mladého člověka k tomu, aby použil pozitivní rozhovor se sebou samým, např. trenér nebo učitel či jiný žák. [Pauza] Jaké věci by mohli říct pro povzbuzení? [Příklady odpovědí: „Ty to dokážeš!“ „Ty to zvládneš!“ „Zkoušej to dál!“ „Nevzdávej to!“ ...]
- A co kdybychom neuspěli my a byli z toho smutní? Kdybych to byl např. já, mohl bych říkat nebo si pomyslet sám pro sebe: „Nejsem dost dobrý. Nikdy to nezvládnou!“ A pak by se to mohlo ještě zhoršit a mohl bych si začít myslet: „Nejde mi vůbec nic.“
- Pak místo toho, abych se snažil ještě víc a cvičil pilněji, abych nakonec uspěl, prostě to vzdám. Můžu mít dokonce chvíli pocit, jako bych byl úplný zkrachovalec. Myslíte si, že se něco takového může někomu stát?
- Taková slova nejsou vůči mně samému vůbec laskavá. Něco takového bych svému kamarádovi neřekl. A navíc to ani není pravda.
- Kdybych si něco takového říkal, byl by to pozitivní, nebo negativní rozhovor?
- Ale kdybych byl vůči sobě laskavý tak, jako jsem laskavý vůči příteli, který má problémy, pak by to byl pozitivní rozhovor.
- Přečteme si příběh o Nelsonovi a Tereze. Rád bych, abyste dávali pozor a zkusili najít okamžiky, kdy jeden z nich vede pozitivní nebo negativní rozhovor.“

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Nelson fotografem

Přehled

Tato aktivita vhledu vyzývá žáky k zamyšlení a diskuzi o selhání a jak lze projevit v takovém případě laskavost sám sobě nebo druhému.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Když neuspějeme dle našich očekávání, můžeme někdy ztratit odhodlání.
- Je normální, že nám něco při nových úkolech nejde; lze to zvládnout cvičením a s pomocí druhých.

Učební pomůcky

Kartičky s nápisem „pozitivní“ a „negativní“ (uvedené na konci této zkušenosti; nebo si můžete vyrobit vlastní).

Pokyny

- Přečtete 1. část příběhu, který je uveden níže. Požádejte žáky, aby zvedli ruku, když uslyší, že jedna z postav vede pozitivní nebo negativní rozhovor s druhým nebo se sebou samým.
- Když někdo zvedne ruku, zeptejte se, kde slyšel negativní nebo pozitivní rozhovor.
- Na místech označených hvězdičkou (*) udělejte pauzu a položte žákům otázky typu:
 - „Na co asi Nelson právě myslí?“
 - Jaké emoce asi prožívá?“
 - Co si právě mohou myslet nebo cítit ostatní postavy příběhu?“

- *Vede nyní někdo pozitivní nebo negativní rozhovor?"*
- Po dočtení 1. části požádejte žáky, aby shrnuli dosavadní děj příběhu, a zeptejte se jich, jak podle nich bude děj pokračovat.
- Ať se přihlásí několik dobrovolníků, kteří si vyberou jednu kartičku s nápisem „pozitivní“ nebo „negativní“ a uvedou několik aktuálních příkladů věcí, které si zrovna vybaví.
- Přečtěte 2. část příběhu s použitím stejné, výše uvedené metody.
- Zakončete níže uvedenými otázkami, jimiž dáte žákům podnět k zamyšlení nad tím, co znamená být laskavý a povzbuzující vůči sobě pomocí pozitivního rozhovoru, když čelíme těžkostem.

Tipy pro učitele

- Pro ztvárnění příběhu můžete použít loutky.
- Možná by mohlo být užitečné zapsat laskavé výroky, které žáci uvedou, aby Nelsona utěšili, na čtvrtku papíru, již můžete vyvěsit někde v učebně, aby ji mohli žáci používat jako zdroj. Můžete zvážit formulaci těchto výroků v obecnějším znění (např. „Ještě v tom nejsi dobrý.“), aby se dala použít všeobecně.

Příběh: Nelson fotografem

Ukázka úvodního textu

„Toto je příběh o Nelsonovi a Tereze. Chtěl/a bych, abyste dávali pozor a zkusili najít okamžiky, kdy jeden z nich vede pozitivní nebo negativní rozhovor. Mohou ho vést s partnerem nebo sami se sebou. Zvedněte ruce, když si

budete myslet, že někdo vede pozitivní nebo negativní rozhovor s druhým nebo se sebou samým. V určitých momentech se zastavím a zeptám se vás, co podle vás v daný okamžik cítí.“

Část první

*„Nelson dorazil na narozeninovou oslavu Terezy. Velmi se na ni těší. Už je tu spousta dětí, a i když nezná všechny, zná Terezu. Její narozeninové oslavy se již zúčastnil loni, takže ví, že na ní bude spousta dobrého jídla, dort a skvělé hry. Obzvláště se těší na to, že si bude hrát s Terezou i dalšími kamarády.**

Zatímco jedl dort, všiml si, že Terezin otec celou oslavu fotografuje. Nelson si to vždy přál vyzkoušet, ale nikdy zatím k tomu neměl příležitost.

„Mohu si vyzkoušet něco vyfotit?“ zeptal se Nelson.

„A víš, jak se fotoaparát používá?“ otázal se Terezin otec.

„Ano,“ odpověděl Nelson, i když ve skutečnosti to vlastně nevěděl. Viděl s ním zacházet řadu lidí, tak věřil, že to nemůže být nijak složité.

Terezin otec podal Nelsonovi fotoaparát a ukázal mu, jak se drží. „Když chceš něco vyfotit, prostě zmáčkni tohle tlačítko, ale předtím zaměř objektiv na to, co chceš fotit, a uprav zaostření. Jinak budou fotky rozmazané. Hlavně vyfoť Terezu, až bude sfoukávat svíčky na dortu.“



„Jasně!“ řekl Nelson sebevědomě. Po zbytek oslavy Nelson pobíhal kolem a fotil své přátele.*

Přišel okamžik, kdy Tereza měla sfouknout svíčky na dortu, což byla jejich rodinná tradice. Terezin otec hledal Nelsona, protože chtěl, aby ji při tom vyfotil. Ale nikde ho neviděl, neboť ten hrál venku s ostatními fotbal.*“

Část druhá

„Později, když oslava končila a hosté pomalu odcházeli, přišel Nelson za Tereziným otcem, aby mu fotoaparát vrátil.

„Tak co, podíváme se na fotky, které jsi udělal?“ řekl Terezin otec. Prohlíželi si je společně, ale Nelson si všiml, že jsou všechny rozostřené. Žádná nevyšla dobře. Vtom si vzpomněl, že zapomněl pořídit snímek Terezy s dortem.*

„Ale ne,“ pomyslel si Nelson, „to jsem to všechno zkazil. Po tomhle už se se mnou Tereza nebude chtít nikdy kamarádit.“

Nakonec už šel také domů. Ještě stále se cítil moc špatně. Pomyslel si: „Jak je možné, že zkazím všechno, na co sáhnu?“

Příštího dne se Nelson snažil Tereze ve škole vyhýbat. Věděl, že se na něho bude zlobit.*

Ale na konci vyučování ho Tereza našla a oslovila ho: „Ahoj Nelsone, děkuju, že jsi přišel na mojí oslavu!“

„Omlouvám se za ty fotky,“ řekl Nelson, „všechny

jsem naprosto pokazil. Vždycky všechno pokazím.“

„Zapomeň na to. Byli tam i další, kteří také fotili,“ utěšovala ho Tereza. „Podle mě byly ty tvoje docela vtipný! Třeba se ještě staneš fotografem, až budeš velký.“

„Vždyť jsem hroznej,“ řekl Nelson. „Nejde mi to. Viděl jsem ty fotky a vypadaly strašně!“

„Nic si z toho nedělej. Dělat dobré fotky je z počátku těžké,“ řekla Tereza. „Když mě to učil můj táta, chvíli mi trvalo, než mi to začalo jít. Chtěl bys někdy přijít ke mně domů? Můžeš se to učit se mnou.“

„Opravdu si myslíš, že bych se to mohl někdy naučit?“ zeptal se Nelson.

„Když se v tom budeš cvičit, samozřejmě se to naučíš!“ řekla Tereza.*

Nelson chvíli přemýšlel, a potom řekl: „Mám pocit, že jsem prostě nevěděl, co dělám. Myslel jsem si, že to bude mnohem snazší. Ale když ses to časem naučila ty, myslím, že bych se to také mohl naučit. Tak jo, zkusím to!“

DISKUZNÍ OTÁZKY

- „Proč si Nelson myslel, že se nikdy nestane dobrým fotografem?“
- Proč si Tereza myslela, že se Nelson může stát dobrým fotografem?“
- Co si Nelson pomyslel, když zjistil, že všechny fotky vyšly rozmazané?“



- *Jak Tereza reagovala na rozmazané fotky? Co řekla Nelsonovi?*
- *Co by Nelsonovi řekl nejlaskavější člověk na světě? [Níže jsou uvedeny příklady:]*
- *Příště to bude lepší.*
- *Dobré fotky se naučíš dělat praxí.*
- *Nejsi hrozný, prostě jen ještě nejsi vyloženě dobrý fotograf.*
- *Pokud by Tereza nebo nejlaskavější člověk na světě nebyli právě poblíž, aby ho povzbudili, jak by se podle vás Nelson mohl povzbudit sám? Co by sám sobě mohl říci? [Níže jsou uvedeny příklady:]*
- *Udělal jsem chybu.*
- *Příště mi to půjde lépe.*
- *Lepší fotky se naučím dělat s praxí.*
- *Nejsem hrozný, jen ještě nejsem vyloženě dobrý fotograf."*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Vzpomněl by si někdo na okamžik, kdy pro něj bylo něco z počátku velmi těžké, ale nakonec se v tom díky cvičení zdokonalil? [PAUZA.] Kdo by nám o tom chtěl říci?*
- *Co povzbudivého sami sobě můžeme říci v okamžik, kde máme nějaké těžkosti?*
- *Co byste si chtěli z toho, co jsme se dnes naučili, zapamatovat?"*

POZITIVNÍ

NEGATIVNÍ

Zkoumání laskavosti vůči sobě, 2. část

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti budou žáci zkoumat způsoby, jak sobě samým projevit citlivost a laskavost podobně, jako by ji projevovali blízkému kamarádovi nebo členovi rodiny,

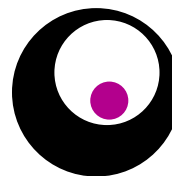
zvláště v okamžicích těžkostí a nesnází. Tuto poučnou zkušenost je nejlepší provést v co nejtěsnější návaznosti na tu předchozí, ve které jsme zkoumali pozitivní a negativní rozhovor.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat myšlenku, že můžeme být sami sobě přáteli.
- Budou zkoumat cvičení laskavosti vůči druhým, které lze využívat i vůči sobě.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit se sebou samým

DÉLKA

30 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Papír.
- Kreslicí potřeby.

CHECK-IN | 4 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici bude naše tělo?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden ze zdrojů ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si svůj zdroj v mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete jej také provést. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přivedte svoji pozornost zpět k dechu. Můžete také dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

AKTIVITA VHLEDU | 8 minut

Jak být k sobě laskavý jako k příteli

Přehled

Tato aktivita vyzývá žáky ke kolektivnímu brainstormingu o tom, jak můžeme být laskaví vůči někomu, kdo ztratil odhodlání, a poté zkusí ve dvojicích sehrát různé scénky. Poté budou zkoumat, jaké činy a pozitivní vnitřní dialog nám mohou pomoci, i když u sebe právě nemáme žádného přítele.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Existují určité věci, které mohou někoho povzbudit a pomoci mu, když ztratil odhodlání.
- Některé z těchto věcí lze použít i pro sebe, když jsme ztratili odhodlání.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Vyzvěte žáky, aby si představili dva blízké kamarády. Připomeňte jim příběh zvaný „Nelson fotografem“ a přátelství Nelsona a Terezy.
- Zeptejte se žáků, jak by se někdo laskavě choval ke kamarádovi, který je právě smutný, nešťastný, nebo který právě zažil něco těžkého, podobně jako Nelson. Co by člověk mohl cítit, říci nebo udělat, kdyby viděl svého kamaráda nešťastného?
- Napište jejich návrhy pod slova „Cítit“, „Říkat“ a „Dělat“.

- Vyvolejte dva dobrovolníky. Jeden bude prožívat pocit ztráty odhodlání jako Nelson poté, co viděl, že se žádná z jeho fotek nepovedla. Druhý bude jako Tereza, která se snaží svého kamaráda povzbudit. Požádejte povzbuzujícího, aby si vybral jednu z činností „Říkat“ nebo „Dělat“ a jednal tak vůči tomu, který je v roli podobné Nelsonovi. Poté požádejte žáka, který je v roli Nelsona, aby vyjádřil, jak se cítí poté, co se mu dostalo povzbuzení. Opakujte danou aktivitu třikrát nebo čtyřikrát s dalšími dobrovolníky.
- Zdůrazněte, že naši přátelé nejsou vždy blízko. Zeptejte se jich, zda bychom mohli něco z toho udělat sami pro sebe, pokud by kamarád nebyl na dosah. Použijte znovu příklad Nelsona, pokud si myslíte, že je to užitečné.
- Označte věci, které bychom si mohli říci, cítit nebo udělat sami pro sebe.
- Zeptejte se, zda by bylo možné k seznamu ještě něco přidat. Mohli bychom říci, cítit nebo udělat něco, co by bylo vůči nám samým laskavé a mohlo by nám pomoci v těžké situaci?
- *Co mu Tereza řekla, když viděla jeho fotky? [Zaznamenejte odpovědi.] Tereza je Nelsonovou dobrou kamarádkou a řekla mu velmi laskavá slova, aby mu pomohla.*
- *Nyní si zkusíme představit, že jste v kůži Nelsona a cítíte se špatně kvůli rozmazaným narozeninovým fotkám. Co byste si přáli, aby váš dobrý kamarád řekl? [Zaznamenejte odpovědi a napište návrhy žáků pod hlavičky „Říkat“ a „Dělat“] Dobře, nyní si zopakujeme, co by mohl náš dobrý kamarád říci nebo udělat, kdybychom byli smutní nebo ztratili odhodlání. [Přečtete odpovědi ještě jednou nahlas.]*
- *Nyní zkusíme tyto myšlenky uvést do praxe. Potřebuji dva dobrovolníky, kteří sehrají krátkou scénku. Jeden z vás bude hrát roli kamaráda, který pokazil fotky, jež pořídil při narozeninové oslavě. Udělali jste chybu a teď se cítíte špatně. Druhý sehraje roli dobrého kamaráda, který sehraje cokoli z našeho seznamu, jež jsme právě vytvořili. Uvidíme, co se stane. Jaké to bylo?*
- *Ale co když náš dobrý kamarád není po ruce a vy se cítíte smutní, naštvaní, máte strach nebo jste právě ztratili své odhodlání? Co byste v takové chvíli mohli sami sobě říci?“*

Tipy pro učitele

Aktivitu dobrovolníků ve dvojicích můžete nejprve zahájit tím, že sami budete v roli jednoho ze žáků, aby žáci viděli, co mají dělat.

Ukázkový text

- *„Vzpomene si někdo na příběh zvaný Nelson fotografem, který jsme poslouchali v minulé hodině, kdy Nelson zkoušel fotit na Terezině narozeninové oslavě.“*

CVIČENÍ REFLEXE | 15 minut

Být laskavý/á vůči sobě

Přehled

V tomto cvičení reflexe použijí žáci to, co se naučili pro svůj život psaním nebo kreslením laskavosti vůči sobě ve chvílích, kdy ztratili odhodlání. Zkusí najít další způsoby, jak být k sobě laskavější.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Již nyní využíváme řadu projevů laskavosti vůči sobě.
- Je možné naučit se od druhých další způsoby jak být vůči sobě laskavý.
- K nástrojům, které již používáme, abychom vůči sobě byli laskaví, lze přidat další.

Učební pomůcky

- Papír.
- Kreslicí nebo psací potřeby.
- Ilustrace myšlenkové bubliny (která je uvedena níže).

Pokyny

- Rozdejte žákům papíry a kreslicí potřeby.
- Ukažte jim obrázek myšlenkové bubliny, který je uveden níže. [Udělejte kopii pro každého žáka.]
- Vyzvěte žáky, aby nakreslili okamžik, kdy se sebou hovořili pozitivně.
- Je něco pozitivního, co byste si mohli říci příště?
- Vyzvěte žáky ke sdílení svých kreseb, pokud chtějí.
- Jelikož slyšeli o mnoha různých způsobech, jak lze být vůči sobě laskavý, požádejte je, aby se vrátili ke své kresbě a přidali ještě nové způsoby, jak být vůči sobě v budoucnosti laskaví. Může se jednat o věci, které slyšeli od druhých, nebo nové nápady, co by mohli udělat.
- Vyberte od žáků kresby a pověste je na nástěnku nebo na zeď ve třídě.

Tipy pro učitele

Pokud chcete, můžete pořídit kopie uvedeného obrázku a žákům je rozdat.

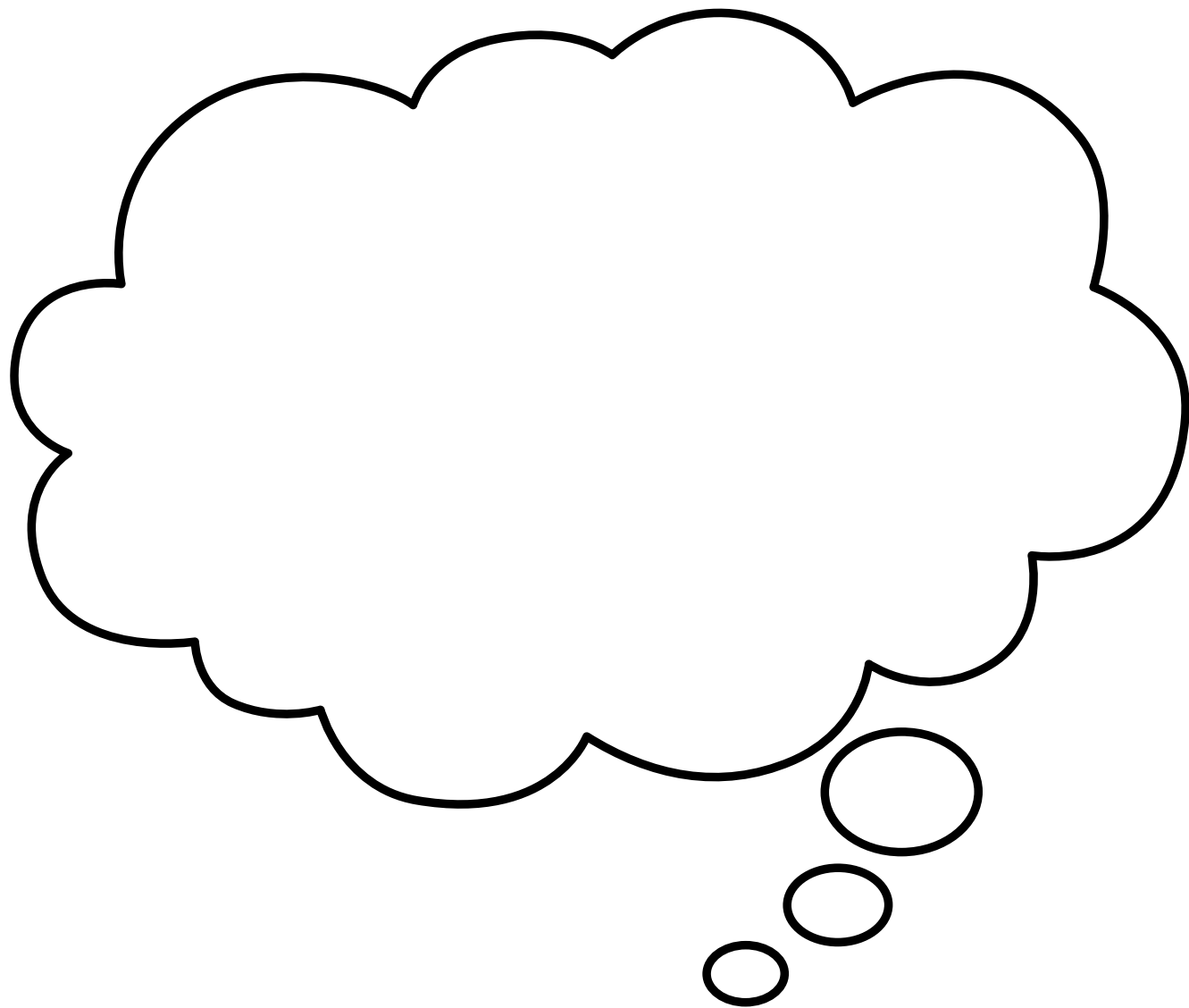
Ukázkový text

- *„Právě jsme si vyzkoušeli, jaké by to mohlo být, kdybychom byli ke svým kamarádům i k sobě laskaví. Půjdeme trochu dále a zamyslíme se nad tím pomocí kresby.*
- *Byl bych rád, kdybyste zkusili nakreslit okamžik, kdy jste potřebovali pozitivní rozhovor sami se sebou. Tady je myšlenková bublina. Napište do ní, co jste si v daný okamžik říkali a co byste si mohli říci příště.* [Dejte žákům čas na kreslení a psaní.]
- *Chce nám někdo ukázat svoji kresbu nebo pozitivní vnitřní dialog, který jste napsali do myšlenkové bubliny?* [Dejte žákům čas na sdílení.]
- *Děkuji, že jste se s námi o své výtvoře podělili. Když jste slyšeli, jaké pozitivní rozhovory ostatní použili, chtěli byste teď připsat do své myšlenkové bubliny nebo jste si všimli něčeho použitelného do budoucna?* [Dejte žákům několik minut, aby do bubliny přidali další myšlenky.]
- *Skvělé. Nyní mi prosím odevzdejte své kresby. Děkuji.“*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Co můžeme udělat, abychom k sobě byli laskavější?*
- *Naučili jste se něco, co byste si chtěli pamatovat?“*

Pozitivní vnitřní dialog



Nakreslete sami sebe v okamžiku, kdy jste potřebovali použít pozitivní vnitřní dialog.

Zkoumání odpuštění

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti žáci budou zkoumat odpuštění coby upuštění od negativních emocí vůči druhému bez toho, že by nutně schvalovali jeho činy. Je zde uveden příběh, ve kterém dovednost vidět chování druhého dítěte a jeho

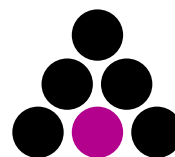
emocí v kontextu umožní hněvu přeměnit se v odpuštění a soucit. Žáci se následně zamyslí nad zkušenostmi, jež mohli zažít, ve kterých upustili od hněvu.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat koncept odpuštění jako opuštění negativních emocí vůči sobě nebo vůči druhému.
- Budou zkoumat slovo soucit a jeho významy.
- Budou zkoumat, že vidět chování a emoce druhé osoby v kontextu nám může pomoci dané osobě porozumět a soucítit s ní.
- Budou zkoumat vztah mezi prožíváním pocitu neštěstí a volbou druhým ubližovat nebo být vůči nim zlý.
- Budou přemýšlet o okamžicích, kdy vůči někomu pociťovali hněv, ale byli schopni od něj upustit.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit s druhými

DÉLKA

25 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.

CHECK-IN | 4 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici bude naše tělo?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden ze zdrojů ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si svůj zdroj v mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete je též provést. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud vám bude zaměření pozornosti na dech nepříjemné, můžete se opět vrátit ke zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Můžete také dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme a otevřeme oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

PREZENTACE TÉMATU A DISKUZE | 5 minut

Přehled

Žáci budou zkoumat význam slova „odpuštění“ pomocí slovní mapy a příkladů z vlastní zkušenosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Odpuštění znamená upustit od hněvu a negativních emocí, které vůči sobě nebo druhému pocítujeme.

Učební pomůcky

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.

Pokyny

- Vysvětlete žákům, že dnes bude vaše třída zkoumat odpuštění a co to znamená někomu odpustit.
- Napište slovo „odpuštění“ na tabuli.
- Zeptejte se, zda někdo ví, co dané slovo znamená, nebo zda by někdo uměl uvést další slova, která se slovem „odpuštění“ souvisejí. Napište tato slova kolem slova „odpuštění“.
- Uveďte příklad odpuštění sobě. Začněte nejprve něčím malým, a poté se zeptejte, zda někdo může uvést nějaký podobný příklad toho, kdy někdo odpustil druhému člověku. Připomeňte jim, aby nezmiňovali žádná jména. (Některé školy používají jazyk: „Znám někoho, kdo ...“; nebo prostě přijměte jako pravidlo, že jména skutečných osob se neuvádějí, protože uvedené postavy slouží pouze k vyprávění myšlenek daného příběhu a nejsou uváděny kvůli nim samým.)

Tipy pro učitele

- Pokud si zvolíte uvést příklady odpuštění, včetně příkladů ze svého života, začněte drobnými věcmi, malými nepříjemnostmi. Vyhněte se velkým prohřeškům. Začněte spíše odpuštěním druhému než odpuštěním sobě.
- Pokuste se zdůraznit způsoby, jakými lidé běžně dokáží odpuštět nějaké menší prohřešky, než okamžiky, kdy lidé nejsou schopni odpuštět. Jedná se o způsob, jak si osvojit přístup založený spíše na silných než na slabých stránkách.

Ukázkový text

- *„Dnes se budeme učit o odpuštění a o tom, co znamená někomu odpustit. [Napište slovo odpuštění na tabuli.]*
- *Co podle vás slovo odpuštění znamená? S čím dané slovo souvisí?*
- *Vybaví se někomu nějaký příběh o tom, kdy někdo někomu odpustil? [Pokud žáky žádné příběhy nenapadají, uveďte příběh z vlastní zkušenosti.]*
- *Už jste někdy řekli, že se za něco omlouváte, ale vlastně jste to tak nemysleli? Proč?“*

AKTIVITA VHLEDU | 13 minut

Přehled

V této aktivitě žáci uslyší příběh o člověku, kterému někdo ublížil; ten se pak ale dozví informace, jež mu pomohou porozumět, odpustit a začít soucítit. Díky tomu se pak s daným člověkem, který mu ublížil, potká a pomůže mu. Žáci budou zkoumat, proč se

hněv může přeměnit v soucit a odpuštění a co by se mohlo stát, kdyby se hněv nikdy v soucit a odpuštění nezměnil.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme ulpívat na negativních emocích, ale to může ovlivnit naše vlastní štěstí a schopnost užívat si života.
- Odpuštění znamená upustit od negativních emocí vůči druhému, i když to, co druhý člověk udělal, bylo špatné.
- Porozumění chování druhého v kontextu nám může pomoci cítit s daným člověkem soucit.
- Silný soucit vůči druhému nás může dovést k tomu, že mu budeme chtít pomoci, i když druhý člověk nebude chtít.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Přečtete níže uvedený příběh, a když uvidíte hvězdičku (*), na dostatečně dlouhou dobu přestaňte číst a položte žákům některé z následujících otázek:
 - *„Jaké emoce podle vás Nelson prožívá?*
 - *Co podle vás právě potřebuje?*
 - *Co si asi právě myslí nebo říká?*
 - *Co si asi právě myslí nebo cítí ostatní žáci?*
 - *Co asi potřebují?*
 - *Co by měl Nelson nyní udělat?“*

- Po dočtení příběhu žákům položte otázky týkající se daného příběhu, které jsou uvedené pod příběhem (v části zvané „Diskuze o příběhu“).

Tipy pro učitele

- Pokud je příběh příliš dlouhý, než abyste ho celý přečetli najednou, můžete jej rozdělit do kratších částí. Jednotlivé části jsou uvedeny jako část 1, 2 a 3.
- Pokud na sebe vaše hodiny těsně navazují, můžete zvážit možnost, že přečtete 1. a 2. část, po nichž může následovat diskuze o tom, jak by mohl příběh pokračovat. V další hodině můžete přečíst 3. část a pokračovat.

Ukázkový text

- *„Nyní vám přečtu příběh o Nelsonovi, Tereze a Albertovi.*
- *Přemýšlejte o tom, co každá postava cítí nebo co si myslí. V určitých momentech se totiž zastavím a zeptám se vás na to.“*
[Přečtěte příběh, který je uvedený níže, a zastavte se tam, kde je uvedena hvězdička nebo kde cítíte, že je to vhodné. Hovořte o otázkách uvedených pod příběhem.]

Příběh: Nelson odpouští

1. část

„Jednoho dne Nelson hrál přehazovanou na školním dvorku s Terezou a Albertem. Když se míč dostal k Nelsonovi, chtěl ho hodit Tereze, ale v tom přišel chlapec, který do něj strčil. Nelson upadl do bláta. ‚Hele, co děláš?’ zeptal se Nelson. Chlapec se

zasmál a zvedl míč, který Nelson upustil.

*‚Beru si tenhle míč,’ řekl a odešel s ním pryč.**

‚To je ale hulvát,’ řekla Tereza.

‚Co hulvát, je pěkně zlej,’ řekl Albert. ‚Jmenuje se Teo a na všechny si takhle dovoluje.’

Nelson se zvedl a pokusil se setřít bláto z oblečení, ale moc to nešlo.

*‚Kdybych tak mohl něco udělat,’ řekl Nelson. ‚Ale Teo byl mnohem větší než on, takže nic udělat nemohl.“**

2. část

*„Později toho dne se Nelson vracel ze školy. Když přišel domů, jeho matka uviděla, že je celý od bláta, a tak se ho zeptala, co se stalo. Nelson si vzpomněl na to, jak ho Teo strčil, což v něm znovu vyvolalo silný hněv. Vlastně mu večer vůbec nechutnala večeře, jak se na něj ještě zlobil.**

*Příštího dne byl Nelson stále ještě ve špatné náladě. I když potkal Terezu a Alberta, necítil se šťastný. Při obědě seděli všichni tři spolu. V tom Nelson zahlédl Tea, který také právě obědval, ale byl sám.**

‚Vidíš, nikdo s Teem nechce sedět’ řekla Tereza.

Nelson ho sledoval a nic neříkal. Náhle spatřil paní učitelku Klausovou, která šla k Teovi.



Položila mu ruku na rameno a něco mu jemně řekla. Zdálo se, že se k němu chová laskavě.*

Když od něj paní Klausová odešla, Nelson k ní přistoupil a řekl jí: „Paní učitelko, neměla byste se k Teovi chovat hezky, včera mě strčil do bláta a ukradl mi míč. Je na všechny zlý a někdo by ho měl potrestat.“

Paní učitelka se na něj usmála a řekla: „Jestli tě strčil a vzal ti míč, bylo to od něj špatné a já si o tom s ním promluvím později. Ale teď bychom k němu měli být laskaví. Jeho maminka je totiž nemocná, takže bychom ho teď měli podpořit a být pro něj jako rodina.“**

3. část

„Po obědě si šel Nelson hrát s Terezou a Albertem ven. Kopali do míče, když v tom Nelson uviděl Tea, že stojí na hřišti docela sám. Nelson si vzpomněl na slova paní Klausové a uvědomil si, že při pohledu na něj už necítí onen svíravý pocit hněvu v hrudi jako předtím.“

„Hej! Možná bychom se mohli Tea zeptat, jestli si s námi nechce zahrát!“ řekl Nelson.*

„Děláš si srandu?“ řekl Albert. „Vždyť do tebe strčil a zničil ti oblečení.“

„To jo, ale mám pocit, že je sám,“ řekl Nelson. „Paní Klausová mi řekla, že jeho maminka je nemocná. Asi je smutný, a možná má prostě jenom strach.“

„Dobře, ale to neznamená, že může strkat do lidí,“ řekl Albert.

„To je pravda,“ řekl Nelson, „ale paní Klausová říká, že lidé se nerozhodnou být zlí, pokud nejsou vnitřně nešťastní. Myslím, že je prostě jen nešťastný. Nebylo správné, že do mě strčil, ale už se na něj nezlobím.“*

„Neumím si vůbec představit, jaké by to bylo, kdyby člověk neměl rodiče,“ řekla Tereza. „Nedívím se, že se někdy chová hrubě. A navíc nemá žádné kamarády. Když k němu nebudeme laskaví my, kdo to bude?“

Tereza vzala míč a šla k Teovi. „Ahoj Teo. Chceš si s námi hrát s míčem?“

Teo vypadal překvapeně. Podíval se na všechny tři a řekl: „Vy si se mnou opravdu chcete zahrát?“

„No jasně,“ řekl Nelson. „Už se na tebe nezlobím. Jen to, prosím tě, už víckrát nedělej.“*

Když se toho odpoledne Nelson vrátil ze školy, jeho maminka se ho zeptala: „Jak ses měl ve škole?“

„Skvěle,“ řekl Nelson, „hráli jsme si s Teem.“

„A není to ten kluk, co tě včera strčil do bláta?“ zeptala se jeho maminka. Pak se na něj usmála a řekla: „Jsem na tebe opravdu moc hrdá!“

DISKUZE O PŘÍBĚHU

Po přečtení příběhu položte žákům následující otázky:

- „Proč podle vás Teo Nelsona strčil?”
- Jak dlouho byl Nelson naštvaný? Jak se cítil, když byl naštvaný?
- Myslíte si, že Nelson Teovi odpustil? Jak to víte?
- Proč začal být náhle Nelson k Teovi laskavý?
- Co se podle vás mohlo stát, kdyby Nelson a jeho přátelé zůstali být na Tea rozzlobení napořád?
- Už jste se někdy přijali omluvu, ale uvnitř jste stále cítili zlost? Je to skutečné odpuštění?
- Co mohl Teo udělat na místo toho, že strčil Nelsona?
- Co mohl Teo udělat, aby projevil svoji lítost, že Nelsonovi ublížil?
- Jak se podle vás Teo cítil ohledně toho, jak vzal Nelsonovi míč, když mu Nelson odpustil?”

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Jak byste někomu vysvětlili, co znamená odpuštění, kdyby nevěděl, co to je?”
- Naučili jste se dnes něco, co byste si rádi zapamatovali?”



Zkoumání aktivního soucitu

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti budou žáci hlouběji zkoumat koncept aktivního soucitu, který zahrnuje přijetí odpovědnosti za druhé a jednání, které je vede k tomu, aby jim poskytovali pomoc a ochranu. Skrze diskuzi o několika scénářích budou zkoumat tři

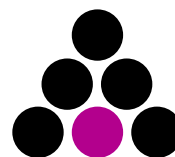
hlavní složky aktivního soucitu: pocitu lásky k druhému, porozumění potřebám a tužbám druhého a přijetí odpovědnosti za pomoc druhému. Rovněž budou zkoumat, že aktivní soucit může též v sobě zahrnovat dovednost odmítnout a nastavit hranice.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat tři složky aktivního soucitu: pocit lásky k druhému, porozumění potřebám a tužbám druhého a přijetí odpovědnosti za pomoc druhému.
- Budou zkoumat soucit, který někdy vyžaduje dovednost říci ne nebo se někomu postavit.
- Rozpoznají rozdíl mezi dovednostmi být asertivní a zlým a nelaskavým chováním.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit s druhými

DÉLKA

30 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Papír.
- Kreslicí potřeby pro každého žáka.

CHECK-IN | 3 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici bude naše tělo?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden zdroj ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si svůj zdroj v mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete jej též provést. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda dokážete zaměřit svou pozornost na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Můžete také dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 8 minut

Aktivní soucit je silou

Přehled

Pomocí příběhu a dalších scénářů budou žáci zkoumat, že soucit spočívá v ochraně druhých a v jednání podle toho, co je pro ně nejlepší. Neznamená jen souhlasit nebo dávat lidem, co chtějí, aniž bychom přemýšleli, zda je to pro ně dobré.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Při zkoumání toho, co znamená aktivní soucit, je třeba se zamyslet, co je pro druhého nejlepší, a přijmout za něj odpovědnost.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Vysvětlete žákům, že jim přečtete příběh, a požádejte je, aby zaměřili pozornost na okamžiky, kdy zakusili laskavost nebo soucit.
- Požádejte je, aby zvedli ruku ve chvíli, kdy si všimnou projevu laskavosti nebo soucitu. Když ji zvednou, vyzvěte je, aby řekli, proč zvedli ruku.
- Po přečtení příběhu jim položte několik shrnujících otázek.

Příběh: Alenka leze na strom

„Jednoho dne si Tereza hrála venku na školním hřišti s Nelsonem a Albertem. V tom uviděla malou holčičku Alenku, že leze sama na strom.

Později se během hodiny jejich paní učitelka Klausová zeptala všech žáků, co venku dělali.

Tereza řekla: ‚Hráli jsme si s míčem a viděla jsem dívku z jiné třídy, která lezla na strom. Příště to také zkusím.‘

Paní Klausová vypadala ustaraně. ‚Je to nebezpečné. Loni jeden žák spadl ze stromu a zlomil si ruku. Proto jsme ustanovili pravidlo, že ve škole na stromy nikdo lézt nesmí.‘

Albert se zatvářil nešťastně. ‚To je ošklivé, vždyť lezení na stromy je zábava!‘ pomyslel si v duchu.

Paní Klausová se zeptala Terezy: ‚Kolik bylo té holčičce, která lezla na strom?‘

Tereza řekla: ‚Byla to Alenka. Je ještě malá, chodí do nižšího ročníku než my.‘

Paní Klausová řekla: ‚V tom případě jí můžete pomoci. Až ji příště uvidíte, řekněte jí, prosím, že na stromy se lézt nesmí, protože je to školní pravidlo. Udělám totéž, když ji uvidím.‘

Tereza řekla: ‚Jenže to se jí nebude líbit. Myslím, že se na mě rozzlobí a bude si myslet, že jsem zlá.‘

Paní Klausová řekla: ‚Je to možné. Ale když jí o tom neřekneme, nebude o tom vědět. A když pak opět někdy poleze na strom, může spadnout a zranit se.‘

‚Nechci, aby se jí něco takového stalo,‘ řekla Tereza, ‚určitě jí to zítra povím.‘“

Otázky

- „Co vás na příběhu zaujalo?“
- Proč byl Albert nešťastný, když se doslechl o tom, že se na stromy lézt nesmí?

- Proč škola ustanovila takové pravidlo, aby žáci nelezli na stromy?
- Proč Tereza nechtěla Alence říci, že nemůže lézt po stromech?
- Proč nakonec Tereza změnila názor a rozhodla se, že jí o školním pravidle poví?
- Myslíte si, že Tereze na Alence záleží? Proč ano nebo proč ne?“

Ukázkový text

- „Hovořili jsme o laskavosti a také o tom, že laskavost je vnitřní kvalitou.“
- Vzpomíná si někdo na to, že když někdo říká hezká slova, nemusí to být skutečná laskavost, pokud je za tím záměr druhého obelstít?
- Přečtu vám nyní příběh a rád/a bych, abyste ve chvíli, kdy si všimnete nějakého projevu laskavosti, zvedli ruku. Některé projevy nemusí být hned patrné.“
- [Přečtěte příběh. Pokud žáci zvednou ruku, požádejte je, aby vysvětlili, v čem spočívá laskavost, které si všimli. Po dočtení příběhu položte žákům výše uvedené otázky.]

AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Cvičení aktivního soucitu skrze hraní rolí

Přehled

V této aktivitě se žáci budou věnovat hraní rolí; navazujeme zde na předchozí příběh, aby si vyzkoušeli, jaký je to pocit, říci někomu ne se soucitem a laskavostí, a jaké to je od někoho slyšet.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zkoumejte, že soucit někdy vyžaduje dovednost říci ne nebo se za někoho postavit.
- Poznávejte rozdíl mezi tím, když je někdo asertivní a když je někdo zlý nebo nelaskavý.

Učební pomůcky

- (Volitelné) dialogové kartičky.

Pokyny

- Pro každé kolo hraní rolí požádejte žáky, aby se dobrovolně přihlásili. Žáci si mohou zvolit, že budou hrát roli Alenky, Terezy, paní Klausové nebo Alberta. Můžete hrát roli Alenky nebo jakoukoli jinou, ale obecně nejlépe funguje, když roli Alenky hraje někdo ze žáků.
- Vysvětlíte jim, že je teď další den a Alenka se chystá znovu lézt na strom.
- Ujistěte se, že žáci chápou svojí roli. Žáku, který hraje roli Alenky, vysvětlíte: „Ty jsi Alenka. Opravdu se těšíš, že polezeš na strom!“ Žáku, který hraje paní Klausovou nebo Terezu vysvětlíte: „Máš strach o Alenku, protože nechceš, aby se zranila.“ Žáku, který hraje roli Alberta, vysvětlíte: „Myslíš si, že je to ošklivé a nefér, když žáci nesmí lézt na stromy.“ Řekněte jim, že se budou během dialogu střídat.
- Řekněte: „Začínáme!“ čímž začne daná scénka. Poproste dané postavy, aby jednotlivě řekly, co chtějí říci nebo udělat.
- Když měli všichni příležitost hovořit, hru ukončete. Položte shrnující otázky.

- Poproste nové dobrovolníky, aby pokračovali v dalším hraní rolí.

Tipy pro učitele

- Jako pomoc můžete dát žákům dialogové kartičky, které najdete na konci této poučné zkušenosti. Žáci, kteří hrají roli Alberta nebo Alenky, si mohou vybrat z první sady kartiček, a ti, kteří hrají roli paní Klausové nebo Terezy, si vyberou z druhé sady kartiček. Nechte žáky, aby si vybrali, co by chtěli říci, poté nechte reagovat druhou stranu. Pak nechte první stranu vybrat si další kartičku. Takto budou žáci pokračovat dále až do konce hraní rolí. (Nemusejí vyčerpat všechny kartičky.) Po prvním či druhém použití kartiček se již pravděpodobně budou cítit dostatečně sebejistí, aby pokračovali ve vlastním dialogu.
- Alternativou využití kartiček je, že je žáci použijí pouze ve chvíli, kdy nebudou schopni přijít na žádnou reakci. V tom případě je můžete nechat vybrat si kartičku, nebo jim můžete sami napovědět větu z kartiček, která je v dané situaci vhodná.
- Scénář pro hraní rolí uveden není, nicméně lze využít dialogové kartičky a otázky k diskuzi, které jsou uvedeny níže.

Otázky pro hru rolí

(Pozn.: každou otázku lze použít pro jakoukoli postavu.)

- „Co může Tereza říci Alence?“
- Co by mohla Alenka odpovědět?
- Jak se teď podle vás Tereza cítí?

- *Jak se teď podle vás cítí Alenka?*
- *Co podle vás Tereza právě potřebuje?*
- *Co podle vás právě potřebuje Alenka?*
- *Je Tereza vůči Alence laskavá?"*

CVIČENÍ REFLEXE | 6 minut

Přehled

Žáci budou chvíli přemýšlet nad příklady z vlastního života, kdy laskavost a soucit zahrnují rozpoznání potřeb a přijetí odpovědnosti za jiného člověka nebo zvíře a jejich ochranu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Zkoumejte, že aktivní soucit zahrnuje rozpoznání potřeb druhých a přijetí odpovědnosti za jejich ochranu a pomoc.

Učební pomůcky

- Papír.
- Kreslicí potřeby pro každého žáka.

Ukázkový text

- *„Přečetli jsme si příběh, ve kterém musela Tereza říci Alence, že by neměla lézt na stromy.*
- *Nerozhodla se tak proto, aby byla zlá, ale laskavá. Přijala odpovědnost, protože chtěla Alenku ochránit.*
- *Pojďme se na chvíli zamyslet, zda si vzpomenete na něco podobného, co se stalo ve vašem životě.*

- *Co znamená někoho chránit? Kdybyste viděli malé dítě, které si hraje u ohně, a řekli byste mu, aby přestalo, nebo byste ho od ohně odnesli stranou, chránili byste je, aby si neublížilo. Neděláte to proto, abyste byli zlí, ale laskaví.*
- *Dokázali byste si vzpomenout na nějaké další příklady? Vzpomněli byste si na nějaký okamžik, kdy jste podobně někoho ochránili nebo někdo ochránil vás?*
- *Možná jste se někdy snažili ochránit nějaké milované zvíře nebo mazlíčka, a proto jste jej zavřeli někam do bezpečí domu nebo na nějaké zvláštní místo. Nebo jste pečovali o nějakého člena rodiny, např. bratra nebo sestru, nebo o kamaráda. [Požádejte o příklady.]*
- *Nyní se v tichosti posadíte a vzpomeňte si na okamžik, kdy jste někoho ochránili nebo kdy někdo ochránil vás. Můžete při přemýšlení zavřít oči.*
- *Nyní si vaši vzpomínku nakreslíme. Pokud se vám nevybavila žádná vzpomínka, můžete si daný okamžik prostě představit. Nebo můžete nakreslit příběh Terezy a Alenky, který jste právě slyšeli. Naše kresba bude líčit osobu, která pomáhá nebo chrání někoho jiného.*
- *[Dejte jim čas na kreslení. Po skončení kresby sdílejte.]*
- *Co v nitru cítíte, když si vybavíte někoho, kdo vás chrání? Všiml si někdo nějakých vjemů?"*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Proč může být pro nás důležité chránit se navzájem?*
- *Vzpomenete si na okamžik, kdy jste se na někoho rozzlobili, protože vám řekl ne, ale později jste si uvědomili, že k vám byl vlastně laskavý?*
- *Chtěli byste si z dneška zapamatovat nějakou myšlenku nebo něco jiného?“*

Dialogové kartičky

První sada: Alenka/Albert

Mám chuť si vylézt na strom! Je to skvělá zábava!

Děkuji za vaši starostlivost.

Hodně mě naštve, když se někdo pokusí zabránit mi vylézt na tenhle strom!

Chápu, proč žáci nesmí lézt na stromy.

Nerozumím.

Druhá sada: Tereza / paní Klausová

Máme o tebe starost.

Loni jeden žák spadl a zranil se.

Ne, na ten strom lézt nemůžeš.

To, že se nesmí lézt na stromy, je školní pravidlo.

Když na něj polezeš, můžeš spadnout a zranit se.

Nesnažím se být zlá, jen mám o tebe starost.

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ II

KAPITOLA 7

Jsme v tom všichni společně

Přehled

Ve stále spleťtějším světě péče a soucit samotné nemohou zajistit účinnou etickou angažovanost ve světě. Je zapotřebí, aby dobré záměry byly doplněny o odpovědné rozhodování založené na porozumění širším systémům, ve kterých žijeme. Žáci musejí být připraveni utkat se s komplexními problémy, aby lépe porozuměli světu kolem sebe a mohli se v něm a do něj lépe zapojit.

Sedmá kapitola kurikula se zaměřuje na systémy a systémové myšlení. Tato témata nejsou zcela nová; již jsme je v dosavadní výuce průběžně představovali. V první kapitole žáci kreslili síť vzájemné závislosti, která jim ukázala, kolik věcí se pojí k jedinému předmětu nebo události. Ve třetí a čtvrté kapitole zkoumali, jak emoce vznikají z příčin a v rámci kontextu a že jediná jiskra může přerůst v lesní požár, který může ovlivnit všechny kolem. Systémové myšlení prostupuje celým kurikulem, ale tato kapitola se jím zabývá přímo a výhradně.

Co je systémové myšlení?

Program SEE Learning definuje systémové myšlení jako „schopnost porozumět tomu, jak lidé, předměty a události existují ve vzájemné závislosti s dalšími lidmi, předměty a událostmi v rámci komplexní sítě kauzality“.

Může to znít komplikovaně, ale i malé děti mají vrozenou schopnost systémového myšlení. Ačkoli nepoužívají pojem „systém“, přirozeně chápou, že jejich rodina nebo domácí prostředí představuje komplexní jednotku s určitou dynamikou. Ne každý má v rodině nebo ve třídě rád stejné věci ani nejedná stejným způsobem, přičemž změna jedné věci v rámci těchto systémů může ovlivnit všechny. Ve vzdělávání je třeba tuto vrozenou schopnost systémového myšlení vzít a dále rozvíjet skrze cvičení a využití v životě.

Systém se vyznačuje tím, že má vzájemně propojené části. Je komplexní, což znamená, že jej nelze omezit na jednotlivé procesy, a je dynamický, což znamená, že jednotlivé části se neustále proměňují, a také pravidla celého systému se časem mohou změnit. Lidské tělo nebo ekosystém jsou dobré příklady systémů. Naproti tomu kupa špinavého prádla ležící na zemi se nám jako systém nejeví, neboť její části se nezdají být v žádném zřejmém vzájemném vztahu.

Je však zajímavé, že systémové myšlení neznamena jen určitý druh myšlení, které se vztahuje pouze na určitou množinu věcí, které lze nazvat „systémy“. Spíše se jedná o myšlení, které lze využít na cokoli, včetně jakéhokoli předmětu, procesu nebo události. Je tomu tak proto, že se jedná o přístup k myšlení o věcech. Jeho charakteristickým rysem je, že přistupuje k věcem nikoli jako k izolovaným, statickým entitám, ale jako k interaktivním, dynamickým entitám v rámci kontextu, tj. jako vzájemně závislým

částí většího, komplexního celku. Z tohoto pohledu můžeme tedy vidět, že hromada prádla může rovněž fungovat jako systém, např. když vlhkost jednoho namočeného kusu oblečení začne prosakovat do dalších kusů oblečení, takže se vlhkost postupně rozšíří až do celé hromady prádla. Protikladem systémového myšlení je uvažování o věcech, jako by byly statické, nezávislé, bez propojení a bez jakéhokoli vztahu k čemukoli dalšímu mimo sebe.

Být schopen věnovat se záměrně procesu myšlení – a tuto schopnost ještě více zdokonalit – je záměrem pro začlenění systémového myšlení do programu SEE Learning. To však neznamená, že se tak vždy musí dít skrze explicitní výuku o systémech. Jak podotýkají Daniel Goleman a Peter Senge, schopnost systémového myšlení lze rozvíjet jednoduše tím, že žáci budou pracovat a učit se společně; zaměří se na společné jednání a myšlení; a že dostanou příležitosti, aby se mohli učit od sebe navzájem.¹ Opět uvidíte, že všechny tyto principy jsou integrovány do všech kapitol programu SEE Learning. K této kapitole se vaši žáci dostávají ve chvíli, kdy již rozvinuli určité schopnosti systémového myšlení, a nyní získají z hlubšího zkoumání této oblasti ještě větší prospěch.

Systémové myšlení a etická angažovanost

Někdy se žáci učí analyzovat systémy, aniž by byla jasně patrná souvislost se základními lidskými hodnotami a etickou angažovaností. Jedním z důležitých důvodů pro zabývání se systémovým myšlením v programu SEE Learning je skutečnost, že tvoří zcela zásadní část etického a odpovědného rozhodování. Pokud se opakovaně rozhodujeme, aniž bychom zvažovali dlouhodobé důsledky pro nás i pro druhé, snižuje se výrazně pravděpodobnost, že se budeme rozhodovat odpovědně a že budou rozhodnutí prospěšná. V programu SEE Learning etiku nepředstavujeme jako řadu příkazů od nějaké autority. Místo toho žáky povzbuzujeme, aby sami rozvíjeli rozlišování v souvislosti s vlastními rozhodnutími a dopadem, který jejich rozhodnutí mají na ně samé i na druhé. Systémové myšlení je zvláště mocné a důležité, když se ještě doplní o empatii a zájem o všechny zúčastněné a o vědomí sdíleného lidství. Zároveň by mělo žáky posílit ve vědomí, že na jejich volbách a činech záleží a že mohou mít dopad i na ty, kteří nejsou v jejich bezprostředním okolí.

Poučné zkušenosti

Poučná zkušenost 1, „Je třeba celá vesnice“, se vrací k myšlence vzájemné závislosti, kterou jsme zkoumali v první kapitole a je zásadní pro porozumění systémům. Použitím příkladu dítěte v jejich věku si žáci uvědomí řadu forem péče a podpory, kterou dítě od druhých potřebuje, aby dospělo do jejich

¹ Goleman a Senge, *Triple Focus: A New Approach to Education*

věku. Rozpoznání hodnoty a péče, jichž se jedinci dostalo a nadále denně dostává, jim může pomoci uvědomit si, že nejsou sami, že si jich druzí váží a že se na své cestě vpřed mohou spolehnout na podporu druhých. Zároveň se tím poukazuje na skutečnost, že všichni jedinci žijí v kontextu systémů, jimiž jsou utvářeni.

Poučná zkušenost 2 žákům představuje pojem „systém“ a „systémové myšlení“. Nejprve se seznámí s vizuálními příklady velmi jednoduchých systémových procesů, k čemuž lze použít velkou řadu předmětů nebo množin objektů. Poté určí doplňující systémy s použitím jednoduchého „Systémového dotazníku“, který lze použít pokaždé, když se chceme na nějakou osobu, věc nebo událost podívat optikou systémového myšlení. Nakonec provedou analýzu školy jako systému a budou zkoumat různé lidi v rámci školy a to, jak je škola propojena a závisí na každé osobě.

V poučné zkušenosti 3 se žáci prostřednictvím příběhu dozví, co je zpětnovazební smyčka. Zpětnovazební smyčka je cirkulární proces, který se stále posiluje a staví na sobě, dokud nějaká vnitřní nebo vnější změna nenaruší cyklus. V uvedeném příběhu se dva žáci vůči sobě chovají nelaskavě, čímž vytvářejí a posilují negativní zpětnovazebnou smyčku. V další části příběhu je ukázka dvou přátel, kteří vůči sobě jednájí laskavě, čímž posilují své přátelství v pozitivní zpětnovazební smyčce.

V poučné zkušenosti 4 budou žáci zkoumat, jakým způsobem zpětnovazební smyčky působí nejen na bezprostřední účastníky, ale mohou ovlivnit celé systémy. Žáci si vezmou za příklad předchozí příběh uvedený v minulé poučné zkušenosti a vytvoří kresbu vzájemné závislosti mapující účinky takových činů v rámci systému. Poté se podívají na obyčejnou pomoc, jakou mohou sami poskytnout, a budou zkoumat, jak může takové jednání vést ke vzniku zpětnovazební smyčky a jaké další lidi to může ovlivnit.

Tyto poučné zkušenosti se dotýkají některých základních konceptů a přístupů systémového myšlení a slouží jako východisko pro Závěrečný projekt, který posiluje to, co se naučili, a umožňuje žákům uvést to do praxe v souvislosti s konkrétním problémem.

Osobní cvičení žáků

Když se žáci jednou naučí, jak najít zpětnovazební smyčky a systémy a zmapují je pomocí kresby vzájemné závislosti, mohou tuto schopnost využívat opakovaně a nalézt další využití. Tyto metody lze rovněž využít pro výuku dějepisu, sociálních studií, přírodních věd a dalších předmětů. Povzbudte žáky k tomu, aby zkoušeli hledat systémy ve svém studiu a v životě. To může začít tím, že je povzbudíte, aby kreslili kresby vzájemné závislosti a kresby zpětnovazebních smyček pro věci, které mají rádi a které je zajímají. Díky udržovanému cvičení si budou žáci na tento typ myšlení stále více zvykat.

Osobní cvičení učitele

Vaše dovednost povzbuzovat v žácích jejich vrozené schopnosti systémového myšlení se posílí, když se systémovým myšlením budete zabývat sami. Rádi bychom vás povzbudili k tomu, abyste se osobně pravidelně zamýšleli nad koncepty v této kapitole.

Při přemýšlení o systémech v našem životě se někdy můžeme cítit bezmocní, neboť můžeme nabýt dojmu, jako by celý systém nebylo možné změnit. K tomu může dojít zejména tehdy, kdy začneme uvažovat o širších systémech, ve kterých žijeme, kde jako by naše individuální činy měly jen malý dopad. Proto vám doporučujeme, abyste nejprve začali velmi malými příklady systémů a zpětnovazebních smyček, např. v rámci rodiny, vztahů s přáteli nebo ve vaší třídě. Dokázali byste určit systémy a zpětnovazební smyčky v těchto oblastech? Co se stane, když se pokusíte zavést nějakou změnu ve zpětnovazební smyčce nebo změnit negativní zpětnovazební smyčku na pozitivní? Nenechte se odradit, pokud vaše experimenty nepřinesou okamžité plody.

Obdobně se můžete věnovat nejprve malým příkladům vzájemné závislosti. Vzpomenete si na okamžik, kdy něco zprvu velmi malého nakonec skončilo ve vašem životě změnou k lepšímu? Můžete se pokusit o malý experiment a sledovat, co se stane, když zlepšíte nebo změníte něco malého ve vašem domácím životě, ve vaší třídě nebo ve škole. Všimněte si, co provedená změna o několik dní nebo týdnů později přinesla.

Další prameny zabývající se systémovým myšlením lze nalézt na internetové platformě pro přípravu vyučujících programu SEE Learning.

Další četba a prameny

Daniel Goleman a Peter Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education*

Dopis rodičům a opatrovníkům



Datum: _____

Milí rodiče/opatrovníci,

tímto dopisem bychom Vás rádi informovali o tom, že Vaše dítě právě začíná v **programu SEE Learning kapitole sedmou s názvem „Jsme v tom všichni společně“**.

V sedmé kapitole se Vaše dítě zaměří na systémy a systémové myšlení. Systémové myšlení je schopnost porozumět tomu, že lidé, předměty a události existují ve vzájemné závislosti s dalšími lidmi, předměty a událostmi. V základu se jedná o to, přemýšlet o vztazích mezi věcmi. Může to znít komplikovaně, nicméně přední psychologové a pedagogové poznamenávají, že i malé děti mají vrozenou schopnost systémového myšlení. Ačkoli děti ještě nepoužívají pojem „systém“, mají vrozené porozumění tomu, že jsou jejich rodina nebo domácí prostředí komplexní jednotkou vztahů. Ne každý v rodině nebo ve třídě má rád stejné věci nebo jedná stejným způsobem. A změna jedné věci v rámci těchto systémů může mít vliv na všechny ostatní.

Domácí cvičení

Systém se skládá ze vzájemně propojených částí, pokud proto změníme jednu část, ovlivníme tím i části ostatní, nebo dokonce celý systém. Vaše dítě se bude učit jednoduchým způsobem přistupovat k systémům pomocí dotazníku. Zvažte možnost, že byste Vašemu dítěti pomohli v rozvoji systémového myšlení tím, že spolu s ním pomocí tohoto dotazníku určíte, které věci v rámci vašeho domova nebo mimo domov mohou být systémem.

Systémový dotazník:

1. Má to části? Jaké?
2. Jsou jednotlivé části vzájemně propojené? Jak?
3. Když změníme jednu část, změníme tím i ostatní? Jak?
4. Jsou jednotlivé části nějak propojené s jinými vnějšími věcmi? Jak?

Obsah předchozích kapitol

- Kapitola první zkoumala koncepty laskavosti a štěstí.
- Kapitola druhá zkoumala důležitou roli, kterou naše tělo, a zvláště pak nervová soustava, hraje v našem pocitu štěstí a spokojenosti.
- Kapitola třetí se zabývala tématem pozornosti, včetně toho, proč je důležitá, jak ji posílit a jak ji můžeme používat pro rozvíjení vzhledu do sebe samých.
- Kapitola čtvrtá zkoumala téma emocí, jak vznikají a jak své emoce lépe „regulovat“.
- Kapitola pátá se zabývala oceňováním rozdílů a uvědomováním našeho společného lidství. Rovněž představila cvičení bdělého naslouchání.
- Kapitola šestá zkoumala koncepty a dovednosti související s pozitivním vnitřním dialogem, odpuštěním, soucitem se sebou samým a soucitem s druhými.

Další četba a prameny

Obsah celého rámce programu SEE Learning, který je popsán v Průvodci programem SEE Learning, obsahuje vysvětlení celého učiva. Naleznete jej v (anglické verzi) na webových stránkách: www.compassion.emory.edu.

V případě jakýchkoli dotazů se na nás neváhejte obrátit.

Podpis učitele/vyučujícího



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Jméno učitele/vyučujícího hůlkovým písmem: _____

Kontaktní informace na učitele/vyučujícího: _____

Je třeba celá vesnice²

ZÁMĚR

Pomocí příkladu dítěte v jejich věku budou žáci zkoumat vzájemnou závislost, klíčový aspekt systémového myšlení, kdy si uvědomí řadu forem péče a podpory, kterou dítě od druhých potřebuje, aby dospělo do jejich věku. Rozpoznání hodnoty a péče, jichž se jedinci dostalo a nadále denně dostává, jim může

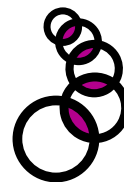
pomoci uvědomit si, že nejsou sami, že si jich druhí váží a že se na své cestě vpřed mohou spolehnout na podporu druhých. Zároveň se tím poukazuje na skutečnost, že všichni jedinci žijí v kontextu systémů, jimiž jsou utvářeni.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Vyjmenují řadu projevů laskavosti, péče a podpory, jichž se dítěti v životě dostává.
- Budou zkoumat systémové myšlení sledováním toho, jak je jedinec ovlivňován a závisí na mnohých členech komunity.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY

Oceňování
vzájemné závislosti

UČEBNÍ POMŮCKY

- 4 velké listy papíru nebo tabule, na kterou budou moci kreslit žáci i učitel.
- Vystavené plakáty vytvořené žáky, které ilustrují péči o děti všech uvedených věkových úrovní.
- Papír a psací / kreslicí potřeby pro každého žáka.

DÉLKA

35 minut

² „It takes a village (to raise a child)“: toto africké přísloví znamená, že pokud má dítě vyrůstat v bezpečném a zdravém prostředí a získat bohaté zkušenosti, je třeba zapojení celé komunity, která se s ním stýká. (pozn. překl.)

CHECK-IN | 3 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chcete mít své tělo?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden zdroj ze své sady nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si svůj zdroj v mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete jej též provést. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud vám bude zaměření pozornosti na dech nepříjemné, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Můžete také dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 7 minut

Co je péče a jak jsme ji zažili?

Přehled

V této prezentaci tématu / diskuzi budou žáci hovořit o tom, co je „péče“, o konkrétních příkladech věcí, o něž pečovali, a o lidech, kteří pečovali o ně.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Máme sklon pečovat o věci, které pro nás mají nějakou hodnotu.
- Každému se v průběhu života dostala péče od mnoha dalších.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- S použitím několika konkrétních příkladů vedte diskuzi o tom, co znamená péče. Níže uvedený ukázkový text obsahuje otázky k diskuzi, které můžete žákům položit.

Tipy pro učitele

- Nechte žáky, aby sami vedli diskuzi.

Ukázkový text

- „Nyní jsme tedy skončili check-in, ve kterém jsme pečovali sami o sebe tím, že jsme se usadili a uzemnili.
- Co znamená 'pečovat' o něco?
- Uvedte některé věci nebo lidi, o něž jste někdy v životě pečovali. [Domácí zvířátka, rostliny, zahrádka, mladší sourozenec, prarodiče atd.]

- *Jaké jsou příklady projevů péče? [Pro jeden z těchto příkladů.]*
- *Z jakých důvodů o něco nebo o někoho pečujeme? [Protože pro nás má nějakou hodnotu; je to pro nás důležité; máme to/ho rádi.]*
- *Dokázali byste uvést příklady toho, jak někdo pečoval o vás? Kdo to byl a co dělal?*
- *Myslíte si, že byste dokázali spočítat, kolik lidí o vás za celý život pečovalo?*
- *Děkuji za účast v diskuzi o péči. Nyní společně provedeme aktivitu, ve které budeme myšlenku péče zkoumat trochu hlouběji.“*

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Přehled

Tato aktivita vhledu žákům dává příležitost zkoumat, kolik lidí a kolik lásky, práce a energie je třeba vložit do výchovy jednoho dítěte, aby dosáhlo věku 5, 6 nebo 7 let (zvolte věk, ve kterém se většina vašich žáků nachází). Tato aktivita se trochu podobá kresbě vzájemné závislosti, kterou jsme vytvořili v první kapitole.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Výchova jediného dítěte vyžaduje spoustu péče od řady lidí.
- Péče o druhé nám pomáhá přežít, vzkvétat a být zdraví a šťastní.
- Mnoho z této péče není poskytováno s tím, že se na oplátku něco vrátí.

Učební pomůcky

- 4 velké listy papíru nebo tabule, na kterou budou moci kreslit žáci i učitel.

Pokyny

- Řekněte žákům, že se společně zamyslíte, kolik lidí je třeba na výchovu jednoho dítěte, na jeho potřeby, ochranu, jídlo, oblečení a péči. Projdete čtyřmi fázemi: (a) těhotenstvím, (b) kojeneckým obdobím (0–1), (c) předškolním věkem (2–4) a (d) současným věkem žáků (5–8).
- Nejprve doprostřed papíru namalujte těhotnou ženu. Zeptejte se žáků, kdo v této fázi o dítě pečuje a co dítě v tomto období potřebuje. Buď jejich návrhy napište vedle obrázku, nebo je dané osoby nechte namalovat.
- Poté žáky požádejte, aby napsali, jaký druh péče nebo podpory každá daná osoba poskytuje, aby dítě přežilo nebo se rozvíjelo. Nakreslete od každé osoby čáru vedoucí k popisu toho, jakou péči nebo podporu daná osoba poskytuje.
- Opakujte totéž u tří zbývajících fází.
- Požádejte nyní skupinu, aby si prohlédla všechny čtyři fáze. Zeptejte se jich, co je k tomu napadá.
- Pokud je nic nenapadá, zeptejte se:
 - *„Co se od dítěte za všechnu tuto péči očekává? Od dítěte se neočekává nic. Je to radost a odpovědnost dospělých vytvořit pečující prostředí pro své dítě. Je pravda, že ne každé dítě toto zažívá stejně nebo ne*

tak plně a snadno jako jiné děti. Ale dospělí milují své děti a pečují o ně během jejich života tím nejlepším možným způsobem, jakým dokážou.

- *Máte-li čas, můžete s žáky vést diskuzi o smyslu přísloví ‚Je třeba celá vesnice‘.*

Tipy pro učitele

- Mějte na paměti, že v rámci všech zkušeností s péčí, které vaši žáci mohli zažít během dozrávání, budou některé společné (dostávali jídlo, oblečení, péči atd.) a některé nikoli (dostávali dárky, měli oba rodiče, vyrůstali v široké milující rodině, měli stabilní domov nebo bydlení). Někteří z žáků mohli zažít odloučení od členů rodiny nebo složité situace. Nemělo by se stát, že žáci začnou srovnávat, kdo dostal více péče. Chceme zjistit, jaká je základní péče, kterou může dostat každý, aby mohl vyrůst do svého současného věku. Snažte se věnovat pozornost oceňování toho, co každý dostal. Pokud se v někom probudí nepříjemné emoce, pamatujte, že vždy můžete použít dovednosti odolnosti: využití zdrojů, uzemnění a strategie okamžité pomoci.
- Máte-li čas, můžete před začátkem hodiny nakreslit čtyři fáze života.
- Jsou-li na to žáci připraveni, můžete vyzkoušet tuto aktivitu v malých skupinkách, kdy každé přidělíte jedno z výše uvedených věkových stadií. Když každá skupinka provede brainstorming a nakreslí obrázek, můžete je vyzvat ke sdílení pomocí slov nebo „prohlídky galerie“.

Ukázkový text

- *„Jednou ze základních součástí nás coby lidských bytostí je potřeba péče a oceňování schopnosti pečovat o druhé. Od chvíle, kdy se narodíme, spoléháme na péči druhých a na to, že nám pomohou žít v bezpečí a pohodlí.*
- *Dokonce už jako nemluvňata dokážeme projevovat svoji péči o druhé a naše okolí. Tato schopnost se pak s přibývajícím věkem dále rozvíjí. Pojdme na chvíli přemýšlet o lidech, rodině, vychovatelích, kamarádech nebo susedech, kteří konají a jednají způsobem, jenž ukazuje, že o nás pečují, a jak my pečujeme o druhé. Začneme ránem. Napadne vás, jak o sebe lidé ráno pečují? [Pauza.]*
- *A co každý večer? Jak o sebe lidé večer pečují? [Pauza.]*
- *[Dejte žákům čas na sdílení.]*
- *Výborně. A nyní budeme přemýšlet o tom, co všechno musejí lidé udělat, aby dokázali vychovat dítě. Začneme od těhotné matky a dítěte před narozením. Oba je nakreslím sem. [Nakreslete na čtvrtku papíru obrázek těhotné matky.]*
- *Kdo všechno se v tuto chvíli stará o život dítěte? [Napište nebo nakreslete, co žáci říkají, nebo je vyzvěte, aby to udělali sami.]*
- *Nyní si zkusme říci, co každý z těchto lidí pro dítě dělá – jakou péči mu dává nebo jakým způsobem ho podporuje, aby přežilo a rozvíjelo se? [Nakreslete čáry vedoucí od každé osoby a spojte jimi nápady žáků, uvádějící různé druhy péče nebo podpory.]*

- *Dobře, to jsou všechno skvělé nápady. Přejdeme nyní k další fázi života, dítě od narození až do jednoho roku. Nakreslím dítě v tomto věku sem. [Nakreslete na čtvrtku papíru obrázek dítěte.]*
- *Kdo všechno se v tuto chvíli stará o život miminka, kterému je 0 až 1 rok? [Napište nebo nakreslete, co žáci říkají, nebo je vyzvěte, aby to udělali sami.]*
- *Nyní si zkusme říci, co každý z těchto lidí pro miminko dělá – jakou péči mu dává nebo jakým způsobem ho podporuje, aby přežilo a rozvíjelo se? [Nakreslete čáry vedoucí od každé osoby a spojte jimi nápady žáků, uvádějící různé druhy péče nebo podpory.]*
- *Dobře, to jsou všechno skvělé nápady. Přejdeme nyní k další fázi života, dítě ve věku 2 až 4 roky. Nakreslím dítě v tomto věku sem. [Nakreslete na čtvrtku papíru obrázek dítěte.]*
- *Kdo všechno se v tuto chvíli stará o život dítěte, kterému je 2 až 4 roky? [Napište nebo nakreslete, co žáci říkají, nebo je vyzvěte, aby to udělali sami.]*
- *Nyní si zkusme říci, co každý z těchto lidí pro dítě dělá – jakou péči mu dává nebo jakým způsobem ho podporuje, aby přežilo a rozvíjelo se? [Nakreslete čáry vedoucí od každé osoby a spojte jimi nápady žáků, uvádějící různé druhy péče nebo podpory.]*
- *Dobře, to jsou všechno skvělé nápady. Přejdeme nyní k další fázi života, dítě ve věku 5 až 8 let. Nakreslím dítě v tomto věku sem. [Nakreslete na čtvrtku papíru obrázek dítěte.]*
- *Kdo všechno se v tuto chvíli stará o život dítěte, kterému je 5 až 8 let? [Napište nebo nakreslete, co žáci říkají, nebo je vyzvěte, aby to udělali sami.]*
- *Nyní si zkusme říci, co každý z těchto lidí pro dítě dělá – jakou péči mu dává nebo jakým způsobem ho podporuje, aby přežilo a rozvíjelo se? [Nakreslete čáry vedoucí od každé osoby a spojte jimi nápady žáků, uvádějící různé druhy péče nebo podpory.]*
- *Děkují! Nyní se podíváme na všechny čtyři fáze společně. Čeho jste si všimli? [Dejte žákům čas na pozorování a sdílení.]*
- *„Co se od dítěte za všechnu tuto péči očekává? Od dítěte se neočekává nic. Je to radost a odpovědnost dospělých, vytvořit pečující prostředí pro své dítě. Je pravda, že ne každé dítě toto zažívá stejně nebo ne tak snadno a v takové plnosti jako jiné děti. Ale dospělí milují a pečují o své děti během jejich života tím nejlepším možným způsobem, jakým dokážou.“*

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minut

Přehled

V tomto cvičení reflexe se předchozí aktivita stane osobnější tím, že žáci napíšou nebo nakreslí všechny lidi, kteří se podíleli na péči o ně během jejich dosavadního života. Zkusí si vybavit, jakým způsobem o ně tito lidé pečovali. Budou pozorovat vjemy, které přitom mají ve svém těle, a nakonec dostanou, pokud budou chtít, příležitost k sdílení.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Výchova každého dítěte vyžaduje spoustu péče od řady lidí.
- Mnoho z této péče není poskytováno s tím, že za to někdo něco získá.
- Máme sklon pečovat o věci, které pro nás mají hodnotu.
- Péče druhých nám pomáhá přežít, rozvíjet se a žít zdravý a šťastný život.
- Každý získal během svého života péči od mnohých lidí.

Učební pomůcky

- Vystavené plakáty vytvořené žáky, které ilustrují péči pro všechny uvedené věkové úrovně.
- Papír a psací / kreslicí potřeby pro každého žáka.

Pokyny

- Použijte níže uvedený text jako podporu reflektivního cvičení.

Ukázkový text

- *„Doprostřed listu papíru napište své jméno nebo nakreslete obrázek, který vás představuje. [Dejte žákům několik minut na nakreslení obrázku.]*
- *Podívejte se na předchozí kresby nebo si zkuste vybavit vlastní příklad a vyberte jednu osobu, jeden projev péče, který nyní nakreslíte nebo napíšete. [Dejte žákům několik minut na kreslení či psaní.]*
- *Pokud chcete, můžete na obrázek přidat více lidí a více projevů péče.*
- *Pokud si žáci neví rady, požádejte je, aby se zamysleli: ‘Kdo vám dnes ráno pomohl? Kdo vám dnes uvařil oběd? Kdo vás dnes něco naučil? Jakým způsobem vám někdo večer pomáhá?’*
- *Nyní zkusíme, zda umíte počítat. Kolik lidí vám dnes (nebo včera) poskytlo péči? Kolik lidí vám podle vás poskytlo nějakou péči za celý váš život? [Dejte jim 1 minutu.]*
- *Jak jste se cítili v těle, když jste prováděli danou reflexi? Cítili jste nějaké příjemné nebo neutrální vjemy?*
- *Co byste chtěli skupině v souvislosti s vaší reflexí sdělit? Uvědomili jste si něco nebo napadá vás něco?“ [Dejte jim čas na sdílení.]*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „*Jaké to dnes bylo zamyslet se a hovořit o péči?*
- *Dnes jste sdíleli spoustu úžasných myšlenek o tom, jak si lidé vzájemně projevují péči. Než se připravíme na další aktivitu (uvedte název další aktivity), zkusíme se nejprve na okamžik zamyslet, jak byste během (název aktivity) mohli druhým projevovat svoji péči a laskavost. [Pauza.]*
- *Až vás něco napadne, dejte palce nahoru. [Pauza.] Skvělé! Pojdme zkusit přenést tuto myšlenku laskavého jednání do (vložte název další aktivity)“*

Zkoumání systémového myšlení

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti budou žákům představeny základní principy systémového myšlení pomocí jednoduchého Systémového dotazníku, který budou používat pro rozpoznání

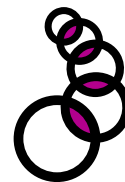
různých systémů. Poté provedou analýzu školy coby systému a budou zkoumat různé lidi v rámci školy a to, jak na nich škola závisí.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Naučí se využívat systémové myšlení pomocí uvažování o otázkách v Systémovém dotazníku.
- Budou zkoumat, jak jejich škola funguje jako systém tím, že vyjmenují různé lidi, kteří jsou s ní spojeni, a uvědomí si, co dělají.
- Nakreslete svoji školu jako systém.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Oceňování
vzájemné závislosti**

DÉLKA

30 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Čtvrtka papíru.
- Fixy.
- Kopie Systémového dotazníku uvedeného na konci této poučné zkušenosti.

CHECK-IN | 3 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici bude naše tělo?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden ze zdrojů ze své pokladnice, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si svůj zdroj v mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete jej též provést. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud je pro vás zaměření pozornosti na dech nepříjemné, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Chcete-li, můžete dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 9 minut

Co je systémové myšlení?

Přehled

V této prezentaci tématu se žákům představí základní principy systémového myšlení pomocí dotazníku.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Systém se skládá z navzájem propojených částí.
- Když se snažíme zjistit, jak jsou věci mezi sebou propojené, používáme systémové myšlení.
- Systémy jsou všude!

Učební pomůcky

- Tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.
- Kopie Systémového dotazníku uvedeného na konci této poučné zkušenosti.

Pokyny

- Řekněte žákům, že dnes budete hovořit o systémech. Řekněte jim definici systému.
 - „Systém je to, co má části, které jsou vzájemně propojené. Když změníme jednu část, změníme celý systém.“
- Nabídněte názorný příklad systému. Můžete postavit domeček z karet, kostek či knih. Zeptejte se:
 - „Co se stane, když odstraním jednu z těchto karet (kostek) v základech domečku? Jaký účinek to bude mít na celý systém?“

- Vysvětlete, co je systémové myšlení:
 - „Když se na něco podíváme, uvědomíme si jednotlivé části této věci, a poté se zamyslíme nad tím, jak jsou dané části propojené, pak používáme systémové myšlení. Systémové myšlení znamená dívat se na něco jako na systém.“
- Představte žákům Systémový dotazník, který nám pomáhá zkoumat věci jako systémy. Použijte dotazník a zkuste spolu s nimi zkoumat příklady různých systémů, jako např. lidské tělo, kolo, auto, skupinu přátel, rodinu atd.

Systémový dotazník:

1. „Má to části? Jaké?”
 2. Jsou jednotlivé části vzájemně propojené? Jak?
 3. Když změníme jednu část, změníme tím i ostatní části? Jak?
 4. Jsou jednotlivé části nějak propojené s jinými vnějšími věcmi? Jak?“
- Nechte žáky uvést návrhy dalších věcí, které by mohli zkoumat jako systémy. Pro každý návrh použijte otázky Systémového dotazníku.
 - Uzavřete diskusi připomenutím, že systémové myšlení znamená hledat spojení.

Tipy pro učitele

Téměř vše má části a lze o tom uvažovat jako o systému svého druhu. Jelikož však nemáme v úmyslu správně určovat, co je a co není systém, ale spíše žáky chceme naučit pohlížet na věci jako na systémy, podporujte žáky, i když uvedou něco, co se na první pohled nemusí jako systém jevit.

Ukázkový text

- „Dnes se budeme učit o zajímavém způsobu myšlení. Říká se mu systémové myšlení.
- Systém je něčím, co má části. A tyto části jsou vzájemně propojené. Když se na něco podíváme, uvědomíme si jednotlivé části i to, jak jsou propojené, používáme systémové myšlení.
- Pojdme se zkusit zamyslet. Je naše tělo systém? Abychom to zjistili, můžeme použít dotazník.

Systémový dotazník:

1. Má to části? Jaké?
 2. Jsou jednotlivé části vzájemně propojené? Jak?
 3. Když změníme jednu část, změníme tím i ostatní části? Jak?
 4. Jsou jednotlivé části nějak propojené s jinými vnějšími věcmi? Jak?
- Pojdme se zkusit zamyslet nad jinými věcmi. Co dalšího by mohlo být systém? [Použijte jako příklady věci, které jsou ve třídě. Věnujte se ještě alespoň jedné věci a použijte dotazník, abyste zjistili, zda je daná věc systémem. Dle svých časových možností tento proces opakujte ještě s dalšími příklady.] Mnohé věci jsou systémy.
 - Pamatujte si, že systémové myšlení znamená hledat spojení. Když začneme hledat spojení, zjistíme, že systémy jsou všude!“

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Vidíme školu jako systém

Přehled

Žáci se zkusí podívat na školu a na všechny lidi, kteří ji řídí a udržují v chodu, jako na systém.

Současně se budou zabývat tím, v jakém smyslu škola potřebuje každého z těchto lidí, a rozpoznávat některé věci, které mají tito lidé společné.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Na naši školu se lze dívat jako na systém.
- Škola závisí na mnohých lidech, kteří sdílejí zkušenosti společného lidství a pocity.

Učební pomůcky

- Tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.

Pokyny

- Připomeňte žákům kresbu, kterou společně vytvořili v první kapitole, kdy zkoumali vzájemnou závislost a to, jak jsme propojeni s dalšími věcmi a závisíme na nich. Řekněte jim, že dnes společně jako třída vytvoříte další kresbu, ve které se zaměříte na školu.
- Nakreslete doprostřed čtvrtky papíru obrázek, který bude představovat vaši školu.
- Diskutujte s nimi pomocí Systémového dotazníku na téma, zda je škola systémem.
- Vysvětlete jim, že nyní budete zkoumat různé části školy. Zeptejte se jich, jaké lidi potřebujeme k tomu, abychom měli školu.

Zeptejte se, zda by si dokázali vybavit alespoň 10 lidí nebo prací či zaměstnání, s nimiž je škola spojena, potřebuje je nebo na nich závisí. Nakreslete nebo napište lidi/kategorie, které uvedou.

- Ukažte na určité skupiny lidí na čtvrtce papíru a zeptejte se žáků: Jakým způsobem jsou tito lidé stejní jako my? V čem jsou odlišní? (Jak jsme již viděli, mohou uvést, že všichni lidé mají emoce a pocity; všichni chtějí být šťastní; všichni chtějí, aby s nimi druzí zacházeli laskavě.)
- Připomeňte jim, že jednou otázkou v Systémovém dotazníku je, zda při změně jedné části dojde k větším změnám systému. Požádejte je, ať tuto otázku zváží u každé z uvedených skupin lidí.

Tipy pro učitele

- Jako další příklady systémů lze uvést jízdni kolo, počasí, zahradu, rodinu atd. **Uschovejte kresbu školy jako systému, neboť ji později budete potřebovat v poučné zkušenosti 4.**
- Tato aktivita funguje ještě lépe, když se žáci postaví kolem tabule nebo když položíte čtvrtku na podlahu do středu kruhu žáků.
- Stejně jako ve všech aktivitách vhledu mohou mít žáci v průběhu aktivity i jiné kritické vhledy. Pokud se objeví, zaznamenejte je nebo napište na tabuli, abyste se k nim mohli vrátit později.

Ukázkový text

- „Nedávno jsme vytvořili kresbu [uveďte, co vaše třída nakreslila] a propojili jsme všechny lidi a věci nezbytné k tomu, aby [daná věc] mohla existovat. Na okamžik se zamyslete nad někým nebo něčím, co na plakátu bylo a co umožnilo, aby [daná věc] mohla existovat. [Pauza.] Otočte se na svého souseda a sdílejte s ním jednu myšlenku, na kterou si vzpomínáte. [Pauza.]
- Při této aktivitě jsme hovořili o vzájemné závislosti a dnes vytvoříme trochu podobnou kresbu. Tématem však tentokrát bude škola. Nakreslím tedy školu zde doprostřed.
- Než budeme kreslit dále, zkusíme nejprve pomocí Systémového dotazníku zjistit, zda je škola systémem. [Projděte každý krok a zapisujte nápady žáků.]
- Pojdme zkoumat školu jako systém. Nejprve se na chvíli zamyslete nad těmito otázkami: Které lidi potřebujeme, abychom měli školu? Potřebujeme nějaké konkrétní lidi? Koho podle vás škola potřebuje? [Nechte žáky chvíli přemýšlet.]
- Jmenujte několik lidí nebo prací či zaměstnání, s nimiž je škola spojena, jež potřebuje nebo na nichž závisí.“ [Dejte žákům čas na sdílení. Nakreslete nebo napište lidi/kategorie, které žáci uvedou.]
- Potřebují-li žáci povzbudit, můžete jim položit následující otázky:
 - Když se rozhlédnete po této místnosti, jaké kategorie lidí nebo rolí vás napadnou?
 - Když půjdete chodbou, budete procházet školou, koho uvidíte? Jaké práce či zaměstnání přispívají k systému naší školy?
 - Když se zamyslíte nad fyzickou budovou školy a pozemkem (na němž škola stojí), jaká zaměstnání nebo jací lidé vás napadnou?
 - Pojdme se podívat na tuto skupinu lidí – na učitele. V čem jsou vám podobní? V čem se od vás liší? [Nakreslete nebo napište podobnosti a rozdíly. Opakujte totéž u dalších skupin lidí uvedených na čtvrtce papíru.]
 - Zdá se tedy, že škola má mnoho částí a že jsou vzájemně propojené. Dalším kritériem pro to, aby něco bylo systémem, je, že změna jedné části systému změní celý větší systém. Platí to i pro školu?
 - Pojdme se zamyslet: co kdyby někteří z těchto lidí nebyli schopni přijít do školy? Co by se stalo? Změnilo by se tím něco pro nás? [Např. pokud by žáci nepřišli, neměli by učitelé koho učit; kdyby nepřišel jeden ze žáků, chyběl by nám...]
 - Pokud se podíváme na školu jako na systém, v jakém smyslu je naše třída částí tohoto systému?
 - A co každý z nás? Jsme každý částí systému školy?
 - Jak se vzájemně ovlivňujeme? Jak ovlivňujeme ty, kteří jsou mimo naši třídu?“

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Přemýšlení o systémech nám pomáhá uvědomit si, jak důležitá je každá část a jak důležitá je každá osoba, protože činy každého ovlivňují i druhé.*
 - Které lidi ovlivňujete vy?
 - Kdo je ovlivňován vaším jednáním a rozhodnutími?“

Zpětnovazební smyčky

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti se žáci skrze příběh dozví, co je zpětnovazební smyčka. Zpětnovazební smyčka je cirkulární proces, který se stále posiluje a staví na sobě samém, dokud nějaká vnitřní nebo vnější změna cyklus nenaruší. Žáci budou zkoumat

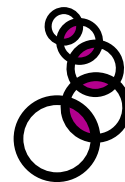
pozitivní zpětnovazební smyčky (vzájemné laskavé jednání mezi dvěma lidmi, které pomáhá časem utvářet a budovat jejich vztah) i negativní zpětnovazební smyčku (eskalující zlé chování mezi dvěma lidmi).

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Poznají pozitivní i negativní zpětnovazební smyčky.
- Budou zkoumat, jak laskavost a zlé chování mohou vést k pozitivním nebo negativním zpětnovazebním smyčkám.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Oceňování
vzájemné závislosti

UČEBNÍ POMŮCKY

- Příběh o koláčcích, 1. a 2. část (uvedená níže).
- Fixy.
- Tabule nebo čtvrtka papíru.
- Papír.
- Fixy nebo pastelky na kreslení.

DÉLKA

30 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chceme mít tělo?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden ze zdrojů ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si svůj zdroj v mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete jej též provést. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud ve vás bude zaměření pozornosti na dech vyvolávat pocit nepohodlí, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přivedte svoji pozornost zpět k dechu. Můžete také dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

AKTIVITA VHLEDU | 17 minut

Zpětnovazební smyčky

Přehled

V této poučné zkušenosti se žáci naučí, co je zpětnovazební smyčka, na příběhu dvou dětí, které se k sobě nechovají laskavě. Poté uslyší příběh dvou dětí, které se k sobě chovají laskavě.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zpětnovazební smyčka znamená, že se něco stále dokola v kruhu opakuje a upevňuje, dokud to něco nepřetne nebo nezmění průběh.
- Zpětnovazební smyčky mohou být pozitivní nebo negativní.
- Laskavost a zlé chování mohou vést k pozitivním nebo negativním zpětnovazebním smyčkám.

Učební pomůcky

- Příběh o koláčcích, 1. a 2. část (uvedená níže).
- Fixy.
- Tabule nebo čtvrtka papíru.

Pokyny

- Připomeňte žákům příklad jiskry a lesního požáru, uvedený ve třetí kapitole.
- Vysvětlete jim, že přečtete příběh, který ukazuje, jak se může problém mezi dvěma lidmi zhoršovat, dokud ho někdo nezastaví.
- Přečtete žákům příběh.

• Příběh o koláčcích, 1. část:

(Negativní zpětnovazební smyčka)

- „Alenka se moc těší, neboť dnes je konečně ve třídě svačinový den! Alenka a její maminka upekly pro celou třídu koláčky. Všichni ve třídě se na ně těší. Učitel požádá Alenku, aby koláčky rozdala. Ale když koláčky rozdává, vzpomene si, že se s ní Sofi, jedna z jejích spolužaček, pohádala, a schválně [pauza], záměrně Sofi vynechá! Sofi to překvapí a ublíží jí to. Sofi Alence řekne: „Nemám tě ráda.“ Alenka se na Sofi ušklíbne a prohlásí: „Jsi zlá!“ Několik spolužáků si toho všimne a zasmějí se tomu.“
- Vysvětlete žákům, že použijete kresbu, která jim pomůže vysvětlit, co se stalo v příběhu. Toto je kresba zpětnovazební smyčky.
- Nakreslete diagram zpětnovazební smyčky podobný tomu, který je uveden na konci této poučné zkušenosti.
- Požádejte žáky, aby vám pomohli vyplnit pocity a jednání Alenky a Sofi, které se točí v kruhu. Použijte níže uvedené otázky. Odpovědi žáků zapište do diagramu.

Otázky na negativní zpětnovazební smyčku:

- „Co Alenka cítila, když začala koláče rozdávat?“
- Co si myslíte, že cítila Sofi, když jí Alenka vynechala?
- Co se stalo potom? [Vyzvěte žáky, aby navrhli další jednání mezi Alenkou a Sofi.]
- Co by se mohlo stát, kdyby byly obě dál ublížené a dál si navzájem dělaly naschvály?

- Kde se podle vás nacházejí ve svých zónách? Jsou ve vysoké či nízké zóně, nebo zóně odolnosti?
- Co potřebují?
- Jaké rizikové emoce asi nyní pocítují?“
- Vysvětlete, že to, co právě vytvořily, se nazývá zpětnovazební smyčka.
 - „Zpětnovazební smyčka vzniká, když se něco točí pořád dokola a stále se to zvětšuje, dokud to něco jiného nezastaví. Smyčka znamená kruh. „Zpětná vazba“ (feedback) znamená, že se tento kruh živí sám sebou a stále roste.“
- Vysvětlete, že tento diagram se nazývá negativní zpětnovazební smyčka, neboť věci stále zhoršuje:
 - nelaskavý čin → zraněné pocity → nelaskavý čin → zraněné pocity
- Zeptejte se žáků:
 - „Co se stalo? Co by mohlo pomoci přetnout tuto negativní zpětnovazební smyčku, aby se věci už dále nezhoršovaly? Mohly by se Alenka a Sofi nějak rozhodnout?“
- Poté žákům přečtete následující příběh:

Příběh o koláčcích, 2. část

(Pozitivní zpětnovazební smyčka)

 - „Mezitím se v jiné části třídy odehrávalo něco jiného. Tereza věděla, že její kamarád Nelson koláče zbožňuje. Proto se rozhodla dát koláč, který jí Alenka dala, Nelsonovi.
 - „Mockrát děkuju!“ řekl Nelson. „Až příště dostaneme nějakou svačinu, kterou máš obzvláště ráda, dám ti zase svoji.“

- „Jsi moc hodný, Nelsone.“ řekla Tereza. „Jsi opravdový kamarád.“
- „Díky, Terezko,“ odvětil Nelson. „Ty jsi také moje dobrá kamarádka.“
- Použijte stejný formát, který byl uveden výše. Nakreslete pozitivní zpětnovazební smyčku na jinou čtvrtku papíru nebo na tabuli vedle negativní zpětnovazební smyčky. Pokračujte pomocí stejné metody jako předtím. Položte žákům otázky a jejich odpovědi zapisujte do diagramu.

Otázky na pozitivní zpětnovazební smyčku:

- „Co podle vás mohla cítit Tereza, když dala Nelsonovi svůj koláček?“
- Jaké pocity to podle vás vyvolalo v Nelsonovi?
- Co udělal Nelson?
- Jak se v tu chvíli cítila Tereza?“
- Zeptejte se žáků:
„Jak si myslíte, že by mohl příběh a pozitivní zpětnovazební smyčka pokračovat?“
- Vysvětlete, že jde o pozitivní zpětnovazební smyčku:
*laskavé jednání → vřelé pocity →
laskavé jednání → vřelé pocity*
- Nakonec dejte obě zpětnovazební smyčky vedle sebe, aby na ně všichni žáci viděli. Řekněte jim, že nyní už víme, co je negativní a co pozitivní zpětnovazební smyčka.
- Použijte níže uvedené srovnávací/rozlišovací otázky, jimiž žákům pomůžete provést srovnání

a všimnout si rozdílů mezi oběma smyčkami. Poté se zaměřte na negativní zpětnovazební smyčku.

Porovnejte/rozlište tyto smyčky a změňte otázky u negativní zpětnovazební smyčky

- Požádejte žáky, aby porovnali kresby obou zpětnovazebních smyček:
„Jaký je rozdíl mezi oběma zpětnovazebními smyčkami? Co mají společného?“
- Zaměřte se na negativní zpětnovazební smyčku.
- „Když Alenka přeskočila Sofi a nedala jí koláček, co mohla Sofi říci místo věty ‚nemám tě ráda‘?“
- Jakou strategii okamžité pomoci mohla Sofi v daný okamžik použít?
- Co dalšího mohla Sofi udělat, aby změnila nebo zastavila zpětnovazební smyčku?
- A co Alenka? Co mohla udělat, aby změnila nebo zastavila zpětnovazební smyčku?“
- Když žáci navrhnou laskavé nebo užitečné jednání, napište jej. Poté se zeptejte:
 - Pokud by tak Sofi/Alenka jednala, jak by se mohly cítit?
 - Co dalšího mohly udělat namísto nelaskavého jednání?
- Vysvětlete žákům, že můžeme, pokud chceme, vytvořit pozitivní zpětnovazební smyčku. V určitém okamžiku se někdo chycený ve smyčce musí rozhodnout, že provede změnu,

aby se netočila pořád dál. Pokud nikdo takové rozhodnutí neučiní, věci se mohou stále zhoršovat.

- Vysvětlíte jim, jakým způsobem se lze rozhodnout, že vytvoříme pozitivní zpětnovazební smyčku.

Tipy pro učitele

Tuto aktivitu vzhledu je ideální provést celou v jednom dni. Pokud však budete muset aktivitu přerušit, můžete provést porovnání zpětnovazebních smyček až v další vyučovací hodině.

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minut

Přeměna negativní zpětnovazební smyčky na pozitivní

Přehled

V tomto cvičení reflexe si žáci představí pohled Alenky nebo Sofi a pokusí se přeměnit jejich negativní zpětnovazební smyčku na pozitivní. Poté ji nakreslí.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zpětnovazební smyčka vzniká, když se něco točí pořád dokola a sílí to, dokud to někdo nezastaví nebo nezmění směr.
- Zpětnovazební smyčka může být pozitivní, nebo negativní.
- Laskavost a zlé chování mohou vést ke vzniku pozitivní nebo negativní smyčky.

Učební pomůcky

- Papír.
- Fixy nebo pastelky na kreslení.

Pokyny

- K provedení cvičení reflexe použijte níže uvedený text.
- Na konci cvičení vyberte od žáků kresby, abyste se ujistili, že látce rozumí.

Tipy pro učitele

Žádné.

Ukázkový text

- „Nyní společně provedeme cvičení reflexe.
- Každý si vybere jednu z postav Alenky nebo Sofi a budete předstírat, že jste v příběhu jednou z nich.
- Představte si, co byste mohli udělat, abyste změnilí negativní zpětnovazební smyčku na pozitivní, a dané jednání nakreslete. [Dejte žákům 4 minuty na nakreslení obrázku.]
- Pojdme nyní sdílet svoje nápady. Kdo by chtěl začít?
- [Otázka pro každého žáka sdílejícího čin, který nakreslil:] *Jak by mohl tento čin vést ke vzniku pozitivní zpětnovazební smyčky?*“

SHRNUTÍ | 3 minuty

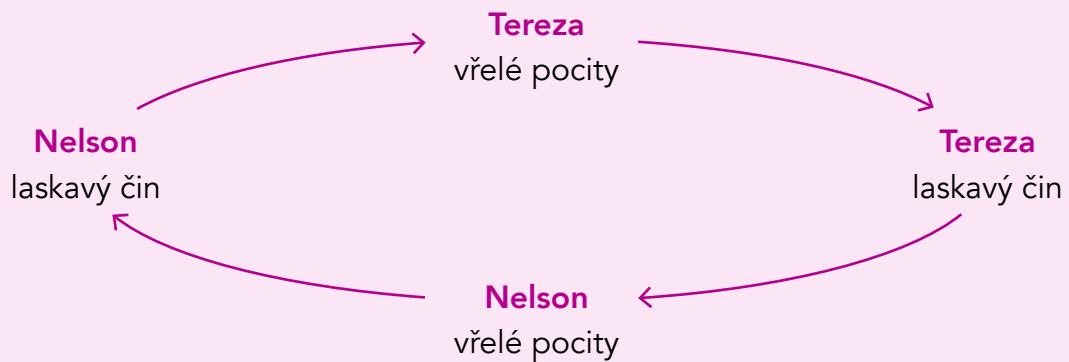
- „Viděli jste v naší třídě nějaké pozitivní zpětnovazební smyčky?
- Byli jste někdy součástí pozitivní zpětnovazební smyčky?
- Jak bychom mohli v naší třídě vytvořit více pozitivních zpětnovazebních smyček?“

Zpětnovazební smyčky

Negativní zpětnovazební smyčka



Pozitivní zpětnovazební smyčka



Společný život

ZÁMĚR

Žáci budou zkoumat, že v rámci širšího systému probíhají děje, které mohou daný systém ovlivňovat. Začnou přitom příběhem o koláčcích uvedeném v předchozí poučné zkušenosti. Vytvoří kresbu vzájemné závislosti,

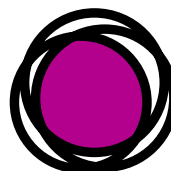
která mapuje účinky takových dějů v rámci daného systému. Poté se podívají na prosté jednání, které mohou sami vykonat, jak takové jednání může vést ke vzniku zpětnovazební smyčky a jaké další lidi by mohlo ovlivnit.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Si uvědomí, jaký mohou mít zpětnovazební smyčky dopad i mimo smyčku, na celý systém.
- Budou zkoumat, že jejich vlastní činy mohou vést ke vzniku zpětnovazebních smyček s druhými a mohou ovlivnit ostatní v rámci systému.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Uvědomování si společného lidství

UČEBNÍ POMŮCKY

- Velká čtvrtka papíru nebo tabule pro vytvoření sítě vzájemné závislosti.
- Papír a kreslicí potřeby pro každého žáka.
- Třídní dohody vytvořené v první kapitole.
- Příklad pozitivní zpětnovazební smyčky.
- Třídní kresba „Vidíme školu jako systém“ z poučné zkušenosti 2.
- Volitelné: Systémový dotazník.

DÉLKA

25 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chceme mít tělo?”
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já si nechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden zdroj ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj – který vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Vybavte si svůj zdroj v mysli a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud chcete, můžete též provést uzemnění. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost. Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe. [Pauza.]
- Nyní si uvědomte svůj dech. Uvidíme, zda se dokážete zaměřit na dech a na to, jak vstupuje do těla a vystupuje z něj.
- Pokud je pro vás zaměření pozornosti na dech nepříjemné, můžete se opět vrátit ke svému zdroji nebo k uzemnění. [Pauza na 15–30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Můžete dechy také počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Účinky našich činů v rámci systému

Přehled

Žáci si vezmou jako příklad příběh o koláčcích a vytvoří kresbu vzájemné závislosti mapující účinky činů na širší třídu i školu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Lze zmapovat dopad činů na druhé v rámci systému.
- Zpětnovazební smyčky neovlivňují pouze lidi, kteří jsou uvnitř nich, ale mohou mít dopad i na ostatní v systému, nebo dokonce na celý systém!

Učební pomůcky

- Třídní kresba „Vidíme školu jako systém“ z poučné zkušenosti 2.
- Příběh o koláčcích, 1. část (uvedený výše).
- Fixy.
- Volitelné: Systémový dotazník.

Pokyny

- Zavěste kresbu, kterou jste společně vytvořili v poučné zkušenosti 2 při aktivitě „Vidíme školu jako systém“.
- Řekněte žákům, že si společně zopakujete, co jste se naučili o systémovém myšlení. Zeptejte se jich, co si pamatují. Po odpovědích několika žáků se zeptejte: „V čem je škola systémem?“
- Zopakujte otázky ze Systémového dotazníku uvedeného v poučné zkušenosti 2.

- Vysvětlíte, že nyní budete společně přemýšlet o příběhu o koláčcích a budete provádět systémové myšlení.
- Vyznačte na tabuli tři sloupce a nadepište je slovy „Cítí“, „Potřebuje“ a „Dělá“.
- Přečtěte znovu 1. část příběhu o koláčcích. Zeptejte se žáků, jak podle nich mohly činy Alenky a Sofi ovlivnit pocity ostatních spolužáků v jejich třídě. Co mohli jejich spolužáci potřebovat? Co mohli udělat? A co jejich učitelka? Co asi mohla cítit, potřebovat nebo udělat? Napište jejich odpovědi na tabuli do příslušného sloupce.
- Vytvořte kresbu vzájemné závislosti, která ilustruje, jak Alenčino a Sofino jednání ovlivnilo ostatní. Nakreslete ji buď vy na základě návrhů vašich žáků, nebo požádejte své žáky, aby vám s kresbou pomohli. Začněte s Alenkou a Sofi uprostřed, pokračujte s učitelkou a ostatními žáky a nakonec s ostatními mimo jejich třídu. Kresba vzájemné závislosti využívá čáry, jež ukazují propojení mezi lidmi a událostmi.
- Opakujte tyto otázky i pro ty, kterých se mohly jejich činy dále týkat. (Jak se mohli tito lidé cítit? Co mohli udělat? Co mohli potřebovat?). Nejprve začněte s ostatními spolužáky ze třídy, pak s učitelkou Alenky a Sofi, rodiči nebo vychovateli žáků a dalšími žáky a učiteli ve škole. (Např. jejich učitelka se mohla rozhodnout, že je nepustí na přestávku ven, aby se problém mezi nimi vyřešil. Jak by se přitom cítily? Jak by se cítili jejich kamarádi? Jaký by mělo dopad na zbytek dne, kdyby si

kvůli tomu nemohly hrát, jít na čerstvý vzduch a trochu se protáhnout?)

- Po vytvoření kresby vzájemné závislosti požádejte žáky, aby se podívali na celou kresbu a sdíleli své postřehy.
- Ukončete aktivitu následujícími otázkami:
 - „*Jaké potřeby jsou všem těmto lidem společné? Jaké pocity jsou jim společné?*“
 - *Napadá vás, kde by mohli lidé zasáhnout, aby s tímto konfliktem pomohli?*“

Tipy pro učitele

Pro usnadnění níže uvádíme Systémový dotazník a Příběh o koláčcích, 1. část.

• Systémový dotazník

1. „*Má to části? Jaké?*“
2. *Jsou jednotlivé části vzájemně propojené? Jak?*
3. *Když změním jednu část, změním tím i ostatní části? Jak?*
4. *Jsou jednotlivé části nějak propojené s jinými vnějšími věcmi? Jak?*“

• Příběh o koláčcích, 1. část

(Negativní zpětnovazební smyčka)

„*Alenka se moc těší, neboť dnes je konečně ve třídě svačínový den! Alenka a její maminka upekly pro celou třídu koláčky. Všichni ve třídě se na ně těší. Učitel požádá Alenku, aby koláčky rozdala. Ale když všem koláčky rozdává, vzpomene si náhle, že se s ní Sofi, jedna z jejích spolužaček, pohádala, a schválně [pauza], záměrně Sofi vynechá!*“

To Sofi překvapí a cítí se zraněná. Sofi Alence řekne: ‚Nemám tě ráda.‘ Alenka se na Sofi ušklíbne a prohlásí: ‚Jsi zlá!‘ Několik spolužáků si toho všimne a tiše se tomu zasmějí.“

CVIČENÍ REFLEXE | 13 minut

Přehled

Žáci nakreslí sebe, jak dělají užitečnou věc, která se vztahuje k třídní dohodě jako zpětnovazební smyčka, a jak to ovlivňuje druhé mimo bezprostřední zpětnovazební smyčku.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zpětnovazební smyčky neovlivňují pouze lidi uvnitř smyček, ale mohou ovlivnit i další v systému, nebo dokonce celý systém.
- Naše rozhodnutí a volby ovlivňují mnoho dalších v našich systémech; my o tom můžeme přemýšlet a mapovat to.

Učební pomůcky

- Papír na kreslení.
- Fixy nebo pastelky pro každého žáka.
- Třídní dohody vytvořené v první kapitole.
- Příklad pozitivní zpětnovazební smyčky.

Pokyny

- Podívejte se na třídní dohody vytvořené v první kapitole. (Můžete žákům připomenout i seznam prospěšného jednání, který byl vytvořen pro třídní dohody v první kapitole, poučné zkušenosti 3.)

- Připomeňte žákům, že tyto dohody vytvořili, aby se domluvili, jakou třídu chtějí mít. Připomeňte jim, že třída je systémem s mnoha částmi a každý z nás tvoří část daného systému. Přečtěte si společně dohody nahlas.
- Požádejte každého žáka, aby si vybral svou oblíbenou třídní dohodu a vyjmenoval nějaké prospěšné jednání, které s ní souvisí.
- Když několik žáků uvede své návrhy, ukažte jim znovu pozitivní zpětnovazební smyčku a připomeňte jim, jak funguje. Vysvětlete jim, že každý žák nyní nakreslí sebe, jak někomu pomáhá a vytváří tak pozitivní zpětnovazební smyčku. Můžete jim rovněž připomenout pozitivní zpětnovazební smyčku Terezy a Nelsona z příběhu o koláčcích ve 2. části. V pozitivní zpětnovazební smyčce se mezi dvěma lidmi opakují vřelé pocity a prospěšné jednání.
- Požádejte žáky, aby nejprve nakreslili sebe doprostřed papíru, jak svým jednáním napomáhají plnění třídní dohody, již si vybrali.
- Po uplynutí několika minut je požádejte, aby nakreslili další osobu, které pomáhají nebo která je daným jednáním ovlivněna. Požádejte je, aby nakreslili, jak se daná osoba cítí a jaké laskavé nebo užitečné věci může daná osoba na oplátku vykonat.
- Nakonec je požádejte, aby nakreslili ještě někoho dalšího, kdo by podle nich mohl být daným činem ovlivněn.
- Vybídněte žáky, aby své kresby sdíleli.

Tipy pro učitele

Pokud to pokládáte za vhodné, můžete žáky vyzvat, aby utvořili skupinky, ve kterých sehrají poučnou divadelní hru, která ukáže osoby, jež následují jednu z třídních dohod v pozitivní zpětnovazební smyčce.

Ukázkový text

- „Můžeme se zamyslet nad tím, jak jsme součástí systému přímo zde, jako třída, a jak naše rozhodnutí mohou pomoci k lepšímu průběhu věci, k tomu, aby vše bylo radostnější a všem se nám lépe učilo. Zároveň si zkuste uvědomit, že někdy naše volby mohou způsobit pravý opak, dokonce i když jsme něco takového vůbec nezamýšleli.“
- Zde je plakát s třídními dohodami, který jsme společně vytvořili. Připomínají nám, v jakém druhu systému si všichni přejeme společně být. Pojdme si je společně přečíst nahlas. (Přečtěte všechny dohody a mezi nimi pokaždé udělejte krátkou pauzu na zamýšlení.)
- Zkusíme si představit, jak náš systém v této místnosti může být ovlivňován tím, zda je správně dodržujeme, nebo ne. Jaké prospěšné jednání se pojí s první dohodou?“ [Pokračujte diskuzi tím, že takto projdete několik dohod.]
- Děkuji za vaše názory. Nyní se podíváme blíže na pozitivní zpětnovazební smyčku. Za chvíli nakreslíte svoji vlastní. Co si pamatujete o pozitivní zpětnovazební smyčce Terezy a Nelsona v 2. části příběhu o koláčcích? [Dejte žákům čas, aby si vybavili tuto část příběhu a na sdílení.]

- Ano, zdá se, že si vzpomínáte, že v pozitivní zpětnovazební smyčce se vřelé pocity a činy pomoci mezi dvěma lidmi opakují.
 - Nyní budete pracovat jednotlivě. Zde máte list papíru. Nejprve si vyberte jednu třídní dohodu, která se vám líbí, a nakreslete sebe doprostřed, jak provádíte užitečné jednání spojené s vámi vybranou třídní dohodou. [Dejte žákům několik minut na kreslení.]
 - Nyní nakreslete osobu, které byste mohli pomoci nebo která by mohla být tímto jednáním ovlivněna. Pokud to dokážete, zkuste nakreslit, jak se tato osoba cítí a co by mohla na oplátku udělat. [Dejte žákům několik minut na kreslení.]
 - Nakonec nakreslete ještě kohokoli dalšího, koho by podle vás takové laskavé jednání mohlo ovlivnit.“ [Dejte žákům několik minut na kreslení.]
-
- ## SHRNUTÍ | 2 minuty
- „Všechno naše jednání má nějaký účinek; a na každém našem slově záleží. Čím více dokážeme o svých činech a slovech přemýšlet, tím lepší dopad budou mít na naše systémy! Zamyslete se na okamžik nad někým v této místnosti, kdo vám pomáhá, aby vás těšilo být žákem v rámci tohoto systému. [Pauza.]“
 - Za okamžik vás poprosím, abyste jim ukázali palcem nahoru, že jsou jedničky, nebo se na ně usmáli z místa, na kterém sedíte. Poděkujte jim pohledem za to, že pečují o náš systém!
 - Připravit, pozor, **TEĎ!**“

ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ II

ZÁVĚREČNÝ PROJEKT

Utváříme lepší svět

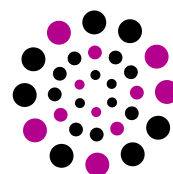
Závěrečný projekt programu SEE Learning: Utváříme lepší svět

Záměr

Záměrem závěrečného projektu programu SEE Learning je:

- 1 Poskytnout žákům příležitost integrovat poznání a dovednosti, které se naučili v předchozích poučných zkušenostech;
- 2 Spolupracovat na rozvoji dovedností systémového myšlení skrze zkoumání aktuálních problémů, které je zajímají;
- 3 Vybídnout žáky k soucitnému jednání, které bude prospívat jim, jejich škole i širší komunitě.

Primární klíčový prvek



**Zapojení se
do společenského
a globálního dění**

Přehled

Závěrečný projekt programu SEE Learning je završením praktické aktivity žáků vaší třídy. Sestává z osmi kroků, z nichž každý lze provést v jedné nebo více vyučovacích hodinách. Nejprve budou žáci přemýšlet, jaké by to bylo, kdyby jejich celá škola byla plná laskavosti a soucitu, kterými se zabývali v hodinách SEE Learning. Když si představí a nakreslí, jak by to mohlo vypadat, porovnají svoji vizi s vlastní zkušeností ve škole. Poté si vyberou jednu oblast, na kterou se zaměří, a provedou řadu individuálních a kolektivních činů. Po jejich provedení budou uvažovat o svých zkušenostech a sdílet své poznání a vhledy s druhými. Pro další informace o principech procesu závěrečného projektu a role učitele v něm přejděte na konec této části.

Implementace projektu

Projekt se skládá z osmi kroků a zabere nejméně osm vyučovacích hodin. Když žákům poskytnete více času na práci na projektu po dobu několika týdnů, dáte jim možnost plně se zapojit do procesu a poskytnete jim příležitosti pro rozvoj zažitého porozumění. Před začátkem práce na tomto projektu si s žáky pročtěte všechny kroky a poznámky na konci této části.

1. krok: Vize laskavé a soucitné školy

Cíl výuky

Žáci ve skupinách vytvoří kresby ilustrující, jak by to mohla dokonale soucitná a laskavá škola vypadat, znít a jaký by byl pocit do ní chodit.

- 1 Aby se žáci usadili ve svém středu a připravili na výuku, začněte check-in, vybraným z programu.
- 2 Vysvětlete jim, co dnes budou dělat.

„Pojďme se zamyslet nad tím, co jsme se naučili o laskavosti, zónách odolnosti, emocích a soucitu. Jaké by to bylo, kdyby se všichni ve škole naučili to, co jsme se společně naučili my? Jaké věci by dělali? Jak by celá škola vypadala? Pojďme si to na chvíli zkusit představit se zavřenýma očima.

Zkuste si představit, že se procházíte ve škole. Co vidíte? Co lidé dělají? Jaké věci říkají?“

- 3 Zapište odpovědi žáků na čtvrtku papíru, kterou nadepíšete: Vidím, Slyším, Děje se. Pod každý nadpis uveďte návrhy, co si žáci představují, že v této laskavé a soucitné škole vidí, co slyší, že lidé říkají, a co lidé dělají. Poté jim položte doplňující otázky a seznam dále rozšiřte:

„Co lidé cítí ve svém těle? Co dělají, aby zůstali ve své zóně odolnosti (pohody)?

Jak tito lidé respektují odlišnosti?

Jakým způsobem jsou děti k sobě laskavé a soucitné? Jak jste si představili, že by to mohlo vypadat?

Co kdyby se stalo něco náročného? Co by dělaly?“

- 4 Vytvořte skupinky 2 až 3 žáků a požádejte je, aby kreslili na veliký papír.

„Zamyslete se nad všemi těmito úžasnými myšlenkami, které jste vytvořili, všemi myšlenkami na naší čtvrtce papíru. [Pauza.] Vyberte si jednu, kterou byste chtěli nakreslit, jednu, která má podle vás hodnotu, kterou chcete sdílet s druhými, aby lépe porozuměli naší vizi laskavější školy. [Pauza.] Zvednou ruku ti, které napadlo, co by chtěli kreslit. Poté si vyberte dva umělecké partnery, kteří vám pomohou dané mistrovské dílo vytvořit. Dejte pozor, aby každý, kdo se na obraze podílí, měl vliv na jeho barvy i podobu.“ [Vyvolávejte žáky, dokud nebudou všechny děti ve skupinkách a nebudou mít určitou myšlenku, kterou chtějí ztvárnit.]

Pozn.: Pokud vaši žáci dělají skupinovou kresbu poprvé, vytvořte nejprve s celou skupinou obraz, na který každý žák něco nakreslí, aby se naučili, co taková společná práce vyžaduje. Jde o to, aby každý tvůrce mohl být na dílo vytvářené v menších skupinkách hrdý a mohl být se společným výtvořem spokojený.

- 5 Pověste kresby na třídní nástěnku nebo na nástěnku na chodbě. Požádejte žáky, aby si kresby prohlédli, jako by procházeli galerií. To znamená, že půjdou kolem vystavených kreseb a v tichosti a pozorně si je budou prohlížet. Můžete během prohlídky pustit klidnou hudbu. Požádejte je, aby našli jednu kresbu, která se jim obzvláště líbí, a později ostatním sdělili, co na ní oceňují.
- 6 Požádejte žáky, aby se opět posadili nebo se shromáždili v kruhu a každý aby uvedl jednu věc, která se mu líbila, a řekl, z jakých důvodů ho zaujala.

Pozn.: Pokud je to časově možné, proved'te sdílení ve skupině. Pokud máte méně času, proved'te sdílení formou „promluv si s partnerem“ (PSP), kdy všichni vytvoří dvojice, ve kterých provedou sdílení. Připomeňte jim, že cílem konverzace s partnerem je, aby se partner cítil vyslyšen a pochopen. Vyučovací hodinu zakončete tím, že vyvoláte 2 až 4 dobrovolníky, žáky, kteří povzbudí svého partnera k tomu, aby celé třídě sdělil svoji myšlenku či postřeh, které slyšeli od druhého. Pokud nebudou vědět, jak sdílení ve dvojicích probíhá, připomeňte jim cvičení bdělého naslouchání a zvažte možnost, že jim PSP nejprve názorně předvedete.

- 7 Řekněte jim, že příště se všichni společně zamyslíte nad tím, jak by bylo možné pomoci škole se přiblížit k těmto obrázkům.

2. krok: Porovnání vize s realitou

Cíl výuky

Žáci porovnají vizi „nejlaskavější školy na světě“ s tím, jak škola aktuálně vypadá, aby si uvědomili její silné stránky i oblasti, které lze zlepšit.

- 1 Začněte s check-in, vybraným z programu, aby se žáci usadili ve svém středu a připravili se na výuku.
- 2 Vysvětlete jim, co dnes budou dělat.

„Protože jsme se naučili, jak být laskaví vůči sobě i druhým, přejeme si podělit se o to i s ostatními ve škole. Proto se pokusíme najít něco, co není v naší škole tak laskavé, jak by mohlo být. Poté se pokusíme zjistit, zda bychom mohli udělat něco, čím bychom to změnili k lepšímu.“

- 3 Požádejte žáky, aby provedli „prohlídku galerie“ a připomněli si tím všechny vystavené kresby, na které se nyní společně zaměříte v následujících otázkách:

| *„Co z toho, co jste nakreslili, se už v naší škole děje? Co se ještě neděje?“*

- 4 Požádejte žáky, aby vytvořili seznam toho, co se podle nich „už se v naší škole děje“, a co se naopak podle nich „ještě neděje tak, jak by mohlo“. Vytvořte seznam věcí, ze kterého si vyberou jednu věc, na které se bude společně pracovat. (Mezi příklady návrhů žáků může být: větší zapojení během obědů nebo o přestávkách; čistší prostředí školy; vytvoření prostředí, kde se všichni cítí doma; vytvoření plánu, aby všichni měli stejnou představu, jak si dávat vzájemně najevo respekt, atd.)

Pozn.: Když žáci určí problémy, které upozorní na konkrétní osobu nebo určitou událost (jako např. „Tomáš do mě strčil“), požádejte je, aby zkusili daný problém formulovat obecněji (např. „Děti se někdy strkají.“).

- 5 Ved'te žáky k tomu, aby se dohodli, na kterou oblast růstu se všichni společně zaměříte. Můžete požádat ke každé položce ze seznamu o dobrovolníka, který řekne ostatním, proč je důležité, aby u dané věci došlo ke změně. Pokračujte do vyčerpání všech uvedených položek ze seznamu. Nebo můžete třídu rozdělit na skupinky podle počtu návrhů na seznamu, kdy se každá skupinka pokusí obhájit jednu z položek, která jim byla přidělena, a uvést důvody, proč by se třída měla zaměřit právě na to. Takové zadání může žákům pomoci zaujmout pozitivní stanovisko vůči

myšlenky, která velmi pravděpodobně nebyla jejich vlastní, a posílit dovednost zaujmout různé úhly pohledu a rozvíjet empatii. Podle okolností, současných dovedností žáků a jejich zaujetí zvažte, zda by bylo možné dát žákům alespoň jeden den, kdy by se mohli nad danou věcí hlouběji zamyslet. Pokuste se z daného procesu vytěžit co nejvíce.

- 6 Po diskuzi o všech myšlenkách zužte výběr možností zaměření. Ved'te žáky k tomu, aby se dohodli na jedné konkrétní položce ze seznamu. Můžete to udělat tak, že každému žákovi dáte dvě barevné kulaté nálepky, jimiž označí téma, kterému osobně dávají přednost; poté společně sečtete, která dvě témata mají největší počet hlasů; dohodnete se, na kterém ze dvou témat by skupina chtěla společně pracovat jako „na hlavní prioritě, na níž se společně zaměříte“; ostatní položky budou na „čekacím seznamu / parkovišti“ budoucí laskavosti. Můžete je vnímat jako krátkodobé oblasti, na něž by se bylo vhodné zaměřit během zbytku školního roku; žáci se jim mohou věnovat např. před přestávkou, obědem nebo školním shromážděním nebo se suplujícím učitelem.
- 7 Při výběru jednoho tématu, na kterém se žáci usnesou, pamatujte na to, že nejlepší problémy, které jim mohou pomoci rozvinout systémové myšlení, jsou problémy středně složité (ani příliš těžké, ani příliš jednoduché; ani příliš velké, ani příliš malé) a ty, které se vašich žáků týkají (např. zajímá je to).
- 8 Když si žáci vybrali jednu oblast, vysvětlete jim:

„Zítřka vytvoříme kresbu vzájemné závislosti záležitosti, kterou jsme si zvolili, a budeme přemýšlet o všech lidech, kterých se daná věc týká, o všech důvodech, kvůli kterým může daný problém existovat, a jak tyto věci vzájemně souvisejí. [Pauza.] Na chvíli se zamyslete nad jednou věcí, kterou bychom se mohli naučit nebo udělat pro druhé a která by mohla s daným problémem, jež jsme si vybrali, pomoci. [Pauza.]

Otočte se na nejbližšího souseda, který je vedle vás, a vytvořte dvojici nebo trojici, ve které budete sdílet své myšlenky. Pozorně naslouchejte myšlenkám, které uslyšíte od druhých. [Pauza pro rozhovory žáků.] Dnes si poslechneme jen několik myšlenek a více se o dalších budeme bavit až v příští hodině závěrečného projektu. [Pauza.] Měl někdo partner nějakou zajímavou myšlenku a chtěli byste ho podpořit, aby nám ji sdělil? Vyberte 2 až 4 dobrovolníky, kteří takhle nakousnou rozhovory na příští hodinu. Měli byste vyjádřit upřímný obdiv a ocenit proces i výsledky skupinové práce; dejte jim najevo, že se těšíte, jak bude probíhat další krok.“

3. krok: Zkoumání problému skrze vzájemnou závislost

Cíl výuky

Žáci budou zkoumat řadu lidí a věcí, které se pojí k problému, jež si vybrali pomocí kreseb vzájemné závislosti.

- 1 Začněte s check-in, aby se žáci usadili ve svém středu a připravili se na výuku.
- 2 Připomeňte skupině předchozí společnou diskuzi, během které vybrali jedno téma, na které se budou soustředit, a uvedli různé nápady, jak k němu přistupovat. Chcete-li a vyhovuje-li to vaší skupině, můžete v této diskuzi ještě dále pokračovat.
- 3 Vysvětlete žákům, co dnes budete dělat.
- 4 Na čtvrtce papíru nebo třídní tabuli vytvořte pět sloupců nadepsaných slovy: kdo, co, kde, kdy, proč.
 - „Koho se to týká? Pojdme nakreslit nebo napsat seznam lidí, kterých se to týká.
 - Co dělají? Co se děje?
 - Kdy se to děje?
 - Kde se to děje?
 - Proč se to děje?“
- 5 Požádejte žáky, aby utvořili skupinky po 4 až 5. Využijte svůj profesní úsudek a rozhodněte, jestli necháte žáky rozdělit, jak chtějí, anebo jestli vytvoříte skupinky, které budou odrážet různorodost vývojových a studijních dovedností a potřeb.
- 6 Vysvětlete jim, že každá skupinka napíše nebo nakreslí doprostřed velkého papíru zvolené téma. Kolem něj nakreslí nebo napíšu cokoli nebo kohokoli, kdo je s ním nějak spojen, a tato slova pak spojí s daným problémem čarou.

„Na začátek si můžete vybrat věci ze cvičení kdo/co/kde/kdy/proč.

Koho dalšího se to týká?“

(Např. je-li zvoleným problémem nepořádek kolem školy, pak se to týká: lidí, kteří ho tam nechali; všech, kteří se na něj musí dívat; lidí, kteří ho musí uklidit, atd. Je-li zvoleným problémem obtěžování, pak se týká: přihlížejících; učitelů; ostatních dospělých; rodiny obtěžovaného dítěte; rodiny obtěžujícího dítěte atd. Pamatujte si, že zde sice uvádíme jako příklad obtěžování, ale měli byste se snažit najít problém, ke kterému žáci mohou přistupovat snadněji a konkrétněji.)

- 7 Procházejte kolem žáků a pomáhejte skupinkám přijít na různé aspekty kresby vzájemné závislosti. Podporujte je v tom, aby kresby doplňovali a začleňovali do nich další situace a lidi, s nimiž to souvisí.
- 8 Když začne nápadů ubývat, získejte pozornost celé skupiny a vysvětlete:

„Všechny tyto věci, které jste nakreslili, jsou spojeny s hlavním problémem uvedeným uprostřed. Nyní se zkusíme zamyslet nad další úrovní spojení! Jak spolu nápady, které jste nakreslili, vzájemně souvisejí? Mluvte se skupinou, aby žáci pochopili další souvislosti, které vidíte. Pak můžete nakreslit čáry, které představují tyto souvislosti.“ (Můžete jim to nejprve názorně ukázat na čtvrtce papíru s třídním příkladem při představení této myšlenky.)

- 9 Nechte skupinky žáků sdílet kresby v rámci celé třídy. Položte jim otázky:

„Je ještě něco, co s kresbou souvisí a vy byste to k ní mohli přidat?“

- 10 Když všechny skupinky sdílely, zeptejte se:

„Jak by to vypadalo, jak by to znělo a/nebo jaký by to byl pocit, kdyby byl problém napraven nebo vyřešen? Kdyby tu už ten problém prostě nebyl? Jak by to vypadalo, jak by to znělo a jaký by to byl pocit?“ [Pauza.] Nechte žáky uvést několik myšlenek, než jim sdělíte, že se společně v příštím kroku pokusíte na vyřešení daného problému pracovat!

4. krok: Jak dosáhnout zlepšení

Cíl výuky

Žáci budou zkoumat prospěšné, pomáhající jednání, které lze provádět, aby se začal zvolený problém řešit.

- 1 Začněte s check-in, aby se žáci usadili ve svém středu a připravili se na výuku.
- 2 Připomeňte žákům spolupráci z předchozí hodiny a navodte opět energii a nadšení, které cítili při vytváření sítí vzájemné závislosti. Vysvětlete jim, co budou dnes dělat, že budou společně přemýšlet o prospěšných činech, které mohou pomoci změnit (*jmenujte zvolený problém*).
- 3 Utvořte opět skupinky jako v minulé hodině a požádejte žáky, aby se podívali na své kresby vzájemné závislosti.
 - *„Když se podíváme na všechny lidi na výkresech, jaké podle vás mají potřeby? Jaké mají pocity? Co by jim pomohlo?*
 - *Najdete něco na výkresech, s čím bychom mohli my, jako celá třída, pomoci a co by danou situaci zlepšilo?*
 - *Nevšimli jste si náhodou na obrázcích nějakých věcí, které byste mohli sami udělat, aby se daná situace zlepšila?“*
- 4 Vytvořte seznam návrhů se dvěma sloupci nadepsanými „Individuální prospěšné jednání“ pro věci, které může vykonat jeden žák, a „Prospěšné jednání celé třídy“ pro věci, které mohou žáci vykonat v rámci celé třídy. Můžete sloupce rovněž nadepsat slovy: „Mohu...“ a „Můžeme...“
- 5 Položte jim otázky, které jim pomohou přijít s dalšími nápady, je-li to potřeba.
 - *(„Když někdo upustí odpadek a někdo další to vidí, co může udělat? Nebo když později někdo ze žáků prochází kolem, co může udělat?“)*
- 6 Vysvětlete žákům, že napříště začnete tyto činy provádět, aby se daná situace zlepšila.

Tipy pro učitele

Celá třída by mohla v souvislosti s problémem, který je pro danou třídu aktuální, dělat, pokud bychom zde jako příklad zvolili problém s odpadky, třeba následující:

- Jako třída bychom mohli:
 - 1 Vytvořit plakáty, které budou informovat o daném problému (úcta k naší škole; být k sobě vzájemně laskaví).
 - 2 Hovořit s dospělými ve škole o tom, jak udržet školu čistou (nebo jak předcházet obtěžování).
 - 3 Poučit děti z jiných tříd o daném problému.
 - 4 Hovořit na třídních setkáních nebo v sdíleních v kruhu o vlastních zkušenostech, které s daným problémem souvisejí, jak se lidé cítí a co potřebují od ostatních dětí a dospělých.
- Individuální jednání žáků:
 - 1 Mohu o tom říci dospělému.
 - 2 Mohu si promluvit s tím, kdo odpadky odhazuje (nebo se chová nelaskavě) a požádat jej, aby s tím přestal.
 - 3 Mohu podpořit ty, kdo se chovají, jak jsem si všiml, správně.
 - 4 Mohu sebrat nebo náležitě vyhodit odpadek, když jej uvidím.

Povzbud'te žáky, aby našli způsoby, jak lze daný problém dále zkoumat a dozvědět se o něm více. Např. je-li to možné:

- Zaříd'te, aby lidé, kteří byli uvedeni v sítích vzájemné závislosti, navštívili vaši třídu, aby se žáci mohli seznámit s jejich pohledem a položit jim otázky.
- Požádejte žáky, aby vytvořili seznam otázek, které by chtěli položit svým rodičům nebo opatrovníkům. Začleňte je do poznámek, které si žáci nosí s sebou domů a které informují o postupu žáků v Závěrečném projektu. Zda budou na dané otázky reagovat, nechte na nich. Pokud reagovat budou, začleňte jejich odpovědi do diskuzí.
- Vyzvěte žáky, aby přímo ve škole pozorovali věci, které se týkají zvoleného problému. Pomozte jim identifikovat konkrétní věci, na něž se mohou zaměřit, a pak v budoucnosti sdílejte v diskuzi.

5. krok: Plánování individuálních činů

Cíl výuky

Žáci si vyberou, jaké prospěšné jednání, jenž by mohlo pomoci s třídou zvoleným problémem, budou sami vykonávat.

- 1 Začněte s check-in, vybraným z programu, aby se žáci usadili ve svém středu a připravili se na výuku.
- 2 Vysvětlete jim, co dnes budou dělat.
- 3 Projděte s žáky seznam zvaný „Individuální prospěšné jednání“ nebo „Mohu...“, který vytvořili v předchozí hodině. Ved'te s nimi rozhovor o tom, co by jim mohlo pomoci nebo jim umožnilo vykonávat to, pro co se rozhodli ... (např. vytrvalost, odvaha, nebo že na to nebudou zapomínat atd.). Řekněte jim, že budete pravidelně ověřovat třídní pokrok.
- 4 Dejte každému žaku nálepku a požádejte je, aby na ni napsali své jméno a pro jaké jednání se rozhodli (nebo pouze číslo položky na seznamu). Poté je požádejte, aby papírek nalepili na tabuli nebo vedle dané položky ze seznamu, kterou si vybrali. Nemáte-li nálepky, požádejte je, aby napsali své jméno vedle položky, kterou si přejí vykonávat. Pokud pracujete se čtvrtkou papíru, můžete ji rozšířit tak, aby bylo možné nálepky připevnit na rozšířenou část nebo na ni napsat jména žáků (jež budou vypadat jako sloupcový graf).
- 5 Zeptejte se žáků, zda je někdo připraven pracovat na dvou věcech ze seznamu. Pokud ano, ať nalepí další nálepkou nebo napíše svoje jméno ještě ke druhému návrhu.
- 6 Utvořte půlkruh nebo skupinku tak, aby všichni měli možnost vidět na rozšířenou podobu čtvrtky se seznamem zvaným „Individuální prospěšné jednání“ nebo „Mohu...“ Požádejte je, aby si všimli, kam umístili svá jména ostatní spolužáci, a dejte jim čas, aby se v duchu zamysleli, jak by mohli ocenit daného jedince či malou skupinku. Z každé kategorie uveďte příklad. (Např. „Oceňuji, že se XXX rozhodl zaměřit na to, že bude druhé vyzývat, aby si s ním zahráli nějakou hru, neboť někdy hledám někoho, s kým bych si zahrál. / Místo toho, abyste si jako příklad vybrali jednoho ze žáků, zvažte, zda není lepší vybrat jméno třídního domácího mazlíčka nebo dospělého, kterého celá třída zná a respektuje, jako např. jméno ředitele, zdravotníka, knihovníka, školníka.../ nebo „Oceňuji, že šest lidí se rozhodlo říkat laskavé věci, protože nám všem to pomůže cítit se lépe při společné práci a hrách.“) Ujistěte se, že máte dost času, aby každá osoba sdílela své ocenění, a může své vyjádření vynechat.
- 7 Připomeňte jim společnou třídní dohodu, že když napsali vedle nějakého jednání své jméno, budou jednat aktivně. Jako „lístek pro výstup“ z dnešní aktivity každý nahlas vysloví jednání, pro které se rozhodl/a, a na to si plácne (jednotlivě s učitelem, pokud na to zbývá dostatek času, nebo se svým partnerem poté, co oba představí oblast, na niž se rozhodli zaměřit).

6. krok: Plánování kolektivního postupu

Cíl výuky

Žáci si vyberou, jaké prospěšné jednání, jenž by mohlo pomoci se zvoleným problémem, by chtěli vykonávat společně jako třída.

- 1 Začněte s check-in, aby se žáci usadili ve svém středu a připravili se na výuku.
- 2 Vysvětlete jim, co dnes budou dělat.

„Pojďme se zamyslet nad prospěšným jednáním, které jsme vykonali od našeho posledního setkání. [Pauza.] Ved'te rozhovor se svým partnerem a povězte mu o jedné věci, kterou jste udělali v dané oblasti, již jste si posledně vybrali, a jak jste se přitom cítili. A pokud jste zatím nic neudělali, řekněte mu, co vám podle vás bránilo, abyste jednali daným způsobem. (Dejte žákům dost času, aby oba partneři mohli sdílet.) Z každé kategorie na seznamu si nyní uvedeme jeden příklad. Kdo by chtěl navrhnout svého partnera pro 1. kategorii? (Přečtěte, o jakou kategorii/položku se jedná. To opakujte u všech ostatních.) Děkuji těm, kteří se s námi podělili o své postřehy a kteří byli navrženi! Všichni popřejte svým partnerům, aby se jim jejich úsilí dařilo a aby úspěšně pokračovali v plnění svého závazku.“

Pokud je to v kontextu vaší třídy vhodné, můžete rozšířit tuto poučnou zkušenost o to, že vyslechnete dobrovolníky z řad žáků, kteří dosud v rámci zvolené oblasti nevykonali nic. Zeptejte se jich, co jim podle nich bránilo, a podpořte a povzbud'te je nápady nejvhodnějšími pro vaší skupinu.

- 3 Připomeňte jim seznam zvaný „Prospěšné jednání celé třídy“ nebo „Můžeme...“
- 4 Požádejte žáky, aby si vybrali ze seznamu „Prospěšné jednání celé třídy“ tři věci, kterým by se v rámci třídy věnovali nejraději. Dejte jim čas na diskuzi, než se shodnou na třech aktivitách (kategoriích).
- 5 Žáci vytvoří skupinky, které se budou zabývat určitým jednáním jako třída. Zadejte alespoň dvěma skupinkám stejnou aktivitu ze tří třídních aktivit, které si vybrali.
- 6 Každá skupinka nakreslí (nebo napíše) třídní aktivitu doprostřed velkého papíru. Poté napíší všechny věci, které potřebují nebo které jsou s danou aktivitou spojeny, opět ve formě kresby vzájemné závislosti. (Např. pokud se rozhodli vytvořit povzbuzující plakáty pro školu, mohou

doprostřed nakreslit plakát a kolem něj vše, co potřebují k jeho výrobě, jako např. velký papír, barevné fixy nebo pastelky, místo, kam plakáty vyvěsí, svolení učitelů k vyvěšení plakátů atd.)

- 7 Požádejte žáky, aby navštívili další skupinku/skupinky, které se zabývali stejnou aktivitou, a podívali se na jejich skupinové kresby; možná je pak napadne něco, co by chtěli přidat k své kresbě.
- 8 Až skončí, požádejte každou skupinku, aby si vybrala jednoho společného mluvčího, který bude sdílet jejich kresbu se třídou.
- 9 Na základě návrhů, které žáci uvedli, napište seznam „akčních kroků“ potřebných pro realizaci každé ze tří vaší třídou vybraných aktivit. „Pokud chceme udělat tohle, musíme nejprve provést tohle...“
- 10 Řekněte žákům, že v příští hodině začnete pracovat na těchto společných aktivitách. Ale nyní jim znovu ukažte seznam individuálních prospěšných jednání. Požádejte je, aby svou nálepku přesunuli jinam nebo ji nechali tam, kde je, a aby se zavázali k tomu, že budou danou aktivitu provádět a na příští hodině o tom budou vyprávět.

Tipy pro učitele

Zvažte možnost napsání zvoleného problému a věcí, které celá třída může provést, formou výroků, jako např. „Aby se zlepšilo _____, naše třída se rozhodla udělat _____.“ Poté můžete dané výroky vyvěsit na stěnu, aby žákům připomínaly, na čem všichni pracujete.

3 Připom

4 Požáde

„Jak
Sdíle
part

5 Proved
aktivita

- „Kt
- Sta
- Sta
- Jak
- Na
- Ch
- vyt
- Na

6 Projdět
podnik

7 Vytvořt
ze sezn
konkrét

8 Postup
opakuj
další.

nechte jim seznam „Můžeme“ nebo „Prospěšné jednání celé třídy“.

Ujistěte je, aby vytvořili dvojice. Zeptejte se jich:

„Který pokrok jste učinili v praktickém vykonávání aktivit, o kterých jsme posledně mluvili? Sdílejte své zkušenosti se svým partnerem. Pokud jste nic neudělali, řekněte svému partnerovi, proč si myslíte, že ne...“

Udělejte shrnutí sdílení ve dvojicích s celou skupinou. Pomozte žákům k zamyšlení nad svými zkušenostmi pomocí následujících otázek:

„Kterou aktivitu jste prováděli a co se stalo?“

„Stalo se něco dobrého?“

„Stalo se něco neočekávaného?“

„Kdy jste se při tom cítili?“

„Co jste se naučili?“

„Který by si někdo vybral nějakou jinou aktivitu z našeho seznamu, který jsme společně vytvořili?“

„Jaké další prospěšné aktivity, které bychom měli přidat na seznam?“

Ujistěte se, že žáci mají seznam přípravných kroků pro společné třídní aktivity. Rozhodněte se, co začnete a v jakém pořadí. Zamyslete se nad tím, zda je ještě potřeba přidat něco dalšího.

Udělejte konkrétní plán kroků, od nichž začnete společně jako třída pracovat na první položce seznamu. Ujistěte se, že jsou zapojeni všichni žáci. Určete nebo nechte žáky určit, čím se nejdříve zapojí. Je možné, že si většina vybere stejnou věc, což je v pořádku.

Podle času, až žáci pokročí v kolektivních aktivitách, tento krok (pustit se do kolektivní aktivit) můžete opakovat. Současně pokaždé ověřujte individuální aktivity žáků a povzbudte je, aby vykonávali

8. krok: Vyhodnocení, reflexe a oslava!

Cíl výuky

Žáci se zamyslí nad získanými zkušenostmi a sdílejí je s ostatními.

- 1 Začněte s check-in, aby se žáci usadili ve svém středu a připravili se na výuku.
- 2 Vysvětlete jim, co dnes budou dělat.
- 3 Po dokončení celého akčního plánu vyzvěte žáky k zamyšlení pomocí následujících otázek:
 - „V čem si přejete pokračovat ve zbývajících částech roku?”
 - Na co jste nejvíce hrdí?
 - Co fungovalo nejlépe? Jak to poznáme?
 - Co tak dobře nefungovalo? Jak to poznáme?
 - Čeho jste si u svých spolužáků všimli, zatímco jsme se věnovali tomuto projektu?
 - Kdybychom mohli projekt udělat znovu, chtěli byste něco změnit nebo dělat jinak?
 - Co jste se naučili o vytváření laskavější třídy/školy/komunity?
 - Jak můžeme pokračovat ve věcech, které dobře fungovaly?
 - Jak bychom mohli s druhými sdílet to, čemu jsme se věnovali a co jsme se naučili?
 - Jak bychom mohli společně oslavit naši práci?”
- 4 Zvažte, zda by bylo možné podělit se o průběh a výsledky projektu s druhými, např. prezentací před školou nebo před rodiči a opatrovníky.

Zásady procesu Závěrečného projektu

Nejdůležitější částí projektu je spíše než konečný cíl celý proces. Tento proces je koncipován tak, aby postupně rozvíjel schopnosti systémového myšlení a současně pomáhal všem zúčastněným, aby se soustředili na laskavost a soucit. Můžete provést dokumentaci celého procesu (i konečného výsledku), abyste jej mohli sdílet s ostatními učiteli, poradci učitelů, rodiči a opatrovníky. Zvažte sdílení dokumentace s programem SEE Learning Emorské univerzity, která by vám měla udělit svolení, než začnete šířit práci žáků mimo školu.

Projekt lze rovněž zahájit před dokončením všech kapitol programu SEE Learning. V tom případě jej můžete podle potřeby mírně upravit. Např. můžete vypustit otázky obsahující výrazy, které žáci zatím neznají.

Program SEE Learning vždy sleduje přístup založený na posilování silných stránek (spíše než přístup založený na nedostatcích), který uznává existenci východiska pro konstruktivní změnu. Až se budou vaši žáci zaměřovat na to, co lze ve škole zlepšit, pomozte jim vzpomenout si zároveň na projevy laskavosti a soucitu, které jsou již ve škole patrné. Program SEE Learning rovněž klade důraz na jednání žáků a jejich schopnost věci změnit. Jak již jsme v rámci programu SEE Learning zmínili: „I když možná žáci nemohou ihned dosáhnout změn ve velkém měřítku, i malé změny, které se jim povedou, jsou cenné, protože tyto malé změny mohou přerůst ve větší změny, a navíc též platí, že velkých změn lze často dosáhnout pomocí drobnějších kolektivních aktivit.“










Role vyučujícího

Vyučující v průběhu vedení procesu práce na projektu působí v roli facilitátora. Žáci budou potřebovat po celou dobu procesu vaše vedení a podporu, aby dokázali provést všechny naplánované aktivity. V rámci vedení byste jim neměli dávat přímé odpovědi nebo jim říkat, co mají dělat, spíše byste jim měli dávat určité podněty, které je nasměrují zpět k vlastním otázkám, a rovněž k získanému poznání a dovednostem, jimiž se již v SEE Learning zabývali. I když tato jemnější forma vedení může být časově náročnější, umožní žákům učit se z vlastních chyb a chybných kroků i od sebe navzájem.

V průběhu projektu jim můžete ve správný okamžik připomínat jejich předchozí aktivity a cvičení, které v rámci programu SEE Learning prováděli. (Např.: „Vzpomínáte si, když jsme vytvořili kresbu vzájemné závislosti a nakreslili si tak knihu? V čem je to podobné nyní?“) Povzbudte je, aby vytvořili prostor pro žáky, kteří se zdají tišší nebo méně zapojení, aby byl zapojen skutečně každý a nikdo nebyl opomíjen. Budete-li chtít, můžete výše uvedené kroky obohatit o různé doplňující aktivity z učiva, jako např. cvičení bdělého naslouchání nebo cvičení reflexe.

Program SEE Learning vzdělavatelům poskytuje ucelený rámec pro rozvoj sociálních, emočních a etických dovedností. Zároveň poskytuje osnovy pro různé věkové kategorie od mateřské školy až po střední školy a podpůrný materiál pro přípravu na výuku, umožňuje získat certifikát facilitátora a nabízí trvalý profesní rozvoj. Program SEE Learning staví na nejlepších praxích programu SEL (Sociální a emoční výchovy) a tento program dále rozšiřuje o nejnovější výzkum a vývoj v oblasti vzdělávání. Je obohacen o výcvik pozornosti, rozvoj soucitu vůči sobě a druhým, rozvoj odolnosti založené na pečujícím zacházení s traumaty, systémové myšlení a etické rozlišování.

RÁMEC PROGRAMU SEE LEARNING

		DIMENZE		
		UVĚDOMĚNÍ	SOUCIT	ZAPOJENÍ
OBLASTI	OSOBNÍ	 <p>Pozornost a sebeuvědomování</p>	 <p>Soucit se sebou samým</p>	 <p>Seberegulace</p>
	SOCIÁLNÍ	 <p>Uvědomování mezilidských vztahů</p>	 <p>Soucit s druhými</p>	 <p>Vztahové dovednosti</p>
	SYSTÉMOVÁ	 <p>Oceňování vzájemné závislosti</p>	 <p>Rozpoznání společného lidství</p>	 <p>Zapojení se do společenského a globálního dění</p>



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

Pro více informací zašlete prosím e-mail na: seelarning@emory.edu