

Střední úroveň
Školní osnovy



**SOCIÁLNÍ,
EMOČNÍ
A ETICKÁ
VÝCHOVA**

Vzdělávání srdce a mysli

Střední úroveň

Školní osnovy

SOCIÁLNÍ, EMOČNÍ A ETICKÁ VÝCHOVA

Vzdělávání srdce a mysli

Učivo pro druhý stupeň základních škol (6.–9. 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	53
Kapitola 3 Posílení pozornosti a sebeuvědomování	121
Kapitola 4 Regulace emocí	187
Kapitola 5 Učíme se o sobě a od sebe navzájem	275
Kapitola 6 Soucit se sebou samým a druhými	311
Kapitola 7 Jsme v tom všichni společně	351
Závěrečný projekt Utváříme lepší svět	391

Úvod a poděkování

Vítejte v kurikulu SEE Learning pro druhý stupeň základních škol. 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 Střední úrovně řadu podobností s učivem Základní úrovně I a Základní úrovně II 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 a II, aby mohli začít s touto učebnicí. Pokud máte ve třídě žáky, kteří již předchozí knihu absolvovali a jsou nyní ve vyšším ročníku, 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 Střední úrovně, kteří již absolvovali některé z předchozích učebnic, 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 učivo nejlépe využít. Kurikulum přímo staví na rámci SEE Learning, který najdete v tomto svazku, jenž byl inspirován řadou 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 učiva 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 SEE Learning dohlížel dr. Lobsang Tenzin Negi, ředitel emorského Centra pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucitu.

Rozsah a posloupnost

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. Presentace tématu / diskuse
3. Aktivity vhledu
4. Cvičení reflexe
5. Shrnutí

Pět částí poučných zkušeností programu SEE Learning odpovídá pedagogickému modelu SEE Learning, který postupuje od získaných znalostí přes kritický vhled až po zažité porozumění. Obecně platí, že část prezentace tématu / diskuse 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 kurikula.

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 soucitu s druhými. Samozřejmě nelze žákům prostě jen říci, že mají být soucitní se sebou samými a s druhými. 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 „tělesné gramotnosti“ a uvědomování nervové soustavy je soucit se sebou 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 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 řetězci 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 řízení 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 osnovy přecházejí z osobní oblasti k sociální a poučné zkušenosti a snaží se žákům pomoci přesunout pozornost k druhým. Změny v důsledku vývoje mozku vedou k tomu, že žáci ve věku dospívání začínají být stále více orientováni na své vrstevníky a rozvíjí se u nich mnohem více schopnosti vnímat věci z pohledů druhých a schopnosti empatie. Mnohem více než kdy dříve v životě se jejich identita utváří ve vztahu s přáteli, a nejen s členy rodiny. Tato kapitola se proto zaměřuje na porozumění emocím druhých v kontextu, zaujímání různých úhlů pohledu a empatie. Rovněž je zde představeno cvičení bdělého naslouchání a bdělých dialogů, což jsou užitečné nástroje, které můžete využít pro zkoumání řady témat s vašimi žáky. Prostupujícím tématem této kapitoly je empatie – schopnost rozumět a souznít se situací druhého a jeho emočním stavem.

6. kapitola: Soucit se sebou a s druhými

Tato kapitola se zaměřuje na to, jak se mohou žáci naučit být laskavější k sobě a druhým. V období dospívání žáci začínají porovnávat sebe se svými vrstevníky a z pozice různých sociálních identit skrze vztahy s nimi začínají čelit strachu ze sociálního odmítnutí a sociální izolace. Velký počet žáků v tomto věku bojuje s problémy úzkosti, sebejistoty a ocenění vlastní hodnoty. Očekávání společnosti tyto

problémy ještě více zhoršují, což může vést k jejich zvnitřnění nezdravým způsobem. Jedná se tedy o velice důležité období pro představení cvičení soucitu se sebou samým a s druhými.

Zejména se jedná o pomoc žákům zvýšit uvědomění emočního života vlastního i druhých. Jsou-li žáci schopni rozumět emocím druhých a chování druhých v kontextu, budou více schopni vůči nim cítit empatii. To jim současně může pomoci cítit silnější spojení s druhými a oslabit pocit izolovanosti a osamělosti. 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. Psycholožka dr. Kristin Neff, přední světová odbornice na toto téma, píše, že soucit se sebou znamená „být laskavý a chápavý, jsme-li konfrontováni s vlastními neúspěchy“.³

7. kapitola: Jsme v tom všichni společně

Šestá 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 vznikají 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.

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“. Dospívající jsou v nejlepším věku, kdy se mohou plně začít věnovat rozvoji systémového myšlení, neboť v tomto období často hledají cesty k porozumění sobě ve vztahu k druhým. Tato kapitola se znovu představuje koncept vzájemné závislosti a jednoduché způsoby pro využívání systémového myšlení, včetně zpětnovazebních smyček. Poté je představena metafora ledovce, která může pomoci nevnímat události jako izolované jevy, ale jako projev složitějších struktur.

Závěrečný projekt SEE Learning: Utváříme lepší svět

Závěrečný projekt 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 samým a v praxi se řídila programem SEE Learning. Když si to představí, provedou srovnání své představy

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/>

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 učivo je koncipováno jako plnohodnotný předmět vyučovaný po dobu jednoho školního roku. Při plánování výuky závěrečného projektu 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. Pokud zjistíte, že máte času více, můžete přidat další poučné zkušenosti, které nejsou obsaženy ve zkrácené verzi.

1. kapitola: PZ 1, PZ 5, PZ 6

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 2, PZ 4

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

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

Účinná implementace 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. Nastiňuje 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 meta-analýze 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 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.

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.

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 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 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

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.

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 to 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 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.

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 poskytneme užitečný materiál, a doufáme, že se o své zkušenosti a vhledy podělíte s komunitou SEE Learning ve vašem okolí i ve světě.

STŘEDNÍ ÚROVEŇ

KAPITOLA 1

Vytvoření soucitné třídy

Přehled

Jádrem 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 výchovu, která staví na soucitu: soucitu se sebou samým i s druhými. 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 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 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 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 a soucitu“, 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, „Soucit 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 tímto jednáním a slovy záměr druhého využít, nelze to považovat za skutečnou či ryzí laskavost ani za skutečnou pomoc. Cílem 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 vnějším 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 soucitu a zkoumání vzájemné závislosti“, která obsahuje další zkoumání soucitu, 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 soucit 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 SEE Learning

Uvidíte, že každá poučná zkušenost začíná tím, že žáci provedou check-in. Check-in se postupem času mění a vyvíjejí. Check-in je jakýmsi vstupem do dané zkušenosti v rámci 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 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 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. 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 vyvedeni z rovnováhy. Žáci si rovněž povedou osobní deníky, které mohou v průběhu výuky využívat pro kresby a zápisy.

Osobní cvičení učitelů

Všem učitelům velice doporučujeme, abyste 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 z cvičení pro práci se žáky získáte.

Doplňující četba a zdroje

Pokud jste ještě nedočetli Rámec 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 (SEE Learning). SEE Learning je vzdělávacím programem pro různé věkové kategorie od mateřské až po střední školy, který vytvořila Emorská univerzita za účelem obohacení sociálního, emočního a etického (SEE) vývoje mladých lidí. SEE Learning rozšiřuje programy sociálně emoční výchovy (SEL) o zaměření na výcvik pozornosti, soucitu a péče, povědomí o širších systémech a etickou angažovanost.

Jádrem 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 výchovu, 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 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 soucinné 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 se 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 zdroje

Další dostupné zdroje 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 soucitu

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, laskavosti a soucitu.
- Prozkoumají vztah mezi laskavostí a soucitem.
- Vytvoří vlastní kresbu laskavosti, kterou mohou používat jako zdroj.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

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

DĚLKA

30 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- „Letos každý týden věnujeme určitou dobu programu SEE Learning, což znamená Sociální, emoční a etická výchova. SEE Learning využívá vědecké poznatky, aktivity, diskuze a reflexe pro zkoumání našeho světa myšlenek, emocí, vzájemných vztahů, rozhodnutí, která děláme, a dopadu těchto rozhodnutí na nás a na druhé.
- Naučíme se jak zvládat silné emoce a stres, jak se o sebe starat a získat větší porozumění vlastnímu tělu a mysli a jak lépe vycházet s druhými a zvládat věci, když je pro nás těžké s druhými vycházet.
- SEE Learning je rozděleno do kapitol a v této první kapitole budeme zkoumat koncept soucitu a to, jakým způsobem lze z naší třídy vytvořit šťastné, bezpečné a soucitné prostředí, ve kterém se budou všichni cítit uznávaní, oceňovaní, schopní se v něm učit a společně se rozvíjet.“

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 uvedebého 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 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, kteří jsou šťastnější, 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."*

CVIČENÍ REFLEXE | 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 pastelky pro kreslení.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby si v tichosti představili okamžik, kdy se k nim někdo zachoval 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.
- 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 a uvedete k ní nějaké podněty.
- 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 výukových 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, vybědňte je, aby své obrázky ukázali druhým.]*
- *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.)

Zkoumání štěstí

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je zkoumání toho, že touha po štěstí a spokojenosti je základním přáním v životě všech a že je něčím, co je společné všem lidským bytostem i zvířatům. Porozumění, že všichni toužíme po štěstí, je základem k porozumění naší potřebě soucitu, neboť jelikož jsme společenské bytosti, závisí naše štěstí do jisté míry i na druhých a oceňujeme, když projeví zájem o naše štěstí a spokojenost.

Nicméně není vždy zcela zřejmé, že přání být

šťastný a vyhnout se neštěstí je základem naší motivace, emocí a jednání a že totéž platí i pro ostatní. Je zapotřebí vhledu, abychom si uvědomili, že i když lidé vykonají věci, které vedou k bolesti a stresu, je ve skutečnosti jejich základní motivací velmi často touha po úlevě, štěstí a spokojenosti. Toto porozumění zase vytvoří silnou podporu pro následující témata soucitu se sebou samým, empatii a soucitu s druhými.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat, zda touží po štěstí a nechtějí zažívat stres.
- Budou zkoumat, zda je touha po štěstí a snaha vyhnout se stresu univerzální.
- Budou zkoumat, jak tato základní touha utváří lidské jednání, motivaci a emoce.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Dostatek místa na to, aby se žáci mohli pohybovat v oblasti pomyslné čáry kontinua.
- Jedna kartička s nápisem „Ano“ a druhá s nápisem „Ne“, které umístíte na opačné strany pomyslné čáry.
- Vytisknuté listy „štěstí“ pro každého žáka.

DĚLKA

30 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- „Kdo si vzpomene na to, co jsme dělali při posledním setkání SEE Learning?”
- (Naposledy jsme se učili o tom, co máme společného v oblasti soucitu a štěstí. Věnovali jsme se aktivitě vkročení a vykročení a nakreslili jsme okamžik, kdy jsem prožívali soucit.)“

AKTIVITA VHLEDU 1 | 15 minut

Zůstaňte u své zkušenosti*

Přehled

V této aktivitě žáci dostanou podněty, které je povedou k zamyšlení se nad vlastní touhou po štěstí, nad tím, že je toto přání univerzální a nad tím, jakou roli toto přání hraje v jejich motivaci a jednání. Budou mít možnost s podněty souhlasit či nesouhlasit a spolu s ostatními budou sdílet své názory a postoje.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Naše touha být šťastný a vyhnout se nepříjemným věcem hraje důležitou roli v našem životě i v životech druhých a tvoří základ našeho jednání, motivace, nadějí a strachu.

Učební pomůcky

- Dostatek místa na to, aby se žáci mohli pohybovat v oblasti pomyslné čáry kontinua.
- Jedna kartička s nápisem „Ano“ a druhá s nápisem „Ne“, které umístíte na opačné strany čáry.
- Níže uvedené podněty.

Pokyny

- Umístěte kartičky s Ano a Ne na opačné konce pomyslné čáry. Nechte žáky postavit se a začít, z jakého místa budou chtít.
- Řekněte jim, že budou sdílet své myšlenky spolu s ostatními a že je daná aktivita povede ke společnému vytvoření oficiálních třídních dohod. Během tohoto procesu by se všichni měli k sobě chovat s respektem, dát každému prostor pro vyjádření svého názoru a být k sobě při vzájemné interakci laskaví. Požádejte je o vytvoření konsensu na dané téma.
- Přečtěte první podnět.
- Dejte žákům 10 sekund na zamyšlení a požádejte je, aby zkusili vymyslet příklad, než se rozhodnou přesunout se na základě své odpovědi. Vyzvěte je, aby se přesunuli v kontinuu na základě své zkušenosti.
- Až budou žáci na místě, požádejte je, aby se otočili k jednomu či dvěma žákům, kteří stojí poblíž a sdělili jim svůj postoj a vysvětlili ho. (Pokud žák stojí sám, bude mu partnerem učitel.)
- Vyzvěte ke sdílení 3 až 4 žáky, postupujte z jednoho konce spektra k druhému a nechte je vyjádřit své názory. Povzbudte všechny k tomu, aby si zachovávali otevřenou mysl.
- Vyzvěte žáky k tomu, aby se přesunuli na jiné místo, pokud změnili svůj názor. Požádejte ty, kteří se rozhodnou přesunout jinam, aby vysvětlili, proč tak učinili.

- Pokračujte se zbývajícími podněty. Zajistěte, aby všichni ze třídy měli prostor vyslovit svůj názor alespoň jednou, a dávejte pozor na dominantní hlasy.

Tipy pro učitele

Tato aktivita vede k bohatým diskuzím, které mohou zabrat nějaký čas, a pokud zjistíte, že k nim v průběhu aktivity dochází, zvažte možnost danou aktivitu rozšířit tím, že vynecháte cvičení reflexe. V tom případě by setkání skončilo shrnutím. Poté se k aktivitě vraťte příště, dokončete zbývající podněty a zakončete danou lekci cvičením reflexe.

Ukázkový text

- „U této aktivity budeme společně sdílet své zkušenosti. I když jsme si společně dosud nevytvořili formální třídní dohody, tato aktivita nám je pomůže společně vytvořit. Můžeme se dohodnout na tom, že zůstaneme v myslí otevření jiným názorům, budeme k sobě laskaví a budeme si vzájemně naslouchat? (Požádejte žáky, aby vyjádřili svůj názor palcem nahoru pro souhlas, palcem dolů pro nesouhlas a palcem vodorovně, pokud si nejsou jisti.) Pokud jste dospěli ke shodě, pokračujte dál. Pokud ne, zeptejte se těch, kteří nesouhlasí nebo si nejsou jisti, jaké další dohody potřebují k tomu, aby se cítili během aktivity bezpečně.
- Přečtu vám teď výrok o štěstí. Budete mít 10 sekund na to, abyste se zamysleli na daným výrokiem, svojí zkušeností s ním a abyste se

pokusili najít nějaký příklad, který byste mohli druhým sdělit.

- Přečtěte jeden z výroků a počkejte 10 sekund.
- Nyní se přesuňte v kontinuu tam, kde to odpovídá vaší zkušenosti. Pokud zcela souhlasíte, postavte se k cedulce Ano. Pokud vůbec nesouhlasíte, postavte se k cedulce Ne. Pokud nejste rozhodnutí nebo se nacházíte mezi těmito dvěma, postavte se někde na pomezí nebo blíže k Ano či blíže k Ne.
- Otočte se k těm, kteří jsou k vám nejbližší. Proč tam stojíte? Jaké jste zažili zkušenosti, které ve vás vyvolávají dané myšlenky nebo pocity?
- Pojdme znovu do skupiny – co byste rádi sdíleli? Začneme z jednoho konce spektra a budeme postupovat k druhému. Celkem máme čas na vyjádření názorů 3 až 4 lidí. Poslouchejte své spolužáky a zamyslete se nad tím, zda se váš názor nezměnil. Pokud ano, dostanete příležitost se přesunout na jiné místo.
- Nyní se prosím přesuňte, pokud se váš názor změnil. Jak a proč jste změnilí svůj názor? Pokud se nezměnil, vysvětlete proč.
- Opakujte předchozí část s níže uvedenými výroky.
- Shrnutí formou krátké diskuze: jak tato aktivita změnila nebo posílila vaše názory na štěstí.“

VÝROKY O ŠTĚSTÍ

- Každý si přeje být šťastný.
- Vím přesně, co potřebuji, abych byl šťastný.
- Když získám, co si myslím, že potřebuji ke štěstí, budu už šťastný pořád.
- Vzpomínám si na to, kdy jsem dosáhl něčeho, co jsem myslel, že mě udělá šťastným, ale nakonec jsem šťastný nebyl.
- Někdy lidé dělají věci, aby byli šťastní, ale nakonec na cestě za tím způsobí bolest druhým nebo sami sobě.
- Všichni se chtějí vyhnout stresu a neštěstí.
- Naše přání být šťastný je hlavní motivací ve všem, co děláme.

CVIČENÍ REFLEXE | 8 minut

Naše touha a naše přání být šťastní

Přehled

V tomto cvičení reflexe budou žáci vedeni k tomu spojit se se základní orientací na štěstí v souvislosti s věcmi, které považují ve svém životě za důležité a smysluplné.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Naše touha být šťastný a vyhnout se nepříjemným věcem hraje významnou roli v našem životě i v životech druhých a tvoří základ našeho jednání, motivace, nadějí a strachu.

Učební pomůcky

Vytisklé listy „štěstí“ pro každého žáka.

Pokyny

- Použijte níže uvedený ukázkový text pro vedení cvičení reflexe.
- Po dokončení sdílení se můžete žáků zeptat, co si mysleli nebo co cítili při tom, když druzí žáci sdíleli své názory a pocity.

Tipy pro učitele

Smyslem není snažit se žáky přesvědčit, aby vše, co napíší, bylo spojeno s jejich základním přáním být šťastní a vyhnout se stresu a neštěstí, ale podnítit diskuzi a kritické zamyšlení.

Ukázkový text

- *„Zdá se, že si všichni přejeme být šťastní a vyhnout se stresu, bolesti a nepříjemným věcem.*
- *Můžeme se nyní pokusit spojit tuto myšlenku s naším osobním životem a tím, co ve svém životě chceme nebo nechceme?*
- *Někdy se stává, že nerozumíme tomu, proč jednáme, jak jednáme, ale když se spojíme se základním přáním být šťastní, může nám to začít dávat větší smysl. Vidíme, že věci, které cítíme, že jsou pro nás nejdůležitější, jsou ve skutečnosti spojeny s touhou po štěstí a spokojenosti.*
- (Rozdejte každému žákovi list „štěstí“, ve kterém jsou uvedeny kolonky s nadpisy: činnosti, naděje / sny a strachy / obavy.)
- *Na tomto listu jsou uvedeny tři kategorie. Nyní se na okamžik v tichosti zamysleme nad tím, jaké činnosti nás baví a které si myslíme, že*

jsou pro nás důležité, jako např. sport, přátelé, prospěch ve škole atd.

- Poté se zamyslíme nad svými nadějemi a přáními pro tento rok. Čeho bychom chtěli dosáhnout? Pokud bychom chtěli něčeho dosáhnout do konce tohoto roku, co by to bylo?
- Poslední sloupec je pro strachy a obavy. Když se zamyslíte nad rokem, který je před vámi, je něco, co ve vás vyvolává strach nebo obavy?
- Co napíšete je pouze pro vás, nikdo jiný to nemusí vidět, pokud to vy sami nebudete chtít někomu dalšímu ukázat.
- Začněme tedy. Pište v tichosti, abychom se všichni mohli soustředit a přemýšlet.
- (Dejte žákům na danou část 3–4 minuty. Můžete jim před koncem říci, že mají ještě 30 sekund.)
- Podívejme se nyní na to, co jsme napsali, a zkusme se zamyslet nad tím, zda jednotlivé věci souvisejí s naším přáním být šťastní a vyhnout se stresu, neštěstí a nepříjemným věcem.
- Pokud si všimnete něčeho, co odpovídá tomuto přání, můžete to zakroužkovat. Pokud uvidíte něco, co se s tímto přáním nezdá být spojené nebo si nejste jisti, můžete k tomu napsat otazník.
- (Na toto jim dejte 1 minutu či více.)
- Byl by někdo ochotný s námi sdílet to, co zakroužkoval, říci nám, o co se jedná,

a vysvětlit nám, jak daná věc souvisí s jeho touhou po štěstí?

- Chtěl by s námi někdo sdílet jednu věc, u níž uvedl otazník?"

Po sdílení žáky požádejte o názor na to, co sdíleli druzí.

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Pojďme se na okamžik zamyslet nad tím, o čem jsme dnes hovořili. Je něco, co jste si uvědomili nebo slyšeli, co vám utkvělo v mysli nebo co vám přišlo obzvláště důležité? Pokud ano, zkuste to sdělit jedním slovem. Půjdeme jeden po druhém, a pokud nebude nic, co byste chtěli říct, tak vás přeskočíme.
- Je ještě něco, na co byste se rádi zeptali nebo o čem byste příště rádi hovořili? Pokud ano, zkuste to vyjádřit jedním slovem nebo vás přeskočíme.“

Štěstí

Činnosti, které dělám a které mě zajímají.	Moje naděje a sny pro tento rok	Moje strachy a obavy pro tento rok

Třídní dohody

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je hlouběji zkoumat myšlenku laskavosti, soucitu, ohleduplnosti a toho, že je všichni potřebujeme a máme z nich všichni prospěch. Za tímto účelem budou vytvořeny třídní dohody, na nichž se všichni společně domluví a které podpoří bezpečné a produktivní prostředí pro výuku. Vytváření dohod žákům pomůže zkoumat laskavost přímým způsobem a jasně jim ukáže naši potřebu soucitu 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 soucitu v rámci interakce s druhými.
- Uzavřou dohody, které mohou pomoci vytvořit soucitné a pečující prostředí třídy.

DÉLKA

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

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 pro zápis všech návrhů či nápadů.
- Fixy.

CHECK-IN | 3 minuty

- „Kdo si vzpomene na to, co jsme dělali při posledním setkání v SEE Learning?”
- (Minule jsme hovořili o tom, zda si všichni přejeme být šťastní, zda je toto přání společné nám i druhým, a o tom, že toto přání je základem všech našich činů, nadějí a obav.)
- Vzpomíná si někdo na věci, o kterých jsme hovořili a které jsme sdíleli?
- Myslíte si, že svět by byl jiný, kdybychom byli vůči sobě navzájem více soucitní, laskaví a ohleduplní? Jak?
- A co naše zkušenost ze školy? Jak by to mohlo vypadat, kdybychom k sobě ve škole byli všichni více soucitní?
- Abychom to uvedli do praxe, je potřeba se zamyslet nad tím, jak konkrétně by to šlo provést. Při dnešní hodině SEE Learning se zamyslíme nad tím, jak si přejeme, abychom se chovali k sobě navzájem v rámci třídy, a vzájemně tak podpořili své vlastní štěstí a štěstí celé skupiny.“

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

- Čtvrtka 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 vznese 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 z 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)*

Tvoření 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.“

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.
- Pojdme 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 laskaví. 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 se k třídním dohodám během roku v konkrétních případech.

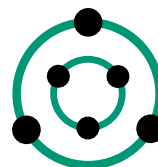
*Hvězdička u cvičení znamená, že dané cvičení lze opakovat vícekrát (v různých úpravách či bez nich).

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

DÉLKA

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.
- Vaše třídní dohody, každá na zvláštním listu papíru.

CHECK-IN | 3 minuty

- „V tichosti se usadíte 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 myslel?
- Jak ses při tom cítil?
- 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 uhádnout, 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 scénku

sevčičili. Poté ji sehraje před celou třídou. [Dejte žákům 3–5 minut na přemýšlení a sevčičení.]

- *Tak a teď nám svoji scénku sehraje první skupina. Ti, kteří ji budou sledovat, se budou snažit 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?“

DOPLŇUJÍCÍ 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.

Soucit jako vnitřní kvalita

ZÁMĚR

Záměrem této 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, která 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

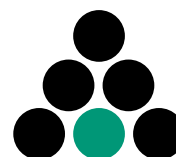
Žáci:

- 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 soucitu.
- Uvedou příklady činů, které se mohou zdát nelaskavé, ale ve skutečnosti laskavé jsou, a naopak.

DÉLKA

35 minut

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit s druhými

UČEBNÍ POMŮCKY

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

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 připomenout nám to?
[Dejte žákům čas na sdílení.]
- Dnes se zamyslíme nad tím, jak se lze cvičit v soucitu.“

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Scénáře

Přehled

V této aktivitě přečtete žákům jeden nebo více scénářů, které pojednávají o tom, že my všichni přirozeně upřednostňujeme laskavost, soucit a ohleduplnost, protože ta v nás vyvolává větší pocit bezpečí a jistoty, a že zároveň toužíme po pravé laskavosti, nikoli předstírané. Upřednostňování laskavosti je něco tak základního, že je to společné nejen lidem, ale i ptákům a savcům, kteří spíše tíhnou k těm, kdo je chrání a krmí, než k těm, kteří je ohrožují. Níže jsou uvedeny scénáře, které mají podnítit diskuzi o upřednostňování laskavosti a soucitu a o tom, že pravá laskavost a soucit souvisejí s vnitřními kvalitami. Pokud někdo předstírá, že je soucitný, ale ve skutečnosti jedná se záměrem, aby z někoho získal nějaký prospěch, pak to nevnímáme jako pravý soucit. Pokud žáci porozumí tomu, že soucit je vnitřní kvalitou, nejen vnějšími činy, pak pochopí, že pro kultivaci soucitu je zapotřebí rozvinout onu vnitřní kvalitu a že nestačí pouze jednat určitým způsobem nebo si osvojit určité způsoby chování. Otázky

následující po scénářích mají vyvolat tyto kritické vhledy:

- Přirozeně upřednostňujeme laskavost a soucit a chceme směřovat k nim, nikoli ke zlomyslnosti.
- Laskavost a soucit v nás podporují pocit bezpečí a jistoty.
- Soucit je vnitřní kvalitou.
- Předstíraná laskavost (vnější činy bez dobrého záměru) není pravou laskavostí.

Detaily uvedených scénářů si upravte podle toho, jak si myslíte, že budou nejlépe vyhovovat vaší třídě a prostředí školy. Máte-li čas, může být ještě efektivnější, když dané scénáře s žáky sehraje. Scénáře v podobě divadelních scének jsou uvedeny na konci této poučné zkušenosti.

Scénář 1

O bohaté ženě a dobročinnosti

Jednoho dne přijde zástupce dobročinného spolku k bohaté ženě (či muži), aby ji požádal o příspěvek na chudé bez domova.

„Doslechl jsem se o vaší štědrosti a vím, že jste v minulosti darovala mnoho peněz různým dobročinným spolkům,“ řekl zástupce. Mohla byste přispět i nám? Pro lidi v nouzi by to mnoho znamenalo.“

„Když vám ale dám příspěvek, jak se o tom dozvědí ostatní?“ zeptala se žena. „Je důležité, aby druzí věděli, že jsem ty peníze darovala já, a ne někdo jiný.“

„Všem těm lidem bez domova, kterým svým příspěvkem pomůžete, to sdělíme a budou vědět, že jste to byla vy, kdo jim pomohl,“ řekl zástupce.

„Já ale chci, aby o tom věděli i ostatní lidé, nejen ti bezdomovci,“ řekla žena. „Bude to ve zprávách?“

„Samozřejmě!“ řekl zástupce. „A pokud darujete velkou sumu peněz, pak vám na naší každoroční oslavě bude uděleno zvláštní ocenění.“

Žena se usmála a pravila: „V tom případě souhlasím.“

Scénář 2

O kapitánovi fotbalového týmu a novém hráči

Kapitán fotbalového (či jiného) týmu si všimne velkého talentu u nového žáka a zatouží po tom, aby vstoupil do jeho týmu s nadějí, že jim pomůže vyhrát letošní mistrovství. Nový žák ale nejeví přílišný zájem a odmítne. Kapitán navede všechny členy týmu k tomu, aby se k němu chovali obzvláště přátelsky, projevovali mu pozornost, nosili mu dárky a mluvili s ním co nejlaskavěji.

Scénář 3

O dvou bratřích a koťátku

Jednoho dne si dva bratři hráli v parku, a v tom spatřili krásné koťátko. Starší bratr si pomyslel: „To je ale krásné!“ a rozhodl se, že si ho pro sebe chytí, a tak po něm hodil klacek a začal ho honit. Koťátko se polekalo a dalo se do

běhu, ale protože ještě neumělo moc dobře běhat, bylo pro něj těžké mu utéci. Když to jeho mladší bratr uviděl, zakřičel na něj: „Přestaň! Neublížuj mu! Vždyť je ještě maličký!“ a běžel směrem k němu, aby mu pomohl a ochránil ho. Když k němu přišel, pohladil ho a dal mu něco k snědku. Starší bratr se rozzlobil a znovu jej začal pronásledovat s úmyslem ho chytit.

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

„To kotě je moje,“ řekl starší bratr, který se ho snažil chytit. „Řekni mu, ať mi ho dá!“

„Ne, nedávej mu ho,“ prosil mladší bratr. „Chtěl mu ublížit!“

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

Starší bratr, který se mu snažil ublížit a chytit ho, na něj začal sladce volat: „Čičí, pojď ke mně, prosím, budu se o tebe krásně starat!“

Matka vzala kotě, položila jej na zem mezi oba bratry a zeptala se: „Kohopak si vybereš?“

Diskuze o scénářích

- „*Jak si myslíte, že se různí lidé v scénáři cítí? (Projděte různé postavy ve scénáři.) Pokud by s námi mohli mluvit, co by řekli?*“
- *Co si myslíte, že by se mohlo ve scénáři dále dít?*

- *Viděli příklady laskavosti nebo soucitu v příběhu? Proč a proč ne?*
- *Je soucit jen vnější jednání, jako laskavá slova nebo příspěvek nebo je to také něco uvnitř nás? Je to vnitřní kvalita? Jak bychom jej mohli nazvat - emoce, motivace, myšlenka, záměr? Je to něco z toho nebo všechno? (Uvědomte si, že v tomto okamžiku podněcujete přemýšlení, nikoli hledání "správné" odpovědi, takže přivítejte všechny nápady.)*
- *Napadají vás další příklady, kdy někdo předstírá, že je laskavý, ale jejich záměrem není soucit? (Někdo pomáhá nebo přispívá na charitu, jen aby vypadal dobře atd.)*
- *A co naopak? Mohlo by něco, co vypadá nelaskavě na povrchu, být ve skutečnosti soucitné? Napadne vás nějaký příklad? (Rodič říká "Ne" svému dítěti, aby ho ochránil; někdo zastrašuje zvěř, která se pohybuje směrem k nebezpečí; matka bere dítěti z ruky nebezpečnou věc, i když ji dítě chce atd.)"*

To je několik jednoduchých odpovědí, které můžete použít k diskuzi a povzbudit žáky, aby prozkoumali scénář a jeho různé dimenze. Klidně přidejte své vlastní otázky a následujte proud diskuze. Nechte je otevřeně sdílet a pamatujte, že nejsou žádné správné ani špatné odpovědi, ale mějte na mysli kritické vhledy (uvedené výše), a směřujte k nim. Tyto vhledy musí vyplynout přirozeně, a je v pořádku, když ne všichni žáci získají vhledy současně, neboť se k nim budou neustále v budoucnu vracet.

Scénář 1

O bohaté ženě a dobročinnosti

Vypravěč: Jednoho dne přijde zástupce dobročinného spolku k bohaté ženě (či muži), aby ji požádal o příspěvek na chudé bez domova.

Zástupce dobročinného spolku: „Doslechl jsem se o vaší štědrosti a vím, že jste v minulosti darovala mnoho peněz různým dobročinným spolkům. Mohla byste přispět i nám? Pro tyto lidi, kteří nemají domov, by to mnoho znamenalo.“

Potenciální dárci: „Když vám ale dám příspěvek, jak se o tom dozvědí ostatní? Je důležité, aby druzí věděli, že jsem ty peníze darovala já, a ne někdo jiný.“

Zástupce: „Všem těm lidem bez domova, kterým svým příspěvkem pomůžete, to sdělíme a budou vědět, že jste to byla vy, kdo jim pomohl.“

Potenciální dárci: „Já ale chci, aby o tom věděli i ostatní lidé, nejen ti bezdomovci. Bude to ve zprávách?“

Zástupce: „Samozřejmě! A pokud darujete velkou sumu peněz, pak získáte zvláštní ocenění na naší každoroční oslavě.“

Potenciální dárci: [s velkým úsměvem na tváři] „V tom případě souhlasím.“

Konec

Scénář 2

O kapitánovi fotbalového týmu a novém hráči

Vypravěč: Kapitán fotbalového (či jiného) týmu si všimne velkého talentu u nového žáka (nebo žákyně) a zatouží po tom, aby vstoupil do jeho týmu s nadějí, že jim pomůže vyhrát letošní mistrovství.

1. hráč týmu: „Ahoj! Chci ti něco dát!“

Nový žák: „Tak díky, ale za co to je?“

2. hráč týmu: „Ále, prostě jen tak, že jsi super a hraješ naprosto fantasticky!“

Nový žák: „Vážně? Opravdu si to myslíš?“

1. hráč týmu: „No jasně! Jsi fakt ve formě, nikdy jsem tě neviděl minout branku. Máš přirozený talent!“

Nový žák: „Ty jo, no tak díky!“

2. hráč týmu: „Představ si, jaký by to bylo, kdybys vstoupil do našeho fotbalového týmu! Víš, jaká by to byla zábava? A já bych ti mohl dát ještě další, kdybys vstoupil k nám.“

Nový žák: „Hm, ale já se chtěl letos víc zaměřit na studium umění.“

1. hráč týmu: „Hele, jen si to zkus celý představit – ty, my, ostatní spoluhráči a kapitán. Ty a my – žádné týmy nemají šanci. Budeme neporazitelní!“

Scénář 2

O kapitánovi fotbalového týmu a novém hráči (pokračování)

2. hráč týmu: „Navíc, ty jsi tu nový a tohle je záruka, jak si získat popularitu. A byla by velká škoda zahodit takový talent. Opravdu by ses nám hodil. Nikdo tady netratí.“

Nový žák: „Hele, moc si toho vážím, ale za svým rozhodnutím si stojím.“

1. hráč týmu: „No tak! Vždyť se k tobě chováme takhle dobře a jsme už skoro jako kámoši! Přece nás nepotopíš, zvlášť ve chvíli, kdy se blíží mistrovství.“

2. hráč týmu: „Vždyť si to zkus představit – vyhrájeme mistrovství! A jaký to bude, když u toho nebudeš. Myslíš si, že si jinak uděláš nějaké kamarády?“

Konec

Scénář 3

O dvou bratřích a koťátku

Vypravěč: Jednoho dne si dva bratři hráli v parku, a v tom spatřili krásné koťátko. Starší bratr si pomyslel: „To je ale krásné!“ a rozhodl se, že si ho pro sebe chytí, a tak po něm hodil klacek a začal ho honit. Koťátko se polekalo a dalo se do běhu, ale protože ještě neumělo moc dobře běhat, bylo pro něj těžké mu utéci.

Scénář 3

O dvou bratřích a koťátku (pokračování)

Mladší bratr: „Přestaň! Neublížuj mu! Vždyť je ještě maličký!“

Vypravěč: Mladší bratr se rozběhl ke koťátku, aby mu pomohl a ochránil ho. Když k němu přišel, pohladil ho a dal mu něco k snědku. Starší bratr se rozzlobil a znovu jej začal pronásledovat s úmyslem ho chytit. V tom se objevila matka.

Matka: „Co se to tu děje?“

Starší bratr: „To kotě je moje! Viděl jsem ho první! Chtěl jsem ho chytit! Řekni mu, ať mi ho dá!“

Mladší bratr: „Ne, nedávej mu ho. Chtěl mu ublížit!“

Matka: „Nevím, co se stalo, protože jsem u toho nebyla. Uděláme to tedy tak, že ho necháme, ať se samo rozhodne.“

Vypravěč: Starší bratr, který se mu snažil ublížit a chytit ho, na něj začal sladce volat.

Starší bratr: „Čičí, pojd' ke mně, prosím, budu se o tebe krásně starat!“

Vypravěč: Matka vzala kotě, položila jej na zem mezi oba bratry, aby se ukázalo, ke komu půjde.

Matka: [ke koťátku] „Kohopak si vybereš?“

Konec

CVIČENÍ REFLEXE | 15 minut

Vytvoření definice soucitu a reflexe

Přehled

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

Obsah / vhledy ke zkoumání

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

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru se slovem „soucit“ 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 soucit a co pro ně znamená. Poté je rozdělte do menších skupinek.
- Rozdejte do skupinek čtvrtky papíru s nápisem „soucit“ uprostřed – jednu do každé skupiny. V malých skupinkách přijdou žáci s nápady a slovy, která vysvětlují laskavost. Řekněte jim, ať své nápady napíšu kolem něho na čtvrtku papíru.
- Po 5–7 minutách skupinky znovu spojte. Připravte si velkou čtvrtku papíru s nápisem „soucit“ 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 laskavosti.
- Na konci této aktivity nebo jindy mohou žáci své věty sdílet.

Tipy pro učitele

- Pozn.: Řada cvičení reflexe v 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 soucitu 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 soucit, abychom byli schopni někomu odpovědět na tuto jednoduchou otázku.*
- *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 „soucit“ 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 „soucit“?*
- *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 „soucit 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 soucitu?“

Rozpoznání soucitu a zkoumání vzájemné závislosti

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je cvičit se v rozpoznávání soucitu a zkoumání vzájemné závislosti. I když už žáci nyní mají určité ponětí o tom, co je soucit, skrze hlubší pozorování každodenních činností se naučí vidět, kde konkrétně lze projevy soucitu vnímat, a naučí se jej 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 druzí 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 soucit 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 soucitu v každodenním životě.
- Rozpoznávat vzájemnou závislost jako charakteristický prvek naší sdílené reality.
- Rozpoznávat, jak věci a události, které potřebujeme, vycházejí z činů bezpočtu druhých.

DĚLKA

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 soucit? Našli jsme způsob, jak to vysvětlit druhým. Kdo si vybaví, co jsme řekli?“
- Nyní se pojdme podívat na naše vysvětlení soucitu. Napsal jsem ho na papír.
- Pocítil dnes někdo soucit? Ano? Jaké to bylo? Pokud si na žádný okamžik soucitu ze dnešního dne nemůžete vzpomenout, můžete si jej i představit.
- Pojdme na chvíli v tichosti spočinout a vybavit si, jaké to je, když cítíte soucit. 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 soucitného jednání, na které si vzpomněl?“

Tipy pro učitele

- Tuto aktivitu vedte podle vlastního uvážení, neboť vy znáte svoji třídu nejlépe. Povzbudte 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. Povzbudte

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 soucitu, až přistoupíte k dalším aktivitám.

AKTIVITA VHLEDU | 5 minut

Rozpoznání laskavosti*

Přehled

V této aktivitě vyzvěte žáky, aby druhým sdělili své okamžiky soucitu, kterých byli přímo či nepřímo účastní, vedte 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 soucitu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Každý den kolem sebe vidáme velké množství soucitného 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 soucitu 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. Toto je rychlé cvičení na posílení myšlenky, že soucit je všude kolem nás, a lze je provést vícekrát během školního roku.

Ukázkový text

- „Mám pro vás jednu otázku. Vybavte si svůj společný dnešní den ve škole, na kolik projevů soucitu 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.
- Pojdme se nyní společně zamyslet nad tím, kolik projevů soucitu si dokážeme společně vybavit. Kdo si vzpomene na něco, co se dnes stalo a je to příkladem soucitu? Projevil vám dnes někdo soucit? Nebo projevíli jste soucit 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 soucitné? 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 soucitného jednání?*
- *Myslíte si, že něco mohlo být projevem soucitu, ale nenapadlo vás, že je tomu tak, nebo jste si toho nevšimli?*
- *Společně jsme při hlubším pohledu na různé situace našli řadu projevů soucitu, že? Jaký je to pocit vědět, že jsme obklopeni takovým množstvím soucitu?*
- *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 soucitu. 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 činnosti.)
- 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 (napíšíou 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 závisejí. 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 soucitu v našem životě, a mohli jsme si také všimnout, že soucit 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 podle uvedených pokynů.]
- *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.]

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.

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?“

STŘEDNÍ ÚROVEŇ

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 bdělé vědomí vlastního těla, 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

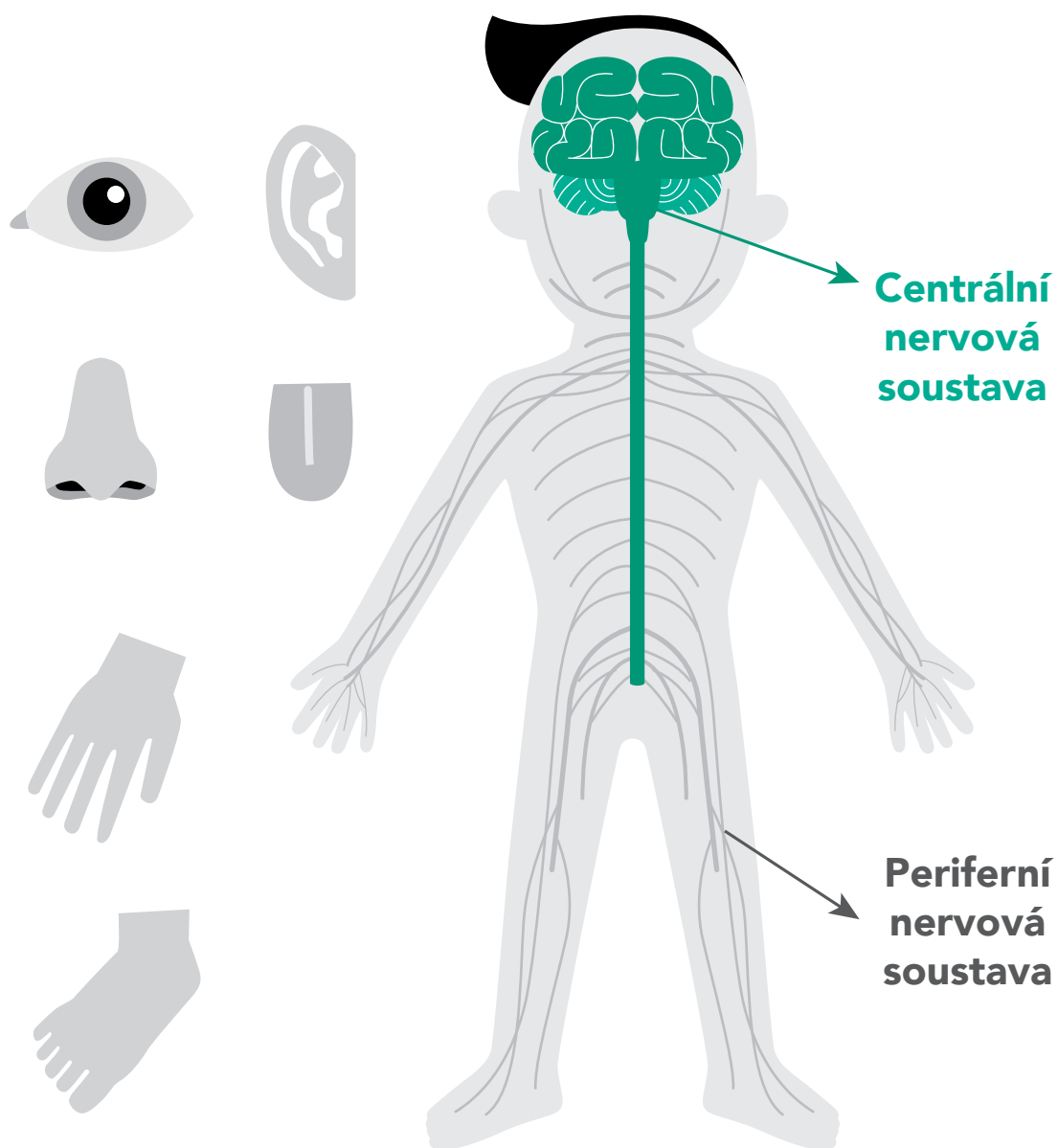
Kontakt vlastního těla s předměty nebo zemí, kterým se navracíme do zóny odolnosti (nebo v ní zůstáváme).

Strategie okamžité pomoci

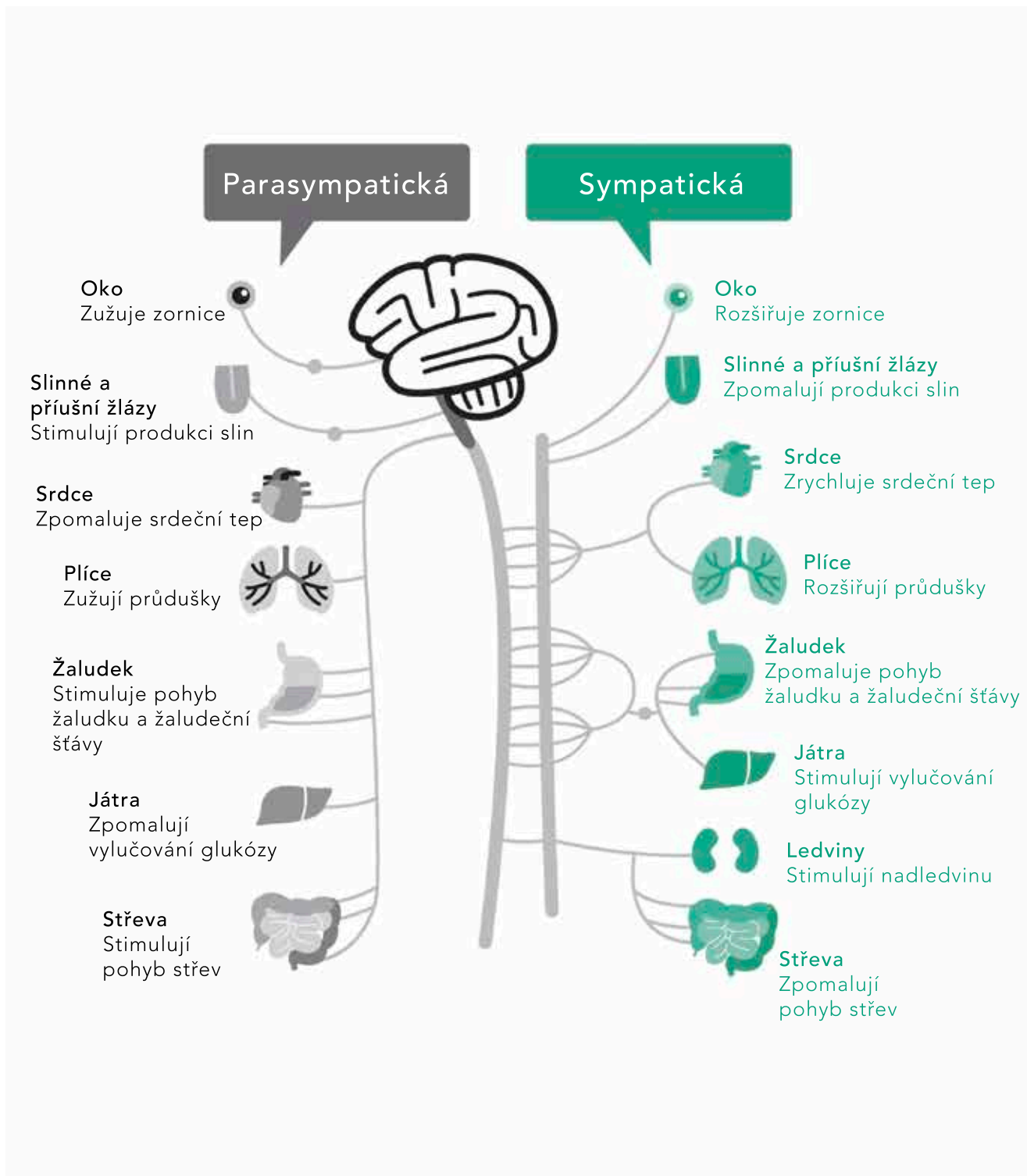
Jednoduché a pohotově použitelné techniky umožňující nám setrvat v zóně odolnosti nebo se do ní vrátit, když se z ní nějak vychýlíme.

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, abychom se udrželi 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 pocitů 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 nich 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, štěstí 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.

Sada zdrojů a zdrojový kamínek

Poučná zkušenost 3, „Vytvoření sady zdrojů“, staví na předchozích zkušenostech a pomáhá žákům vytvořit si osobní „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. Uvzneme-li ve vysoké zóně, budeme ve stavu nadměrné excitace. Můžeme cítit neklid, hněv, nervozitu, rozrušení, strach, šílenství, frustraci, „nabuzení“ nebo jiné nevladatelné 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 uvzneme v nízké zóně, zakoušíme následky snížené excitace. Můžeme zažívat letargii, vyčerpání, nedostatek energie a nechuť vstát z postele nebo nechuť 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 6 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 7, „Jak soucit a bezpečí ovlivňuje naše tělo“, zpětně propojuje 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 projevovat druhým laskavost a být vůči nim ohleduplný. 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 „provádění 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.

Časování a tempo

Většina poučných zkušeností je navržena nejméně na dobu 30 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 vzhledu provádět vždy, 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 setrávat 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, který 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 zdroje

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 na 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

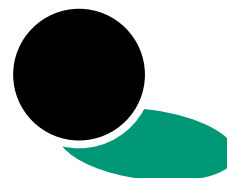
Miller-Karas a Institut výzkumu traumatu) jsou okamžitými nástroji, které žákům pomáhají vrátit se do regulovaného stavu těla ve chvíli, kdy se ocitnou ve stavu poruchy regulace, jako je např. stav přílišného rozrušení. Jedná se zároveň o skvělý způsob, jak představit koncept vjemů a jak se vůči nim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



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 nebo soucitu, co zažili, nebo projevíli druhému člověku. Chce to s námi někdo sdílet?”
- Je tu někdo, kdo se choval soucitně 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 cvičili v soucitném jednání?”

PREZENTACE / 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 mluvte o tom, k čemu je používáme. Mluvte 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 vzniká 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 vjemů?
- Pojďme 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. Pojďme se zamyslet nad dalšími vjemy, které můžeme vnitřně zakoušet.
- Pojďme 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 traumatu 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.

Podívejte se, prosím, na seznam strategií okamžité pomoci a níže je ukázkový text, jakým způsobem lze vést aktivitu zkoumající několik z nich.

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.
 - Pojdme se zaposlouchat a zkusíme si všimnout, zda dokážeme v této třídě zaslechnout tři různé věci. Zaposlouchajte se a až uslyšíte tři zvuky uvnitř této třídy, zvedněte ruku. (Počkejte, až většina žáků zvedne ruce.)
 - Pojdme si o tom říct. Které tři věci jste zaslechli? (Vyvolávejte žáky jednotlivě).
 - Nyní pojdme 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 zchladi. Neutrální znamená mezi oběma, tzn. že vjem není příjemný, ale není ani nepříjemný.
 - Pojdme si poslechnout zvuky uvnitř i vně této třídy, kterých jsme si dosud nevšimli.
 - [Pauza]
 - Když to provádíte, je něco, čeho jste si při poslouchání zvuků všimli? Všimáte 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.

- Všimněte 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?
- Pojďme si připomenout, co jsme se dnes naučili, a uvidíme, zda to příště dokážeme společně využít."

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.		

Stanoviště 1



Pomalu 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?

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?

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

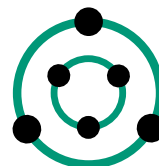
zaměříme na příjemné nebo neutrální vjemy, tělo se uvolní a vrátí se do své zóny odolnosti (o níž se žáci budou učit později). Jak zdroje, tak stopování jsou dovednosti, které se postupem času rozvinou a vedou k tomu, co lze nazývat tělesnou gramotností, neboť se učíme o vlastním těle a o tom, jak reagovat 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 vjemy 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 pocit nenašel? Pokud ano, ať zvedne ruku. (Pokud někteří žáci zvednou ruku, pomozte jim přesunout svoji pozornost 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 soucitu 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 mít 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 soucitu, 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 se objevují, 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 vznikají v souvislosti se spokojeností nebo stresem. Pokud nás stopování dovede k uvědomění nepříjemných vjemů, 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 setrvání 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 soucit?“*
- *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 soucitu, které jsme vytvořili.
- Věnujte okamžik tomu, že se budete dívat na kresbu soucitu. 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 soucitu?
- 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, 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?“

ROZŠIŘUJÍCÍ 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 sady zdrojů

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost vychází z předchozí aktivity tím, že žákům pomůže vytvořit si svoji „sadu zdrojů“ (sadu nástrojů nebo pokladnici, jak jí říkaly děti v nižších ročnících). 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 sadu 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 soucitu z kapitoly první.
- Barevné nebo bílé kartičky o rozměru cca 10 cm x 15 cm (nebo papír nastříhaný na velikost podobných rozměrů) a pastelky nebo fixy pro každého žáka.
- Malá krabička, váček nebo veliká barevná obálka, která bude každému žáku sloužit jako „sada zdrojů“, v níž bude schraňovat své kresby osobních zdrojů.
- Krabička s barevnými kamínky, oblázky, křišťály nebo podobnými předměty (volitelné).
- Umělecké doplňky pro výzdobu sady zdrojů (volitelné).

DÉLKA

30 minut (40 včetně volitelné aktivity)

CHECK-IN | 4 minuty

Rozdejte každému žákovi kresby soucitu z předchozích poučných zkušeností.

- *„Vezmeme si kresby soucitu, 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 soucitu nebo kresbou zdroje. (Pauza.) Podívejte se na svoji kresbu a pozorujte, zda si vzpomenete, o jaký projev soucitu nebo zdroj, které jste nakreslili, se jednalo, kde jste byli nebo s kým jste byli.*
- *Když o tomto okamžiku soucitu nebo o zdroji přemýšlíte, všimáte 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 sady 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 sada osobních zdrojů. Pokud vy nebo žáci chcete sadu zdrojů nazvat nějak jinak, můžete si zvolit jiné pojmenování, např. „váček pokladů“, „bedna s náradím“ nebo „mé nástroje“. (Podobně můžete namísto krabiček poskytnout váčky). V průběhu roku mohou do své sady zdrojů 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).

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

Pokyny

- Řekněte žákům, že si společně vytvoříte sadu zdrojů, 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

sadu zdrojů, aby se stala ještě osobnější a individuálnější. Díky tomu se jejich sady zdrojů stanou samy o sobě něčím, co jim bude sloužit jako jejich vlastní zdroj. Můžete rovněž použít následující doplňující aktivitu vzhledu („drahokam“), který můžete k sadě zdrojů 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 sadu zdrojů.*
- *K čemu sada zdrojů slouží? Jaké věci lze v sadě zdrojů najít?*
- *Do této sady zdrojů si uložíme připomínky věcí, které nám pomáhají cítit se dobře, věcí, které nám pomáhají cítit se bezpečně, nebo věcí, 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.
- Někak 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 sadě zdrojů. Nyní si na svoji sadu zdrojů 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 vjemů 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 všimnat našich pocitů v těle. (Připomeňte jim, co jsou vjemy, a uveďte v případě potřeby konkrétní příklady.)
- Dopřejeme si chvílku 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 sady zdrojů 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 sadu zdrojů?“

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Zdrojový kamínek

Přehled

Toto je volitelná doplňující aktivita vhledu, kterou můžete provádět spolu s aktivitou sady zdrojů. 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 váčku 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 sady zdrojů.

Učební pomůcky

- Malý kamínek, křišťál nebo jiný předmět pro každého žáka.
- Sady zdrojů 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 cvičením používání zdroje, která je popsána níže.

Ukázkový text

- „*Toto je zvláštní poklad do vaší sady zdrojů.*
- *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 sady zdrojů.*

- *Můžeme si na kousek papíru napsat, za co jsme vděční, abychom si to zapamatovali, a vložit to také do sady zdrojů.“*

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 vjemů 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 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

- Sady zdrojů 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 sadu zdrojů 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.
- Pohledte 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 nic nevnímáte. Jednoduše pouze sedte a užívejte si svůj předmět.“

AKTIVITA VHLEDU | 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 zeď.
- 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 zeď 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, o co se opíráme, 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, pojďme 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.
- Pojďme 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 vjemů 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 vejmy v těle a sledujte, kde v těle tyto vejmy vnímáte.*
[Pauza.]
- *Jaké vejmy vnímáte?*
[Nechte žáky sdílet jejich postřehy.]
Jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální?
- *Pojďme vyzkoušet opření zády o zeď. Během toho proveďte stopování. Zaměřte pozornost na vejmy 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 vejmy 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 | 10 minut Uzemnění pomocí předmětu*

Přehled

V této aktivitě necháte žáky vybrat si předmět, který se jim líbí, ze sbírky, jež připravíte (nebo je požádáte, aby si přinesli svůj vlastní předmět). Poté si zkusí držet několik předmětů a všímají si při tom vjemů, 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 vejmy 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 posadíte a držíte daný předmět. Můžete jej cítit v ruce 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 chvíli 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.

DOPLŇJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU

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 vjemů 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 vjemů 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 poslouží ke 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

UČEBNÍ POMŮCKY

- Tabule nebo čtvrtka papíru pro nákres tří zón.
- Dostatečný počet kopií příběhů, které rozdáte do dvojic nebo do trojic, pokud se rozhodnete provést aktivitu vzhledu v menších skupinkách
- U doplňující aktivity vzhledu: schéma dalšího příběhu.

DÉLKA

30 minut

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.

Pokyny

- Řekněte žákům, že si společně přečtete příběh o postavě jménem 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 cítil. 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 vzrušení, nebo dokonce rozčilení, jindy se cítíme více unavení nebo bez energie.
- Vysvětlete jim, že zóna uprostřed je „zóna odolnosti“ (nebo „zóna pohody“ či „OK zóna“, 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 našťvaný, 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 takovým, 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. Můžete k tomu 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 vnímat uvnitř? 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.

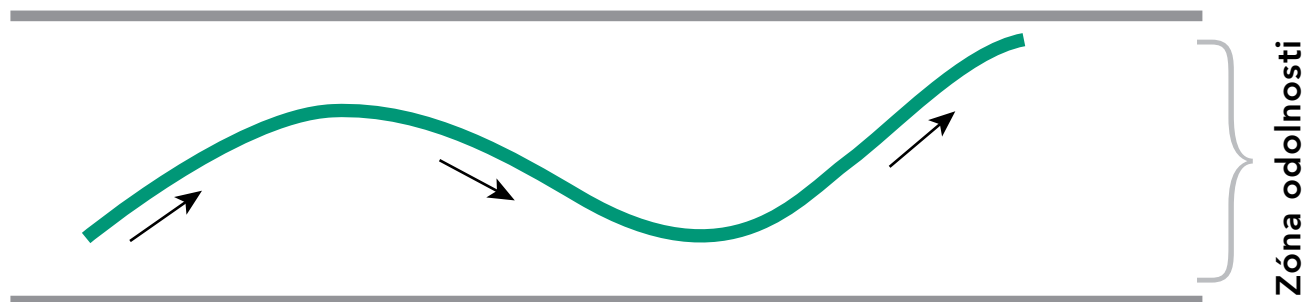
Tipy pro učitele

- 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 uvíznuli 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.

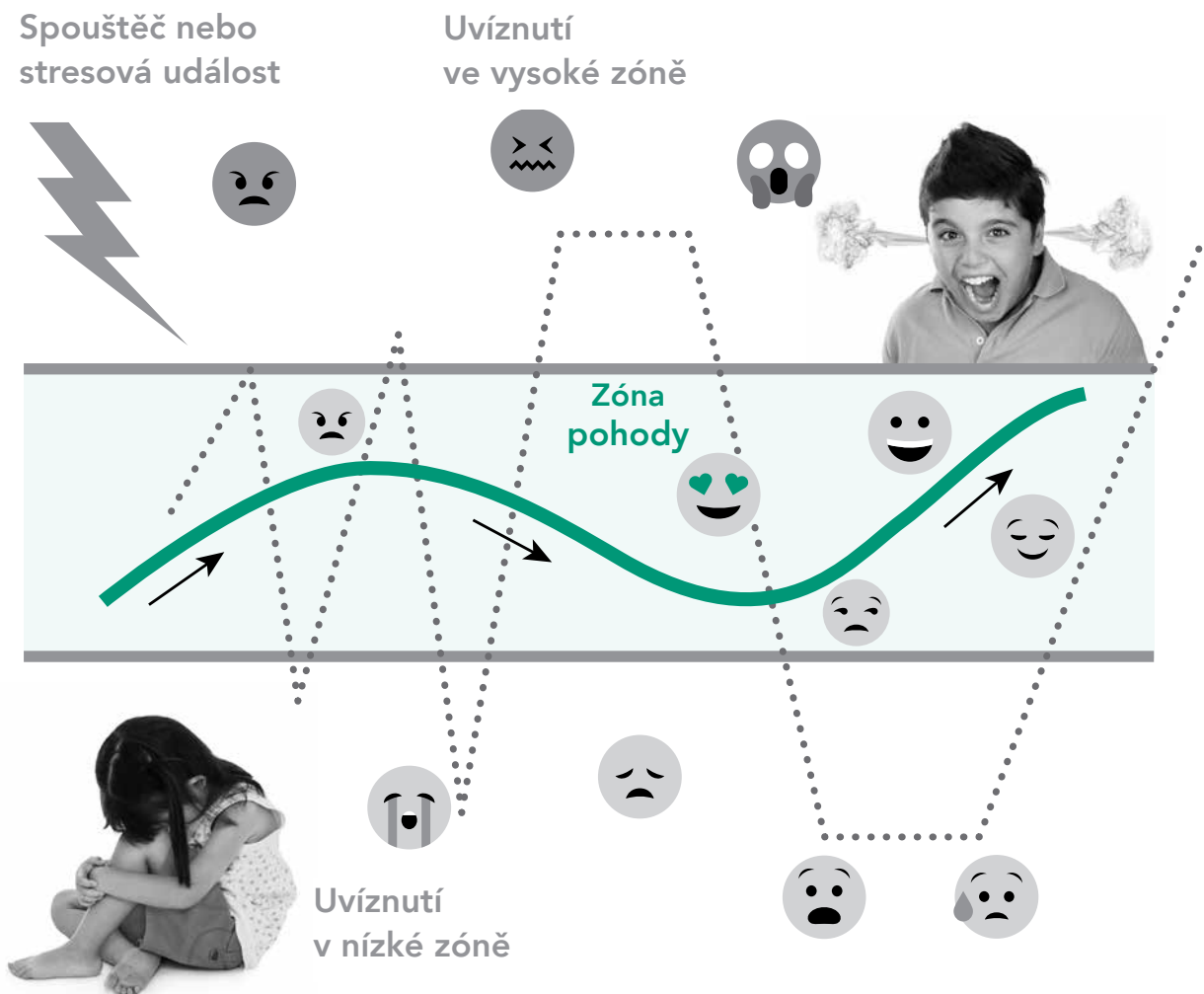
- Níže uvedený ukázkový text vám může velmi pomoci, pokud tuto poučnou zkušenost zkoušíte poprvé.

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 dovolte, 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 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 cítit se lépe.
- 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 chlapec [na obrázku grafu zóny odolnosti] cítí, když uvízl ve vysoké zóně? [Nechte je uvést své odpovědi.]
- Řada z vás tedy uvedla, jaké to je uvíznout ve vysoké zóně – není mu to příjemné. Je neklidný a vystrašený. Možná se dokonce zlobí a je rozčilený! Ztratil schopnost se ovládat a neví, co udělá. Ve vysoké zóně cítí silný stres. A tento stres může někdy způsobit, že spadne do nízké zóny.
- Jak si myslíte, že se cítí dívka na obrázku, která uvízla v nízké zóně? [Nechte je uvést své odpovědi.]
- Řada z vás tedy uvedla, jaké to je uvíznout v nízké zóně – může cítit nedostatek energie a být smutná. Nemá do ničeho chuť. Nemá chuť hrát to, co ji obvykle baví, prostě o to nemá zájem. Možná cítí, že chce být sama a cítí se osamělá, dokonce i když je obklopena jinými lidmi. Myslí si, že není příjemné uvíznout v nízké zóně a přeje si vrátit se 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 s žáky check-in. Je pravděpodobné, že vaše interakce s 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 trénovat 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 mohly 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 brzy. 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. „Ted' 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 uvědomí, že měl udělat domácí úkol, ale úplně na něj zapomněl.

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

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

„A teď ty, Nelson,“ 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 všimne, 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?”

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Cvičení pojmenování vjemů a zón skrze příběhy*

Přehled

Tato aktivita umožňuje žákům si v malých skupinkách procvičit všímání a pojmenování vjemů a zón v rámci různých příběhů. Vyberte nějaký příběh a přečtěte jej třídě. Může se jednat téměř o jakýkoli příběh, který vyberete, nebo můžete napsat svůj vlastní. Můžete vybrat pouze určitou část příběhu, která bude pro danou aktivitu vhodná.

Ukázkový text

- „Rozdělte se do dvojic nebo do trojic, ve kterých si přečtete určitý příběh a na grafu zóny odolnosti vyznačíte, kde se v jaké části příběhu daná postava nachází.
- Vytvoříte tedy společně ve skupinkách graf, ve kterém vyznačíte čáru, tak jak jsme to dělali předtím společně v rámci celé skupiny.
- Až skončíte, budeme společně sdílet.”

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 jim pomáhá v dalším začlenění 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 vystresováni), u hranice vysoké zóny (když jsou mírně ve stresu) nebo velmi vysoko ve vysoké zóně (velice vystresováni).
- 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, kterých 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. Může být 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. A 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,“ odvětví Sam. „Ne, pojďme!“ řekne Tomáš, chytne Sama za ruku a táhne ho dovnitř. [Nechte žáky, aby některě

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 sady zdrojů a dotknout se ho nebo ho podržet.*
- *Na okamžik zaměřte svoji pozornost na daný zdroj a pozorujte pocity, které vznikají 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, ve kterém se cítíte 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 soucitu, 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 sady zdrojů 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 ze sady zdrojů.
- Je-li to možné, ukažte jim obrázek lidského těla s vyobrazením autonomní nervové soustavy (ANS) a/nebo orgánů uvnitř těla.

- Vysvětlíte, 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 leklemi.]*
- *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 sady zdrojů, myslíte 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 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?" [Umožněte sdílení.]

CVIČENÍ REFLEXE | 13 minut a déle Přehrávání třídních dohod se stopováním

Přehled

V tomto cvičení budou žáci pracovat společně, aby si vytvořili krátké scénky. Pokud chcete, 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 bezpečněji, šťastněji a zdravěji.

Učební pomůcky

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

Pokyny

- Použijte třídní dohody a prospěšné jednání 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 vytváření 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, 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 žáci dál pokračovat v hraní příběhu. 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 také čerpat ze skutečných scénářů, které se ve třídě udály, a porovnat je třídními dohodami. Proveďte žáky scénáři s tím, že zaměří svoji pozornost na vjemy, a podpořte je v navržení dovedností 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.

STŘEDNÍ ÚROVEŇ

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. Když se učíme o naší myslí a těle, dává smysl cvičit se 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 vůči sobě a soucit pro druhé 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 pozornost cvičit a rozvíjet ji. V programu SEE Learning se pozornost nerozvíjí silou vůle, ale tím, že opakovaně a jemně rozvíjíme příležitosti pro cvičení, stejně jako u jakákoli jiná dovednosti.

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 myslí“, žáci budou využívat aktivitu zvanou „nádoba myslí“, 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 prvé, 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 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 definovaný, a to se může lišit od pojetí v jiných programech. O těchto rozdílech pojednáváme níže. „Bdělá pozornost“, jak ji používáme 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 „uvědomováním“, 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 nepomáhá učení ani 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. Povzbudíme 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 cvičení pro 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 ptají, 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 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 zaměřit 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 při 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.

Doplňující četba a zdroje

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 kapitolu 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 zkoumala cvičení regulace těla a nervové soustavy pro posilování odolnosti vůči stresu a zlepšení spokojenosti.

Doplňující četba a zdroje

Sharon Begley, *Train Your Mind Change Your Brain*.

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 rozjitřeni 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 třpytky, 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

25 minut

CHECK-IN | 3 minuty

- „Začneme nejprve s využíváním zdrojů. Pokud chcete, vezměte si jeden ze zdrojů z vaší sady nebo si svůj zdroj můžete pouze představovat.
- 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 chvílku 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 | 12 minut

Nádoba myslí

Přehled

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

„nádoby myslí“. Nádoba myslí je velkou průhlednou nádobou plnou 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 myslí slouží jako vizuální metafora toho, jak se naše mysl projasní, když se ustálí.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- V naší myslí 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 myslí tím, že ji nebudeme rozrušovat a budeme posilovat soustředění a pozornost.
- Když je naše mysl klidná, věci v naší myslí jsou jasnější.
- Cítíme se klidnější.
- Snáze se učíme.
- Děláme lepší rozhodnutí.
- Cítíme se tělesně klidnější.
- Můžeme svou mysl rozmíchat (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 třpytky, máte-li je k dispozici (nebo jiné materiály, které se potopí nebo zůstanou na hladině).
- Lžíce 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 třpytky. Písek bude představovat neutrální věci, kamínky budou představovat různé náročné věci, a třpytky 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

T = třpytky

Případně můžete použít jiné látky, které budou představovat věci neutrální, náročné a hezké. 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 mysli 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

- „Zde je příběh Tereziny mysli, když ráno otevře oči.
- Tereza se probudí. (P)
- Má ráda uklidňující zvuk deště, cítí se ve své posteli útulně. (T)
- V tom si uvědomí, že když prší, nebude si dnes moct hrát se svými kamarády venku na hřišti. Velmi se těšila, že si bude hrát s Nelsonem po škole. Cítí zklamání. (K)
- Když vstane, její sestra je právě v koupelně. (K)
- A navíc nemůže najít své oblíbené tričko! (K)
- Ale našla své nejoblíbenější džíny. (T)
- Oblékne se a jde do kuchyně. (P)
- Její otec se zeptá, zda si udělala svůj domácí úkol. (P)
- Ale ne! Vzpomněla si, že ho nedodělala. Hrála si a úplně na to zapomněla. Dostala strach. (K)
- Její mladší sestra radostně pronese: „Já si svůj udělala!“ To Terezu trochu popudí, ale snaží se to nedat najevo. (K)
- Připraví si pero, nalije si mléko do ovesných vloček a začne řešit příklad z matematiky. (P)
- Jejich otec mladší sestře připomene, aby nakrmila psa. (P)
- Tereza se snaží soustředit na svůj úkol, ale se vším tím hlukem kolem v domě je to těžké, navíc jejich pes během krmení štěká. (K)
- Když Tereza dodělala 3 příklady z matematiky a snědla asi polovinu ovesné kaše, její otec jí sdělí, že je čas jít. (K; zamíchejte sklenicí)
- „Počkej! Ještě to nemám!“ řekne Tereza.
- Její sestra řekne: „Mělas to udělat včera večer!“ (K; zamíchejte sklenicí)
- To ji ještě více namíchne. Už už jí chce něco ostrého odvětit, ale ovládne se. (T)
- Její sestra začne poskakovat a vykřikovat: „Já mám hotový úkol! Já si ho vždycky udělám včas!“ (K)
- To už Terezu opravdu dopálí. Už se neudrží a řekne jí našťvaně: „Bud' zticha!“ Její sestru to zaskočí a dá se do pláče. (K)
- „Terezo! Takhle se svojí sestrou mluvit nebudeš!“ pokárá ji otec. Začne utěšovat Terezinu sestru. Tereza se cítí hrozně. (K)
- Potom k ní otec přijde, zkontroluje úkol a řekne: „Musíme jít, naštěstí už to máš skoro hotové. Dopíšeš si to v autě. Jdeme.“ (T)
- Tereza dokončí svůj domácí úkol při cestě autem. Ani její otec už se nezdá být rozzlobený. Cítí velkou úlevu. (T)
- „Bud' hodná na svoji sestru,“ řekne otec Tereze, když ji doveze ke škole, „je ještě malá.“ Tereza přikývne a řekne: „Dobře, tati, budu.“ (T)“

SHRNUTÍ | 2 minuty

- „Co se v příběhu stalo?
- Jak se Tereza cítila na začátku, uprostřed a na konci?
- Co pro ni bylo náročné?
- Co pro ni bylo neutrální?
- Co pro ni bylo příjemné?
- Uměl by někdo říci, co se někdy děje v naší mysli a co nevnímáme našimi smysly?“

CVIČENÍ REFLEXE | 4 minuty

Ustálení mysli*

Přehled

V tomto cvičení se žáci budou trénovat 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.
- Nádobu mysli 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. Pojďme 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 sady. 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 | 4 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 o to s námi někdo 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 myslí (pro aktivitu check-in).
- Svítilna nebo jiný zdroj světla.
- Jeden nebo dva malé neobvyklé předměty, nejlépe takové, s nimiž se žáci běžně neseťkají (jako např. mušle, textilie, včelí plástev, dřevěná maska, kost, exotické ovoce atd.).
- Pytel (volitelné).

DÉLKA

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 sady zdrojů 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 pohodlnější. Jen přitom dávejte pozor, abyste nerušili ostatní při pozorování.*
- *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 potemnělé místnosti a svítilně použijte pytel s neznámým předmětem, kdy žáky vyzvete, aby sáhli dovnitř a popsali, co vnímají rukama.

Ukázkový text

- „Dnes budeme provádět nějaké aktivity, 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 dát 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 místo posvítíte svítilnou (nebo jiným zdrojem světla) a požádejte je znovu, aby popsali, čeho si všimli a předtím nemohli vidět.

- *„V čem nám svítilna pomáhá?*
- *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 všimnout 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? Pojdme 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 všimnout 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 nebo co ho 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 jsem si, že...“ nebo „Zajímalo by mě ...“
- 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 na něj teď 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... Má barvu 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 jsem si, že je to... (vložte popis).*
- *[Nechte předmět kolovat. Po dokončení prvního kola dejte předmět kolovat podruhé. Ve druhém kole žáci mohou uvést ‚všiml 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? Nebo co by ho zajímalo? Mohli bychom takto pokračovat dál a dál a stále přicházet na nové a nové věci?"
- Všiml 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 s psaním*

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 budou předměty 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 souvisí, 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 zatoulala? 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 podnětu 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 10 minut] o jedné z věcí, které jste si na předmětu všimli. Až budete mít pocit, že jste dopsali, zkuste napsat ještě jednu větu.

- Pokud vnímáte, že se vaše pozornost toulá, pouze si toho všimněte a přivedte ji zpět bez posuzování.
- Až všichni dopíšou, budeme své zkušenosti sdílet ve skupině.
- [Rozdejte jim deníky a předměty.]
- Začněte psát.
- [Po uplynutí doby na psaní podpořte sdílení ve skupině.]
- Nyní přestaňte psát a pojďme 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 myslí pomocí zdroje*

Přehled

V tomto cvičení reflexe si žáci vyberou jeden ze svých zdrojů ze sady a použijí jej jako objekt zaměření pro krátké cvičení 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 sady 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 v tichosti alespoň 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 udržujte svoji pozornost zaměřenou na svůj zdroj. [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) „uvědomování“ 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 „uvědomování“.
- Naučí se podchytit impulzy dříve, než nám 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 „uvědomování“.
- Voda a ručník či hadr na utření rozlité vody.
- Kelímky cca 120 ml (malý kelímeček je nejlepší, neboť se do něj mnoho nevejde).

DÉLKA

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 svítili 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 TĚMATU / 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 pro nás pozornost 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 cvičení „stopování“ vjemů. Zde jej 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“, „uvědomování“ 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

Uchovejte 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 ‚Venku‘.]
- 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 budete o příběhu s žáky hovořit a postupně představíte koncepty „bdělé pozornosti“, „bdělého vědomí“ a „ostrážitosti“. Rovněž jim pomůžete vytvořit seznam příkladů věcí, vůči nimž je třeba být ostrážitý.

Obsah / vhledy ke zkoumání

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

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 přečtěte celé třídě.
- Proberte koncepty „ostrážitosti“ a „uvědomování“.
- Nechte žáky, aby metodou brainstormingu uvedli okamžiky, kdy byli nebo nebyli ostrážití.

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; zapoměla 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 povyrostl, 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 budeš trénovat, naučíš se dopadnout se dřív, než uděláš něco, co by mohlo být nebezpečné. Říká se tomu ostražitost.‘“

Ukázkový text

- „Co se v příběhu stalo?
- S kým Ben mluvil, když řekl: „Stůj! Zloděj! Má má 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 bděle vědomý – uvědomil si, co se chystá udělat.
- Můžeme si uvědomovat, co se děje venku, když se na vnější věci díváme nebo posloucháme. Je možné si 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 ostrážiti Ben? Fungovalo to?
- Pokud by se Ben necvičil v ostrážiti, 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.
- Pojdme si nyní promluvit o jednom nebo dvou z uvedených nápadů, a proč je užitečné být vůči nim ostrážiti. O čem byste chtěli mluvit nejdříve?”
- [Nechte žáky, aby si vybrali. Pokračujte podle časových možností.]

AKTIVITA VHLEDU | 14 minut

Využití ostrážiti a bdělého vědomí pro jiné vyústění

Přehled

Žáci se podívají na známé scénáře a určí, kde mohla hlavní postava použít ostrážiti nebo uvědomování, aby to dopadlo jinak.

Obsah / vhledy ke zkoumání

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

Učební pomůcky

- Vytištěné scénáře ostrážiti (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 ostražitosť?
 - 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 spojíte a vyzvete 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 ostražitosť.
- 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. Rosa hraje fotbal na hřišti. Její tým již nějakou dobu nedal gól, zatímco jejich soupeři dali. Řada z jejich kamarádů hraje v jiném týmu než ona, usmívají se a projevují nadšení, když jejich tým střelí branku. Tým soupeřů střelí další gól a jedna z jejich kamarádů začne radostí skákat a volat: „Jsme skvělí!“ hned vedle Rosy. Rosa do své kamarádky strčí tak, že upadne na zem.
2. Martin rád pomáhá. Často bývá první, kdo nabídne svoji pomoc druhému, i když právě něco dělá. Jednoho dne si uprostřed psaní všiml, že jeho kamarád nedosáhl na knihu na polici. „Pomůžu ti!“ zvolal Martin přes

celou třídu. Vstal ze židle a uháněl za ním, popadl židli a rychle se na ni postavil, aby mu knihu podal. Ale ve spěchu si nevšiml, že židle byla vratká, a tak se s ním převrátila. Martin upadl na zem a poranil si zápěstí.

3. Oskar zažil svůj nejlepší víkend v životě. Rodiče mu dovolili přespat u kamaráda, hráli spolu basketbal a navíc si v restauraci dal svoje nejoblíbenější jídlo. V pondělí ráno přišel do školy a paní učitelka se jich zeptala, co každý z nich dělal 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, která začala vyprávět o tom, že přespala u své kamarádky, v tom ji Oskar přerušil a vyklopil ze sebe pln radosti a nadšení: *Také jsem přespal u svého kamaráda, hráli jsme spolu basketbal a navíc jsem si v restauraci dal svoje nejoblíbenější jídlo!*
4. Prokop a jeho třída pracovali na projektu, ve kterém měli vytvořit masivní, ale současně vysokou strukturu z párátěk a marshmallownů. Po jejich dokončení se všichni procházeli kolem a prohlíželi si různé stavby, jež postavili druzí. Současně každý svoji strukturu popisoval. Prokop byl tak nadšený z toho, že našel nejlepší místo, ze kterého vidí všechny výtvořky, že zakopl o něčí nohu a zbořil jednu ze staveb.
5. 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.

6. Tonda se chtěl ujistit, že bude v jídelně sedět vedle svých kamarádů, protože si s nimi chtěl povídat, a také si chtěl číst komiks, který si nesl s sebou v podpaží. Jeho tác byl plný jídla a navíc si vzal nápoj, se kterým musel na tácu balancovat, protože se pro něj nechtěl vracet. Na cestě ke stolu, kde seděl jeho kamarád, však tác 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 vaší sady 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 chvíli 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, přiveďte 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, všimněte si, co se děje ve vašem těle a mysli, až se bude kelímek pohybovat směrem k vám. Pozorování toho, co se děje uvnitř nás, je uvědomování – 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 vylije, 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 uvědomování.“

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

vedeny 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 u něj odehrávalo? (Dobře! To bylo tedy uvědomování.)
- Kdo cítil nějaké vjemy, když si ostatní předávali kelímek s vodou? Co jsi cítil a kde jsi to cítil? (Dobře! To bylo také uvědomování.)
- 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 jinde?
- 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 s 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 „splnutí“, a někdy lze ztratit ponětí o tom, kdo vede a kdo následuje.

Provedení aktivitou

Chcete-li, předved'te nejprve sami společně s jedním 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 svítily 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. Rosa hraje fotbal na hřišti. Je jí 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 jedna z jejich kamarádek začne radostí skákat a volat: „Jsme skvělí!“ hned vedle Rosy. Rosa do kamarádky strčí tak, že upadne na zem.
2. Martin rád pomáhá. Často bývá první, kdo nabídne svoji pomoc, i když právě něco dělá. Jednoho dne si uprostřed psaní všimne, že jeho kamarád nedosáhne na knihu na polici. „Pomůžu ti!“ zavolá Martin přes celou třídu. Vstane ze židle a uhání za ním, popadne židli a rychle se na ni postaví, aby mu knihu podal. Ale ve spěchu si nevšimne, že židle je vratká, a tak upadne na zem a poraní 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 výtvary, že zakopl o něčí nohu a zbořil jednu ze staveb.

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

6. 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. Tác 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 tác 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

podobnosti 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 kekry – v takovém množství, aby vyšly alespoň dva kousky na jednoho žáka; ubrousky; volný otevřený prostor, kde budou žáci moci chodit společně v kruhu.

DĚLKA

40 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Učili jsme se, jak dávat pozor. 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 mysli 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 všimnout 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?

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 podchytí.

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?
- 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 jiskrákům pozornější nebo ostražitější, než přerostou v lesní požár?*
- *Pojďme si společně přečíst krátký příběh, a pak si ještě o této metafoře trochu promluvíme.*
- [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 chytili 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 tomto cvičení si žáci vyzkoušejí bdělé naslouchání. Toto cvičení může zároveň sloužit jako uzemnění po diskuzích o ostráživosti 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 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

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

DOPLŇUJÍCÍ CVIČENÍ REFLEXE

12 minut

Jíst bděle *

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 kreky – 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 proveďte shrnutí s pomocí níže uvedených otázek.

Tipy pro učitele

- Zjistěte, zda žáci netrpí nějakým druhem alergie nebo v rámci skupiny nemáte jiné zvláštní okolnosti.

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 procitíte, 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 uvědomování, 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?" [Vyzvěte 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 z 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 z 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 nestále chodíme, takže je těžké tomu věnovat pozornost. Je snazší udržet pozornost u něčeho nového, vzrušujícího nebo zábavného, že?*
- *Pojďme společně utvořit kruh a rozpažíme, abychom měli mezi sebou dostatek místa. Nyní uděláme 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 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 uvědomování 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.
- Pojďme 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 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 uvědomování.
 - **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).
 - **Vodítko** = 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 cvičení udržování pozornosti se můžeme cítit klidněji.
- Když posílíme pozornost, můžeme se snadněji učit.
- S cvičením 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 uvědomování; 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 uvědomování, 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 uvědomování.)
- 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 výcvik pozornosti zaměřený 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 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 tato 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 toto cvičení během školního roku opakovali.
- Pokud chcete, můžete si nahrát, jak vy nebo jeden ze žáků vedete cvičení, 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; to nám pomůže 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 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 k 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 s námi chtěl sdílet?
- Dokázali jste udržet svoji pozornost zaměřenou na dech pomocí bdělé pozornosti?
- Dokázali jste použít uvědomování, abyste si všimli, kdy jste byli na dech 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 uvědomováním.
- 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 uvědomování.

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 sdělili 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 všimnout si věcí. Můžeme ji použít při jakékoli činnosti. Pomáhá nám, abychom měli jasnou, nezakalenou mysl, podobně jako nádoba myslí. Patří do ní bdělá pozornost, uvědomování 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 učít.*

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 použitelného?”
- 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 ke cvičení 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 zdatelně zlepšuje.

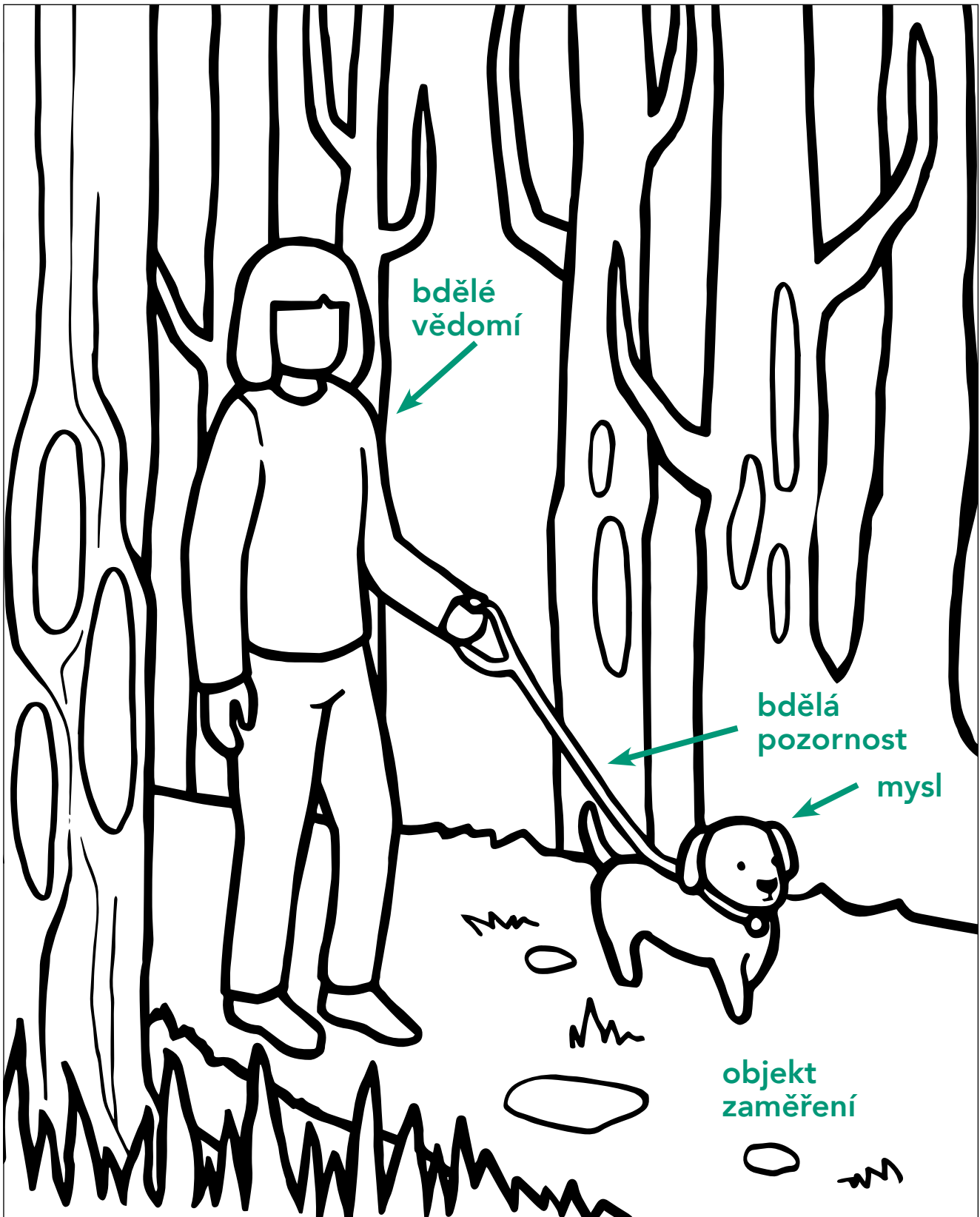
Při pokračování ve cvičení můžete žáky začít seznamovat s tím, že i pozice těla může pomoci zklidnit a zosřít mysl. Během dalších cvičení je můžete vyzvat, aby se zkusili usadit v různých pozicích, ve kterých se cítí pohodlně, ale zároveň jsou bdělí.

- „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. [Posad'te se tak, že vaše páteř bude poměrně vzpřímená a rovná a vaše chodidla budou pevně spočívat na zemi.]
- Rád si občas představuji, že jsem hora, která je pevně usazená a nic ji nerozptýlí.
- Abych dokázal sedět vzpřímeně, někdy mi pomáhá představa, že jsem loutka, kterou drát z vrcholku hlavy mírně vytahuje směrem nahoru.
- Rád se dívám na zem, abych se nerozptýlil. Někdy rád úplně zavřu oči. Můžete to také udělat, pokud vám to pomáhá nenechat se rozptýlit.
- Zkusíme si takto sednout?”

Výcvik pozornosti



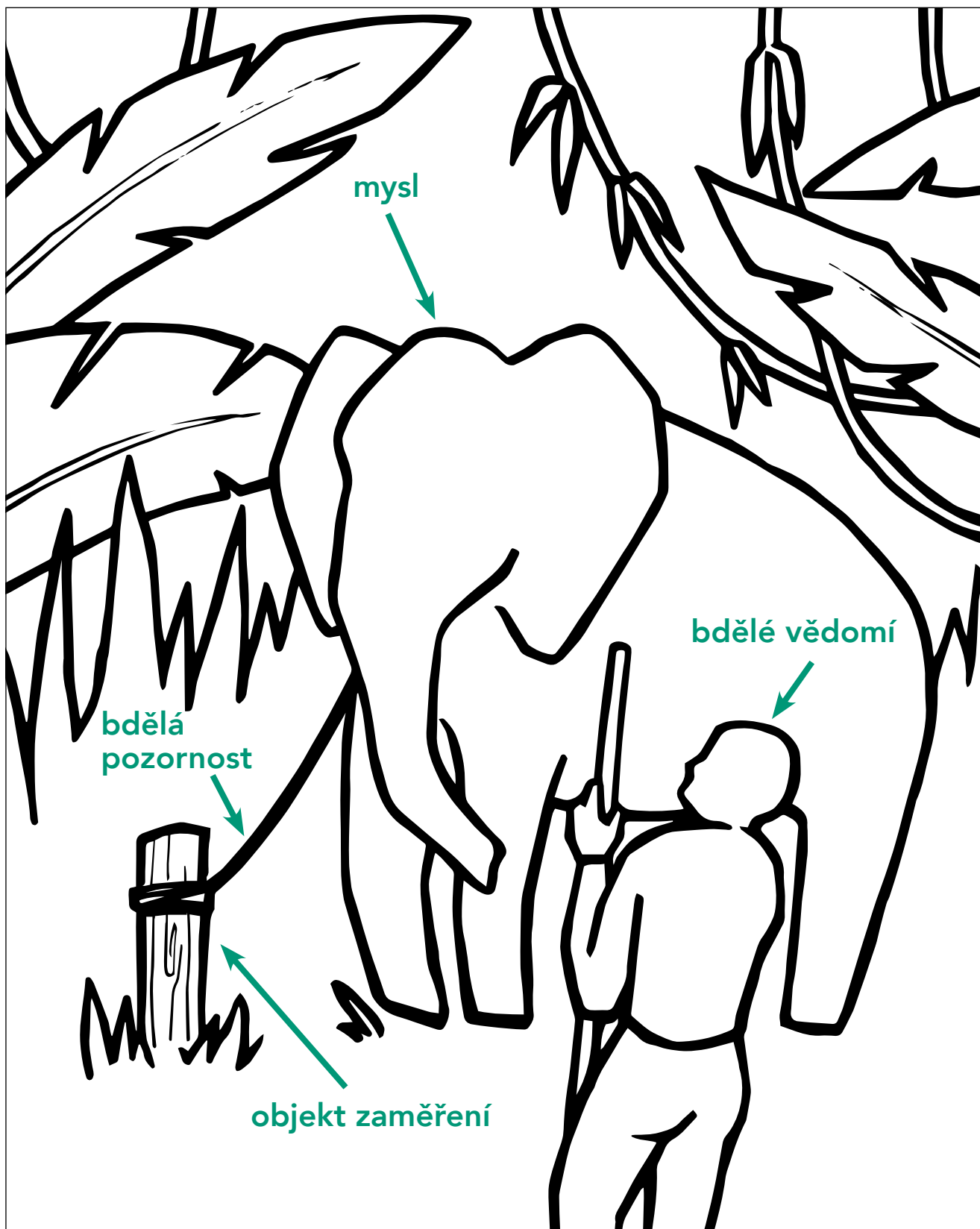
Výcvik pozornosti



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 uhašení jiskry dřívě, než přeroste v lesní požár.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Naučí se cvičení 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**

DĚLKA

25 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

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

CHECK-IN | 5 minut

- „Pojďme se nyní připravit na krátké cvičení se zaměřením pozornosti na dech. Jak chceme, aby bylo naše tělo sedělo?
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posilováním pozornosti provedeme za účelem zklidnění těla 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 využití zdroje nebo k uzemnění nebo

si jen na chvíli odpočítejte, 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 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 s 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 nebo unavený? Nebo když jsem rozčilený? Nebo když jsem šťastný? 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 Tereze? 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, vznikají 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 kde bych si ji dal a jak moc bude dobrá! Pak si třeba vzpomenu na zmrzlinu, kterou jsem měl na pláži. Pak začnu myslet na to, že bych rád jel 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 někde 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 někde 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 toto cvičení 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 ní 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.

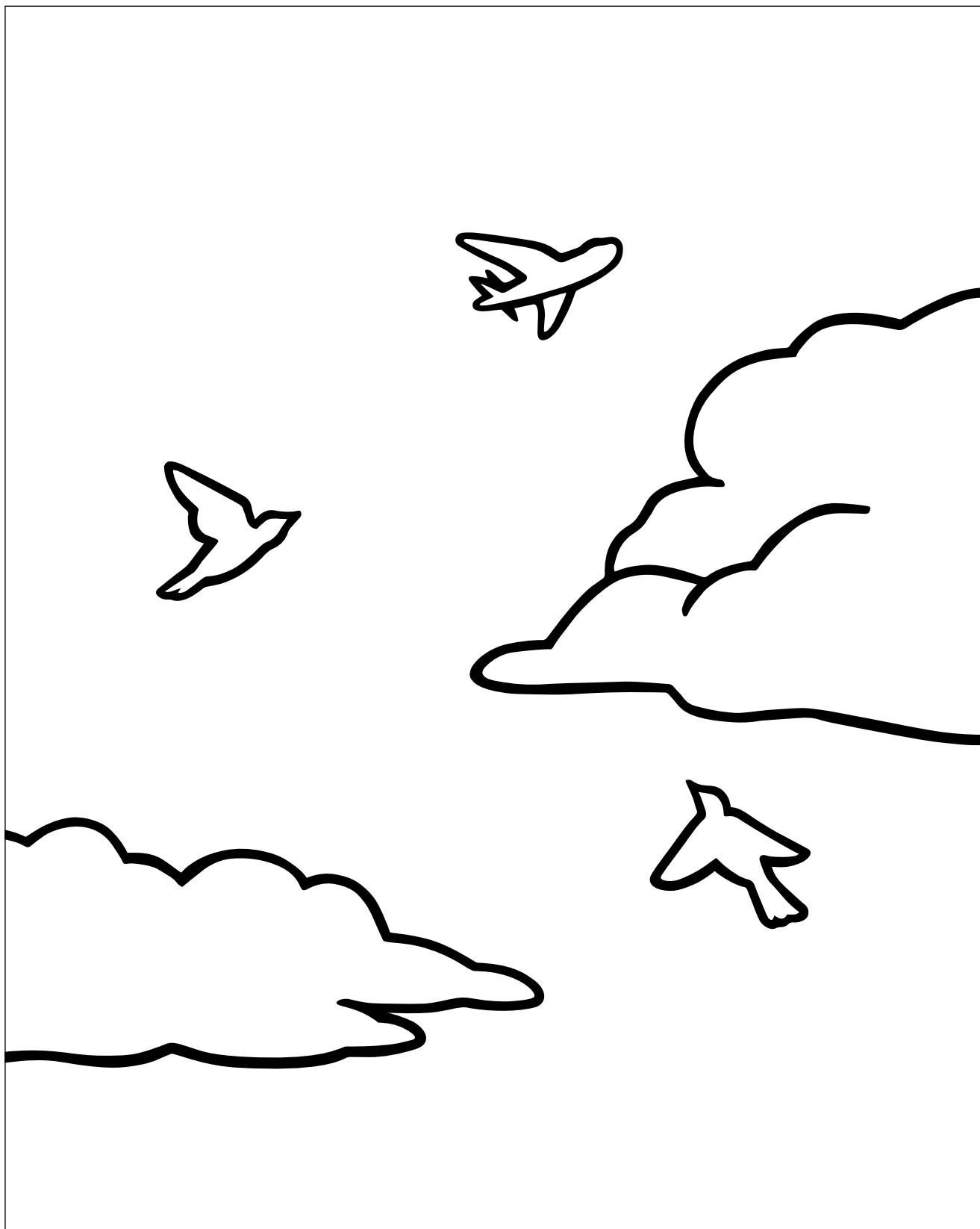
Ukázkový text

- „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 nerozptýlili, sklopte oči k zemi nebo je zavřete.
- Nejprve provedeme využití zdrojů nebo uzemnění, abychom se usadili v zóně odolnosti.
- V tichosti popřemýšlíme o svém zdroji. Pokud chcete, můžete 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 cvičení 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?"



STŘEDNÍ ÚROVEŇ

KAPITOLA 4

Regulace emocí

Přehled

Dospívající a emoce

Linda Lantieri píše o dospívajících v *Building Resilience from the Inside Out*: „Pokud existuje jedno slovo, které charakterizuje dospívání, pak je to ‚změna‘. Dospívající se rychle mění – emočně, fyzicky, intelektuálně, sociálně a duchovně. Ústředním bodem této přeměny je vnitřní pocit mladého člověka, že se stává dospělým a přestává být dítětem.“

A dále píše: „Dospívající mají ve svém životě řadu stresorů. Současně se jejich tělo proměňuje způsoby, jež v nich vyvolávají zmatek. Silně si uvědomují posuzování druhých – zejména svých vrstevníků, kteří nemusí být vždy laskaví. Navíc se poměřují se standardy stanovenými jejich kulturou a často nerealistickými ideály o svém vzhledu a úspěchu. K tomu všemu se přidává matoucí tlak podobnosti, který s sebou často přináší rizikové chování, které bývá spojováno s dospělostí, ale jehož následkům ještě plně nerozumí.“

Z toho všeho vyplývá, že dospívání je ideálním obdobím pro zkoumání vnitřního světa emocí a myslí, a to jak v rámci rozvoje schopností žáků, tak i v rámci užitečnosti a praktického uplatnění takového materiálu a dovedností souvisejících s každodenním životem a zvládáním stresu, očekávání a vztahů.

Co jsou emoce?

Paul Ekman, Ph.D., jeden z předních badatelů v oblasti emocí, ve své knize *Emotions Revealed* píše: „Emoce je proces, zvláštní druh automatického zhodnocení situace ovlivněný vývojevou a osobní minulostí, kdy vnímáme, že se objevilo něco důležitého, co souvisí s naším blahem, kdy se řada fyziologických změn a emočního chování začne se situací vypořádávat.“ Emoce jsou věci, které cítíme, ale rovněž zahrnují fyzické systémy v těle a mozku. Na rozdíl od neemočních myšlenek se v emoci nachází pocit angažovanosti – my nebo naše tělo se o něco zajímáme. Když myslíme na něco, co nás nezajímá nebo do čeho jsme nic neinvestovali, je velice nepravděpodobné, že to v nás vyvolá emoce. Čím více se o něco zajímáme, tím silnější naše emoční reakce bývá.

Tato kapitola se proto soustředí na to, co se nazývá „emoční hygiena“. V první řadě to znamená rozvinout základní gramotnost v oblasti emocí, např. být schopen je určit a pojmenovat, i jejich charakteristické rysy. Na hlubší úrovni to znamená rozvinout cvičení pro emoční rozlišování a regulaci emocí ve prospěch nás samých i druhých.

První poučná zkušenost, „Zkoumání emocí“, představuje myšlenku toho, co je emoce, kdy jsou žáci vyzváni k tomu, aby ji odlišili od myšlenek a vjemů. I když vjemy i emoce lze v obecném smyslu považovat za „pocity“, vjemy zažíváme přímo v těle a obvykle na jednom místě. Emoce na druhou stranu nelze

lokalizovat na konkrétním místě na těla a jsou mentální, nikoli pouze fyzické. Např. můžeme cítit bolest v levé ruce a nikoli v pravé, ale když prožíváme hněv, nemůže se stát, že bychom ho cítili v levé ruce a v pravé ne. Když cítíme emoci, jako je hněv, cítíme ji v sobě jako v celku. Obdobně budou žáci zkoumat rozdíly a podobnosti mezi myšlenkami, vjemy a emocemi.

V této kapitole budou emoce zkoumány dvojím způsobem: za prvé přemýšlením o emocích a diskuzí o nich z vnějšího pohledu (zaujetí přístupu třetí osoby) a za druhé přímým pozorováním svých emocí a stavů mysli (zaujetí přístupu první osoby). U druhého platí, že žáci využijí dovedností pozornosti rozvíjených ve třetí kapitole, zejména poslední dovednosti pozorování a uvědomování si toho, co povstává v mysli (takzvaná meta-kognice nebo meta-uvědomění).

Ve druhé poučné zkušenosti, „Emoční rodiny“, žáci začnou s několika běžnými emocemi, z nichž vytvoří „rodiny“ emocí tím, že k daným základním emocím přiřadí další emoční výrazy. Díky tomu se naučí, které emoce spolu souvisejí, a začnou rozvíjet bohatší slovník emočních výrazů. Psychologové rovněž používají myšlenku „emočních rodin“ pro debaty, jak spolu určité emoce souvisejí, a žáci mohou následně porovnat své tabulky emočních rodin s těmi, které vytvořili vědci.

Jak emoce fungují?

Emoce se spouštějí stimulem (vnějším či vnitřním), a poté ovlivňují naše tělo a mysl. Ve třetí poučné zkušenosti, „Jiskry emocí“, je uveden příběh, který ilustruje okamžiky, kdy spouštěč může vyvolat emoční reakci, a to, jak se tyto emoce mohou časem upevnit. Žáci budou naslouchat příběhu a luskat prsty v okamžiku, kdy si všimnou něčeho, co by mohlo vyvolat nějakou emoci (což vychází z myšlenky jiskry a lesního požáru uvedené ve třetí kapitole). Poté se postaví na mapu tří zón zobrazenou na podlaze, určí, ve které části se daná postava příběhu asi nachází a sdělí třídě, jakou emoci asi daná postava prožívá a jakou strategii by mohla v daný okamžik použít.

Emoce často vznikají v důsledku toho, zda jsou nebo nejsou naše potřeby naplněny. Poučná zkušenost 4 zkoumá běžně sdílené společné potřeby (jako jsou bezpečí, přátelství, respekt a svoboda) a vyzývá žáky k tomu, aby zkoumali, jaké emoce mohou vyvstat, pokud jsou nebo nejsou tyto potřeby naplněny. Zkoumání vztahu mezi potřebami a emocemi může být velmi mocné, neboť pomáhá žákům porozumět, odkud emoce pocházejí. To může vést k více chápatému a přijímatému postoji vůči vlastním emocím a emocím druhých.

Porozumění procesu toho, jak emoce fungují, současně pomáhá v jejich řízení. Proto pátá a šestá poznatková zkušenost představuje myšlenku „emoční časové osy“. Časová osa emocí začíná stimulem, protože emoce se vždy objevují jako reakce na nějaký stimul, vnější či vnitřní. Tyto stimuly se vždy

objevují v nějakém kontextu, v němž jsou vyhodnocovány, čemuž se říká „vyhodnocení“. Typickým vyhodnocením je posouzení něčeho jakožto pozitivního nebo negativního a často k němu dochází tak rychle, že si jej neuvědomujeme. Vyhodnocení věcí jako pozitivních či negativních vyvolává určité emoce, které mohou následně vytvářet impulzy pro určitý druh chování. Pokud v nás vyvstane určitá emoce a my si příliš neuvědomujeme, co se právě děje, může to vést k jednání, z něhož mohou vyvstat nechtěné problémy. Pokud si však více uvědomujeme, co se děje, je možné vytvořit mezi stimulem a reakcí tzv. „mezeru“, jež nám dává příležitost rozhodnout se jednat více přiměřeně. Toto jsou prvky emoční časové osy, které budou žáci zkoumat.

Pozorování našeho těla je důležitým zdrojem informací týkajících se našeho emočního stavu. Jedním ze způsobů, jak to provést, je zkoumání grafu „aktivace / pocitového tónu“. Graf obsahuje osu pocítování (od nepříjemného k příjemnému) a osu aktivace (od aktivace k deaktivaci). Aktivace se týká hladiny energie, jakou člověk cítí (pocit letargický nebo na nízké energetické úrovni v protikladu k silně excitovanému stavu nebo rozrušení). V sedmé poučné zkušenosti, „Mapování emocí“, budou žáci kreslit emoce na graf klíčových pocitů, kdy se naučí, že jediná emoce může existovat spolu s širokou škálou vjemů. Graf klíčových pocitů může rovněž pomoci zkoumat koncept „protichůdných emocí“, kdy jsou určité emoční stavy méně kompatibilní s jinými.

Sice platí, že všechny emoce jsou v podstatě neutrální, nicméně některé se v případě, že se vymknou kontrole, mohou stát rizikovými, neboť mohou vést k silným impulzům chování, jež může být destruktivní. Pro žáky je důležité, aby se sami rozhodli, které emoce mohou být pro ně samé rizikovými. To zjistí pokládáním otázek a důkladným prošetřováním emocí: „K jakým impulzům to může vést? Jak by naše společnost nebo naše škola vypadala, kdyby lidé zažívali více této emoce? Co kdyby jí měli méně?“ Žáci budou zkoumat, jak některé strategie mohou pomoci při zvládnutí různých rizikových emocí, zatímco jiné strategie jsou specifické pro určité emoce. Tento koncept „řízení emocí“ je tématem pro závěrečnou, osmou poučnou zkušenost.

V diskuzi o rizikových emocích je důležité zdůraznit, že každý má tyto emoce a že prožívání nějaké emoce, i když jsme ji rozpoznali jako potenciálně rizikovou, neznamená, že je s námi něco v nepořádku. Navíc smyslem emočního uvědomování je dovedné řízení emocí bez jejich nadměrného potlačování, a současně bez vyjadřování emocí způsobem, který nepomáhá nebo škodí nám či druhým.

Když žáci rozpoznají, jak se rizikové emoce mohou stát destruktivními, pokud je necháme bez povšimnutí, pak pochopí hodnotu pěstování správné „emoční hygieny“. To neznamená potlačení nepohodlných 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. Je to proto, že emoce, zvláště ty negativní, často vznikají z neuspokojení potřeb. Když to žáci jasně uvidí, může jim to pomoci, aby vůči sobě i druhým byli trpělivější. První tři poučné zkušenosti proto zkoumají myšlenku potřeb a to, jaké pocity (vjemy nebo emoce) vznikají, když je nebo není potřeba uspokojena.

To vede k závěrečnému konceptu kapitoly, kterým je „etická zdrženlivost“. Jedná se o schopnost zdržet se jednání, kterým bychom mohli ublížit sobě či druhým. Koncept etické zdrženlivosti vychází z myšlenky, že když si sami přejeme, aby nám druzí projevovali laskavost, soucit a ohleduplnost, a nepřejeme si, aby nám ubližovali, sami bychom se měli zdržet ubližování druhým. Jelikož silné emoce, zvláště ty, které jsou rizikové, mohou ovlivnit naše chování, může učení se řídit tyto emoce pomoci cvičit se v „etické zdrženlivosti“, která je přesně tím, co chceme, aby druzí uplatňovali vůči nám. Důležité je, aby etická zdrženlivost nebyla žákům vnucována druhými a z vnějšku. Pochází z vlastního úsudku a posouzení toho, co je prospěšné pro ně i pro druhé.

Osobní cvičení žáků

Cvičení reflexe v této kapitole jsou důležitá pro integraci konceptuálního porozumění emocím skrze osobní zkušenost a schopnost rozpoznat emoce v sobě. Poslední dvě cvičení reflexe se zvláště zaměřují na propojení poznání emocí skrze „pohled třetí osoby“ pomocí vlastního meta-vědomí (všímání si myšlenek a emocí) a interoceptci (která se týká vjemů a vnitřních stavů těla). Pokud vám čas dovolí, zopakujte tyto poslední dvě cvičení reflexe.

Posilování pozornosti a sebeuvědomování

Doporučujeme, abyste se nejprve osobně zabývali posledními dvěma cvičeními reflexe, než jimi žáky budete provádět.

Ačkoli máme sklon považovat naše porozumění emocím za samozřejmé, může být překvapivé, jak moc se u každého člověka představy o nich liší. Až budete žáky touto kapitolou provádět, zeptejte se svých přátel, rodiny nebo vašich kolegů, jak by definovali emoci a zda považují věci, jako např. hlad, bolest, naději, překvapení atd. za emoce, a proč nebo proč ne. Zároveň se můžete v průběhu dne někdy na okamžik zastavit a zkusit si všimnout, jakou emoci, jestli nějakou, v daný okamžik zakoušíte.

Doplňující četba a zdroje

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children od Lindy Lantieri.

Úvod napsal Daniel Goleman.

Nějaké knihy s příběhy, které mohou pomoci materiálu v této kapitole:

- *All the Way to Lhasa: A Tale from Tibet* od Barbary Helen Berger. Jde o příběh vytrvalosti chlapce, který vykoná obtížnou cestu se svým jakem do hlavního města Tibetu.
- *The Phantom Tollbooth* od Nortona Justera, s ilustracemi od Julese Feiffera.

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“**.

Možná si pamatujete, že SEE Learning je vzdělávací program, který vytvořila emorská univerzita, aby obohatila sociální, emoční a etický (SEE) rozvoj u mladých lidí.

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 a jak pěstovat „emoční hygienu“.

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. 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.

Doplňující četba a zdroje

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



Centrum pro kontemplativní vědu
a aplikovanou etiku
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

Jméno učitele/vyučujícího *hůlkovým písmem*: _____

Kontaktní informace na učitele/vyučujícího: _____

Zkoumání emocí

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost žákům dovoluje zkoumat podobnosti a rozdíly mezi třemi kategoriemi myšlenek, vjemů a emocí. To vede k objevování základních charakteristických rysů emocí. Jelikož definice

emocí se různí, není účelem této poučné zkušenosti naučit se konkrétní definici emocí, myšlenek a vjemů, ale začít s procesem objevování emocí.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou odlišovat emoce od myšlenek a vjemů.
- Uvedou základní charakteristické rysy emocí.
- Budou hovořit o nejběžnějších emocích a jejich variantách.
- Obohatí si slovní zásobu o výrazy vyjadřující emoce.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Podněty uvedené na konci této aktivity.
- Zvoneček nebo zvonkohra.
- Čtvrťka papíru nebo bílá tabule.
- Fixy.
- Výtisk listu, uvedený na konci této poučné zkušenosti, nadepsaný „Vjemy – Emoce – Myšlenky“.

DĚLKA

35 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Pojďme se nyní připravit na krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chce být naše tělo?”
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posílením pozornosti provedeme využití zdrojů nebo uzemnění, abychom své tělo zklidnili. Vyberte ze sady zdrojů jeden zdroj, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představovat.
- Nyní přiveďte zdroj do mysli. Uvidíme, zda dokážete na okamžik v tichosti udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj. Nebo pokud si přejete provádět uzemnění, tak můžete. Ať už si vyberete cokoli, nyní se zklidníme, setrváme v tichosti a na chvíli zaměříme svou pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále udržujte pozornost u vašeho zdroje. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme dech. Uvidíme, zda dokážeme zaměřit pozornost 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 využití zdrojů nebo k uzemnění nebo si na chvíli odpočínáte, ale dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali. [Pauza na 15 až 30 vteřin.]
- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte pozornost zpět k dechu. Můžete rovněž své dechy počítat. [Delší pauza přibližně na 30 až 60 vteřin nebo delší.]
- Můžete posílit svoji pozornost zaměřením se na vjemy nebo na dech. Záleží na vás – vždy je to na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Co jsou emoce?

Přehled

- V této aktivitě se žáci rozřadí do menších skupinek po třech a odpoví na řadu podnětů zaměřených na to, aby se zamysleli nad povahou emocí.
- Poté znovu utvoří velkou skupinu a společně s celou třídou vytvoří slovní mapu pojmu „emoce“.

Obsah ke zkoumání

Je možné se naučit rozeznávat emoce od myšlenek a vjemů a určit obecné i konkrétní charakteristické rysy emocí.

Učební pomůcky

- Podněty uvedené na konci této aktivity.
- Zvonek nebo zvonkohra.
- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule.
- Fixy.

Pokyny

- Ukažte žákům kruhový graf uvedený na konci této poučné zkušenosti, ve kterém jsou slova „myšlenky, emoce, vjemy“. Zeptejte se jich, čeho si na něm všimli. Požádejte je, aby jej zkoumali a pokládali otázky.
- Vysvětlete jim, že nyní budete debatovat o emocích a o tom, jak se liší od myšlenek a vjemů.
- Řekněte jim, že budou chodit po třídě a společně se „prolínat“. Poté zahrajete na zvonkohru a řeknete „utvořte trojice“ (nebo jiný počet). V ten okamžik utvoří skupinky daného počtu a navzájem se pozdraví. Poté pronesete jeden z níže uvedených podnětů a žáci se na 15 vteřin nad daným podnětem zamyslí a každý bude mít prostor (asi 20 vteřin) na to, aby vyjádřil svůj názor ohledně daného podnětu. Opakujte proces s co nejvíce podněty v závislosti na časových možnostech.
- Po každém podnětu poproste několik dobrovolníků, aby sdíleli s ostatními, co bylo řečeno v jejich skupině.
- Napište slovo „emoce“ doprostřed tabule nebo čtvrtky papíru a společně vytvořte „slovní mapu“.

- Nejprve se žáků zeptejte: „Jaká slova lze použít pro vysvětlení slova emoce? Jaká slova vás napadají, když myslíme na emoce?“ Napište jejich návrhy slovní mapy kolem slova „emoce“. Poté se žáků zeptejte: „Kdybyste se snažili někomu vysvětlit, co slovo emoce znamená, co byste mu řekli? Dokážeme vytvořit jeho definici?“

- Napište návrh definice emoce, kterou vaše třída vymyslela, na čtvrtku a uschovejte ji s definicí a slovní mapou pro další použití.

Podněty

1. **Emoce zatemňují vaši mysl či úsudek. Jak?**
2. Emoce způsobují, že se chováme způsobem, kterým bychom se nechovali, kdybychom tu emoci neměli. Jak?
3. **Emoce mohou být silné či slabé. Popište.**
4. **Mezi emocemi a myšlenkami je rozdíl. Jaký?**
5. **Mezi emocemi a vjemy je rozdíl. Jaký?**
6. 6. Některé emoce jsou spolu propojené. Které?
7. 7. Emoce nám pomáhají. Jak?
8. 8. Emoce mohou způsobit problémy. Jaké?
9. **Je možné rozvinout naše uvědomování si emocí. Jak to lze udělat?**

Tipy pro učitele

- Až budete podněty jednotlivě procházet, může pomoci je promítat na plátno nebo je ukázat na tabuli.
- Nemáte-li dostatek času, zkuste aktivitu dokončit alespoň s tučně vyznačenými podněty. K ostatním podnětům se můžete vrátit později.

Ukázkový text

- „Pojďme nyní společně zkoumat tento obrázek. [Ukažte jim obrázek.] Co vás na obrázku zaujalo, čeho jste si všimli? Požádejte žáky, aby sdíleli nahlas.
- Nyní se zamyslíme a budeme zkoumat emoce, myšlenky a vjemy a to, jak spolu souvisejí.
- Pro tuto aktivitu vás požádám, abyste všichni vstali a promíchali se – procházejte se po třídě, „prolínajte se“ a prohodte pár slov, jako byste byli na večírku. Až uslyšíte zvuk zvonku, řeknu vám: „Utvořte trojice“ nebo „utvořte čtveřice“ nebo uvedu jiné číslo, a vy utvořte skupinku daného počtu lidí a vzájemně se pozdravíte slovy: „ahoj,“ gestem „plácněte si“ nebo spojíte malíčky.
- Až utvoříte skupinky, nahlas přečtu jeden podnět a vy se na nad ním na 10–20 vteřin zamyslíte. Znovu zazní zvonek a každý ve skupince vyjádří své myšlenky ohledně daného podnětu.
- Opět zazní zvonek a vrátíme se ke společné diskuzi v rámci celé třídy. Poté celý proces zopakujeme, ale vy pokaždé utvoříte nové skupinky s jinými lidmi. Než začneme, máte nějaké otázky?
- Začneme tedy. [Každé kolo může trvat asi 2 minuty. Po dostatečně dlouhé době na to, aby všichni žáci mohli sdílet, opět zazvoňte.]
- Kdo by mohl sdílet něco zajímavého, co bylo řečeno ve vašem skupinovém rozhovoru? [Požádejte 1 až 2 dobrovolníky, aby sdíleli něco, co bylo v jejich skupině uvedeno.]
- Po prvním kole ověřte, jak proces probíhal a zda není potřeba něco upravit. Poté proces opakujte s ostatními podněty.
- Nyní se všichni vraťte na svá místa.
- Vytvoříme slovní mapu pojmu „emoce“. Napíšu vaše myšlenky do slovní mapy.
- Jaká slova vás v souvislosti s pojmem emoce napadají?
- Kdybyste se snažili někomu vysvětlit, co slovo emoce znamená, co byste jim řekli?
- Pojďme zkusit vymyslet návrh definice slova „emoce“. „Emoce jsou ...“ [Nechte žáky, aby přišli s vlastními nápady toho, jak by šlo emoci definovat. Smyslem je podnítit v žácích zamyšlení se nad emocemi, nikoli přijít s dokonalou nebo dokonce správnou definicí, jelikož poslední část této poučné zkušenosti v této kapitole bude dále rozvíjet a zušlechťovat jejich porozumění emocím.]
- Definovat slovo „emoce“ nemusí být právě jednoduché. Emoce budeme více zkoumat v následujících týdnech. Můžeme se naučit, co jsou emoce, tím, že si vytvoříme seznam emocí a budeme si všimnout rozdílů mezi emocemi, vjemy a myšlenkami.“

CVIČENÍ REFLEXE | 12 minut

Vjemy, emoce a myšlenky

Přehled

V tomto cvičení reflexe budou žáci pracovat ve skupinkách a vymyslí slova, jež spadají do kategorií vjemů, emocí a myšlenek. Každá skupina se podívá na svůj seznam a bude debatovat o podobnostech a rozdílech každé kategorie. Poté bude sdílet celá třída.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Můžeme rozlišovat vjemy, emoce a myšlenky. Toto jsou užitečné kategorie pro rozhovor o našich vnitřních zkušenostech.

Učební pomůcky

- Výtisk listu, uvedený na konci této poučné zkušenosti: „Vjemy – Emoce – Myšlenky“.

Pokyny

- Nechte žáky provést tuto část ve skupinách po třech nebo individuálně. Dejte každé skupině (nebo každému žákovi v případě individuální práce) výtisk listu „Vjemy – Emoce – Myšlenky“.
- Řekněte skupinkám nebo jednotlivcům, aby vytvořili seznam 5 slov u každého sloupce, na kterých se dohodnou a které budou příklady vjemů, emocí nebo myšlenek. Měli by napsat pouze slova, s nimiž souhlasí, že by tam měla být. Pokud se na některém neshodnou, mohou jej uvést pro pozdější diskuzi do části pod sloupci s označením „Nejisté“.
- Až napíší 5 slov do každého sloupce, mohou zkusit počet slov v každém sloupci rozšířit na 10, takže přidají ještě dalších 5 slov.

- Ověřujte postup skupinek. Poté co většina skupinek všechny tři sloupce vyplnila nebo pokud budete mít pocit, že čas již vypršel, požádejte je, aby odpověděli na otázky ve spodní části listu.
- Dejte jim několik minut na diskuzi, projděte jejich slova a zkuste vymyslet krátké odpovědi na uvedené otázky.
- Poté každou skupinku nebo jednotlivce vyzvěte k tomu, aby třídě řekli, zda si všimli, co má každá kategorie společného s ostatními a čím se od ostatních liší. Poté se zaměřte na emoce a zeptejte se žáků na společné rysy emocí. Na čtvrtku papíru nebo na tabuli napište „Obecné rysy emocí“ a návrhy žáků napište. Pokud žáci váhají, pobídněte je položkou ze seznamu v níže uvedené tabulce.

Tipy pro učitele

- Při sdílení toho, jaké podobné či odlišné rysy mají jednotlivé kategorie vjemů, myšlenek a emocí, může být pro žáky užitečné, když nakreslí Vennův diagram.
- Zapište návrhy žáků o rysech popisujících emoce a schovejte je na později.
- Až žáci objeví aspekty níže uvedené tabulky (Obecné rysy emocí), možná si budou přát použít vlastní jazyk a vytvořit si podobnou tabulku, kterou si napíší vlastními slovy.

Zde jsou některé příklady obecných rysů emocí, které žáci mohou objevit. Poslouchejte, zda na některé z nich v této či jiné poučné zkušenosti této kapitoly narazí nebo se jich dotknou.

Pokud ano, využijte to jako příležitost pro hlubší zkoumání daného rysu.

Ukázkový text

- „Nyní se budeme věnovat rozřazení vjemů, emocí a myšlenek do malých skupin.
- Každá skupina použije tento pracovní list a zkusí vymyslet 5 slov, které budou příklady dané věci. Takže vymyslíte 5 vjemů, 5 emocí a 5 myšlenek. Na pracovní list uvádějte pouze ta slova, na kterých se shodnete, že do sloupce patří. Pokud přijdete na nějaké slovo, u kterého se neshodnete, zda je to vjem, emoce nebo myšlenka, je to v pořádku! Prostě dané slovo napište do části „Nejisté“

a společně se k němu vrátíme. Máte nějaké otázky, než začneme?

- Až napíšete 5 slov do každého sloupce, můžete zkusit počet slov v každém sloupci rozšířit na 10, takže přidáte ještě dalších 5 slov v každém sloupci. [Dejte jim čas na dokončení dané aktivity.]
- Nyní se přesuneme dolů k otázkám uvedeným na spodní části listu. Máte několik minut na diskuzi nad uvedenými otázkami v rámci vaší skupinky.
- Zkuste společně vymyslet krátké odpovědi na každou otázku. Je v pořádku, pokud se vaše odpovědi na dané otázky od ostatních

Obecné rysy emocí	
Obvykle jsou nedobrovolnou reakcí na podnět (stimul).	Zahrnují v sobě vyhodnocování podnětu jako pozitivního či negativního. (K tomuto vyhodnocování dochází často nevědomě a zdá se být automatické.)
Pudí k nějakému chování/činu.	Nejsou neutrální, mají příjemný nebo nepříjemný citový tón (valenci) a určitou úroveň aktivace v těle (vysoká či nízká hladina energie).
Zatímco vjemy lze zažívat v určité části těla, emoce bývají zažívané v celém těle / mysli a nelze je přesně lokalizovat do určité části těla.	Jejich přítomnost lze rozpoznat v mysli a těle, neboť je často doprovázejí vjemy a změny v mysli nebo myšlení.
Obvykle je spouští věci, kterých si ceníme nebo na kterých nám hodně záleží, a nikoli věci, které nás příliš nezajímají.	Mají průvodní signály, jako např. výraz ve tváři nebo tón hlasu, jichž si druzí mohou všimnout, zvláště jsou-li emoce silné.

členů skupiny liší, je ale důležité, abyste před tím, než své myšlenky napíšete, o nich s ostatními mluvili. [Dejte jim několik minut na zodpovězení otázek a jejich zapsání.]

- Nyní pojďme opět pracovat v rámci celé třídy. Poprosím několik lidí z různých skupinek, aby nám řekli, zda si všimli, co má každá kategorie společného s ostatními a čím se od ostatních liší.
- Pojďme se nyní zaměřit na emoce a znovu si přečtěte definici „emoce“, již jsme společně vytvořili.
- Kdybychom měli popsat, jaké společné rysy emoce mají, co bychom mohli uvést? [Pokračujte v různých otázkách, dokud s žáky nepřijdete alespoň na tři rysy emocí. Pokud žáci váhají, uveďte podnět ze seznamu ve výše uvedené tabulce zvané „Obecné rysy emocí“.]
- To je pro začátek skvělý seznam. Můžeme si říct, že k němu budeme přidávat další slova při další společné práci s emocemi.“

SHRNUTÍ | 4 minuty

- „V čem by nám mohlo být užitečné, když se naučíme poznávat rozdíly mezi našimi emocemi, myšlenkami a vjemy?“
- Co z toho, co jste se naučili o emocích, vám přijde nejzajímavější nebo nejužitečnější?“

Jméno _____ Datum _____

	Vjemy	Emoce	Myšlenky
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Nejisté:

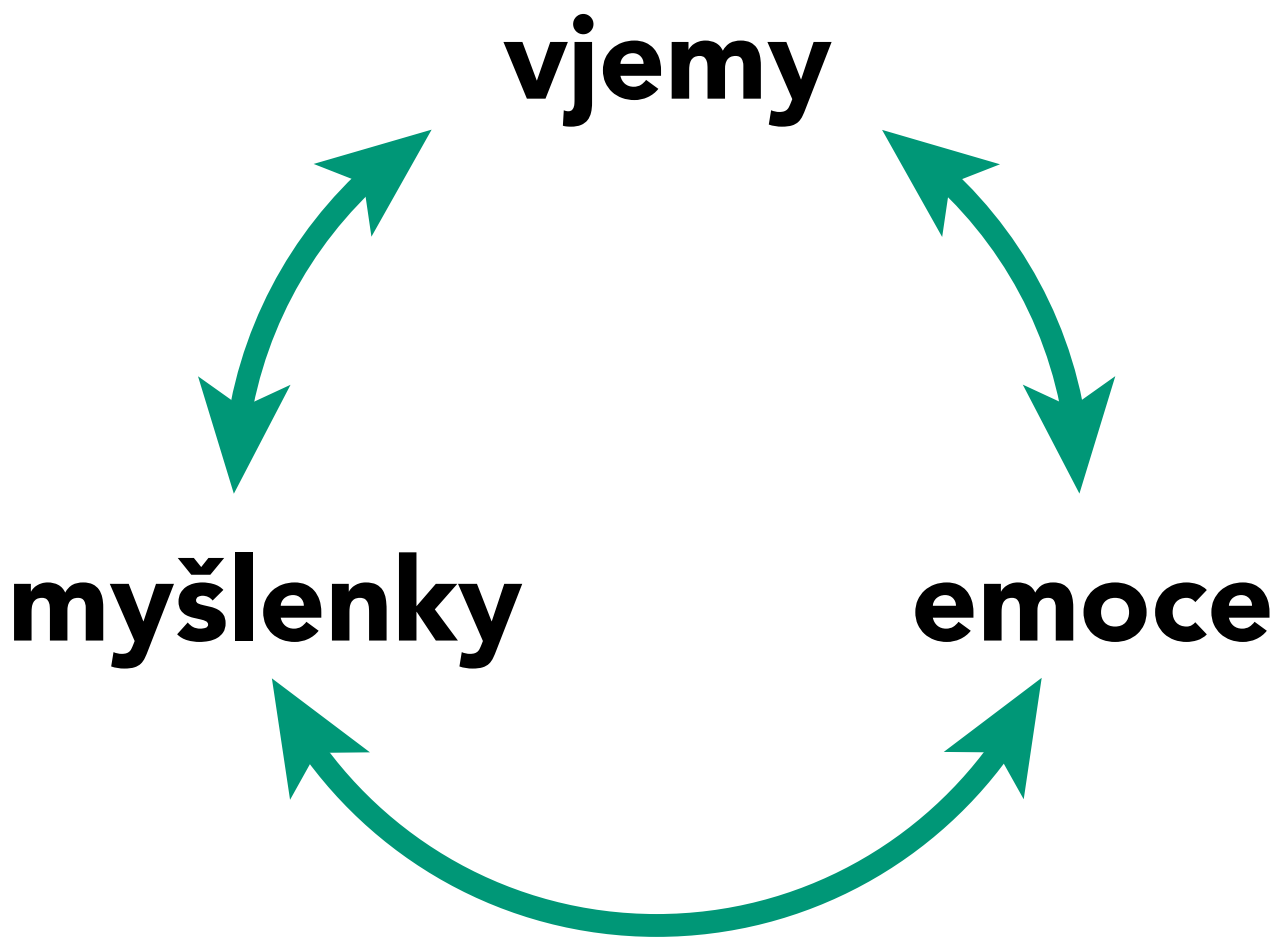
Podívejte se na slova, která jste výše uvedli ve sloupcích.

Co mají všechny tři typy zkušeností (vjemy, emoce a myšlenky) společného?

Jak se liší vjemy od emocí a myšlenek?

Jak se liší emoce od vjemů a myšlenek?

Jak se liší myšlenky od emocí a vjemů?



Emoční rodiny

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost žákům umožňuje zkoumat to, jak některé emoce souvisejí s jinými a jak je lze rozřadit do tzv. „emočních rodin“. Vytvořením tabulek „emočních rodin“ souvisejících s šesti obecnými pojmy emocí, které se v programu SEE Learning

používají (štěstí, smutek, soucit, strach, hněv a žárlivost) si žáci obohatí slovník o výrazy vyjadřující emoce a naučí se vidět, že pojmy vyjadřující emoce, se určitým způsobem mohou lišit, např. svojí intenzitou.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou debatovat o nejběžnějších emocích a jejich variantách.
- Obohatí svoji slovní zásobu o výrazy vyjadřující emoce.
- Budou zkoumat to, jak spolu různé výrazy vyjadřující emoce vzájemně souvisejí.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

DÉLKA

35 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru a fixy.
- Seznam slov vyjadřujících emoce uvedený na konci této poučné zkušenosti.
- Papír dostatečně velký pro jednu skupinu.
- Fixy nebo pastelky různých barev.

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní se připravíme na krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chce být naše tělo?”
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posílením pozornosti provedeme využití zdrojů nebo uzemnění, abychom své tělo zklidnili. Vyberte ze sady zdrojů jeden zdroj, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představovat.
- Nyní přiveďte zdroj do mysli. Uvidíme, zda dokážete na okamžik v tichosti udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj. Nebo pokud si přejete provádět uzemnění, tak můžete. Ať už si vyberete cokoli, nyní se zklidníme, setrváme v tichosti a na chvíli zaměříme svou pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále udržujte pozornost na vašem zdroji. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme dech. Uvidíme, zda dokážeme zaměřit pozornost 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 využití zdrojů nebo k uzemnění nebo si na

chvíli odpočiňte, ale dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali.

[Pauza na 15 až 30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte pozornost zpět k dechu. Můžete rovněž své dechy počítat. [Delší pauza přibližně na 30 až 60 vteřin nebo delší.]
- Můžete posílit svoji pozornost zaměřením se na vjemy nebo na dech. Záleží na vás – vždy je to na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 4 minuty

Co jsou emoční rodiny?

Přehled

V této diskuzi je představena myšlenka emočních rodin, tj. emocí, které spolu vzájemně souvisejí nebo jsou si v něčem podobné.

Obsah ke zkoumání

Podobné emoce lze zařadit do společné skupiny, díky čemuž je lze snáze odlišit od jiných emocí.

Učební pomůcky

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru a fixy.
- Seznam slov vyjadřujících emoce uvedený na konci této poučné zkušenosti.
- Tyto emoce napsané na bílou tabuli nebo čtvrtku papíru:
 - Štěstí
 - Strach
 - Smutek
 - Hněv
 - Soucit
 - Žárlivost

Pokyny

- Řekněte žákům, že dnes budete více hovořit o emocích. Ukažte jim seznam šesti slov vyjadřujících emoce, které jsou uvedeny na konci této poučné zkušenosti, a požádejte je, aby si vybrali jednu, kterou použijete jako příklad v této prezentaci tématu / diskuzi. Požádejte je, aby uvedli jiné slovo, které je dané emoci podobné. Žáky uvedená slova zapisujte na čtvrtku nebo na tabuli. Zeptejte se žáků, v čem jsou významy slov podobné a v čem se liší. Vedte diskuzi o vztazích mezi výrazy emocí.
- Řekněte žákům, že skupině slov se říká emoční rodina. Vedte diskuzi o tom, v čem se liší od jiného slova vyjadřujícího emoci a jeho rodiny. Pomocí brainstormingu uvádějte další nápady odlišných emočních rodin.
- Řekněte jim, že nyní provedou aktivitu, ve které vytvoří plakáty emočních rodin.

Tipy pro učitele

Žádné.

Ukázkový text

- „Dnes budeme více hovořit o emocích.
- Některé emoce jsou spojené s jinými. Sice pro ně používáme jiná slova, ale jsou si podobná.
- Např. máme mnoho slov pro strach. Když se bojím, existuje řada způsobů, jakými tuto emoci vyjádřit. Mohu říci: „Je mi nějak úzko.“ Tím vyjádřím, že mám jen malý strach. Když uvidím vosu, může někdo říct: „Hele, vosu.“

Máš z ní strach?“ A já odpovím: „Nemám z ní strach, jen mě trochu zneklidňuje.“ Ale když uvidím hada, mohu říct: „Teď se skutečně bojím. Z hadů mám hrůzu!“

- Jak se výrazy vyjadřující emoce liší? Mají odlišný význam? Jsou některá z těchto slov vyjadřujících strach silnější než jiná?
- Vidíme tedy, že všechna tato slova [bát se, strach, vyděšený, zneklidněný, úzkost] vyjadřující určitou emoci a všechna spolu souvisejí, že ano?
- Můžeme říci, že jsou součástí stejné emoční rodiny.
- Nejsou např. součástí emoční rodiny štěstí, co myslíte? Pokud někdo vidí hada a dostane strach, řekli bychom, že se v tu chvíli cítí šťastný? Asi ne.
- Jaké emoce by mohly být součástí emoční rodiny štěstí? Např. si představte, že máte narozeniny a dostali jste překrásný dárek. Nejspíš byste cítili emoci štěstí. Jaké další emoce byste mohli cítit? (Nechte žáky odpovídat). Mohli bychom tedy říci, že všechny tyto emoce jsou součástí emoční rodiny štěstí.
- Nyní provedeme aktivitu, ve které budeme vytvářet emoční rodiny.“

AKTIVITA VHLEDU | 20 minut

Vytvoření našich vlastních emočních rodin

Přehled

V této aktivitě vhledu budou žáci rozvíjet svoji slovní zásobu emocí a budou zkoumat, jak se k sobě vzájemně vztahují v „emočních rodinách“.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Podobné emoce lze přiřadit do stejných skupin, díky čemuž je snazší rozlišit je od jiných emocí.
- Pro jeden druh emoce lze použít mnoho různých pojmů, přičemž každý se v něčem trochu liší.

Učební pomůcky

- Velký papír pro každou skupinu.
- Fixy či pastelky různých barev.

Pokyny

- Rozdělte třídu do skupin po 3 až 4. (Máte-li ve třídě malý počet žáků, mohou aktivitu provést individuálně. Je-li počet žáků větší, můžete vytvořit větší skupiny nebo můžete více skupinám přidělit stejné slovo vyjadřující určitou emoci.) Ujistěte se, že každá skupina má dostatek pracovního místa, aby mohla sedět kolem velkého listu papíru a kreslit na něj.
- Dejte každé skupině jeden velký list papíru a barevné pastelky. Poté každé skupině přiřaďte základní slovo emoce z následujícího seznamu slov. Máte-li ve třídě více žáků, je

v pořádku, když bude mít více skupin stejné slovo. V tom případě můžete jejich plakáty po skončení porovnat.

Štěstí	Strach
Smutek	Hněv
Soucit	Žárlivost

- Požádejte žáky, aby velkými písmeny napsali svou počáteční emoci doprostřed papíru s použitím černé nebo modré pastelky (nebo můžete tato slova na papír napsat sami).
- Vysvětlete jim, že tato počáteční slova emocí použijí pro vytvoření „emoční rodiny“. To znamená skupiny emocí, které se k sobě navzájem vztahují jako členové rodiny.
- Požádejte je, aby uvedli další emoce kolem počátečního slova a které si myslí, že s ním souvisejí. Jaké další emoce by mohly být součástí této emoční rodiny?
- Zde není důležité, zda slova, která uvedou, jsou všechna emoce nebo zda uvádějí podstatná nebo přídavná jména.
- Je-li to nezbytné nebo užitečné, můžete jim dát podněty ve formě otázek, jako např.: „Jak vypadá tato emoce?“ „Jak bychom tomu řekli, kdyby té emoce bylo jen trochu?“ „A kdyby jí bylo hodně?“ „Jak bychom dané emoci, která by přerostla v lesní požár, říkali?“ „Jaké další emoce byste při této emoci mohli cítit?“
- Zároveň je-li to nezbytné nebo užitečné, můžete jim pomoci vlastními návrhy různých pojmů, které mohou přidat do svých emočních rodin, jako např.:

- **Štěstí:** radost, nadšení, úleva, klidný, vzrušený, spokojený, pohoda.
- **Smutek:** lítost, odražený, zklamaný, osamělý, bezmocný, beznadějný, zarmoucený, skleslý.
- **Soucítí:** láska, zalíbení, milující, náklonnost, přátelství, důvěra, pocit blízkosti, pocit propojení.
- **Strach:** zneklidněný, ustaraný, nervózní, hrůza, šok, zoufalství, panika, děs, slabost.
- **Hněv:** frustrace, otrávený, zahořklý, rozružený, podrážděný, zuřivý.
- **Žárlivost:** závist, odmítnutí, s nechutí, pocit rivality, soutěživosti.
- Řekněte jim, aby u každé související emoce, kterou uvedou, nakreslili na papír ještě výraz ve tváři, emodži nebo jinou ilustraci.
- Dejte žákům na skupinovou práci na emočních rodinách 3–5 minut. Pak řekněte skupinám, aby vstaly a ve směru hodinových ručiček se přesunuly k dalšímu listu. Případně můžete žákům říct, aby předali svůj list další skupině rovněž po směru hodinových ručiček. Takto každá skupina bude mít před sebou list s novou emocií, na němž budou pracovat.
- Po přesunu skupin je požádejte, aby nejprve prozkoumali, co už je na plakátu uvedené. Máte-li čas, dejte jim na zamyšlení jednu minutu, aniž by něco přidávali, pak je vyzvěte, aby se znovu podívali a všimli si něčeho, co předtím neviděli a zkusili přidat související slovo s danou emoční rodinou. I tentokrát mohou k němu nakreslit výraz ve tváři, emodži

nebo jinou ilustraci. Dejte jim několik minut pro přidání slov. Možná nebudou již schopni přidat jich mnoho, v tom případě tuto část můžete zkrátit. Žáci mohou udělat nějakou poznámku vedle slov nebo ilustrací, které s nimi rezonují.

(2 minuty)

- Poté požádejte skupiny, aby zkusily přidat nějaké vjemy, které by člověk při konkrétní emoci z dané emoční rodiny mohl ve svém těle cítit. Požádejte je, aby napsali slova vjemů vedle či kolem slova emoce, které popisují. Pro vjemy mohou použít barevnou pastelku (např. červenou). Některé vjemy mohou souviset s více než jednou emocií v dané emoční rodině. To mohou žáci vyznačit tím, že od vjemu mohou vést čáry propojující jej s různými emocemi. Dejte jim 3–5 minut na přidání vjemů.
- V závislosti na čase můžete pokračovat v kolování skupin po třídě, kdy budou přidávat další slova k novým emočním rodinám, nebo můžete v tomto bodě danou část ukončit a provést skupinové sdílení.
- Vyzvěte skupiny k diskusi následujícími otázkami:
 - „*Jaká byla vaše počáteční emoce?*“
 - *Jaké další emoce spadají do dané emoční rodiny?*
 - *Jaké vjemy se při prožívání daných emocí objevují?*
 - *Překvapilo vás nebo zaujalo něco, co napsal někdo jiný? Můžete to popsat?*

- Chtěl by někdo k nějaké emoční rodině ještě přidat nějakou emoci nebo vjem? (Pokud ano, požádejte je, aby je napsali na papír.)
- Nyní vám položím novou otázku: *Jaké myšlenky by mohly někoho při prožívání těchto emocí napadnout?* (Napište několik příkladů myšlenek, uvedených žáky, na list.)
- Pokud bylo více skupinek, které pracovaly na stejné emoci, požádejte je, aby si všimly, co je podobné a co se liší na plakátech stejného výrazu emoce.
- Uchovejte tyto listy s emočními rodinami pro pozdější použití.

Tipy pro učitele

- Výše uvedené otázky můžete někam napsat nebo je promítat na plátno, aby je při své práci měli na očích.
- Variantou aktivity je, že vytvoříte zastávky s plakáty, ke kterým skupiny nebo jednotlivci přijdou a doplní jedno slovo vyjadřující emoci. Přesuny mohou probíhat v intervalu po 3 minutách. Až skončí u plakátu, u kterého začali, můžete provést skupinové sdílení.

Ukázkový text

- *„Vzpomínáte si, když jsme hovořili o emočních rodinách? Kdo by nám mohl připomenout, co je emoční rodina?*
- *Dnes budeme pracovat ve skupinách na konkrétních emocích a vytvoříme plakáty s emočními rodinami.*

- *Každé skupině přiřadím jedno slovo vyjadřující emoci a vy si vyberete jednoho ve skupině, kdo jej napíše doprostřed vašeho plakátu. Poté všichni ve skupině uvedou své nápady a napíšou další slova, která mají podobný význam nebo s danou emoci nějak souvisejí. Pojdme tedy začít.“*
- V průběhu jejich práce můžete použít následující podněty, které jim mohou pomoci a dát jim různé nápady:
 - *„Jaká je tato emoce?*
 - *Co bychom řekli, kdyby té emoce bylo jen trochu?*
 - *A co bychom řekli, kdyby jí bylo hodně?*
 - *Jak bychom dané emoci říkali, kdyby přerostla v lesní požár?*
 - *Jaké další emoce byste mohli při prožívání dané emoce cítit?“*
 - Pokud chcete, můžete na plakát vedle emoci nakreslit výrazy ve tváři, emodži nebo jiné ilustrace vyjadřující emoce.
- *Nyní budeme v kruhu pokračovat k další emoční rodině, kdy si zkusíte připsat něco dalšího k tomu, co již napsala skupina před vámi. Než ale začnete psát, budete mít asi 5 vteřin na zamyšlení, teprve poté něco na plakát s novou emoční rodinou přidáte – slovo, kresbu nebo cokoli, co si budete myslet, že by tam mělo být. Pokud chcete, můžete k již uvedeným slovům či kresbám přidat nějaký znak, který bude znamenat, že s danou věcí souhlasíte. [Řekněte jim, že se mají nyní přesunout ve směru hodinových*

ručiček, poté jim dejte 5 vteřin na prohlédnutí si nového listu a dále asi minutu na to, aby na list přidali něco dalšího.]

- *Nyní na chvíli ustaňte a přesuňte svoji pozornost k vjemům. Uvidíme, zda můžete na plakát přidat nějaké vejmy, které bychom při prožívání emoce této rodiny mohli vnímat. Napište vjemy vedle emoce, již popisujete. Pokud daný vjem souvisí s více emocemi, spojte jej s nimi pomocí čar.*
- [V závislosti na čase můžete pokračovat v kolování skupin po třídě nebo můžete v tomto bodě danou část ukončit a provést skupinové sdílení.]
- *Pojďme nyní pracovat na úrovni celé třídy, kdy povedeme krátkou diskuzi. Každá skupina nám nyní něco řekne o své emoční rodině. Která skupina by chtěla začít?*
 - *Jaká byla vaše počáteční emoce?*
 - *Jaké další emoce spadají do dané emoční rodiny?*
 - *Jaké vjemy se při prožívání daných emocí objevují?*
 - *Překvapilo vás nebo zaujalo něco, co napsal někdo jiný? Můžete to popsat?*
 - *Chtěl by někdo k nějaké emoční rodině ještě přidat nějakou emoci nebo vjem? (Pokud ano, požádejte je, aby je napsali na papír.)*
 - *Nyní vám položím novou otázku: Jaké myšlenky by mohly někoho při prožívání těchto emocí napadnout?"*

Napište na papír několik příkladů myšlenek, kteří žáci při sdílení uvádějí. Pokud bylo více skupinek, které pracovaly na stejné emoci, požádejte je, aby si všimli, co je podobné a co se liší na plakátech stejného výrazu emoce. Uchovejte tyto listy s emočními rodinami pro pozdější použití.

CVIČENÍ REFLEXE | 4 minuty

Pokyny

- Proved'te krátké uzemnění / použijte zdroje, a poté se věnujte cvičení meta-vědomí, abyste třídě pomohli zklidnit se a povzbudit k reflexi.
- Po cvičení meta-vědomí se jich zeptejte, jestli si všimli vjemů, myšlenek nebo emocí.
- Připomeňte žákům, že se již naučili několik nástrojů, které jim mohou pomoci v seberegulaci, pokud by někdy prožívali nějaké nepříjemné myšlenky, emoce nebo vjemy.

Ukázkový text

- *„Hovoříme-li o emocích, může to v nás vyvolat různé emoce v těle i mysli. Pojďme nyní společně v tichosti provést krátké cvičení reflexe, abychom se trochu zklidnili. Můžete oči zavřít nebo je sklopit k zemi.*
- *Nyní si zkuste vybavit jeden ze svých zdrojů.*
- *Pokud na vás byl v poslední době někdo laskavý nebo pokud jste vy byli laskaví vůči někomu, můžete to nyní použít jako svůj zdroj.*
- *Pokud byste raději provedli uzemnění, tak si najděte pohodlnou pozici v sedě nebo něco příjemného na dotek či k držení.*

- *Nyní se na chvíli zamyslíme nad naším zdrojem nebo zaměříme pozornost na uzemnění. [Pauza.]*
- *Pokud si v sobě všimnete nějakého příjemného nebo neutrálního vjemu, pouze se na něj zaměřte a pozorujte jej. Všimněte si toho, zda se mění nebo zůstává stejný. [Pauza.]*
- *Pokud jste žádný příjemný nebo neutrální vjem nenašli, zkuste přesunout svoji pozornost na jinou část těla a najít místo, kde se cítíte lépe. [Pauza.]*
- *Když se nyní již cítíme trochu lépe, uvolněte svoji mysl a všimněte si zkušeností, které vznikají.*
- *Mohou to být myšlenky, vzpomínky, vjemy nebo emoce.*
- *Nyní je budeme v tichosti pozorovat a všímat si jich bez posuzování a bez reakcí na naše zkušenosti.*
- *Nezapomeňte, že pokud se začnete cítit nepříjemně, můžete se kdykoli vrátit k použití zdroje nebo uzemnění. Jinak pouze na chvíli pokračujte v pozorování svojí mysli a zkušeností. [Pauza 60 vteřin či delší.]*
- *Nyní oči otevřete nebo je opět zvedněte.*
- *Chtěl by s námi někdo sdílet své zkušenosti?*
- *Všiml si někdo nějakých vjemů?*
- *Všiml si někdo nějakých myšlenek?*
- *Všiml si někdo nějakých emocí?"*

Pokud se žáci zmíní o tom, že si všimli nějakých rušivých myšlenek, vjemů nebo emocí, připomeňte jim dovednosti, které se v minulosti naučili a které slouží k seberegulaci: strategie okamžité pomoci, uzemnění, použití zdroje nebo přesunutí pozornosti na příjemný nebo neutrální vjem v těle.

SHRNUTÍ | 3 minuty

Pokyny

- *„Čeho jste si všimli, když jste se vytvářeli emoční rodiny?*
- *Co vás překvapilo?*
- *Co jste se naučili o emocích?*
- *Máte nějaké nápady nebo otázky v souvislosti s emocemi?"*

DOPLŇUJÍCÍ CVIČENÍ REFLEXE

30 minut až několik dní

Nechte žáky vybrat si jednu emoční rodinu, kterou by chtěli ilustrovat. Poté co si jednu vyberou, a tím se rozdělí do skupin, nechte každou skupinu ilustrovat jednu emoční rodinu, kdy začnou úplně od začátku. Budou ji kreslit na čtvrtku nebo jiný vhodný materiál. Nechte je začít společnou diskuzí o tom, jak by ji chtěli uchopit a zpracovat svou ilustraci. Poté je nechte, aby společně danou ilustraci nakreslili formou, která bude danou emoční rodinu vystihovat. Pokud chtějí, mohou do ní zpracovat jednotlivé pojmy vyjadřující emoce. Jinou možností je, že vytvoří koláž (nebo kombinaci obojího), pokud budete mít k dispozici různé časopisy či jiné materiály, které mají obrázky, na vystřížení. Tento projekt lze provést během jedné či více lekcí. Až bude projekt dokončen, proved'te skupinové sdílení a nechte jednotlivé skupiny vysvětlit, proč vytvořili ilustraci emoční rodiny daným způsobem.

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU

8-10 minut

Máte-li ve třídě přístup k internetu, nechte žáky porovnat své listy emočních rodin s těmi, které jsou dostupné na webových stránkách Paula a Evy Ekman:

www.atlasofemotions.org

– zvaných „Atlas of Emotions“. Tyto stránky jsou v současnosti pouze v anglickém a španělském jazyce.

ŠTĚSTÍ
STRACH
SMUTEK
HNĚV
SOUČIT
ŽÁRLIVOST

Jiskry emocí

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je představit žákům skrze příběh a aktivitu koncept toho, jak emoce vznikají a jak mohou nabývat na intenzitě. Na to navazuje

zkoumání toho, jak se emoce liší od myšlenek a vjemů a jak tyto tři (emoce, myšlenky a vjemy) spolu souvisejí.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Se naučí, že emoce mohou povstat z událostí a mohou nabývat na intenzitě.
- Se naučí, že minulé zkušenosti mohou naše emoce ovlivňovat.
- Se naučí, že emoční reakce na události se mohou u každé osoby lišit.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Obrázky jiskry a lesního požáru (mohou to být tytéž, jaké jste použili ve třetí kapitole).
- 2 kusy lana nebo provázku (jeden kus cca 6 metrů dlouhý).
- Příběh a otázky (uvedené níže).

DĚLKA

30 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní se připravíme na krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chce být naše tělo?”
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posílením pozornosti provedeme využití zdrojů nebo uzemnění, abychom své tělo zklidnili. Vyberte ze sady zdrojů jeden zdroj, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představovat.
- Nyní přiveďte zdroj do mysli. Uvidíme, zda dokážete na okamžik v tichosti udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj. Nebo pokud si přejete provádět uzemnění, tak můžete. Ať už si vyberete cokoli, nyní se zklidníme, setrváme v tichosti a na chvíli zaměříme svou pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále udržujte pozornost na vašem zdroji. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme dech. Uvidíme, zda dokážeme zaměřit pozornost na dech, který vchází do našeho těla a vychází z něj.
- Pokud se budete při zaměření pozornosti na dech cítit nepříjemně, můžete se vrátit zpět k využití zdrojů nebo k uzemnění nebo si na

chvíli odpočíte, ale dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali.

[Pauza na 15 až 30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte pozornost zpět k dechu. Můžete rovněž své dechy počítat. [Delší pauza přibližně na 30 až 60 vteřin nebo delší.]
- Můžete posílit svoji pozornost zaměřením se na vjemy nebo na dech. Záleží na vás – vždy je to na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 5 minut

Přehled

Tato prezentace/diskuze žáky připravuje na následující aktivitu vzhledu tím, že si připomenou metaforu jiskry a lesního požáru. Současně představuje myšlenku, že minulé zkušenosti mohou v lidech vyvolávat různé reakce na stejnou situaci.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zkušenosti mohou být spouštěčem emocí.
- Můžeme si více všimnout spouštěčů/jisker a toho, kam nás posouvají v rámci tří zón.
- To, co spouští naše emoce, se u každého liší, protože minulé zkušenosti a stav nervové soustavy ovlivňuje to, jak posuzujeme nebo vyhodnocujeme určitou situaci (čemuž se říká „hodnocení“).

Učební pomůcky

- Obrázky jiskry a lesního požáru (mohou to být tytéž, jaké jste použili dříve).

Pokyny

- Připomeňte žákům metaforu jiskry a lesního požáru.
- Požádejte je, aby si zkusili vzpomenout, co daná metafora znamená a jak souvisí s emocemi.
- Použijte příklad dvou dětí, kdy jedno kdysi pokousal pes, ze kterého má nyní strach (nebo podobný příklad). Zkoumejte, že každý vyhodnocuje situace (provádíme „vyhodnocení“) odlišně na základě našich minulých zkušeností. Tato myšlenka vyhodnocení bude v kapitole dále rozvíjena.

Tipy pro učitele

Pokud chcete, pak si daný příběh upravte tak, aby vyhovoval vašemu kontextu, nicméně snažte se jej udržet krátký a jednoduchý.

Ukázkový text

- *„Vzpomínáte si, když jsme hovořili o jiskrách a lesním požáru, které byly metaforou emocí? Uměl by někdo říci, co si o metafoře jiskry a lesního požáru pamatuje a jak souvisí s emocemi? [Dejte žákům čas na sdílení.]*
- *Nyní vám povím příběh dvou dětí a vy si budete všimát toho, jak oba vyhodnocují stejnou situaci různě. Po přečtení povedeme společnou diskuzi.*
- *Albert a Alenka chodí na stejnou základní školu. Jednoho dne si společně hráli na školním hřišti, když v tom zaslechnou štěkot psa. Alenka má doma psa, se kterým si moc ráda hraje, a tak když uslyší štěkot, srdce se*

jí roztluče, protože ji napadne, že je poblíž pes, se kterým by si mohla pohrát. Ale Alberta jednou pes pokousal. Když uslyší štěkot psa, srdce se mu roztluče a tělo ztuhne, protože ho napadne, že by někde poblíž mohl být pes.

- *Jaké emoce si myslíte, že prožívá Alenka? A co Albert?*
- *Pokud Albertovi štěkot psa slouží jako spouštěč strachu, jak je to u Alenky?*
- *Některé vjemy jsou stejné, jako je zrychlený tlukot srdce, ale ostatní vjemy v těle se mohou lišit.*
- *Co si myslíte, že se děje v Albertově nervové soustavě? Ve které ze tří zón si myslíte, že se nachází?*
- *A co Alenka?*
- *Štěkot je stejný, ale Alenka a Albert jej posuzují nebo vyhodnocují jinak. Alenka jej nevyhodnocuje jako nebezpečný, Albert však nejspíš ano. Naše nervová soustava neustále vyhodnocuje, co se kolem nás děje. To se nazývá „hodnocení“.*

AKTIVITA VHLEDU | 14 minut

Nelsonův náročný den

Přehled

V této aktivitě žákům přečtete příběh o Nelsonovi a požádáte je, aby si všímali možných „jisker“ nebo spouštěčů emocí a uvažovali o tom, do jaké zóny by jej mohly uvést a co by mohl udělat pro to, aby setrval v zóně odolnosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- V jediném dni lze zažít řadu spouštěčů emocí.
- Emoce si lze v průběhu času vypěstovat, což vede k tomu, že pak jednáme způsobem, kterým bychom běžně nejednali.
- Pokud si všimneme spouštěčů emocí, můžeme použít cvičení, které nám pomůže zůstat nebo se vrátit do zóny odolnosti.

Učební pomůcky

- 2 kusy lana nebo provázku (jeden kus cca 6 metrů na délku).
- Níže uvedený příběh a otázky.

Pokyny

- Znázorněte na zemi tři zóny (vysokou zónu, zónu odolnosti a nízkou zónu). Můžete k tomu využít lepicí pásku nebo provázku.
- Řekněte žákům, že jim přečtete příběh, ve kterém je postava, která má těžký den, a zakouší určité stresové situace, které se navrší, až nakonec ztratí sebeovládání. Požádejte je, aby luskli prsty nebo zvedli ruku, když si všimnou „jiskry“ v Nelsonově dni. Jiskra se může stát spouštěčem emoce nebo něčím, co může přerůst v lesní požár.
- Když určí jiskru, vyzvěte žáky, aby se postavili do některé zóny vyznačené na zemi, kde si myslí, že by se mohl Nelson ocitnout. Poté je vyzvěte, aby sdíleli své myšlenky s použitím jedné či více z následujících otázek:
 - Co to bylo za jiskru?

- Proč jste se rozhodli postavit právě na toto místo?
- Jakou emoci si myslíte, že Nelson právě prožívá?
- Co by se mohlo stát, kdyby byl Nelson více vědomý?
- Pokusil se Nelson v daný moment jiskru uhasit? Pokud ano, jak?
- Jak si mohl Nelson v daný okamžik pomoci?
- V textu příběhu jsou uvedeny hvězdičky, abyste viděli, kde si žáci mohou všimnout nějaké jiskry. Pokud budete číst příběh, a nikdo si v daném okamžiku jiskry nevšimne, můžete udělat pauzu a žáků se zeptat, zda si myslí, že by zde mohla být nějaká jiskra, a kde si myslí, že by se Nelson právě mohl nacházet.

Tipy pro učitele

- Pokud vám bude připadat pro vaše žáky uvedený příběh nevhodný, můžete jej upravit nebo si vybrat jiný příběh, který bude ilustrovat podobnou situaci. Je-li to nutné, můžete jej rovněž zkrátit.
- Pokud nechcete, aby se celá skupina pohybovala v prostoru zón, můžete požádat žáka, který luskně prsty nebo zvedne ruku, aby se postavil na jím zvolené místo. Poté můžete vést s žáky diskuzi o tom, zda s ním souhlasí či nikoli. Bude-li potřeba, může do prostoru zón přijít ještě další žák, který se postaví jinam.
- Celý příběh můžete přečíst dvakrát. Žáci si při prvním poslechu budou všimnout jisker a při

druhém mohou v okamžik, kdy si nějaké jiskry všimnou, lusknout prsty nebo zvednout ruku.

- Nezapomeňte dát žákům dostatek času na cvičení reflexe, aby se mohli po této aktivitě znovu vrátit do svého středu.

PŘÍBĚH | Nelsonův náročný den

„Nelson se náhle probudil. Bylo už hodně hodin. Nějak neslyšel zvonit budík.

*„Nelsone! Vstávej! Přijdeš pozdě do školy!“ zakřičela jeho matka.**

Její hlas byl velmi pronikavý!

„No jo, vždyť už jdu!“ pronesl nevrle, ale bylo to příliš potichu a matka jej neslyšela.

„Nelsone!“ přišla matka až do jeho pokoje. Její hlas zněl ještě silněji. Znělo to, jako by mu někdo troubil do ucha. V uších mu zvonilo. Trochu ho zazbolely.

„Já tě slyšel!“ řekl Nelson rozmrzele.

„No tak už vylez z postele!“ řekla.

Nelson se vypoťácel z postele a začal se oblékat. Byl unavený a trochu podrážděný. Věděl, že venku bude chladno, tak si vzal svoji modrou šálu. Byla velmi hebká. Ve chvíli, kdy si ji omotal kolem krku, se začal cítit trochu lépe. Pohladil ji, byl to příjemný pocit na kůži. Pokaždé, kdy si ji vezme, vzpomene si na babičku, která mu ji dala, a vybaví si její usměvavou tvář. Najednou se cítil trochu šťastněji.

„Honem!“ zavolala na něj matka. Vzala jeho batoh a dala mu do něj svačinu a malý džus, které má moc rád. Za okamžik už byl v autě a vyrazili do školy.

Když vystoupil u školy, uviděl skupinu chlapců, které neměl moc rád. Byli o pár let starší a často se k němu nechovali hezky. Pokusil se jim na cestě do budovy školy vyhnout, ale jeden z nich na něj zavolal. Jakmile jeho hlas, který dobře znal, uslyšel, zamrazilo jej od hlavy až k patě a nohy mu zdřevěněly. Jeden ze skupiny šel k němu a už byl tak blízko, že ho mohl chytit. Nelson se mu rychle vyhnul a běžel ze všech sil do budovy školy.

*Konečně dorazil do třídy. Posadil se do lavice vedle kamaráda Alberta, kterého velmi rád viděl. Jeho srdce rychle a silně tlouklo, ale už se cítil trochu lépe, neboť už seděl ve třídě vedle svého přítele. Během hodiny pana Růžového nedokázal dobře vnímat. Říkali mu pan Růžový, protože stále nosil růžové kravaty.**

Nelson si najednou uvědomil, že pan Růžový všem rozdává listy papíru. Nelsonovi oči se doširoka otevřely. Co je to? Test?

„Píšeme test?“ zeptal se Alberta.

Albert přikývl. „Ty ses neučil?“

*„Vůbec, úplně jsem na to zapomněl,“ zajíkal se Nelson.**

*Ted' se cítil ještě hůř. Kdy jim pan Růžový řekl, že budou psát test? Byl na něj naštvaný, a zároveň i na sebe, že si to nepamatoval.**

Když pan Růžový položil test na jeho stůl, dostal Nelson strach, protože tušil, že test nenapíše dobře. Sevřel se mu žaludek. Sáhl po šále na krku, neboť mu její hebkost někdy pomáhala cítit se lépe.

Ale šálu nenahmatal! Nelsonovi došlo, že mu ji musel nějak vzít kluk, který k němu přišel před školou. Když si to uvědomil, úplně ho to dorazilo. Ještě více v něm vzrostl smutek a současně i hněv. Vůbec se na test nedokázal soustředit.

Když škola skončila, šel Nelson ven, aby tam počkal na matku, která ho měla vyzvednout.

„Prosím, hlavně ať tam nejsou oni,“ pomyslel si.
„To je to poslední, co teď potřebuju.“

Jenže oni tam byli.

„Kde je máma?“ řekl si Nelson, když je uviděl.
„Hej, Nelsone!“ zavolal na něj jeden z chlapců.
Celá skupina šla směrem k němu.*

V tom uviděl auto své matky. Rychle otevřel dveře a skočil do auta.

„Kde jsi tak dlouho?“ začal Nelson křičet.
„Vždyť jsi tu pozdě!“

Matka se na něj překvapeně podívala.
„Nelsone! Proč křičíš?!”

Nelson popadl svoji tašku, praštil jí o podlahu auta a ještě na ni dupl. „Nesnáším tuhle školu!“ řekl.

„Nelsone! Jak se to chováš!“ řekla matka.
Nelson sklopil zrak a v tom uviděl, že rozšlápl svoji krabičku se svačinou a džusem, které si schoval na později. Džus mu začal vytékat z tašky a pomalu se rozléval po podlaze auta. Byl to pěkný nepořádek. Jeho hněv se přeměnil ve smutek. Nelson začal plakat.*

„Nelsone, zlatíčko, mrzí mě, že jsi naštvaný,“ konejšila ho matka. „Každý má někdy náročné dny. Můžeme si o tom promluvit, pokud chceš. Až přijedeme domů, zkusíme vymyslet něco, co ti udělá radost.““

[Konec.]

Ukázkový text

- „Dnes si přečteme příběh o postavě jménem Nelson, který během svého dne prožije několik stresových situací, až nakonec ztratí hlavu. Až budu číst nahlas, chci vás požádat, abyste pozorně poslouchali, a luskli prsty nebo zvedli ruku ve chvíli, kdy si všimnete „jiskry“, kterou Nelson zažívá.
- Když uvidím zvednutou ruku nebo uslyším lusknutí, požádám vás, abyste se přesunuli na místo, které jsme označili jako vysokou, nízkou zónu nebo zónu odolnosti. Až se přesunete, položím dobrovolníkům několik otázek. Po sdílení budeme pokračovat v příběhu stejným způsobem. Máte nějaké otázky, než začneme?
- Pojdme si to vyzkoušet. [Začněte číst. Až si někdo všimne nějaké jiskry, nechte jej přesunout se do zóny, ve které si myslí, že



se Nelson nachází, poté žákům položte následující otázky:]

- Co to bylo za jiskru?
- Proč sis vybral právě toto místo?
- Jakou emoci si myslíte, že Nelson právě prožívá?
- Co by se mohlo stát, kdyby byl Nelson více vědomý?
- Pokusil se Nelson v daný moment jiskru uhasit? Pokud ano, jak?
- Jak si mohl Nelson v daný okamžik pomoci?
- Zopakujte výše uvedený proces, dokud nedočtete celý příběh. Dejte žákům čas na diskuzi o svých myšlenkách. Tato část je ještě důležitější než samotné čtení příběhu."

CVIČENÍ REFLEXE | 4 minuty

Použití zdroje a uzemnění

Přehled

Zdůrazněte, že všichni máme občas náročné dny a malé stresy, které se mohou nastrádat a vedte žáky k použití zdrojů, uzemnění a cvičení pozornosti.

Ukázkový text

- „Všichni někdy zažíváme náročné dny. Řada maličkostí se může nastrádat, až nás věci zahltní a my začneme cítit nadměrný stres. Pak můžeme udělat něco, co bychom jinak neudělali, např. můžeme se rozhněvat.
- Právě proto se cvičíme v metodách pro zklidnění těla a mysli, jako je např. použití

zdrojů, uzemnění nebo cvičení pozornosti a uvědomování.

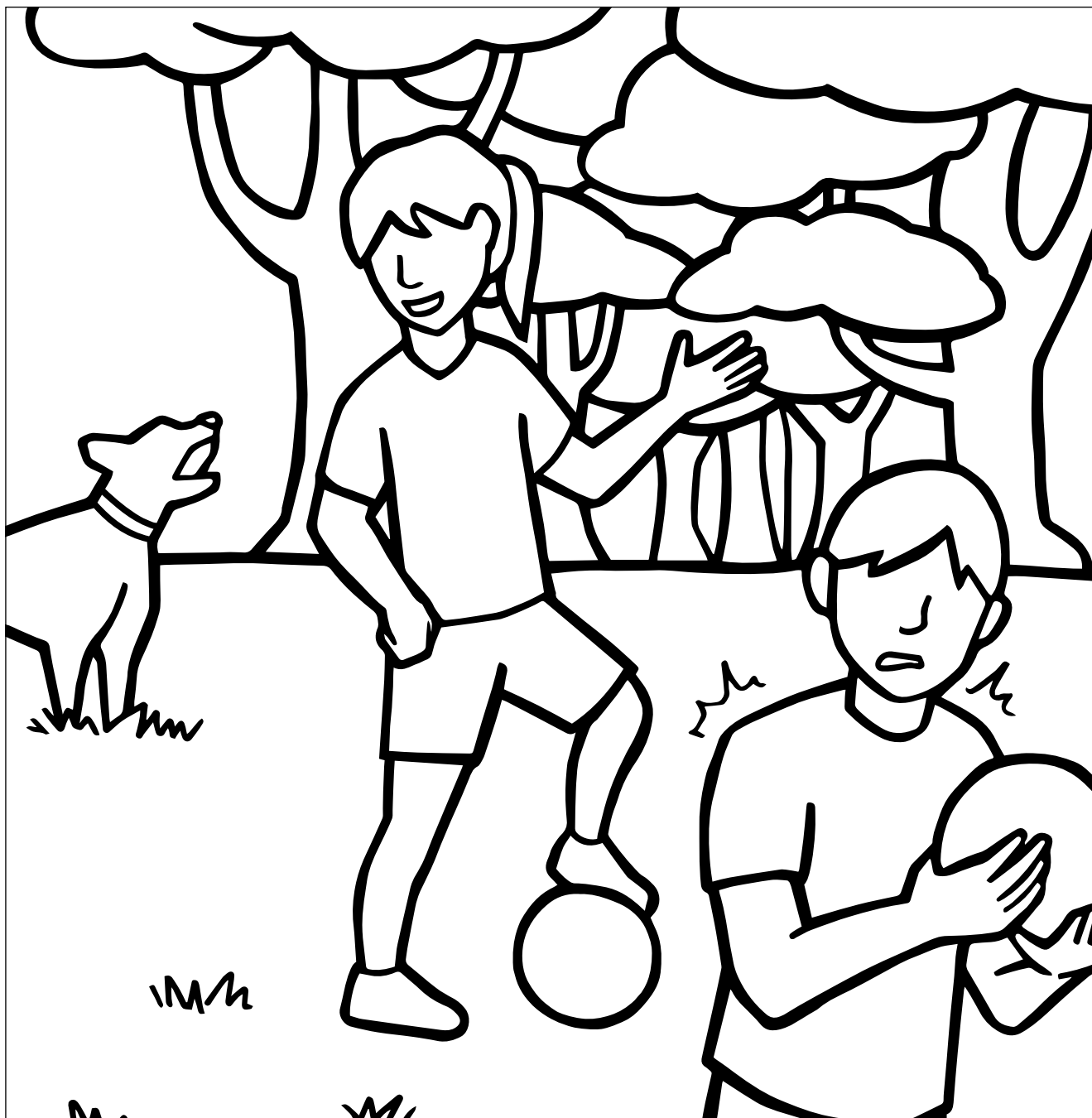
- Kdykoli se pak objeví jiskra, můžeme si všimnout a zkusit se uvolnit nebo si nějak pomoci.
- Pojdme nyní v tichosti provést cvičení použití zdrojů.
- Pokud se v poslední době vůči vám někdo projevil laskavě nebo pokud jste vy byli laskaví vůči někomu druhému, můžete to použít jako zdroj.
- Pokud chcete raději provést uzemnění, tak si najděte pohodlnou pozici v sedě nebo něco příjemného na dotek.
- Nyní se na chvíli zamysleme nad naším zdrojem nebo zaměříme pozornost na uzemnění. [Pauza.]
- Nyní provedte stopování a zaměření pozornosti na vjemy v těle.
- Pokud si v sobě všimnete nějakého příjemného nebo neutrálního vjemu, pouze se na něj zaměřte a pozorujte jej. Všimněte si toho, zda se mění nebo zůstává stejný. [Pauza.]
- Pokud jste žádný příjemný nebo neutrální vjem nenašli, zkuste přesunout svoji pozornost na jinou část těla a najít místo, kde se cítíte lépe. [Pauza.]
- Pokud chcete, můžete se zaměřit na svůj dech a dýchejte jako obvykle. Chcete-li, můžete počítat dechy.

- *Pokud vám bude připadat zaměření pozornosti na dech nepříjemné, můžete se vrátit ke svému zdroji nebo uzemnění, nebo na chvíli přestaňte, nikoho však nevyrušujte. [Pauza 15–30 vteřin.]*
- *Čeho jste si všimli uvnitř?"*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Co se ve vás během příběhu o Nelsonovi odehrávalo? Všimli jste si v některých částech příběhu vjemů v těle? Jakých?*
- *A co pocity? Kdy a jaké emoce jste cítili?*
- *Napadaly vás při poslechu příběhu nějaké myšlenky?*
- *Naučili jste se o emocích něco, co vás dříve nenapadlo?"*

Regulace emocí



Albert a Alenka chodí na stejnou základní školu. Jednoho dne si společně hrají na školním hřišti, když v tom zaslechnou štěkot psa. Alenka má doma psa, se kterým si moc ráda hraje, a tak když uslyší štěkot, srdce se jí roztluče, protože ji napadne, že je poblíž pes, se kterým by si mohla pohrát. Ale Alberta jednou pes pokousal. Když uslyší štěkot psa, srdce se mu roztluče a tělo ztuhne, protože ho napadne, že by někde poblíž mohl být pes.

Emoce a potřeby

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je umožnit žákům zkoumat vztah mezi potřebami a emocemi, neboť emoce často vznikají jako výsledek našich potřeb, jež byly nebo nebyly naplněny. Když žáci uvidí tento vztah, může

jim to pomoci porozumět vlastním emocím i emocím druhých a může to v nich rozvinout větší empatii a soucit se sebou i s druhými.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou popisovat emoce a zkoumat potřeby, které leží pod jejich povrchem.
- Budou zkoumat, že složité pocity, nezdary a omezení jsou běžnými rysy každodenního života lidí.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Kopie pracovního listu „Seznam společných potřeb“ (uvedený na konci této poučné zkušenosti).
- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru a fixy.
- Kopie příběhu „Nelsonův náročný den“ do dvojice nebo trojice, který si přečtou a vyznačí do něj potřeby.
- Kartičky nebo ústřížky papíru pro každého žáka.
- Psací potřeby pro každého žáka.

DÉLKA

35 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní se připravíme na krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chce být naše tělo?”
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posílením pozornosti provedeme využití zdrojů nebo uzemnění, abychom své tělo zklidnili. Vyberte ze sady zdrojů jeden zdroj, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představovat.
- Nyní přiveďte zdroj do mysli. Uvidíme, zda dokážete na okamžik v tichosti udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj. Nebo pokud si přejete provádět uzemnění, tak můžete. Ať už si vyberete cokoli, nyní se zklidníme, setrváme v tichosti a na chvíli zaměříme svou pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále udržujte pozornost na vašem zdroji. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme dech. Uvidíme, zda dokážeme zaměřit pozornost 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 využití zdrojů nebo k uzemnění nebo si

na chvíli odpočiňte, ale dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali.

[Pauza na 15 až 30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte pozornost zpět k dechu. Můžete rovněž své dechy počítat. [Delší pauza přibližně na 30 až 60 vteřin nebo delší.]
- Můžete posílit svoji pozornost zaměřením se na vjemy nebo na dech. Záleží na vás – vždy je to na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

AKTIVITA VHLEDU | 8 minutes

Emoce a potřeby

Přehled

- V této aktivitě se žáci rozdělí do skupin a vyplní seznam „společných potřeb“. Tyto základní potřeby jsou společné většině lidí.
- Poté budou zkoumat, které emoce by mohly povstat, pokud určité potřeby jsou nebo nejsou naplněny.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Všichni máme potřeby.
- Ačkoli některé potřeby mohou být specifické pouze pro nás, existuje mnoho potřeb, které jsou společné nám i druhým.
- Často zažíváme určité emoce podle toho, zda naše potřeby jsou nebo nejsou naplněny.

Učební pomůcky

Pro každého žáka:

- Kopie pracovního listu „Seznam společných potřeb“ (uvedený na konci této poučné zkušenosti).
- Psací potřeby.
- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.

Pokyny

- Rozdělte žáky do skupin po dvou nebo po třech a dejte každé skupině kopii pracovního listu zvaného „Seznam společných potřeb“, který je uveden na konci této poučné zkušenosti.
- Řekněte jim, že tento uvedený společný potřeby jsou počátečním bodem pro diskusi o potřebách. Možná budou i další potřeby, které budou žáci chtít na seznam dopsat.
- Požádejte je, aby napsali ještě další potřeby do uvedených kategorií (nebo do kolonky „Další“, kam napíší potřeby, které do žádné z kategorií nespádají). Pokud to pomůže, vyzvěte žáky, aby pomocí metody brainstormingu zkusili vymyslet synonyma nebo slova spojená s názvem jednotlivých kategorií.
- Až uvedou potřeby ke každé kategorii, požádejte je, aby ze seznamu vybrali dvě a u každé uvedli příklad emoce, které může člověk pociťovat, pokud jeho potřeba bude nebo nebude naplněna.
- Poté proveďte skupinové sdílení s celou třídou.

Tipy pro učitele

- Po skončení aktivity od žáků listy společných potřeb vyberte. Následně vezměte všechny potřeby uvedené na všech listech a sepište je na jednu velkou čtvrtku, abyste ji měli k dispozici na pozdější použití nebo ji pověste ve třídě na nástěnku. Potřeby můžete sepisovat v průběhu toho, kdy je žáci postupně uvádějí, ale to by trvalo výrazně déle.
- Příklad seznamu sdílených potřeb je uveden na konci této poučné zkušenosti, hned za nevyplněným listem. Seznam potřeb je zde uveden pro vás, nicméně pokud chcete, můžete jej žákům ukázat, aby se rozhodli, zda chtějí ještě některé z nich přidat na třídní seznam „Společných potřeb“.

Ukázkový text

- *„Dnes se budeme bavit o potřebách. Jedná se o věci, které potřebujeme coby lidé k životu, rozkvětu a štěstí. Podívejte se na pracovní listy, které jsem vám rozdál. Čeho jste si na nich všimli nebo co vás zajímá?
[Dejte žákům čas na sdílení.]*
- *Tento seznam je pro nás jen výchozím bodem. Budeme k němu přidávat další potřeby.*
- *Budeme pracovat v menších skupinkách. Zkuste nyní ve skupinkách uvést různé nápady dalších potřeb, které můžeme uvést pod jednotlivé kategorie. Pokud vás napadne nějaká potřeba, která s žádnou kategorií nesouvisí, napište ji do kolonky „Jiné“.*

- Možná by vám mohlo pomoci, když nejprve zkusíte vymyslet synonyma nebo slova spojená s těmi, které jsou již na seznamu. K tomu vám pomůže metoda brainstormingu.
- Pokuste se uvést několik potřeb ke každé kategorii.“

Nechte žáky nějakou dobu pracovat ve skupinkách. Ověřujte jejich postup. Až každá skupinka uvede potřeby pro všechny kategorie, přejděte k dalšímu kroku.

- „Nyní se podíváme na to, jaké emoce jsou s uvedenými potřebami spojené. Každá skupina si vybere dvě potřeby z vaší seznamu. Podívejte se na jednu z nich a položte si otázku: „Jaké emoce by mohly povstat, kdyby tato potřeba byla naplněna“ a vyjmenujte tyto emoce. Poté si položte otázku: „Jaké emoce by mohly povstat, kdyby tato potřeba naplněna nebyla“ a uveďte je.
- Nejprve si to zkusíme u jedné potřeby společně. Tak např. „bezpečí“. Potřebuji bezpečí, a pokud v něm nejsem a mám pocit ohrožení, jaké emoce mohu zažívat? [strach, úzkost] Pokud potřeba je naplněna a cítím se tak, jaké emoce bych mohl zažívat? [spokojenost, štěstí, radost]
- Nyní vyberte dvě potřeby, nad kterými by se vaše skupinka chtěla zamyslet, a položte si otázky, jaké emoce by mohly vyvstat, kdyby dané potřeby byly nebo nebyly naplněny.“

Dejte žákům čas na práci. Ověřujte jejich postup. Až budete mít pocit, že jsou všichni hotoví, požádejte skupinky, aby sdílely své myšlenky se třídou.

- „Čeho jste si na potřebách a emocích všimli?“
- Pokud by vám někdo, kdo se emocemi nikdy nezabýval, řekl, že si myslí: „Emoce prostě jen přicházejí a odcházejí. Nemyslím si, že mezi potřebami a emocemi existuje nějaký vztah,“ co byste mu mohli říci?“

AKTIVITA VHLEDU | 13 minut

Zkoumání potřeb

Přehled

V této aktivitě si žáci znovu přečtou příběh o „Nelsonově náročném dni“, ale tentokrát budou zkoumat Nelsonovy potřeby a to, zda skutečnost, že jeho potřeby byly nebo nebyly naplněny, má nějakou souvislost s jeho emocemi.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Vlastním emocím i emocím druhých lze často lépe porozumět, když vezmeme v úvahu potřeby.

Učební pomůcky

- Kopie příběhu „Nelsonův náročný den“ do dvojice nebo trojice, který si přečtou a vyznačí do něj potřeby.
- Čtvrtka papíru se seznamem společných potřeb (pracovní list nebo třídní výukový list).

Pokyny

- Řekněte žákům, že si znovu přečtete příběh o Nelsonově náročném dni. Připomeňte jim, že když jste si naposledy příběh četli, všimli jste si jisker a mluvili o nich. Řekněte jim, že tentokrát si mohou všimnout jisker a emocí, které

je doprovázejí, nicméně nyní půjde především o to zaměřit se na potřeby, které Nelson má a které jsou nebo nejsou naplněny.

- Rozdělte žáky do skupin po čtyřech a každé z nich dejte kopii příběhu. (Případně lze tuto aktivitu provést v rámci celé třídy.)
- Řekněte jim, aby si znovu příběh společně přečetli a podtrhli ty části, kdy si budou myslet, že má Nelson nějakou potřebu, která je či není naplněna, která je opomíjena nebo o ní pečuje.
- Po označení určitého místa žáci uvedou danou potřebu, již si myslí, že Nelson má.
- Přejděte nyní k práci v rámci celé třídy a vyzvěte každou skupinku, aby uvedla jednu potřebu a emoční reakci, kterou Nelson měl, a jak se jí věnoval (pokud vůbec).
- Nechte je najít, které z potřeb, jež v něm vyvstaly, jsou již na seznamu společných potřeb a které nejsou. Pokud určí potřebu, která není na seznamu, zkuste najít na seznamu jinou, která jí v sobě zahrnuje. Pokud takovou nenajdete, můžete danou potřebu na seznam sdílených potřeb připsat.

Tipy pro učitele

Žádné.

PŘÍBĚH | Nelsonův náročný den

„Nelson se náhle probudil. Bylo už hodně hodin. Nějak neslyšel zvonit budík.

„Nelsone! Vstávej! Přijdeš pozdě do školy!“ zakřičela jeho matka.*

Její hlas byl velmi pronikavý!

„No jo, vždyť už jdu!“ pronesl nevrle, ale bylo to příliš potichu a matka jej neslyšela.

„Nelsone!“ přišla matka až do jeho pokoje. Její hlas zněl ještě silněji. Znělo to, jako by mu někdo troubil do ucha. V uších mu zvonilo. Trochu ho zazbolely.

„Já tě slyšel!“ řekl Nelson rozmrzele.

„No tak už vylez z postele!“ řekla.

Nelson se vypoťácel z postele a začal se oblékat. Byl unavený a trochu podrážděný. Věděl, že venku bude chladno, tak si vzal svoji modrou šálu. Byla velmi hebká. Ve chvíli, kdy si ji omotal kolem krku, se začal cítit trochu lépe. Pohládl ji, byl to příjemný pocit na kůži. Pokaždé, kdy si ji vezme, vzpomene si na babičku, která mu ji dala, a vybaví si její usměvavou tvář. Najednou se cítil trochu šťastněji.

„Honem!“ zavolala na něj matka. Vzala jeho batoh a dala mu do něj svačinu a malý džus, které má moc rád. Za okamžik už byl v autě a vyrazili do školy.

Když vystoupil u školy, uviděl skupinu chlapců, které neměl moc rád. Byli o pár let starší a často se k němu nechovali hezky. Pokusil se jim na cestě do budovy školy vyhnout, ale jeden z nich na něj zavolal. Jakmile jeho hlas, který dobře znal, uslyšel, zamrazilo jej od hlavy až k patě

a nohy mu zdřevěněly. Jeden ze skupiny šel k němu a už byl tak blízko, že ho mohl chytit. Nelson se mu rychle vyhnul a běžel ze všech sil do budovy školy.

Konečně dorazil do třídy. Posadil se do lavice vedle kamaráda Alberta, kterého velmi rád viděl. Srdce mu rychle a silně tlouklo, ale už se cítil trochu lépe, neboť už seděl ve třídě vedle svého přítele. Během hodiny pana Růžového nedokázal dobře vnímat. Říkali mu pan Růžový, protože stále nosil růžové kravaty.*

Nelson si najednou uvědomil, že pan Růžový všem rozdává listy papíru. Nelsonovi oči se doširoka otevřely. Co je to? Test?

„Píšeme test?“ zeptal se Alberta.

Albert přikývl. „Ty ses neučil?“

„Vůbec, úplně jsem na to zapomněl,“ zajíkal se Nelson.*

Teď se cítil ještě hůř. Kdy jim pan Růžový sdělil, že budou psát test? Byl na něj naštvaný, a zároveň i na sebe, že si to nepamatoval.*

Když pan Růžový položil test na jeho stůl, dostal Nelson strach, protože tušil, že test nenapíše dobře. Sevřel se mu žaludek. Sáhl po šále na krku, neboť mu její hebkost někdy pomáhala cítit se lépe.

Ale šálu nenahmatal! Nelsonovi došlo, že mu ji musel nějak vzít kluk, který k němu přišel před školou. Když si to uvědomil, úplně ho

to dorazilo. Ještě více v něm vzrostl smutek a současně i hněv. Vůbec se na test nedokázal soustředit.

Když škola skončila, šel Nelson ven, aby tam počkal na matku, která ho měla vyzvednout.

„Prosím, hlavně ať tam nejsou oni,“ pomyslel si. „To je to poslední, co teď potřebuju.“

Jenže oni tam byli.

„Kde je máma?“ řekl si Nelson, když je uviděl. „Hej, Nelsone!“ zavolal na něj jeden z chlapců. Celá skupina šla směrem k němu.*

V tom uviděl auto své matky. Rychle otevřel dveře a skočil do auta.

„Kde jsi tak dlouho?“ začal Nelson křičet. „Vždyť jsi tu pozdě!“

Matka se na něj překvapeně podívala. „Nelsone! Proč křičíš?!“

Nelson popadl svoji tašku, praštil jí o podlahu auta a ještě na ni dupl. „Nesnáším tuhle školu!“ řekl.

„Nelsone! Jak se to chováš!“ řekla matka.

Nelson sklopil zrak a v tom uviděl, že rozšlápl svoji krabičku se svačinou a džusem, které si schoval na později. Džus mu začal vytékat z tašky a pomalu se rozléval po podlaze auta. Byl to pěkný nepořádek. Jeho hněv se přeměnil ve smutek. Nelson začal plakat.*

„Nelsone, zlatíčko, mrzí mě, že jsi našťvaný,“ konejšila ho matka. „Každý má někdy náročné dny. Můžeme si o tom promluvit, pokud chceš. Až přijedeme domů, zkusíme vymyslet něco, co ti udělá radost.“* [Konec.]

Ukázkový text

- „Kdo si pamatuje příběh Nelsona, který jsme si nedávno četli? Jakou aktivitu jsme v souvislosti s daným příběhem dělali? Ano, hledali jsme jiskry a debatovali o tom, kam jej mohli posunout v rámci zón.
 - Nyní si přečteme příběh o Nelsonově náročném dni a drobných okamžicích, kdy zažil nějaký stres. Tentokrát se však zaměříme na hledání potřeb, které Nelson v daných okamžicích měl a které byly nebo nebyly naplněny. Dané potřeby pak spojíme s emocemi, které prožíval.
 - Každá skupinka má kopii daného příběhu. Vyberte prosím ve skupinkách jednoho člověka, který příběh přečte pomalu a nahlas. Ostatní zvednou ruku v okamžik, kdy si někdo všimne nějaké potřeby, která byla nebo nebyla naplněna, a vypravěč příběhu se zastaví. Podtrhněte 3 až 5 slov, které s danou potřebou souvisejí. Takto projděte celý příběh.
 - [Dejte žákům čas na práci. Po skončení se přesuňte k dalšímu kroku.]
 - Dobře, a nyní se podívejte na seznam společných potřeb a ve skupinkách diskutujte o tom:
 - Které potřeby, jichž jste si všimli, jsou již na seznamu? Které nikoli?
- Vyberte jednu z Nelsonových potřeb a najděte v příběhu, jaká emoce s danou potřebou souvisí. Hovořte o tom s druhými ve skupině. Poslouchejte myšlenky druhých.
 - Nyní přejdeme ke skupinové práci v rámci celé třídy. Každá skupinka teď uvede jednu z Nelsonových potřeb, emoci, která v něm vyvstala, a jak se jí věnoval (pokud vůbec). [Dejte žákům čas na sdílení.]
 - To bylo skvělé. Všichni jste uvedli řadu potřeb, které s příběhem souvisely, a hovořili jste o Nelsonových emočních reakcích na určitou z nich a jak se jí věnoval. Děkuji za to, že jste se všichni tak zapojili do přemýšlení o potřebách a emocích.“

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minutes

Moje potřeby

Přehled

- Žáci provedou krátké cvičení reflexe související s tím, jaké potřeby si myslí, že jsou pro ně aktuálně nejdůležitější, co jim pomáhá je naplnit a jaké by to bylo, kdyby jejich potřeby byly zcela naplněny.
- Spojí to se stopováním vjemů v těle.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- To, jaké potřeby kdo považuje za nejdůležitější, se může u různých jedinců i v průběhu času lišit nebo měnit.
- Přemýšlení o naplnění či nenaplnění potřeb může ovlivnit náš emoční stav a nervovou soustavu.

Učební pomůcky

- Seznam společných potřeb pro nahlédnutí.
- Kartičky nebo ústřížky papíru pro každého žáka.
- Psací potřeby.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby na kartičku 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 svou kartičku. Může se jednat o potřebu ze seznamu společných potřeb nebo potřebu, která na seznamu není.
- Vysvětlete jim, že se jedná o soukromé cvičení a že pokud nebudou chtít, nemusí nikomu ukazovat to co napsali.
- Požádejte je, aby se v tichosti zamysleli nad jednou věcí v životě, která jim pomáhá danou potřebu naplnit, a aby si ji zapsali na kartičku. 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, jaké pocity to v nich vyvolává (stopování). Pokud si všimnou nějakých nepříjemných vjemů, dejte jim příležitost k uzemnění nebo použití zdrojů.
- Zeptejte se, jestli je někdo, kdo by chtěl svoji kresbu sdílet.

- Řekněte jim, aby si svoji kartičku přidali do své sady zdrojů nebo ji dali vám, abyste si ji v soukromí přečetli.

Tipy pro učitele

Pokud se žáci rozhodnou kartičku dát vám, může jít o důležitý zdroj informací o jejich aktuálním stavu.

Ukázkový text

- *„Nyní provedeme krátké cvičení reflexe, které proběhne v tichosti.*
- *Podívejte se všichni na seznam společných potřeb.*
- *Vyberte si potřebu, kterou nyní považujete za velmi důležitou, a zakroužkujte ji nebo si ji napište.*
- *Nebo pokud cítíte potřebu, která není na seznamu, přidejte ji na seznam a zakroužkujte ji.*
- *Budeme to dělat v soukromí, takže nikdo neuvidí, co jste zakroužkovali nebo napsali, a když nebudete chtít, nemusíte své myšlenky sdílet.*
- *Nyní se na okamžik zamyslete. Jaké věci v životě vám pomáhají vaši potřebu naplnit? Pokud chcete, můžete si je napsat.*
- *Pokud vás žádné věci nenapadají, můžete se zkusit zamyslet nad tím, co by se mohlo stát, co by pomohlo naplnit tuto potřebu? Své myšlenky si zapisujte. [Pauza 30–60 vteřin.]*
- *Nyní se zamyslete nad následující otázkou: Jaký by to byl pocit, kdyby vaše potřeba byla zcela naplněna?*

- Na chvíli si to zkuste představit.
[Pauza 30 vteřin.]
- Nyní si zkuste všimnout toho, co se děje ve vás. Pokud jste si všimli nějakých nepříjemných vjemů, nezapomeňte, že vždy můžete přesunout svoji pozornost na místo v těle, kde se cítíte lépe, nebo můžete použít zdroje či uzemnění. [Pauza 30 vteřin.]
- Děkuji. Chtěl by se někdo s ostatními o své myšlenky podělit? Pokud ne, tak nemusíte.
- Nyní si můžete vložit kartičku do své sady zdrojů. Nebo pokud mi ji chcete dát, tak můžete. Uschovám ji někde, aby se k ní nikdo nedostal."

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Ovlivnilo nějak přemýšlení o vašich potřebách vaši nervovou soustavu? Všimli jste si nějakých změn v těle, když jste přemýšleli o vaší potřebě nebo o tom, jaké by to bylo, kdyby byla zcela naplněna?
- Co vás napadlo nebo co se ve vás dělo, když jsme se při čtení příběhu o Nelsonovi zaměřili na jeho potřeby?
- Naučili jste se něco o vztahu mezi potřebami a emocemi, co vás dříve nenapadlo?"

Seznam společných potřeb

Soucit

Fyzická spokojenost

Svoboda

Rovnost

Bezpečí

Smysl života

Hry / zábava

Důvěra

Jiné

Příklad seznamu společných potřeb

Soucit

přijetí
pocit náklonnosti
pocit sounáležitosti
blízkost
komunita
empatie
přátelství
začlenění
láska
péče
respekt
sebeúcta

Fyzická spokojenost

vzduch
cvičení
jídlo
příroda
odpočinek
relaxace
přístřešek
spánek
voda

Svoboda

volba
jistota
vzdělání
nezávislost
poznání
sebevyjádření
prostor

Rovnost

rovná práva
čestnost
spravedlnost
reciprocita

Bezpečí

domov
mír
bezpečí
stabilita
přístřešek

Smysl života

cíl
směřování
účel
ocenění vlastní hodnoty
porozumění

Zábava

krása
kreativita
radost
humor
hravost

Důvěra

přijetí
spolehlivost
zásadovost
integrita
otevřenost
řád

Jiné

Časové osy emocí

ZÁMĚR

Účelem této poučné zkušenosti je představit myšlenku, že ačkoli se emoce často zdají být náhlé a automatické, ve skutečnosti se odehrávají během procesu, který se děje v rámci časové osy. Když se žáci naučí, že

existují určitá stadia této časové osy, může jim to pomoci naučit se všimnout si různých stadií emocí a rozpoznávat, kdy je třeba být bdělejší, aby případně mohli do časové osy emocí zasáhnout.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Se naučí, že emoce se objevují jako součást určitého procesu.
- Se seznámí s procesy emocí.
- Se naučí, že uvědomování může vytvořit „mezeru“ mezi stimulem a reakcí.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- 3 kopie „Časové osy emocí“ pro každého žáka.
- Kopie příběhu Alberta a Alenky pro každou skupinku 3 až 4 žáků (uvedeném na konci poučné zkušenosti 3).

DĚLKA

30 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní se připravíme na krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chce být naše tělo?”
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posílením pozornosti provedeme využití zdrojů nebo uzemnění, abychom své tělo zklidnili. Vyberte ze sady zdrojů jeden zdroj, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představovat.
- Nyní přiveďte zdroj do mysli. Uvidíme, zda dokážete na okamžik v tichosti udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj. Nebo pokud si přejete provádět uzemnění, tak můžete. Ať už si vyberete cokoli, nyní se zklidníme, setrváme v tichosti a na chvíli zaměříme svou pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále udržujte pozornost na vašem zdroji. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme dech. Uvidíme, zda dokážeme zaměřit pozornost 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 využití zdrojů nebo k uzemnění nebo si na

chvíli odpočítejte, ale dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali.

[Pauza na 15 až 30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte pozornost zpět k dechu. Můžete rovněž své dechy počítat. [Delší pauza přibližně na 30 až 60 vteřin nebo delší.]
- Můžete posílit svoji pozornost zaměřením se na vjemy nebo na dech. Záleží na vás – vždy je to na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 17 minut

Časová osa emocí

Přehled

- V této aktivitě žákům ukážete časovou osu emocí a budete zkoumat myšlenku emocí coby procesu.
- Představíte jim různá stadia časové osy emocí a seznámíte je s příslušnou terminologií.
- Žáci utvoří skupiny, které vyplní časovou osu emocí podle uvedeného příběhu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Emoce se objevují jako součást procesu.
- Proces má stadia, která můžeme rozpoznat.
- Uvědomění může během procesu vytvořit „mezeru“ mezi stimulem a reakcí.
- Čím větší uvědomění, tím více je možné proces ovlivnit, a změnit tak výsledek.

- Je-li uvědomění malé, mohou silné emoce dojít až k jednání, které může být škodlivé pro nás i pro druhé.

Učební pomůcky

- 3 kopie „Časové osy emocí“ pro každého žáka, kterou naleznete na konci této poučné zkušenosti.
- Kopie příběhu Alberta a Alenky pro každou skupinku 3– 4 žáků.

Pokyny

- Ukažte žákům příklad časové osy emocí.
- Řekněte jim, že časová osa nám může pomoci porozumět různým stadiím procesu. V daném případě je proces tím, jak emoce vzniká a ovlivňuje chování. Jako většina časových os i tato má začátek, prostředek a konec.
- Debatujte o pojmech uvedených v časové ose, pokud by některým z nich nerozuměli.
- Rozdělte žáky do skupinek po 3 nebo 4 (nebo můžete tuto aktivitu provést v rámci celé třídy).
- Požádejte žáky, aby vedli diskuzi o daném diagramu časové osy. Poté je vyzvěte, aby své myšlenky sdíleli se třídou.
- Připomeňte jim uvedený scénář Alberta a Alenky a znovu jim jej přečtěte (nebo jim dejte jiný scénář, který si vymyslíte).
- Vytvořte časovou osu emocí pro Alberta tím, že vyplníte všechny části časové osy emocí.
- Poté vyplňte časovou osu emocí pro Alenku. Porovnejte je a ved'te diskuzi o podobnostech a rozdílech mezi oběma.

Tipy pro učitele

- Tuto aktivitu lze provádět i s celou třídou najednou nebo můžete třídu rozdělit do dvojic nebo do trojic a skupinové sdílení provést až na konci. Popřípadě můžete rozdělit třídu napůl, kdy jedna polovina bude pracovat na časové ose Alberta a druhá na časové ose Alenky. Poté proved'te skupinovou diskuzi, kdy začnete skupinou, která se zabývala Albertem, a poté bude pokračovat skupina, která pracovala na časové ose Alenky.
- Zde vkládáme terminologii, která vám může pomoci jednotlivé pojmy vysvětlit. Zvažte, zda jim představíte všechny pojmy najednou, nebo jim je představíte v průběhu několika dní nebo týdnů v rámci kurzu. Vycházejte přitom z úrovně žáků.
 - Emoce začínají stimulem. Stimul znamená něco, co vyvolává reakci. Obvykle se jedná o něco v rámci daného prostředí nového (např. něco vidíme nebo slyšíme někoho něco říci), ale stimul může být i vnitřní (např. když o něčem přemýšlíme nebo si na něco vzpomeneme). Stimul lze rovněž nazývat slovem „spouštěč“ (ale toto slovo je vymezenější, neboť se obvykle používá ve významu „negativní stimul“).
 - Ke stimulu dochází v rámci určitého kontextu. Tento kontext v sobě může zahrnovat: osobu s nenaplněnými potřebami; stav autonomní nervové soustavy (kde se jedinec nachází ve svých třech zónách); náladu člověka; jak člověk dané situaci rozumí (či nerozumí); a věci,

keré se mohly stát v minulosti a keré člověka určitým způsobem podmiňují.

- Jedinec hodnotí nebo posuzuje stimul, což se běžně děje v rámci spektra: pozitivní, negativní nebo neutrální. Tomu se tedy říká vyhodnocení (zhodnocení, posouzení nebo odhad situace). K vyhodnocení může dojít vědomě i nevědomě a dochází k němu často tak rychle, že se může zdát být zcela automatické.
- Vyhodnotí-li jedinec daný stimul jako pozitivní nebo negativní, může vyvstat emoce. Pokud jej vnímá jako neutrální, obvykle k žádným silným emocím nedochází.
- Je-li emoce silná, může přejít v impulz, který je nutkáním jednat určitým způsobem. (U pozitivních emocí však může být pouze to, že si jedinec emoci pouze užívá a vychutnává si ji.)
- Jedinec si dané emoce a jejího impulzu může být více či méně vědom. Toto uvědomění v sobě může zahrnovat ostražitost vůči možnému jednání, které by mohlo ublížit jedinci či druhému. Je-li uvědomění větší, může jedinci pomoci vytvořit „mezeru“ mezi stimulem a reakcí. Menší uvědomění může vést k automatické nebo téměř automatické reakci s malou nebo žádnou mezerou pro vědomý zásah.
- Impulz může vést k jednání nebo reakci. Pokud jedinec nemá uvědomění nebo není ostražitý, přejde k činu, který byl podnícen danou emoci. Pokud má uvědomění nebo

je ostražitý, může si vybrat, zda přejde k určitému jednání. I když se jedinec rozhodne nejednat na vnější úrovni, pak je tato volba stále činem.

- Jednání vede k výsledku, který závisí na povaze daného jednání. Např. když se jedinec na někoho rozzlobí a začne na něj křičet, může to ovlivnit pohled druhého člověka na něj, zatímco zdržení se a klidná reakce vede k jinému výsledku.
- Mohlo by být z hlediska výuky užitečné výše uvedené pojmy napsat na kartičky a uschovat je pro případné další použití nebo je žáci mohou zvedat v průběhu čtení příběhu.
- Pokud máte pocit, že pro žáky může být uvedená terminologie příliš náročná, můžete místo ní používat pojmy „začátek“, „prostředek“ a „konec“, které budou odkazovat na počáteční stimul a vyhodnocení (pojem začátek), emoce a impulz (prostředek) a reakce/jednání a výsledek (konec).

Příklad scénáře

(Pozn: Toto je stejný příběh, jaký byl již uveden ve 4. kapitole, v poučné zkušenosti 3. Pokud budete jeho kopie žákům rozdávat, najdete jej tedy na uvedeném místě.)

„Albert a Alenka chodí na stejnou základní školu. Jednoho dne si společně hráli na školním hřišti, když v tom zaslechnou štěkot psa. Alenka má doma psa, se kterým si moc ráda hraje, a tak když uslyší štěkot, srdce se jí roztluče, protože ji napadne, že je poblíž pes, se kterým by si mohla pohrát. Ale Albert kdysi zažil, že ho pes

pokousal. Když uslyší štěkot psa, srdce se mu roztluče a tělo ztuhne, protože ho napadne, že by někde poblíž mohl být pes. "

Ukázkový text

- „Dnes se společně podíváme na časovou osu. Víte něco o časových osách?
- Časové osy pomáhají porozumět věcem, které jsou procesem. Proces je něco, co má stadia a co probíhá nějakou dobu v čase.
- Myslíte si, že emoce jsou procesem nebo částí procesu, který probíhá nějakou dobu v čase? [Nechte žáky uvést své názory, a tím v nich podnítit zamyšlení. V této fázi není třeba jejich odpovědi a názory opravovat.]
- Budeme zkoumat emoce jako součást procesu, který výrazně zpomalíme, abychom se mohli podívat na každé stadium. Je to, jako bychom umístili emoci pod mikroskop a zkoumali ji.
- Pojdme se podívat na časovou osu emocí. Budete mít 15–30 vteřin na to, abyste je sami v tichosti prozkoumali. Uvidíme, čeho si všimnete a co by vás zajímalo. [Po uplynutí 15–30 vteřin zahrajte na zvonkohru.]
- Čeho jste si všimli? Co vás zajímá? Vyskytly se nějaké pojmy, které vám nejsou jasné nebo které dobře neznáte? [Dejte čas na sdílení.]
- Než danou aktivitu začnete, pojdme si objasnit několik pojmů, které by pro vás mohly být nové.
- Slyšel už někdy někdo slovo „stimul“? Co to znamená?

- Stimul znamená něco, co vyvolává reakci. Když vám řeknu: „Jednou jsem zaslechl tak hlasitý zvuk, že jsem úlekem a překvapením vyskočil do vzduchu.“ Co je zde stimulem? Jaká byla moje reakce?
- Slyšel už někdo slovo „kontext“? Má někdo tušení, co dané slovo v souvislosti s časovou osou emocí znamená? [Dejte čas na sdílení.]
- Kontext zde znamená současný stav věcí, který je výsledkem toho, co se dělo předtím. [Chcete-li, můžete napsat definici na tabuli.] Existuje vnitřní kontext a vnější kontext. Vnitřním kontextem může být to, jak se cítíme během dne nebo v důsledku toho, co se stalo před chvílí nebo již dávno. Vnější kontextem je to, co se v danou chvíli děje kolem nás.
- Pojdme se zamyslet nad krátkým příběhem: Poté, co jsem se rozhlédl kolem, spatřil jsem, že hlasitý zvuk byl způsoben prací dělníků, kteří pracovali na stavbě. Poté jsem ten zvuk zaslechl znovu, ale tentokrát jsem již nenadskočil, už mě nevylekal. Proč? Je to kvůli kontextu. Nyní jsem již věděl, o co se jedná a že to není něco, čeho bych se měl bát. Přestože je stimul stejný, kontext se liší, a proto byla moje reakce jiná.
- Pro koho je slovo „vyhodnocení“ nové? Může se zdát zvláštní, ale pro porozumění emocím je velmi důležité. Když se podíváte na časovou osu, co si myslíte, že v dané pozici toto slovo znamená? Stojí mezi slovy „stimul“ a „emoce“. [Dejte žákům čas na sdílení.]
- Vyhodnocení znamená zhodnocení nebo posouzení situace. [Chcete-li, můžete napsat

definici na tabuli.] V kontextu emocí může k vyhodnocení dojít velmi rychle, a proto nyní celý proces zpomalíme a budeme o něm při čtení příběhu přemýšlet.

- Nejprve jsem uslyšel hlasitý zvuk a vyhodnotil jsem jej tak, že by mohl být nebezpečný. Proto mě vylekal. Ale když jsem ten zvuk slyšel po druhé, věděl jsem již, že se jedná o práci na stavbě. Proto jsem jej už jako nebezpečný nevyhodnotil a nelekl jsem se. Protože jsem se nelekl, nenadskočil jsem. Moje reakce byla jiná.
- Pojdme se nyní vrátit k příběhu Alberta, Alenky a štěkajícího psa. Budete pracovat ve skupinkách a pomocí časové osy emocí budete zkoumat, co se v příběhu stalo.
- Nejprve vyplníme časovou osu emocí Alberta. Poté uděláme totéž u Alenky."

Rozdejte kopie příběhu do každé skupinky nebo jej vystavte tak, aby na něj všichni viděli. Dejte žákům dostatek času podle způsobu, jakým chcete, aby pracovali. Nechte žáky vytvořit časovou osu emocí Alberta. Proces sledujte. Až uvidíte, že všichni skončili, vraťte se ke skupinové diskuzi. Poté uvedený proces opakujte s Alenkou.

- „Když jsme nyní dokončili časovou osu emocí u obou dětí. Co je na osách podobného a v čem se liší? [Dejte žákům čas na sdílení.]
- Proč se osy liší? [Dejte žákům čas na sdílení. Liší se, protože mají různý kontext.; protože mají oba různé minulé zkušenosti; protože mají odlišnou osobnost atd.]

- Proč jsou si podobné? [Dejte žákům čas na sdílení. Jsou si podobné, neboť jsou oba lidé; oba mají tělo a nervovou soustavu; oba jsou děti atd.]
- Co si myslíte o časových osách emocí? Je něco, co vás na nich zaujalo nebo co vám přijde nové? [Dejte jim čas na sdílení.]
- Mluvili jsme o uvědomění, o tom, když si uvědomujeme, co se děje v našem těle a myslí. Jakou roli hraje uvědomění v časové ose emocí?"

CVIČENÍ REFLEXE | 6 minut

Přehled

- Žáci použijí nevyplněnou časovou osu emocí pro popis okamžiku, kdy zažili štěstí, laskavost nebo soucit.
- Zapojí se do cvičení použitím zdroje nebo uzemnění.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Pozitivní zkušenosti lze rovněž mapovat na časové ose emocí.
- Zkoumání zkušeností emocí nám může pomoci emoce prohloubit a cítit je v těle.

Učební pomůcky

Nevyplněná časová osa emocí pro každého žáka.

Pokyny

- Dejte všem žákům nevyplněnou časovou osu emocí.

- Vysvětlíte jim, že provedou cvičení reflexe, které proběhne v tichosti, při kterém si zkusí vybavit okamžik štěstí, laskavosti nebo soucitu, které někdy zažili, a poté jej zmapují na časové ose.
- Dejte jim chvíli na to, aby si na daný okamžik vzpomněli. Vysvětlíte jim, že si jej mohou také představit.
- Dejte jim několik minut na zmapování dané zkušenosti do časové osy.
- V dalším kroku pokračujte minutovým cvičením použití zdroje, ve kterém použijí zkušenost, kterou právě zmapovali. Pokud budou chtít, mohou místo toho provést uzemnění.
- Dejte jim čas na sdílení. Zeptejte se jich, jakých vjemů si všimli, následně je požádejte o sdílení mapy své zkušenosti.
- Nyní vyplňte časovou osu emocí podle dané vzpomínky.
- Začněte, v jakém bodě chcete. Možná bude pro vás snazší začít emocí, kterou jste cítili, a pak se vracet na začátek.
- Byl zde nějaký stimul nebo něco, co se stalo?
- Došlo u vás k vyhodnocení situace? Když se nám stane něco hezkého, pak naše vyhodnocení může být pouze formou myšlenky nebo pocitu. Např.: „To je dobré“ nebo „To je pozitivní“ nebo „To se mi líbí.“ Nebo pokud chcete, můžete k vyhodnocení napsat pouze znaménko „plus“, pokud jste cítili, že je to pozitivní.
- Co jste udělali poté, co ve vás daná emoce vyvstala? Přišel nějaký impulz nebo jednání? Někdy žádné jednání nenastane, což je v pořádku. [Dejte žákům 1–2 minuty na zpracování časové osy.]

Tipy pro učitele

Žádné.

Ukázkový text

- „Pojďme nyní provést cvičení reflexe, které proběhne v tichosti. Vytvoříte časovou osu emocí.
- Nejprve se na okamžik zamyslete a zkuste si vybavit okamžik, kdy jste zažili štěstí, laskavost nebo soucit. Může se jednat o něco nedávného nebo něco, co se stalo již dávno. Později to použijeme jako zdroj.
- Pokud chcete, můžete si takový okamžik, kdy se vám stane něco, co byste si opravdu přáli, vymyslet. [Pauza 15–30 vteřin.]
- Nyní se na okamžik posadte a použijte tuto vzpomínku jako svůj zdroj. Nebo chcete-li, můžete provést uzemnění.
- Provedeme stopování vjemů v těle, konkrétně pozitivních nebo neutrálních. [Pauza 30–60 vteřin.]
- Čeho jste si v sobě všimli nyní?
- Chtěl by někdo se třídou sdílet zkušenost, kterou zaznamenal do časové osy?“

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Učíme se něco, co vás v minulosti možná ještě nikdy nenapadlo?”*
- *Co by se stalo, kdyby všichni lidé v naší společnosti měli více uvědomění, a vytvořili si tím mezeru mezi stimulem a reakcí?*
- *Je něco, co jste se dnes naučili a rádi byste si zapamatovali i do budoucna?”*

Časová osa emocí



Seznam nástrojů pro použití

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Časová osa emocí v praxi

ZÁMĚR

Sehráním scénářů napříč časovými osami emocí se žáci naučí, že emoce (a jednání, ke kterým mohou vést) se dějí v určitém procesu, i když se na první pohled mohou jevit jako automatické a náhlé. Porozumění

časovým osám emocí žákům pomůže naučit se, jak si všímat a popřípadě zasáhnout v různých stádiích procesu, a tím předejít potenciálně problematickým následkům a změnit je na výsledky, které jsou prospěšné.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat proces časových os emocí skrze zkušenosti.
- Rozvinou své porozumění toho, jak emoce vznikají a vyvíjejí se.
- Budou zkoumat stadia, ve kterých lze zasáhnout při rozvíjení emoce a jednání.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

DĚLKA

30 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Vzor časové osy emocí (uvedené na konci této poučné zkušenosti; 3 pro každého žáka).
- Scénáře (uvedené níže).
- Sada zdrojů pro uchování časových os po provedení cvičení reflexe.

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní se připravíme na krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chce být naše tělo?”
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posílením pozornosti provedeme využití zdrojů nebo uzemnění, abychom své tělo zklidnili. Vyberte ze sady zdrojů jeden zdroj, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představovat.
- Nyní přiveďte zdroj do mysli. Uvidíme, zda dokážete na okamžik v tichosti udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj. Nebo pokud si přejete provádět uzemnění, tak můžete. Ať už si vyberete cokoli, nyní se zklidníme, setrváme v tichosti a na chvíli zaměříme svou pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále udržujte pozornost na vašem zdroji. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme dech. Uvidíme, zda dokážeme zaměřit pozornost 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 využití zdrojů nebo k uzemnění nebo si na chvíli odpočíte, ale dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali.

[Pauza na 15 až 30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte pozornost zpět k dechu. Můžete rovněž své dechy počítat. [Delší pauza přibližně na 30 až 60 vteřin nebo delší.]
- Můžete posílit svoji pozornost zaměřením se na vjemy nebo na dech. Záleží na vás – vždy je to na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

AKTIVITA VHLEDU | 17 minut

Sehrání časových os emocí

Přehled

- V této aktivitě se žáci rozdělí do skupin, ve kterých vyplní podle daného scénáře časovou osu emocí.
- Poté scénář sehrají před ostatními. Nakonec proběhne třídní diskuze o tom, co se ve scénáři v různých stadiích časové osy stalo.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Každá emoce je proces.
- Proces má stadia (stimul, vyhodnocení, emoci, jednání, následky).
- Proces se odehrává v určitém kontextu.
- To, zda máme více či méně uvědomění, může ovlivnit průběh emocí a jednání.

Učební pomůcky

- Vytiskněte scénáře časové osy emocí (uvedené na konci této poučné zkušenosti).
- Vzor časové osy emocí (nevyplněný), který je uveden na konci této poučné zkušenosti (2 kopie pro každého žáka).

Pokyny

- Připomeňte žákům předchozí aktivitu, ve které jste společně zkoumali časové osy emocí u Alberta a Alenky.
- Rozdělte žáky do skupin po 3 nebo 4 a dejte každé skupině scénář.
- Nejprve každá skupina vyplní časovou osu emocí podle „scénářů časových os emocí“. To provedou dvakrát: za prvé ukážou, jak by mohl scénář vypadat, kdyby si hlavní postava byla více vědoma svých emocí; a za druhé ukážou, jak by mohl scénář vypadat, kdyby si hlavní postava byla méně vědoma svých emocí. (Dejte jim 4 či více minut na provedení.)
- Poté nechte každou skupinu promyslet, jak sehrají scénář s větším uvědoměním, s vědomím všech stadií časové osy. (Dejte žákům 4 či více minut na provedení.) Žáci mohou hrát postavy ve scénáři, ale mohou i sehrát vjemy, emoce nebo myšlenky.
- Spojte opět třídu dohromady a vyzvěte každou skupinu, aby sehrała svoji scénku. Ostatní je budou pozorovat.
- Pouze v případě, kdy budete mít pocit, že sehrazení scénky nemuselo být dostatečně jasné, přečtete scénář celé třídě nahlas, aby věděli, o co se jednalo.

- Požádejte žáky, kteří byli v roli diváků, aby řekli, co si myslí, že se dělo v každé části časové osy. Použijte následující otázky:
 - „Co bylo stimulem?“
 - Jaký byl kontext?
 - K jakému došlo vyhodnocení (posouzení situace)?
 - Jakých emočních rodin se to týkalo?
 - Jaké zvláštní emoce si myslíte, že vyvstaly?
 - Jaké vjemy mohla hlavní postava ve svém těle prožívat?
 - Co se mohlo stát, kdyby si postava uvědomovala své emoce v menší míře?
 - Jaký emoční stav mohla postava na konci scénáře prožívat?“
- Poté požádejte další skupinu, aby svůj scénář sehrała a položte jim stejné otázky. Takto pokračujte s každou skupinkou.

Tipy pro učitele

- Scénáře časových os emocí jsou uvedeny též na konci této poučné zkušenosti ve formě kartiček pro snadné vytisknutí a rozdělení scénářů do skupin.
- Pokud jsou jména vašich žáků stejná jako jména postav ve scénáři, změňte je.
- Může být užitečné, když otázky napíšete na tabuli nebo čtvrtku papíru.
- Níže jsou k dispozici prázdné kartičky scénářů, pokud byste chtěli vytvořit své vlastní scénáře

časových os emocí, popřípadě můžete žáky vyzvat, aby si vytvořili scénáře vlastní, jež budou souviset s konkrétní emoční rodinou.

Scénáře časových os emocí

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

1. Na své třinácté narozeniny přijde Desmond domů ze školy. Cítí se trochu sklesle, neboť během dne mu ve škole k narozeninám nikdo nepopřál. Když otevře dveře a vejde do domu, náhle celá jeho rodina a spousta přátel zvolají: „PŘEKVAPENÍ!“ Rozhlédne se kolem a uvědomí si, že pro něj všichni přichystali velikou narozeninovou oslavu.
2. Jana uvidí skupinu neznámých děvčat, která hrají nějakou zajímavou hru. „Můžu se k vám přidat?“ zeptá se jich. „No jasně!“ odvěti děvčata a vezmou ji mezi sebe.
3. Během hlavní přestávky je Mariana venku, když v tom jí jeden spolužák šlápne na nohu zablácenou botou a ušpiní její zcela nové boty. Její rodina nemá moc peněz, ale otec jí před týdnem koupil nové boty k narozeninám.
4. Leonard má velmi rád svoji mladší sestřičku Lisu. Lise se ve škole někdo hodně posmíval. Jednoho dne Leonard spatří mladší holčičku ve věku své sestřičky, které se druzí při obědě posmívají, a začne cítit, že se mu svírá hrud'
5. Kim se velmi těší na výlet s rodinou, kdy jedou navštívit příbuzné. Několik dní před

- plánovaným odjezdem mu rodiče sdělí, že se výlet ruší, ale neřeknou mu proč.
6. Lenka na cestě do školy denně potkává žebráka prosícího o peníze. Jednoho dne Lenka prochází kolem něj a všimne si, že má berli a nohu v sádře. Lence vyhrknou slzy do očí. Později si promluví s matkou, obě jdou za ním a darují mu nějaké jídlo a vodu.
 7. Rodiče Míši se v poslední době dost hádali. Když se ráno chystala do školy, zaslechla, jak tatínek říká mamince, že půjde do práce až večer. Nikdy ho nic takové říci neslyšela, takže si nebyla jistá, co to znamená, a ucítila, jak jí proběhl mráz celým tělem.
 8. Karel chodí každý pátek se skupinou kamarádů do kina. Ale tento pátek mu matka řekla, že je to moc drahé a že mu nemůže dát peníze, aby s nimi šel i tento týden. Musí zůstat doma s vědomím, že jeho přátelé jsou v kině bez něj.

CVIČENÍ REFLEXE | 6 minut

Přehled

Žáci použijí časové osy emocí a vybaví si okamžik, kdy zažili nějaký stimul nebo emoci, které mohly vést ke škodlivému způsobu jednání, ale dokázali nakonec jednat správně.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Uvědomování nám umožňuje zabránit stimulu v tom, aby vedl k automatické reakci.
- Uvědomování je něco, co již máme, a lze jej dále rozvíjet.

Učební pomůcky

- Jedna nevyplněná časová osa emocí pro každého žáka.
- Sada zdrojů, do níž si žáci osu vloží.

Pokyny

- Dejte všem žákům jednu časovou osu emocí a vysvětlete jim, že tuto aktivitu budou provádět v tichosti a soustředění.
- Vysvětlete jim, že se jedná o soukromou aktivitu, takže sdílení je dobrovolné.
- Požádejte žáky, aby si zkusili vybavit nějakou situaci, která pro ně byla výzvou v tom smyslu, že zažili stimul či emoci, jež mohla vést ke škodlivému jednání, ale kdy dokázali jednat správně.
- Uveďte příklady, které je podnítí k zamyšlení.
- Pokud si na žádný takový okamžik nevzpomenou, mohou si vymyslet scénář, ve kterém prožívají nějakou situaci, která je pro ně výzvou, ale místo toho, aby jednali pod vlivem negativní emoce, dokážou díky uvědomění reagovat způsobem, který je prospěšný.
- Nechte žáky vyplnit časovou osu emocí na základě svých zkušeností. (3 či více minut.)
- Zeptejte se, kdo by se chtěl o svoji zkušenost podělit.
- Řekněte jim, že si osy mohou uložit do své sady zdrojů nebo je dali vám, pokud chtějí. Ujistěte je, že se k těmto reflektivním cvičením nikdo jiný nedostane.

Tipy pro učitele

Každému cvičení reflexe může vždy předcházet nebo po něm následovat použití zdrojů nebo uzemnění. Pokud zjistíte, že žáci sdílejí věci, při kterých u nich nebo u druhých žáků dochází k silné emocionální aktivaci, velmi vám doporučujeme věnovat se několik minut použití zdroje nebo uzemnění, abyste jim před ukončením poučné zkušenosti nebo před tím, než přistoupíte k další aktivitě, pomohli znovu zklidnit tělo a mysl.

Ukázkový text

- *„Nyní společně provedeme cvičení reflexe s použitím časové osy emocí. Tuto aktivitu provedete v tichosti tak, abyste se na ni všichni mohli soustředit. Pokud budete chtít, můžete po skončení svoji zkušenost sdílet se třídou, ale protože se jedná o soukromou aktivitu, je sdílení dobrovolné.*
- *Nyní každému rozdám nevyplněnou kopii časové osy emocí. Zatím na ni nepište. Nejprve si poslechněte, co vám k tomu řeknu.*
- *Pokud je vám to příjemné, zavřete nyní oči nebo sklopte zrak na zem, nedívejte se na nic konkrétního. Já ponechám oči otevřené.*
- *Takto na okamžik spočíňte a zkuste si vybavit nějakou situaci, která byla pro vás výzvou v tom smyslu, že jste při ní zažili nějaký stimul či emoci, jež mohla vést ke škodlivému jednání, ale vy jste přesto dokázali reagovat způsobem, který byl správný, konstruktivní a prospěšný pro vás i pro druhé.*

- Uvedme jako příklad okamžik, kdy jste měli hlad, a někdo vás v jídelně předběhl. Možná jste v daný okamžik pocítili nával emocí a chuť daného člověka odstrčit, ale neudělali jste to. Místo toho jste se zhluboka nadechli a ignorovali jste to nebo jste daného člověka laskavě požádali, aby se postavil na konec fronty. Reagovali jste tak způsobem, který byl odpovídající dané situaci, takže jste neuškodili ani sobě ani nikomu jinému.
- Pokud si na žádný takový okamžik nezpomínáte, můžete si vymyslet budoucí scénář, ve kterém prožijete nějakou situaci, která je pro vás výzvou, ale místo toho, abyste jednali pod vlivem negativní emoce dokážete díky uvědomění reagovat způsobem, který je pro vás i pro druhé prospěšný.
- Jste-li připraveni, vezměte si nevyplněnou časovou osu a začněte ji vyplňovat podle zkušenosti, kterou jste si vybavili. Nechám vám na práci 3–5 minut. Pracujte prosím v tichosti. [1 minutu před koncem žáky upozorněte, že jim zbývá ještě minuta.]
- Nyní máme ještě trochu času na sdílení. Je někdo, kdo by se s námi chtěl o svou časovou osu podělit? Kdo by se chtěl podělit o svoji zkušenost? Pokud nechcete, tak nemusíte. [Dejte žákům čas na sdílení.]
- Dobře, děkuji za vaše zamyšlení. Nyní si prosím vložte časovou osu do své sady zdrojů. Nebo pokud mi ji chcete dát, tak můžete. Uschovám ji někde, aby se k ní nikdo nedostal.“

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Naučili jste se o emocích něco nového, co vás v minulosti nenapadlo?”
- Naučili jste se dnes něco, co byste si rádi pamatovali i v budoucnu?“

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU

Vytvoření vlastní časové osy emocí během více vyučovacích hodin

Učební pomůcky

- Velký list papíru pro každou skupinu 3 až 4 žáků.
- Fixy.
- Pracovní list (uvedený na konci poučné zkušenosti).
- Volitelné: plakát emočních rodin, který třída vytvořila v minulosti.

Pokyny

- Rozdělte žáky do skupinek po 3 až 4. Nechte každou skupinku zvolit si jednu emoční rodinu, pro niž by chtěli vytvořit časovou osu. Dejte každé skupince velkou čtvrtku.
- Každá skupinka vytvoří vlastní ilustrovanou časovou osu emocí pro zvolenou emoční rodinu.
 - Zeptejte se jich: Pokud byste chtěli někomu vysvětlit, jak vypadá časová osa emocí právě této emoční rodiny, jak byste to udělali?

- Požádejte je, aby vyplnili každou jednotlivou položku (jako např. kontext, stimul, emoci atd.). Zároveň jim řekněte, aby vymysleli nějaký příklad scénáře, který bude k časové ose pasovat. Příklad by měl znázorňovat, co se děje, když lidé používají nástroje bdělé pozornosti, uvědomění, ostražitosti, stopování atd. a co se děje, když je lidé nepoužívají. (Dejte každé skupince list s uvedenými požadavky nebo je napište na tabuli.)
- Až všechny skupinky dokončí svoji práci na časových osách, požádejte je, aby své časové osy představili třídě. Poté je můžete vyvěsit v učebně na nástěnce nebo kdekoli ve škole.

Tipy pro učitele

V závislosti na časových možnostech můžete tuto aktivitu provést během jediné vyučovací hodiny. V tom případě dejte žákům 10–15 minut na práci na jedné časové ose. Doporučujeme však, abyste jim dali více času a rozdělili tuto aktivitu do více vyučovacích hodin. Např. ji můžete rozložit do tří vyučovacích hodin, kdy se jí v každé hodině budete věnovat 20–30 minut. Díky tomu budou mít žáci více času na přemýšlení o časové ose a o tom, jak ji nakreslit. Zároveň mají více prostoru přijít s nápady konkrétních příkladů.

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITA VHLEDU

Máte-li přístup k internetu, můžete časové osy žáků porovnat s osami, které vytvořili jiní žáci a zveřejnili je na webových stránkách zvaných *Atlas emocí* (www.atlasofemotions.org).

Zeptejte se žáků:

- *„Je na časových osách uvedených na webových stránkách Atlas of Emotions něco, co vám připadá zajímavé, nebo něco, co jste neuvedli?“*
- *Je na vašich osách něco, co vám připadá lepší, než co je uvedeno jako příklady na webových stránkách? Chybí na stránkách Atlas of Emotions, něco, co vy jste zahrnuli?“*

Časová osa emocí



Seznam nástrojů pro použití

Scénáře časových os emocí

1. Na své třinácté narozeniny přijde Desmond domů ze školy. Cítí se trochu sklesle, neboť během dne mu ve škole k narozeninám nikdo nepopřál. Když otevře dveře a vejde do domu, celá jeho rodina a spousta přátel zvolají: „PŘEKVAPENÍ!“ Rozhlédne se kolem a uvědomí si, že pro něj všichni přichystali velikou narozeninovou oslavu.
2. Jana uvidí skupinu neznámých děvčat, která hrají nějakou zajímavou hru. „Můžu se k vám přidat?“ zeptá se jich. „No jasně!“ odvětví děvčata a vezmou ji mezi sebe.
3. Během hlavní přestávky je Marianavenku, když v tom jí jeden spolužák šlápne na nohu zablácenou botou a ušpiní její zcela nové boty. Její rodina nemá moc peněz, ale otec jí před týdnem koupil nové boty k narozeninám.
4. Leonard má velmi rád svoji mladší sestřičku Lisu. Lise se ve škole někdo hodně posmíval. Jednoho dne Leonard spatří mladší holčičku ve věku své sestřičky, které se druzí při obědě posmívají, a začne cítit, že se mu svírá hrud'
5. Kim se velmi těší na výlet s rodinou, kdy jedou navštívit příbuzné. Několik dní před plánovaným odjezdem mu rodiče sdělí, že se výlet ruší, ale neřeknou mu proč.
6. Lenka na své cestě do školy denně potkává žebračka prosícího o peníze. Jednoho dne Lenka prochází kolem něj a všimne si, že má berli a nohu v sádře. Lence vyhrknou slzy do očí. Později si promluví s matkou, obě jdou za ním a darují mu nějaké jídlo a vodu.
7. Rodiče Míši se v poslední době dost hádali. Když se ráno chystala do školy, zaslechla, jak tatínek říká mamince, že půjde do práce až večer. Nikdy ho nic takového říci neslyšela, takže si nebyla jistá, co to znamená, a ucítila, jak jí proběhl chladný mráz celým tělem.
8. Karel chodí každý pátek se skupinou kamarádů do kina. Ale tento pátek mu matka řekla, že je to moc drahé a že mu nemůže dát peníze, aby s nimi šel i tento týden. Musí zůstat doma s vědomím, že jeho přátelé jsou v kině bez něj.

Vlastní scénáře

Vlastní scénáře

Mapování emocí

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenosti žákům ukazuje, že emoce se mohou odehrávat napříč širokým spektrem úrovní aktivace a pocitového tónu v těle a mysli (v psychologii „graf klíčových pocitů“). Pomocí dvoudimenzionálního grafu na osách znázorňujícího úroveň aktivace (vysoká hladina energie x nízká hladina energie) v těle a škálu pocitů sahajících od příjemných k nepříjemným (v psychologii „valence“) se žáci naučí, že i jediná emoce může existovat v rámci

široké škály emocí a že emoce se mohou překrývat kvalitou prožívání nebo se mohou značně lišit nebo jevit vůči sobě navzájem jako nekompatibilní. Mapování emocí tak může vytvořit vizuální a konceptuální nástroj, který posiluje přímé zkoumání emocí a stavů těla skrze meta-vědomí a interoceptci. To dále umožňuje zkoumání toho, jak spolu různé emoce souvisejí a že jsou v některých případech vůči sobě navzájem protichůdné.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Se budou učit, jak funguje „aktivace / pocitový tón“.
- Se seznámí s tím, jak lze určit danou emoci na grafu „aktivace / pocitového tónu“.
- Budou zkoumat, které emoční stavy mohou být více či méně kompatibilní s jinými.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Kopie grafu „aktivace / pocitového tónu“ (pro každého žáka) a sada „kartiček s pocity“ (uvedená na konci této poučné zkušenosti).
- Fixy nebo pera pro každého žáka, listy emočních rodin vytvořené v minulosti.
- Lano, provázek nebo barevná samolepicí páska pro vytvoření „grafu aktivace / pocitového tónu“ na podlaze.

DĚLKA

40 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní se připravíme na krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chce být naše tělo?”
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posílením pozornosti provedeme využití zdrojů nebo uzemnění, abychom své tělo zklidnili. Vyberte ze sady zdrojů jeden zdroj, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představovat.
- Nyní přiveďte zdroj do mysli. Uvidíme, zda dokážete na okamžik v tichosti udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj. Nebo pokud si přejete provádět uzemnění, tak můžete. Ať už si vyberete cokoli, nyní se zklidníme, setrváme v tichosti a na chvíli zaměříme svou pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále udržujte pozornost na vašem zdroji. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme dech. Uvidíme, zda dokážeme zaměřit pozornost 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 využití zdrojů nebo k uzemnění nebo si na chvíli odpočítejte, ale dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali.

[Pauza na 15 až 30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte pozornost zpět k dechu. Můžete rovněž své dechy počítat. [Delší pauza přibližně na 30 až 60 vteřin nebo delší.]
- Můžete posílit svoji pozornost zaměřením se na vjemy nebo na dech. Záleží na vás – vždy je to na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 10 minut

Graf aktivace / pocitového tónu

Přehled

V této interaktivní prezentaci tématu se žáci naučí používat graf aktivace / pocitového tónu coby nástroje pro mapování emocí.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Emoce se mohou lišit úrovní aktivace v těle (vysoká hladina energie, neutrální, nízká).
- Emoce se mohou lišit spektrem pocitového tónu (zda je pocit příjemný, neutrální nebo nepříjemný).
- Stopováním úrovně aktivace a vjemů lze zjistit emoční stav.
- Jediná emoce může existovat v rámci široké škály emocí.

Učební pomůcky

- Lano, provázek nebo barevná samolepící páska pro vytvoření „grafu aktivace / pocitového tónu“ na podlaze
- Sada „kartiček s pocity“ (uvedená na konci této poučné zkušenosti)

Pokyny

- Vytvořte na podlaze graf pomocí lana, provázku nebo samolepící pásky. Graf by měl být průsečíkem dvou os (viz obrázek grafu „aktivace / pocitového tónu“ na konci této poučné zkušenosti), takže bude vypadat jako velký znak (+). Měl by být dostatečně velký na to, aby se na různých místech na něm mohlo postavit více žáků současně (2 x 2 m nebo větší).
- Umístěte na graf prvních pět kartiček. (Nahoru dejte kartičku „Hodně energie“, dolů „Velmi málo energie“, doleva „Velmi příjemné“, doprava „Velmi nepříjemné“ a doprostřed na místo, kde se obě osy protínají, umístěte kartičku „Neutrální“.)
- Požádejte pět dobrovolníků, aby se postavili na místa, kam jste umístili uvedené kartičky. Jedná se o statické pozice dané aktivity.
- Řekněte žákům, že daný graf nám pomůže porozumět našim emocím a tomu, jak je zažíváme v těle. Zkušenost emoce může být kdekoli v rámci grafu a každou emoci lze v grafu znázornit.
- Vysvětlete jim, že čára, která prochází shora dolů, je „osou aktivace“ a znázorňuje míru

aktivace energie v těle nebo intenzitu energie, v jaké danou emoci pociťujeme. Čára procházející zleva doprava je čarou „pocitového tónu“, který znázorňuje, jak příjemný nebo nepříjemný pocit při prožívané emoci zakoušíme.

- Vysvětlete jim, že zbývající kartičky vyjadřují emoce a pocity.
- Vyberte jeden ze čtyř kvadrantů (pravý horní, pravý dolní, levý horní či levý dolní) a zeptejte se jich, zda by jeden dobrovolník mohl vybrat kartičku ze sady a umístit ji do příslušného kvadrantu. Požádejte je, aby uvedli důvod, proč si myslí, že daný pocit patří do tohoto kvadrantu. Poté poproste jiného dobrovolníka, aby se na umístěnou kartičku emoce postavil.
- Totéž opakujte se zbývajících třemi kvadranty.
- Řekněte žákům, že nyní mohou pozice opustit. Zeptejte se všech, zda si myslí, že by bylo možné, že by se daná emoce mohla vyskytovat v jiném kvadrantu nebo v jiné části daného kvadrantu, ve kterém žáci stojí. Debatujte o tom.
- Až budou kvadranty zaplněné, můžete jim říci, aby se vrátili na svá místa, a danou část zopakovat nebo aktivitu ukončit.

Tipy pro učitele

- Pokud si myslíte, že to bude vaší skupině více vyhovovat, můžete je nejprve seznámit s informacemi obsaženými v dané aktivitě tím, že je uvedete na tabuli. Místo toho, abyste žádali dobrovolníky o to, aby se postavili na

různá místa coby emoce, můžete je požádat, aby navrhli nějakou podobu (obrázek) emoce, která bude představovat danou emoci v grafu.

- Variantou může být, že vytvoříte velký graf s kvadranty a postavíte do něj nějaký předmět, který bude zastupovat člověka, a tak velký, aby mohl zabírat více kvadrantů najednou.

Ukázkový text

- „Nyní se seznámíme s něčím, co nám pomůže porozumět emocím a jak je vnímáme v těle. Jedná se o graf. Prožívanou emoci či zkušenost můžeme umístit kamkoli na tomto grafu.
- Odshora dolů graf znázorňuje míru aktivace těla nebo kolik energie máme. Ukazuje hladinu energie. Jsme-li velmi excitovaní nebo rozrušení či plní neklidu, může to ukazovat na vysokou hladinu energie v těle, takže bychom byli v horní části. Pokud jsme velmi unavení nebo bez energie, budeme ve spodní části. Místo uprostřed je neutrální.
- Osa grafu vedoucí zleva doprava znázorňuje, jak příjemná nebo nepříjemná daná zkušenost je. Zcela vlevo znamená velmi nepříjemná, uprostřed je neutrální a úplně vpravo velmi příjemná.
- Rád bych teď poprosil čtyři dobrovolníky, aby se postavili na konec každé osy. A ještě jednoho, který se postaví přímo doprostřed, kde je uvedeno slovo „neutrální“.
- Nyní použijeme tento graf pro zmapování některých emocí. Ale nejprve se ujistíme, že všichni grafu rozumí. Zkusíme si nyní

vybrat slovo vyjadřující emoci a společně se zamyslíme nad tím, kam by jsme dané slovo v rámci čtyř oblastí grafu mohli umístit.

- Jaká emoce by mohla být umístěna do pravé horní části, ve které je tělo silně aktivováno a prožívá hodně energie a ve které se cítí příjemně? Zde je sada kartiček emocí a pocitů. Najde někdo kartičku, kterou by šlo do dané oblasti umístit? Když se někdo přihlásí, zeptejte se: můžeš umístit kartičku kamkoli a pak nám vysvětlit proč sis tuto oblast vybral?
- Teď bych potřeboval dobrovolníka, který se tam postaví jako emoce nebo pocit (požádejte dobrovolníka, aby udělal zmrzlou pozici dané emoce nebo pocitu, když bude stát v příslušné části grafu).
- Jaká emoce by se hodila do horní levé části, když je naše tělo hodně aktivováno, ale cítíme se opravdu nepříjemně? (Zopakujte tuto aktivitu jako u předešlých, ptejte se na vysvětlení a pak dalšího dobrovolníka umístěte jako emoci do dané části grafu).
- A co pravá spodní část (s nízkou hladinou aktivace a příjemným pocitem)? A co levá spodní část (nízká hladina aktivace a nepříjemný pocit). [Pokračujte, dokud nebudou vyplněny všechny čtyři oblasti.]
- Nyní můžete své pozice opustit.
- Myslíte si, že jedna emoce by se mohla nacházet na více místech grafu?
- Např. mohl by strach být malým strachem nebo velmi úzkostným strachem? Mohl by být

mírně nepříjemný nebo velmi nepříjemný? Jak bychom to mohli znázornit?

- *Nebo mohl by pocit štěstí vyvolat silnou aktivaci v těle nebo naopak nižší? Mohl by být mírně příjemný nebo velmi příjemný? Jak bychom to mohli znázornit? Emoce nemusí být pouze na jednom místě. [Vyzvěte jednoho či více dobrovolníků, aby zastupovali emoce, které přesahují i do jiných kvadrantů – mohou to znázornit např. tím, že si lehnou.]*
- *Myslíte si, že všichni zažíváme určitou emoci stejně? Myslíte si, že člověk může zakoušet určitou zkušenost jinak než někdo jiný? Je možné, abychom stejnou emoci zakoušeli v různé okamžiky různě?*
- *V další aktivitě nakreslíte svůj graf svých vlastních emocí.“*

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Mapování emocí na grafu

aktivace / pocitového tónu

Přehled

V této aktivitě si žáci vyberou jedno slovo vyjadřující emoci z každé emoční rodiny a danou emoci zmapují ve svém osobním grafu aktivace / pocitového tónu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Emoční rodiny obsahují emoce, které se liší v rámci aktivace a pocitového tónu.
- Různé emoce jsou spolu více či méně kompatibilní.

Učební pomůcky

Pro každého žáka:

- Kopie nevyplněného grafu (uvedený na konci této poučné zkušenosti).
- Fixy nebo pera.

Pokyny

- Řekněte žákům, aby si vybrali jedno slovo vyjadřující emoci z každé emoční rodiny. Požádejte je, aby ji nakreslili jako bod nebo znak, který vyznačí oblast, v níž se daná emoce vyskytuje.
- Měli by znázornit rozsah dané emoce.
- Pokud chtějí, mohou pro ilustraci emocí v grafu použít emodži či jiný obrázek.
- Dejte žákům dostatek času na volbu emoce z každé emoční rodiny a její zmapování. (To znamená, že si vždy vyberou jednu emoci z emoční rodiny soucitu, štěstí, strachu, hněvu, smutku a žárlivosti.)
- Pokud některý žák skončí dříve než ostatní, řekněte mu, aby pokračoval v mapování dalších emocí z emočních rodin dle svého vlastního uvážení.
- Až všichni žáci dokončí zmapování alespoň jedné emoce ze všech emočních rodin, vyzvěte je, aby sdíleli své grafy aktivace / pocitového tónu se třídou. Požádejte je, aby ten, kdo jej sdílí, zvedl graf nahoru a vysvětlil, proč uvedené emoce umístil na daná místa v grafu. V závislosti na počtu žáků určete, ke kolika emocím uvede každý žák své vysvětlení.

- Požádejte žáky, aby se podívali na své grafy aktivace / pocitového tónu a graf emočních rodin a zkusili najít emoce, které jsou vůči sobě navzájem protichůdné nebo neslučitelné. To znamená: „Cítím-li tuto emoci, je obvykle těžké cítit tuto emoci.“ (Typickým příkladem je štěstí a smutek, hněv a pocit náklonnosti, láska a nenávisť, nadšení a nuda. Pamatujte, že i když mohou být dvě emoce protichůdné, neznamená to nutně, že je nelze prožívat současně.)
- Požádejte je, aby do grafu doplnili slova vyjadřující emoce, jež bývají protichůdná slověům, které již do grafu aktivace / pocitového tónu uvedli. Požádejte je, aby do grafu doplnili šipky vedené mezi emocemi, které se zdají být vzájemně protichůdné.
- Po uplynutí několika minut vyzvěte opět žáky ke skupinovému sdílení.

Tipy pro učitele

- Mohlo by vám pomoci, kdybyste si sami zkusili doplnit graf aktivace / pocitového tónu dříve, než aktivitu provedete s žáky, a to jak pro účely vašeho osobního cvičení a práce s materiálem, tak i z toho důvodu, že tím získáte příklad, který můžete použít pro účely výuky. Budete se tak moci do aktivity více zapojit, což může být pro žáky užitečné, a zároveň tím můžete posílit vzájemnou vazbu.
- Místo toho, že žákům rozdáte nevyplněné grafy, mohou si žáci graf nakreslit sami na svůj vlastní papír.

Ukázkový text

- *„Za účelem vytvoření vlastního grafu si z každé emoční rodiny vyberte jednu emoci. Symbolicky ji znázorněte ve formě obrázku v takové velikosti, aby vyjadřovala, kolik místa v daném grafu zabírá. Každý z vás tedy do svého grafu uvede 6 obrázků emocí.*
- [Poskytněte žákům dostatek času na to, aby si mohli vybrat a zmapovat jednu emoci z každé emoční rodiny, jejichž již dříve seznam vytvořili.]
- *Kdo by chtěl ostatním představit několik emocí ze svého grafu a vysvětlit nám, proč se rozhodl umístit je na dané místo?*
[Dejte několika žákům prostor ke sdílení.]
- *Některé emoce se k sobě hodí, jako např. osamění nebo smutek. Jiné jsou spolu neslučitelné, jako např. štěstí a smutek. Emocím, které jsou vzájemně neslučitelné, můžeme říkat „protichůdné emoce“.*
- *Pojďme zkusit najít nějaké protichůdné emoce. Jedná se o to, že při prožívání určité emoce obvykle nelze zároveň pociťovat emoci, která je protichůdná. Možná již takové protichůdné emoce ve svém grafu máte. Má již někdo nějaké protichůdné emoce?*
[Dejte žákům čas na sdílení.]
- *Doplňte do grafu protichůdné emoce k těm, které již máte v grafu uvedené. Poté nakreslete mezi protichůdnými emocemi šipky, abyste tím znázornili, že jsou v opozici.*
- *Možná, že nepůjde ke každé emoci vymyslet emoci, která je protichůdná. To je v pořádku.*

A možná dokonce najdete více emocí, které jsou protichůdné k jedné!

- Pojdme společně sdílet.
- Čeho jste si během aktivity všimli? Co vás napadlo? Máte nějaké otázky?"

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minut

Mapování během uzemnění a použití zdrojů*

Přehled

- Žáci zmapují svůj aktuální stav pomocí grafu aktivace / pocitového tónu metodou stopování během uzemnění nebo použití zdrojů.
- Provedou několikaminutové cvičení uzemnění a použití zdrojů, a poté aktualizují graf, který zobrazí, zda došlo k nějakým změnám v jejich těle nebo emočního stavu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- V jakémkoli okamžiku lze sledovat úroveň aktivace a pocitového tónu.
- Pozorování úrovně aktivace a pocitového tónu nám může poskytnout informace o našem emočním stavu.
- Náš emoční stav se neustále mění.
- Uzemnění, použití zdrojů a další cvičení nám mohou pomoci ovlivnit náš emoční stav.

Učební pomůcky

Kopie nevyplněného grafu aktivace / pocitového tónu pro každého žáka a psací potřeby.

Pokyny

- Dejte každému nevyplněný graf aktivace / pocitového tónu a psací potřeby.
- Začněte cvičením použití zdrojů / uzemněním.
- Požádejte žáky, aby nakreslili, kde se právě nachází na svém osobním grafu.
- Proved'te několikaminutové cvičení použití zdrojů a uzemnění v tichosti.
- Požádejte žáky, aby aktualizovali své grafy v závislosti na jejich aktuálních pocitech.
- Požádejte dobrovolníky o sdílení svých zkušeností.

Tipy pro učitele

- Všimněte si, že někteří žáci vám sdělí, že se jeho emoční stav zhoršil nebo že se po cvičení cítí hůř. Pokud povede cvičení k posílení schopnosti uvědomovat si své emoce, stále pro něj bude přínosem. Nicméně pokud žák opakovaně uvádí, že se po cvičení cítí hůř, měli byste mu doporučit, aby si zvolil jinou formu cvičení (jiný zdroj, jinou formu uzemnění nebo jinou formu výcviku pozornosti). Rovněž všem připomeňte, že si mohou zvolit jakékoli cvičení, při kterém se cítí příjemně.
- Tuto aktivitu doporučujeme s žáky opakovat vícekrát v různých vyučovacích hodinách.

Ukázkový text

- „Pojďme společně použít graf aktivace / pocitového tónu“ coby nástroj, který nám pomůže sledovat, co se děje, když provádíme některou z metod odolnosti, jako je např. uzemnění nebo použití zdroje.
- Představte si jeden ze svých zdrojů.
- Pokud se vůči vám někdo v poslední době zachoval laskavě nebo jste vy projevili laskavost někomu jinému, můžete to použít jako svůj zdroj.
- Chcete-li raději provést uzemnění, tak si najděte pohodlnou pozici vsedě nebo něco příjemného do ruky či na dotek.
- Ať už používáte zdroje nebo provádíte uzemnění, všimněte si toho, co cítíte uvnitř. V tichosti to nyní nějakou dobu pozorujte. [Pauza 30 vteřin.]
- Nyní do svého grafu nakreslete, čeho jste si všimli ve svém těle. Kam byste se v rámci grafu nakreslili? Můžete rovněž napsat nebo nakreslit své vjemy nebo emoce, kterých jste si všimli, a uveďte je na příslušné místo v grafu.
- Nyní na okamžik opět v tichosti provedeme uzemnění nebo použití zdrojů. [Pauza 30–60 vteřin.]
- Nyní provedeme stopování a zaměříme pozornost na vjemy v těle.
- Pokud najdete příjemný nebo neutrální vjem, pouze na něj zaměřte svoji pozornost a pozorujte jej. Sledujte, zda se mění nebo zůstává stejný. [Pauza 10–15 vteřin.]

- Pokud jste nenašli žádný příjemný nebo neutrální vjem, zkuste přesunout svoji pozornost na jinou část těla a zkusit najít místo, kde se cítíte lépe. [Pauza 10–15 vteřin.]
- Děkuji. Nyní své grafy aktualizujte.
- Kam byste se v grafu nakreslili? Můžete rovněž napsat nebo nakreslit jakékoli vjemy nebo emoce, které vnímáte právě teď a uveďte je na příslušné místo v grafu.
- Všiml si někdo nějaké změny mezi prvním a druhým záznamem do grafu? [Vyzvěte je ke sdílení]
- Je někdo, u koho se nic nezměnilo?“

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Jaké zkušenosti ve vás během zapisování vašeho emočního stavu do grafu vyvstaly?
- Co vás překvapilo?
- Co nového jste se o emocích naučili?
- Máte nějaké otázky nebo nápady ohledně emocí?“

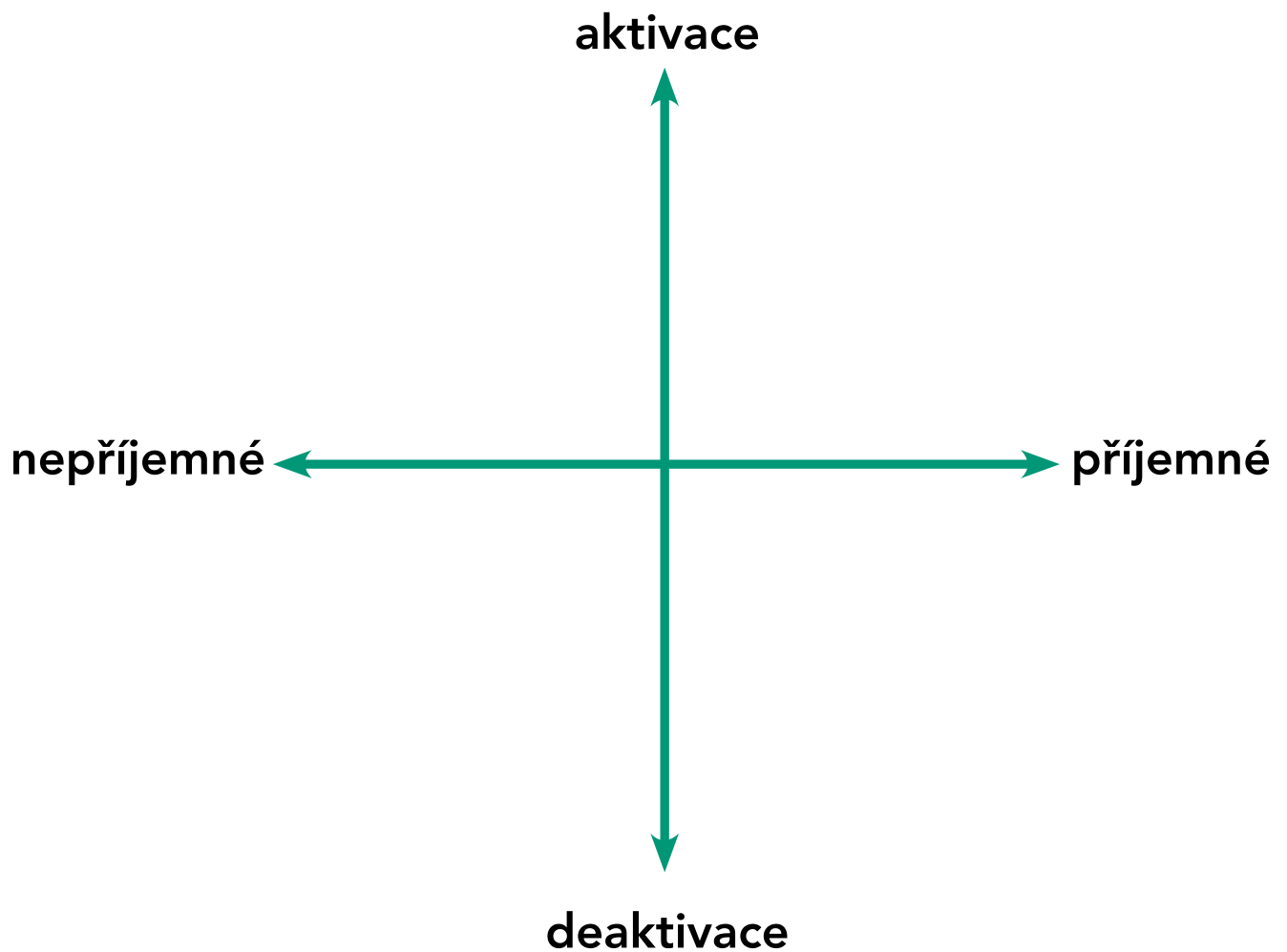
Graf aktivace / pocitového tónu

Hodně energie	Neutrální
Velmi málo energie	Velmi příjemné
Velmi nepříjemné	

Kartičky pocitů pro graf aktivace / pocitového tónu

Štěstí	Soucit	Hněv
Radost	Pozitivní nadšení	Nepříjemné překvapení
Smutek	Příjemné překvapení	Ospalost i pocit štěstí
Osamění	Žárlivost	Pocit klidu a míru
Uvážnutí v nízké zóně	Neklid	Spokojenost
Uvážnutí ve vysoké zóně	Strach	Uvolnění
Spočívání v zóně odolnosti	Bojácnost	Stres

Graf aktivace / pocitového tónu



Zvládání náročných emocí a cvičení zdrženlivosti

ZÁMĚR

Záměrem této poučné zkušenosti je, aby se žáci naučili poznávat, když emoce pobízí k jednání, které by mohlo být pro ně či pro druhé škodlivé, a určit, které emoce jsou proto obzvláště náročné či „rizikové“. Použijí k tomu graf „aktivace / pocitového tónu“. Naučí se, že i když jsou všechny emoce přirozené, je možné vůči některým z nich využít pozornost a ostražitost a strategie

určené pro jejich řízení. To se nazývá emoční hygiena. Tato poučná zkušenost končí představením myšlenky „etické zdrženlivosti“ (kterou se myslí etický postoj, jenž se vyhýbá zbytečnému ubližování druhým). Zdrženlivost nevychází z potlačení emocí, ale spíše z toho, že se jedinec naučí své emoce dovedně řídit.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Určí charakteristické rysy, které činí z emocí emoce „rizikové“.
- Stanoví strategie pro zvládání rizikových emocí.
- Budou zkoumat myšlenku „etické zdrženlivosti“ (omezující chování, jež může vést k ublížení sobě či druhému).

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Seberegulace

UČEBNÍ POMŮCKY

- Tabulky emočních rodin, který byly vytvořeny v minulosti.
- Osobní grafy aktivace / pocitového tónu žáků.
- Kopie „Strategií pro zvládání rizikových emocí“ pro každého žáka.
- Výtisky (nebo jedna velká kopie) „pracovního listu zkoumání rizikových emocí“.

DĚLKA

40 minut

CHECK-IN | 4 minuty

- „Nyní se připravíme na krátké cvičení pozornosti. V jaké pozici chce být naše tělo?”
- Nejprve zaujmeme pohodlnou a vzpřímenou pozici. Poté zaměříme pohled na zem nebo oči zavřeme.
- Před posílením pozornosti provedeme využití zdrojů nebo uzemnění, abychom své tělo zklidnili. Vyberte ze sady zdrojů jeden zdroj, popřípadě si můžete vybrat nový nebo si jej představovat.
- Nyní přiveďte zdroj do mysli. Uvidíme, zda dokážete na okamžik v tichosti udržet svoji pozornost zaměřenou na zdroj. Nebo pokud si přejete provádět uzemnění, tak můžete. Ať už si vyberete cokoli, nyní se zklidníme, setrváme v tichosti a na chvíli zaměříme svou pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud cítíte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete se na něj zaměřit.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete rovněž změnit svoji pozici, ale udělejte to tak, abyste přitom nevyrušili ostatní. Jinak dále udržujte pozornost na vašem zdroji. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme dech. Uvidíme, zda dokážeme zaměřit pozornost 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 využití zdrojů nebo k uzemnění nebo si na

chvíli odpočiňte, ale dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali.

[Pauza na 15 až 30 vteřin.]

- Pokud se rozptýlíte, prostě přiveďte pozornost zpět k dechu. Můžete rovněž své dechy počítat. [Delší pauza přibližně na 30 až 60 vteřin nebo delší.]
- Můžete posílit svoji pozornost zaměřením se na vjemy nebo na dech. Záleží na vás – vždy je to na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 10 minut

Náročná či „riziková“ emoce

Přehled

- Tato diskuze představuje koncept „rizikových“ emocí, jež mohou v případě, že se vymknou kontrole, způsobit problémy nám i druhým.
- Žáci ve dvojicích vytvoří seznam rizikových emocí s použitím „pracovního listu zkoumání rizikových emocí“.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Některé emoce jsou rizikovější než jiné, neboť mohou vést k chování, které v případě, že se vymknou kontrole, může uškodit nám či druhým.
- Rizikové emoce lze rozpoznat tím, že emoce analyzujeme a porovnáme s charakteristickými rysy rizikových emocí.
- Některé rizikové emoce jsou společné všem, jiné mohou být rizikové pouze pro daného jedince, ale pro jiného ne.

- Rizikové emoce mají sklon přerůst člověku přes hlavu.
- Když rozpoznáme rizikovou emoci, můžeme být vůči ní pozorní (cvičit obezřetnost).

Učební pomůcky

- Tabulky emočních rodin, vytvořené v minulosti.
- Osobní grafy aktivace / pocitového tónu, které si žáci vytvořili.
- Kopie Dotazníku zkoumajícího rizikové emoce pro každou dvojici žáků (nebo opište dotazník na tabuli nebo čtvrtku papíru tak, aby ho viděla celá třída).

Pokyny

- Zeptejte se žáků, zda si myslí, že existují emoce, s jejichž rostoucí intenzitou roste i zatemnění mysli a které se mohou stát rizikovými, nejsme-li opatrní.
- Vezměte tabulky emočních rodin a požádejte žáky, aby si vzali své grafy klíčových pocitů. Požádejte je, aby si je znovu prošli a zkusili najít emoce, které by mohly být rizikové.
- Je možné určit, zda je emoce riziková, skrze kritické zkoumání a zjišťující otázky, které naleznete na „pracovním listu zkoumání rizikových emocí“. (Tento list je na konci této poučné zkušenosti, a chcete-li, můžete jej opsat na tabuli.)
 - Mohla by tato emoce přerůst v nebezpečný lesní požár?
 - Vyvolává běžně tato emoce ve mně nebo v druhých stres?

- Mohla by mě tato emoce nutit ublížit sobě nebo druhým?
- Co by se mohlo stát, kdyby všichni (v naší třídě či škole) zažívali tuto emoci (pocit nebo myšlenku) ve větší míře? Zlepšilo by se tím něco?
- Co kdyby měli všichni této emoce méně?
- Chcete-li, můžete žáky požádat, aby aktivitu provedli ve dvojici, kdy si budou vzájemně pokládat jednotlivé otázky. Poté přejděte ke skupinové diskuzi. Celý proces můžete provést i v rámci celé skupiny.
- Připomeňte žákům pozornost. I když jsou všechny emoce přirozené, rizikové emoce jsou ty, vůči nimž je třeba být pozorný nebo ostražitý. Opatrnost je jednou ze strategií, kterou lze v souvislosti se zvládnutím rizikových emocí použít.

Tipy pro učitele

- Buďte pozorní, aby žáci nezačali mít pocit, že rizikové emoce jsou něco „špatného“ nebo že by je měli v sobě potlačit. Existuje řada věcí, vůči nimž je třeba být pozorný a uplatňovat zdrženlivost, stejně jako u ohně, elektronických zařízení nebo cenných křehkých předmětů. Zdrženlivost neznamena potlačení, ale týká se nakládání s něčím konstruktivně, aby se předešlo škodě způsobené sobě nebo druhým. Účelem určení rizikových emocí a strategií pro zacházení s nimi je naučit se řídit emoce konstruktivně bez nutnosti je potlačit nebo přemoci.
- Účelem otázek uvedených v pracovním listu zkoumajícím rizikové emoce je povzbudit

žáky k tomu, aby se zamysleli nad tím, jak analyzovat myšlenky a emoce ve smyslu potenciálního prospěchu nebo škody, které mohou přivodit. Jejich účelem však není poskytnout úplný nástroj pro rozpoznávání, které emoce jsou rizikové a které nikoli. Vaši žáci možná budou chtít změnit otázku na dotazníku nebo na něj přidat nové. Určitě je v tom podpořte.

- Chcete-li do poučné zkušenosti přidat trochu pohybu, můžete pověsit tabulky emočních rodin někde ve třídě. Můžete provést check-in, poté představit myšlenku rizikových emocí, a následně jim rozdat kartičky na poznámky a vyzvat je, aby procházeli kolem tabulek a zapisovali si odpovědi týkající se míry rizikovitosti (pro ně) emocí v dané emoční rodině.

Ukázkový text

- *„U některých emocí se zdá, že s rostoucí intenzitou zatemňují mysl. Tyto emoce mohou být „rizikové“, protože když nejsme dostatečně opatrní, mohou vést k chování, které může způsobit problémy nám i druhým. Zároveň mohou zvyšovat hladinu stresu.*
- *Pokud nás emoce může pudit k tomu, abychom uškodili sobě nebo druhým, pak ji nazýváme rizikovou. V jiných případech daná emoce nemusí být vhodná nebo v dané situaci prospěšná.*
- *U takových emocí nelze obvykle zabránit tomu, aby povstala, ale můžeme použít pozornost a uvědomění k tomu, abychom si emoce všimli a zjistili, zda je jiskrou, která může přerůst v lesní požár.*

- *To, že je riziková, neznamena, že je špatná, protože všechny emoce jsou přirozené a všichni emoce zažíváme.*
- *To, že je emoce riziková, neznamena, že ji musíme potlačit, neboť lze využít strategie pro její přeměnu na něco produktivního.*
- *Místo toho, abychom ji potlačili, chceme se pouze ujistit, že zůstane pod naší kontrolou nebo že zůstane v určitých mezích a naší kontrole se nevymkne. Tomu se říká „zdrženlivost“. [Chcete-li, napište slovo „zdrženlivost“ na tabuli.]*
- *Vezměte si svoje tabulky emočních rodin a grafy klíčových emocí, které jsme již vytvořili.*
- *Uvidíme, zda některé z uvedených emocí mohou být rizikové. Nemusíme se všichni shodnout. U některých emocí se všichni shodneme, že jsou rizikové, ale u jiných tomu tak být nemusí. Je důležité, jak to cítíte vy.*
- *To, zda je emoce riziková, lze zkoumat pomocí otázek: (Napište otázky na tabuli)*
 - *Mohla by tato emoce přerůst v nebezpečný lesní požár?*
 - *Vyvolává běžně tato emoce ve mně nebo v druhých stres?*
 - *Mohla by mě tato emoce nutit ublížit sobě nebo druhým?*
 - *Co by se mohlo stát, kdyby všichni (v naší třídě či škole) zažívali tuto emoci (pocit nebo myšlenku) ve větší míře? Zlepšilo by se tím něco?*
 - *Co kdyby měli všichni této emoce méně?*

- *Pojďme nyní debatovat ve dvojicích, a pak budeme sdílet s celou třídou. S partnerem si projděte jednotlivé otázky a určete, které emoce, jež někdy prožíváte, by mohly být rizikové. [Požádejte žáky o to, aby hovořili nejprve s partnerem, a pak sdíleli s celou třídou.]*
- *U kterých emocí jste se rozhodli, že jsou rizikové? Proč?
[Nechte dvojice sdílet.]*
- *Vzpomínáte si na koncept opatrnosti? Myslíte si, že existuje strategie, kterou lze použít v souvislosti s rizikovými emocemi?*
- *Opatrnost neznamena, že máme strach, znamená to, že jsme pozorní a obezřetní. Znamená to věnovat pozornost něčemu, co by mohlo způsobit problém, když nebudeme pozorní. Opatrnost nám pomáhá ušetřit se problémů. Naštěstí je opatrnost něčím, v čem se lze cvičit a zlepšovat.*
- *Jsme obezřetní vůči různým věcem. Jaké jsou výhody ostražitosti vůči rizikovým emocím?*
- *Obezřetnost je pouze jednou strategií, kterou můžeme použít. Nyní budeme zkoumat další strategie, které lze využít pro zvládnání rizikových emocí."*

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Určení rizikových emocí a strategií pro jejich zvládnání

Přehled

Žáci vyplní listy, které jim rozdáte, ve skupinkách po dvou či po třech a určí potenciálně rizikové emoce a možné strategie pro jejich zvládnání.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Pro řízení rizikových emocí existuje velký počet strategií.
- Některé strategie jsou vhodné pro řízení všech nebo většiny rizikových emocí, jiné jsou zaměřeny na konkrétní emoce.
- Řízení rizikových emocí nám umožňuje rozvinout „etickou zdrženlivost“.

Učební pomůcky

- Kopie „Strategií pro zvládnání rizikových emocí“ uvedené na konci této poučné zkušenosti.
- Psací potřeby pro každého žáka.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby se podívali na své osobní grafy klíčových pocitů, které vytvořili v předchozí poučné zkušenosti.
- Požádejte je, aby si prošli jednotlivé emoce, které do grafu uvedli, a určili, které z nich jsou potenciálně rizikové. Tyto označí hvězdičkou.
- Rozdělte žáky do skupinek po dvou či po třech. Společně budou zkoumat, které strategie by bylo možné použít pro zvládnání rizikových emocí.

- Každá skupinka si vybere rizikovou emoci, a poté vyplní list. Pokud skončí dříve, než ostatní, mohou začít s novou emoci.
- Až každá skupinka vyplní alespoň jeden list, řekněte všem, aby skončili, a poté je požádejte, aby své výsledky představili celé třídě.
- Po sdílení položte žákům několik otázek pro shrnutí.
- Seznámili jste se se strategiemi, u kterých se vám zdálo, že jsou použitelné pro všechny emoce, jež jsme zkoumali? U kterých strategií vám přišlo, že jsou určeny pro konkrétní emoce? Které ze strategií, o nichž jsme mluvili, by bylo možné použít pro zvládání rizikových emocí? (Např. použití zdrojů, uzemnění, strategie okamžité pomoci, uvědomování, obezřetnost, zaměření na dech atd.)
- Na konci této aktivity vyberte grafy klíčových pocitů a vysvětlete žákům, že vytvoříte tabulku emocí na nich založenou. Tato „Základní tabulka“ bude znázorňovat všechny emoce, které jsou vůči sobě protichůdné a které mohou být v určitých situacích rizikové.
- Zakončete aktivitu představením myšlenky „etické zdrženlivosti“. Jde o to rozhodnout se, co je pro nás či pro druhé prospěšné a co škodlivé (o etiku) a o volbu, že omezíme vlastní škodlivé chování (zdrženlivost). Zeptejte se žáků: Jak nám znalost rizikových emocí a strategií pro jejich zvládání pomáhá v tom být „zdrženlivý“ a dodržovat naše třídní dohody?

Ukázkový text

- *„Nyní vám dám do dvojic jeden list.*
- *Každá dvojice si vybere jednu emoci, o které si myslí, že je riziková.*
- *Diskutujte mezi sebou a vyplňte list společně. Pak budeme sdílet. Pokud budete mít jakoukoli otázku, tak se mě neváhejte zeptat. [Dejte žákům čas na diskuzi ve dvojicích a vyplnění listu. Pokud některá dvojice skončí dříve než ostatní, mohou začít s další emoci.]*
- *Nyní budeme sdílet. Každá dvojice představí, na jaké emoci pracovali a k čemu dospěli? [Dejte každé dvojici prostor na sdílení.]*
- *Seznámili jste se se strategiemi, u kterých se vám zdálo, že jsou použitelné pro všechny emoce, jež jsme zkoumali? U kterých strategií vám přišlo, že jsou určeny pro specifické emoce?*
- *Potřebujeme různé strategie pro zacházení s emocemi podle toho, kde jsou na grafu klíčových pocitů?*
- *Myslíte si, že lze použít protichůdné emoce, které by nám mohly pomoci? Jak?*
- *Nyní si od vás vyberu grafy klíčových pocitů, abych mohl vytvořit tabulku emocí založenou na všech z nich. Tato tabulka bude znázorňovat všechny emoce, které jsou vůči sobě protichůdné a které mohou být v určitých situacích rizikové.*
- *Pokud víme, které emoce jsou pro nás rizikové, a známe strategie pro zvládání těchto emocí, umožní nám to být „zdrženliví“.*

Zdrženlivost znamená vytvořit si meze nebo se ovládat.

- Pokud jsme se rozhodli být zdrženliví za účelem neublížení sobě ani druhým, pak jsme si nastavili meze. Říkáme si „Budu vůči emocím, pocitům nebo myšlenkám, které by mohly ublížit mně nebo druhým, obezřetný.“
- Pokud to uděláme, pak uplatňujeme „etiku zdrženlivosti“. „Etika“ znamená rozhodnutí, která činíme ohledně toho, co je pro nás i pro druhé správné a co není a co může být pro nás i pro druhé prospěšné nebo škodlivé. [Chcete-li, můžete slova „etická zdrženlivost“ napsat na tabuli nebo čtvrtku papíru.] Nejde o etiku, kdy nám druzí říkají, co máme dělat. Jedná se o naše vlastní rozhodnutí a volbu.
- Všechna cvičení, která jsme se dosud naučili pro řízení naší nervové soustavy, pozornosti a emocí, jsou strategiemi, které nám společně mohou pomoci žít v praxi etiku zdrženlivosti.
- Pojdme skončit tím, že se znovu společně podíváme na naše třídní dohody. Myslíte si, že určení rizikových emocí a strategií pro jejich zvládnutí nám může pomoci tyto dohody dodržovat?
- A co etika zdrženlivosti? Souvisí nějak s našimi třídními dohodami?
- Nezapomeňte, že všichni si přejeme od druhých laskavost a soucit, a nechceme, aby na nás byli zlí. Nechceme, aby nám někdo ublížoval. A reciprocita znamená, že když si něco sami přejeme, je potřeba, abychom se tak vůči druhým sami chovali. V tom

spočívá hodnota etiky zdrženlivosti. Zdržíme se toho, abychom někomu ublížili, protože si nepřejeme, aby si lidé ve třídě nebo ve společnosti navzájem ubližovali.“

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minut

Mapování pomocí cvičení pozornosti*

Cvičení reflexe v předchozí zkušenosti v sobě zahrnovalo mapování se stopováním a interocepčí (věnování se vjemům a vnitřním stavům těla) pomocí použití dovedností odolnosti uzemnění a použití zdrojů. Toto cvičení reflexe dělá totéž, ale obsahuje mapování se cvičením pozornosti a meta-vědomím (všímáním si myšlenek a emocí).

Jako již dříve žáci opět zmapují svůj aktuální stav pomocí grafu aktivace / pocitového tónu skrze stopování během uzemnění / použití zdrojů. Poté provedou krátké cvičení pozornosti. Následně aktualizují svůj graf, aby mohli sledovat, zda se na úrovni těla nebo emocí udála nějaká změna.

Doporučujeme vám tuto aktivitu několikrát v různých vyučovacích hodinách opakovat.

Ukázkový text

- „Pojdme společně použít graf aktivace / pocitového tónu“ coby nástroj, který nám pomůže sledovat, co se děje, když provádíme cvičení pozornosti a uvědomění.
- Nejprve krátce provedeme použití zdrojů nebo uzemnění.

- *Všímejte si během použití zdrojů nebo uzemnění toho, co se ve vás děje. Na okamžik se na to v tichosti zaměřte. [Pauza 30 vteřin.]*
- *Nyní do svého grafu nakreslete, čeho jste si všimli ve svém těle. Kam byste se v rámci grafu nakreslili? Můžete rovněž napsat nebo nakreslit své vjemy nebo emoce, kterých jste si všimli, a uveďte je na příslušné místo v grafu.*
- *Nyní na okamžik provedeme cvičení rozvoje pozornosti.*
- *Můžete se zaměřit na svůj dech nebo si můžete uvědomovat to, co povstává ve vaší mysli, aniž byste na to reagovali.*
- *Pokud se zaměřujete na svůj dech, pak chcete-li, můžete jednotlivé dechy počítat.*
- *Pokud vám začne připadat zaměření pozornosti na dech nepříjemné, můžete se kdykoli vrátit ke svému zdroji nebo uzemnění, nebo můžete na chvíli přestat. Dávejte pozor, abyste nikoho nevyrušovali.*
- *Pojďme na to. [Pauza 30–60 vteřin.]*
- *Děkuji. A nyní své grafy aktualizujte.*
- *Kam byste se v rámci grafu nakreslili? Můžete rovněž napsat nebo nakreslit své vjemy nebo emoce, které vnímáte a kde by mohly být v grafu.“*

Nechte žáky aktualizovat své grafy, poté je vyzvěte, aby své postřehy sdíleli se třídou, pokud budou chtít. U některých žáků mohlo dojít ke změně emočních stavů, zatímco u jiných mohly zůstat stejné.

Pozn.: Opět se může stát, že některý z žáků vám sdělí, že se jeho emoční stav zhoršil nebo že se po cvičení cítí hůř. Pokud povede cvičení k posílení schopnosti uvědomovat si své emoce, stále pro něj bude přínosem. Nicméně pokud žák opakovaně uvádí, že se po cvičení cítí hůř, měl byste mu doporučit, aby si zvolil jinou formu cvičení (jiný zdroj, jinou formu uzemnění nebo jinou formu výcviku pozornosti). Rovněž žákům připomeňte, že si mohou zvolit jakékoli cvičení, při které se cítí příjemně.

SHRNUTÍ | 4 minuty

- *„Bylo vám na dnešní aktivitě něco povědomého?*
- *Co vás na dnešní práci překvapilo?*
- *Mluvili jsme dnes o něčem, co se týká vašeho života?*
- *Chtěli byste se na něco zeptat nebo vás něco napadá?“*

„Zkoumání rizikových emocí“ (Pracovní list)

- Mohla by tato emoce (nebo pocit nebo myšlenka) přerůst v nebezpečný lesní požár?

- Vyvolává běžně tato emoce (nebo pocit nebo myšlenka) ve mně nebo v druhých stres?

- Mohla by mě tato emoce (nebo pocit nebo myšlenka) nutit ublížit sobě nebo druhým?

- Co by se mohlo stát, kdyby všichni (v naší třídě či škole) zažívali tuto emoci (nebo pocit nebo myšlenku) ve větší míře?

- Co kdyby měli všichni této emoce (nebo pocitu nebo myšlenky) méně?

- Co dalšího vás v souvislosti s touto emocí (nebo pocitem nebo myšlenkou) napadá?

Strategie pro zvládání rizikových emocí

Název emoce:

Úroveň rizikovosti (*nízká, střední, vysoká*):

Příklad situace, kdy by někdo touto emoci mohl zažít:

Jaké potřeby mohou být s touto emoci spojeny?

Zažívá někdy danou emoci každý?

Kam v grafu aktivace / pocitového tónu byste danou emoci umístili:

Jaké vjemy s danou emoci souvisejí?

Uveďte protichůdnou emoci (*pokud nějaká je*):

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?

Je v našich třídních dohodách něco, co s touto emocí souvisí?

STŘEDNÍ ÚROVEŇ

KAPITOLA 5

Učíme se o druhých a od nich

Přehled

Počínaje touto kapitolou přechází kurikulum programu 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 ven, ke spolužákům a těm, se kterými se žáci setkávají každý den.

Změny při vývoji mozku vedou k tomu, že žáci ve věku dospívání začínají být stále více orientovaní na své přátele a rozvíjejí se u nich mnohem více schopnosti pro vnímání věcí z pohledů druhých a pro empatii. Mnohem více než kdy dříve v životě se jejich identita utváří ve vztahu s přáteli, a nejen s členy rodiny. Žáci v tomto věku jsou připraveni na to učit se specifickým dovednostem a konceptům, které jim pomohou porozumět a orientovat se v tomto složitém období vývoje. Dospívání je velice vhodným obdobím pro představení témat empatie, zaujímání různých úhlů pohledu a dovednosti bdělého naslouchání. Navíc jelikož dospívání je pro mnohé žáky rovněž obdobím velkého stresu, může jim zkoumání toho, v čem jsou si s druhými podobní, a porozumění tomu, v čem se od druhých liší a co mají s druhými společného, pomoci cítit se ve svých nesnázích méně osamoceně. Toto jsou témata páté kapitoly, která se zaměřuje na uvědomování mezilidských vztahů a stále větší bdělost ve vztahu k lidem, s nimiž jsme v interakci.

První poučná zkušenost, „Porozumění naší sociální identitě“, žákům poskytuje příležitost přesunout svoji pozornost k druhým a více si uvědomovat realitu sociálního života. To se děje skrze dvě aktivity, které zkoumají, co o sobě navzájem vědí nebo ještě nevědí. To vede k zamyšlení se nad identitou a domněnkami, které si vytváříme vůči sobě navzájem. Aktivita zvaná „Kdo jsi?“ jim pomůže odkrýt nekonečné aspekty našich identit, které lze zkoumat, z nichž většina není při prvním pohledu patrná.

Poučná zkušenost 2, „Bdělé dialogy“, představuje dvě cvičení: bdělé naslouchání a bdělé dialogy. Bdělé naslouchání znamená naslouchat druhým s respektem a empatií a s plnou pozorností bez přerušování druhé osoby, aniž bychom se nechali rozptýlit nebo se soustředili na sebe nebo vlastní posuzování. Jedná se o komunikační dovednost, která propojuje části empatie: pozorné naslouchání rozvíjí lepší porozumění situaci druhého a tomu, jak se cítí (kognitivní empatie), zatímco naslouchání s respektem může pomoci vytvořit souznění s druhými a ukázat tak, že nás druzí zajímají (afektivní empatie). Tento druh naslouchání staví a posiluje dovednosti pozornosti žáků, neboť vyžaduje výhradní zaměření se na to, co druhá osoba říká, namísto toho, co chce druhý odpovědět. Bdělé naslouchání rovněž skýtá příležitost být vyslechnut bez posuzování, kdy si žáci budou navzájem naslouchat, díky čemuž získají větší pocit bezpečí v prostředí třídy. Žáci budou vybízeni k tomu, aby uvažovali o tom, jak může bdělé naslouchání ovlivňovat hovořícího i posluchače a jaký dopad mohou mít tato cvičení na třídu jako celek.

„Bdělý dialog“ je druhem reflexivního cvičení ve dvojici, které je podpořeno bdělým nasloucháním a lze je využívat pro zkoumání řady různých otázek. V tomto typu dialogu každý žák položí svému partnerovi řadu předem daných otázek, a poté mu pozorně naslouchá bez jakýchkoli komentářů či posuzování. Forma bdělého dialogu dává žákům možnost osobně uvažovat o tom, co se učí a jak se to vztahuje k jejich životu, a zároveň si v krátkosti předat své myšlenky s jiným žákem. Bdělé dialogy mohou žákům pomoci dosáhnout kritických vhledů a prohloubit své porozumění skrze učení o druhých a od nich.

V poučné zkušenosti 3, „Oceňování různorodosti a společných rysů“, budou žáci zkoumat to, jakým způsobem se lišíme a v čem jsme si podobní. Skrze aktivitu vhledu mohou zkoumat, že ačkoli jsou jedinečnými bytostmi, tak právě tento rys jedinečnosti je něčím, co mají společné se všemi lidskými bytostmi. Skrze bdělé dialogy o různorodosti a respektu mohou žáci prohloubit své porozumění toho, že zkušenost „rozdílnosti“ je společnou lidskou zkušeností, stejně jako řada emocí a potíží, s nimiž se setkáváme. Zkoumání těchto témat do větší hloubky může žákům pomoci cítit se více propojeni s druhými a méně osamoceni, a tím současně bezpečněji a méně ve stresu.

Poslední poučná zkušenost, „Zkoumání empatie“, staví na předchozích zkušenostech a zaměřuje se na plný rozvoj konceptu empatie a s ní souvisejících dovedností. Empatie má dva hlavní aspekty: být schopen zaujmout pohled druhého (kognitivní empatie) a být schopen s druhým emočně souznít (afektivní empatie). Bez zaujímání různých úhlů pohledu, si lze nesprávně vyložit motivace a činy druhých. Zaujímáním pohledů postav z příběhů a nasloucháním svým přátelům mohou žáci zažívat hlubší komplexnost pohledu druhé osoby a toho, že je daný úhel pohledu druhého výsledkem potřeb, pocitů a důležitých zkušeností. Naslouchání a oceňování různých úhlů pohledu může vést k větší pokoře a ochotě učit se lepšímu řešení problémů a vytváření více pozitivních vztahů.

Osobní cvičení žáků

Rozvoj hlubšího porozumění sobě i druhým je neustávajícím procesem. Díky praktickému využití dříve uvedených a rozvinutých dovedností, jako je pozornost a uvědomování emocí, mohou žáci dále rozvíjet oceňování druhých, svých spolužáků a ostatních lidí, se kterými sdílíme tuto planetu. Zvláště dovednosti bdělého naslouchání a bdělých dialogů, o nichž je pojednááno v této kapitole, lze posílit během týdne, zvláště mají-li žáci příležitosti k rozhovorům s druhými a naslouchání druhým. Jedná se o cvičení, které žáci mohou ihned používat ve svém každodenním životě.

Osobní cvičení učitele

Při vyučování 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. Všímejte si více dopadu, který 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 utrpení.

Dále se zkuste porozhlédnout, zda byste našli někoho dospělého, kdo by byl ochoten cvičit se s vámi v bdělých dialozích. Použijte uvedené otázky nebo si vytvořte vlastní sérii tří otázek. Ujistěte se, že váš partner dané aktivitě rozumí a chce se jí účastnit. Pro zajištění pocitu bezpečí mu sdělte, že pokud nechce na některou z vašich otázek odpovědět, místo odpovědi může odpovědět na otázku, kterou by si přál, abyste mu položili.

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 a předvede, 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“.

Doplňující četba a zdroje

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.



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 naší sociální identity

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost žákům poskytuje příležitost přesunout svoji pozornost k druhým a více si uvědomovat realitu sociálního života. To se děje skrze dvě

aktivity, které zkoumají, co o sobě navzájem vědí nebo ještě nevědí. To vede k zamyšlení se nad identitou a domněnkami, které si vytváříme vůči sobě navzájem.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat domněnky, které mají o druhých, a jak mohou být tyto domněnky nesprávné.
- Rozpoznají, že existuje řada věcí, které o sobě nevíme, dokud si neuděláme čas na to je poznat.
- Budou zkoumat, jak každý člověk, včetně jich samých, má velký počet různých identit, z nichž většina není při prvním pohledu patrná.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

DĚLKA

35 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Psací potřeby.
- Kartičky na poznámky nebo papír.
- Zvonkohra (volitelné).

CHECK-IN | 5 minut

- „Pojďme společně provést krátké cvičení pozornosti. Jaká pozice je pro naše tělo pohodlná?
- Pohodlně se usadte do vzpřímené pozice. Já ponechám oči otevřené, ale vy je můžete zavřít nebo je sklopit k zemi.
- Nyní si vyberte jeden ze své sady zdrojů, nebo chcete-li, můžete myslet na nový zdroj – něco, co vám pomáhá cítit se lépe, bezpečněji a šťastněji.
- Pomysleme na svůj zdroj i a na okamžik se na něj v tichosti zaměříme. 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 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 | 15 minut

Dvě fakta a fikce

Přehled

V této aktivitě vhledu budou žáci sdílet dvě věci o sobě, které jsou pravdivé, a jednu, která není.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme se dozvídat věci o druhých a od nich.
- Existuje mnoho věcí, které o sobě nevíme, dokud si nenajdeme čas na to, abychom je zjistili.
- Naše domněnky o druhých někdy bývají nesprávné nebo neúplné.

Učební pomůcky

- Psací potřeby.
- Papír a kartičky na poznámky.

Pokyny

- Udělejte průzkum. Zeptejte se žáků, zda si myslí, že znají ostatní ve skupině.
- Řekněte žákům, že si zahrajete hru zvanou Dvě fakta a jedna fikce. Výzvou pro ně bude určit, co je pravda a co je fikce.
- Ujistěte se, že ví, co znamená slovo „fakt“ (co je pravdivé) a co „fikce“ (co je nepravdivé).
- Napište na tabuli nebo na čtvrtku papíru „Druzí o mně asi neví, že ...“.
- Požádejte je, aby na kartičku nebo útržek papíru o sobě napsali dvě pravdivé věci (fakta) a jednu nepravdivou (fikci). Měly by být napsané formou výroků, jako např. „Jsem vegetarián.“ Řekněte jim, aby je dali za sebou

v nahodilém pořadí, a aby vybrali něco, co není hned pro každého zřejmé při pouhém pohledu. Vy jako vyučující byste se měli také účastnit a napsat rovněž tři výroky o sobě.

- Až budou všichni mít tři věci, nechte vždy jednoho žáka přečíst všechny tři kartičky. Po jejich přečtení nechte celou třídu debatovat o tom, které výroky si myslí, že jsou pravdivé, a který je nepravdivý:
 - *„Které dva výroky si myslíte, že jsou pravdivé, a který si myslíte, že je nepravdivý? Proč si to myslíte? Na čem své domněnky stavíte?“*
- Poté co jeden či dva žáci hádají, nechte daného žáka odhalit, co jsou fakta a co je fikce.
- Poté co se všichni žáci vystřídali, proved'te shrnutí aktivity formou otázek:
 - *„Jaká pro vás daná aktivita byla? Co vás překvapilo?“*
 - *Pojďme se zabývat domněnkami. Jak daná aktivita souvisí s domněnkami, které si o sobě navzájem vytváříme?“*
 - *Co se stane, když si o druhých vytváříme domněnky na základě prvního dojmu?“*
 - *Co se děje, když se vzájemně lépe poznáme?“*
 - *Jaké jsou další způsoby, které nám mohou pomoci lépe se vzájemně poznat?“*

Tipy pro učitele

- Žáci možná tuto aktivitu ve formě hry „Dvě pravdy a lež“ znají a možná ji už v minulosti

někdy hráli. To je v pořádku, neboť v rámci této hry je možné uvést nekonečné množství faktů a fikcí.

- Pro změnu můžete žáky požádat, aby přečetli fakta a fikce druhých. Pokud se rozhodnete pro tuto variantu, nechte žáky napsat na kartičky svá jména.
- Pro urychlení můžete danou aktivitu nejprve předvést s jedním dobrovolníkem, a poté můžete třídu rozdělit do dvojic nebo čtveřic. V jednotlivých kolech nechte partnery vystřídat dvakrát až třikrát, poté pokračujte skupinovým shrnutím.

Ukázkový text

- *„Nyní provedeme aktivitu zvanou „Dvě fakta a jedna fikce.“ Jedná se o hru, kterou již možná někteří z vás hráli. Díky ní se vzájemně lépe poznáme.“*
- *Kolik věcí si myslíte, že o sobě znáte? Myslíte si, že je řada věcí, které o sobě nevíte?“*
- *V této hře napíšete dvě věci, které jsou o vás pravdivé, fakta, a jednu věc, fikci, která není. Poté ostatní ve třídě budou hádat, co je a co není pravda.“*
- *Nechceme, aby to bylo příliš jednoduché. Zkuste vymyslet věci, které jsou méně zřejmé. Vymyslete něco, co o nás druzí pravděpodobně nevědí. Věci, které jsou součástí nás samých, ale nejsou na první pohled patrné.“*
- *(Ukažte na tabuli nebo na papír s nápisem ...) „Druzí o mně asi neví, že ...“*

- Každý z vás na tři kartičky napíše tři věci: dvě fakta, která jsou o vás pravdivá, a jednu věc, která o vás pravdivá není. Poté je zamíchejte. Až skončíte, tak je druhým přečtete a ostatní budou hádat, co si myslí, že je pravda, a co není. Po uvedení svých tipů jim řeknete, zda uhádli nebo se spletli.
- Rozumíte dané hře? Má někdo otázky?
- Nyní vám dám několik minut na napsání vašich výroků. [Dejte jim několik minut.]
- Kdo by chtěl přečíst své kartičky jako první? Jaké tři věci jsi napsal? [Nechte jednoho žáka přečíst své tři kartičky.]
- Co si ostatní myslí? Které výroky jsou pravdivé a který není?
- Teď nám řekni, zda jsme uhádli nebo se spletli. Které dva výroky byly pravdivé a který nebyl? [Nechte žáka odkrýt správné odpovědi.]
- A teď někdo další. [Opakujte postupně se všemi žáky.]
- [Dle časových možností provedte shrnutí pomocí následujících otázek:]
 - Jaká pro vás daná aktivita byla? Co vás překvapilo?
 - Co jste se o svých spolužácích dozvěděli?
 - Pojdme se zabývat domněnkami. Jak daná aktivita souvisí s domněnkami, které si o druhých vytváříme?
 - Co se stane, když si o druhých vytváříme domněnky na základě prvního dojmu?

- Co se děje, když se vzájemně lépe poznáme?
- Jaké jsou další způsoby, které nám mohou pomoci lépe se vzájemně poznat?"

AKTIVITA VHLEDU | 12 minut

Kdo jsi?*

Přehled

V této aktivitě vhledu budou žáci zkoumat to, že mají různé identity, a dozví se o identitách druhých.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Každý člověk má řadu aspektů své identity, z nichž většina není na první pohled patrná.
- Existuje řada věcí, které jeden o druhém nevíme, dokud si neuděláme čas na to, abychom to zjistili.

Učební pomůcky

- Něco pro měření času (hodinky, stopky nebo hodiny).
- Zvonkohra nebo jiný nástroj, který dokáže vytvořit zvuk, jež všichni ve třídě i při hovoru uslyší.

Pokyny

- Řekněte žákům, že si všichni zahrajete hru, která zahrnuje učení o druhých a od nich. Povězte jim, že to, co se dozví o sobě navzájem, budou sdílet během shrnutí, takže na to při sdílení s partnerem pamatujte.

- Zorganizujte žáky tak, aby všichni stáli a měli svého partnera. Pokud je lichý počet žáků, měli byste se zapojit i vy.
- Vysvětlíte jim pravidla hry. Jeden žák bude druhému po dobu 30 vteřin pokládat otázku: „Kdo jsi?“ a druhý mu bude odpovídat. Poté se vystřídají.
 - Partner 1 řekne: „Kdo jsi?“ a poslechne si odpověď partnera 2. Poté partner 1 řekne: „Děkuji. Kdo jsi?“ kdy mu položí tutéž otázku znovu. Partner 2 odpoví jiným způsobem. Partner 1 znovu řekne: „Děkuji. Kdo jsi?“ To se bude opakovat po dobu 30 vteřin. Po jejich uplynutí si role vymění. Výzvou bude nikdy stejnou odpověď neopakovat.
- Chcete-li, můžete tuto aktivitu žákům nejprve názorně předvést, tak že nejprve budete v roli odpovídajícího nebo můžete pouze uvést několik příkladů odpovědí na otázku „Kdo jsi?“ Můžete přitom uvést buď triviální odpovědi, nebo i takové, které o vás vypoví více, abyste žákům ukázali, že mohou odpovídat mnoha způsoby. (Jsem člověk, který má rád modrou barvu. Mám strach z výšek. Jsem hrdý na svůj italský původ a kulturní bohatství.)
- Požádejte žáky, aby se postavili ke svým partnerům čelem a zvolili, kdo bude nejprve v roli tazatele a kdo v roli odpovídajícího. Řekněte jim, že až zahrajete na zvonkohru, partner 1 položí partnerovi 2 otázku: „Kdo jsi?“ a po jejím zodpovězení otázku zopakuje slovy: „Děkuji. Kdo jsi?“ a tuto otázku bude po každém zodpovězení opakovat znovu až do vypršení času.
- Dejte žákům 30 vteřin, po jejich uplynutí zahrajte na zvonkohru. Řekněte jim, aby si role vyměnili.
- Po uplynutí dalších 30 vteřin zahrajte znovu na zvonkohru. Řekněte jim, že nyní si každý najde nového partnera. Připomeňte jim, že výzva spočívá v tom nikdy nepoužít stejnou odpověď, a to i s novými partnery.
- Opakujte aktivitu s novými partnery. Celou aktivitu zopakujte třikrát s ohledem na vaše časové možnosti. Po dokončení je vyzvěte, aby se vrátili na svá místa a provedli shrnutí pomocí následujících otázek:
 - *„Jaká pro vás daná aktivita byla? [Buďte připraveni na přijetí komentářů, že někteří se v dané aktivitě cítili dobře a jiní ne. Daná aktivita může být náročnější pro ty: kteří jsou spíše introvertní povahy; kteří vnímají jako stresové, když si mají vybrat partnera; kteří nemají rádi, když se jejich interakce přerušuje; nebo kteří nemají rádi strukturované aktivity. To je v pořádku. Tuto otázku jim pokládáte, aby vyplulo na povrch, co účastníci aktivity zažívali, nikoli tedy za účelem zpětného hodnocení dané aktivity. Naslouchejte jejich odpovědím, přikyvujte a komentujte je slovy: „Děkuji za tvůj názor.“]*
 - *Kdo se dozvěděl něco, co o druhém nevěděl? Stalo se něco překvapivého?*
 - *Bylo pro vás těžké pokračovat? Proč?*

- *Uměli byste říct, co tato hra o našich identitách odkrývá?*
- *Všimli jste si, kolik různých identit nebo aspektů každý z nás má?*
- *Kolik našich identit vidí druhý člověk, který se s námi setká poprvé? A kolik jich vidíme my? Jaký je rozdíl mezi tím, když si někdo myslí, že o nás může po našem prvním setkání něco říci, a mezi našimi skutečnými identitami?*
- *Jakého jste si všimli rozdílu, když jste po odpovědi partnera a otázkou: „Kdo jsi?“ řekli: „Děkuji?“ Jak vás to ovlivnilo v roli dotazujícího? Jak vás to ovlivnilo v roli odpovídajícího?*
- *Co dalšího bychom se mohli naučit, kdybychom se rozhodli tuto aktivitu někdy v budoucnu zopakovat?“*

Tipy pro učitele

- Může být prospěšné nejprve danou aktivitu názorně předvést před celou třídou s vaším kolegou nebo dobrovolníkem z řad žáků, aby se naučili opakovaně říkat: „Kdo jsi? Děkuji. Kdo jsi?“
- Tuto aktivitu můžete opakovat v různých obdobích školního roku.
- Pokud nemáte k dispozici zvonkohru, můžete použít metodu zvednutí ruky a vysvětlit jim, že kdokoli si všimne, že jste ruku zvedli, přestane hovořit a zvedne ji také, aby si všichni všimli, že mají přestat hovořit. Každý žák si takto nakonec všimne, že jste dali pokyn k ukončení rozhovorů, a celá třída se nakonec utiší.

Ukázkový text

- *„Nyní si zahrajeme hru, která nám pomůže dozvědět se více o sobě a o druhých. Jmenuje se „Kdo jsi?“*
- *Až vám vysvětlím pravidla, všichni se postaví a najdou si svého partnera. Partner 1 bude dotazující. Dotazující položí svému partnerovi otázku: „Kdo jsi?“. Partner 2 mu poté odpoví tím, že řekne něco o sobě.*
- *Po uvedení odpovědi partner 1 řekne: „Děkuji. Kdo jsi?“*
- *Partner 2 znovu odpoví, ale tentokrát o sobě uvede něco jiného. Nemůžeme opakovat to, co jsme již řekli.*
- *Poté partner 1 znovu řekne: „Děkuji. Kdo jsi?“ Partner 1 nesmí odpovědi odpovídajícího komentovat ani rozvinout žádnou konverzaci. Je pouze v roli posluchače.*
- *To bude probíhat po dobu 30 vteřin, po jejichž uplynutí zazvoním na zvonkohru. Poté si role vyměníte a osoba, která se ptala: „Kdo jsi?“ bude nyní tou, která bude odpovídat.*
- *Nezapomeňte po každé odpovědi říci: „Děkuji,“ než znovu položíte otázku: „Kdo jsi?“*
- *Pojďme si to společně vyzkoušet. Všichni vyslovte nahlas otázku: „Kdo jsi?“ a já vám odpovím. Zeptejte se mě teď: „Kdo jsi?“ [Nechte celou třídu nahlas vyslovit danou otázku, poté jim něco o sobě řekněte.]*
- *A nyní všichni nahlas řekněte: „Děkuji. Kdo jsi?“ [Nechte je znovu vyslovit otázku nahlas a řekněte o sobě něco jiného.]*

- Výborně, to zní dobře! Nějaké otázky?
- Nyní zazvoním na zvonkohru a vy začnete. Až zazvoním po druhé, role si vyměníte. [Zahrajte na zvonkohru, čímž hra začne. Počkejte 30 vteřin. Zahrajte znovu pro výměnu rolí. Počkejte 30 vteřin. Zahrajte na zvonkohru pro ukončení kola.]
- Nyní si prosím všichni najděte nového partnera, zkusíme si druhé kolo. Nezapomeňte, že odpovídající nemůže odpovědi, které již uvedl, opakovat. Začněte, až zazvoním na zvonkohru. [Zvoňte na zvonkohru jako v prvním kole. Poté pokračujte se třetím kolem.]
- Dobře, to bylo poslední kolo. Nyní se opět posadíme a shrneme si to.
- [Při shrnutí použijte některé nebo všechny z následujících otázek:]
 - Kdo se dozvěděl něco, co o druhém nevěděl? Stalo se něco překvapivého?
 - Bylo pro vás těžké pokračovat? Proč?
 - Uměli byste říct, co tato aktivita odkrývá o našich identitách?
 - Všimli jste si, kolik různých identit nebo aspektů každý z nás má?
 - Kolik našich identit vidí druhý člověk, který se s námi setká poprvé? A kolik jich vidíme my? Jaký je rozdíl mezi tím, když si někdo myslí, že o nás může po prvním setkání něco říci, a mezi našimi skutečnými identitami?

- Jakého jste si všimli rozdílu, když jste po odpovědi partnera a otázkou: „Kdo jsi?“ řekli: „Děkuji“? Jak vás to ovlivnilo v roli dotazujícího? Jak vás to ovlivnilo v roli odpovídajícího?
- Co dalšího bychom se mohli naučit, kdybychom v této aktivitě pokračovali někdy v budoucnu?“

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Je něco, co jste se naučili o identitě a rádi si zapamatovali?“
- Uveďte některé důvody, kvůli kterým je cenné se více dozvědět o našich vzájemných identitách.
- V čem by mohlo být přínosné, kdybychom se více zajímali o sebe navzájem a dozvídali se o sobě bez posuzování?“

Bdělé dialogy

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost představuje „bdělé naslouchání“ a „bdělé dialogy“. 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 a to, co chci říct. „Bdělé dialogy“ používají techniku bdělého naslouchání za účelem podpory rozhovoru mezi dvěma

žáky s řadou otázek. Forma bdělých dialogů každému žákovi umožňuje zamyslet se osobně nad tím, co se učí a jak naučené věci uplatnit ve svém vlastním životě, a zároveň si v krátkosti s druhým sdělit určité myšlenky. Bdělé dialogy mohou žákům pomoci dosáhnout kritických vhledů a prohloubit úroveň porozumění, a současně se učit o sobě a od sebe navzájem.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Se budou cvičit v dovednosti bdělého naslouchání bez přerušování nebo přesouvání pozornosti směrem k sobě.
- Se budou cvičit ve formě bdělých dialogů.

UČEBNÍ POMŮCKY

- Dvě čtvrtky papíru pro poznámky týkající se bdělého naslouchání, z nichž na každé budou dva sloupce:
 - Jedna s nadpisy: „Když mě někdo neposlouchá, cítím (se) ...“ a „Když mi někdo skutečně naslouchá, cítím (se) ...“
 - Druhá s nadpisy: „Bdělé naslouchání je ...“ a „Ve společnosti, kdy si lidé skutečně vzájemně naslouchají, ...“
- Kartičky s otázkami bdělého dialogu.
- Fixy.
- Signál pro cvičení pozornosti jako zvonkohra.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Pozornost
a sebeuvědomování**

DĚLKA

35 minut

CHECK-IN | 5 minut

- „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 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 nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 10 minut

Bdělé naslouchání*

Přehled

V této aktivitě žáci povedou diskuzi o tom, co si myslí, že znamená „bdělé naslouchání“.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Existuje rozdíl mezi pouhým posloucháním bez zaměřené pozornosti a bdělým nasloucháním.
- Tento rozdíl může ovlivnit hovořícího, posluchače i celou skupinu.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru.
- Fixy.
- Zvonkohra.

Pokyny

- Vysvětlíte žákům, že budete hovořit o tom, co to znamená někomu skutečně naslouchat.
- Požádejte žáky, aby uvedli příklady toho, jaký je to pocit, když je někdo neposlouchá ve chvíli, kdy si skutečně přejí, aby jim naslouchal. Napište odpovědi žáků na čtvrtku pod nápis: „Když mě někdo neposlouchá, cítím (se) ...“
- Požádejte žáky, aby uvedli příklady toho, jaký je to pocit, když jim někdo skutečně naslouchá s plnou pozorností a bez posuzování. Napište jejich odpovědi na čtvrtku pod nápis: „Když mi někdo skutečně naslouchá, cítím (se) ...“
- Na okamžik se s žáky zamyslete nad rozdíly mezi oběma seznamy.
- A jak by to vypadalo, znělo a jaký by to byl pocit, kdybychom někomu naslouchali s plnou

pozorností. Vysvětlíte jim, že tomu ve třídě budete říkat „bdělé naslouchání“. Napište myšlenky na čtvrtku pod nadpis: „Bdělé naslouchání je ...“

- Zeptejte se jich, jaké by to bylo, kdyby celá třída nebo komunita uměla dobře bděle naslouchat. Napište jejich myšlenky pod nadpis: „Ve společnosti, kdy si lidé skutečně vzájemně naslouchají, ...“
- Vysvětlíte jim, že nyní společně provedete aktivitu, která zahrnuje bdělé naslouchání sobě navzájem.

Tipy pro učitele

- V SEE Learning bdělé naslouchání znamená naslouchat druhému pozorně bez přerušování, bez rozptýlení, aniž bychom druhému dávali rady a bez obracení konverzace na sebe. Často platí, že když druhé posloucháme, věnujeme druhému a tomu, co říká, jen částečnou pozornost, neboť částí své pozornosti jsme u toho, jak budeme reagovat, u našich myšlenek a u toho, co řekneme, až druhá osoba domluví nebo nám dá šanci se vyjádřit. Bdělé naslouchání v sobě zahrnuje schopnost všimnout si toho všeho a současně to vše upozadit a plně, bez posuzování se zaměřit na to, co druhý člověk říká. Stejně jako soucit, je i bdělé naslouchání spíše zaměřeno na druhé nežli na sebe.

Ukázkový text

- „Dnes budeme zkoumat, co skutečně znamená někomu naslouchat.“

- *Neustále hovoříme s lidmi a lidé hovoří s námi. Ale už jste někdy mluvili na někoho, kdo vás neposlouchal? Jaký je to pocit?* [Požádejte žáky, aby uvedli své postřehy a zapište je na čtvrtku pod nadpis: „Když mě někdo neposlouchá, cítím (se) ...“]
- *Jaké to je, když vám někdo skutečně naslouchá bez posuzování, poučování nebo kritizování? Je ve vašem životě někdo, kdo vám takto naslouchá?* [Pauza.] *Jaká je to zkušenost?* [Požádejte žáky, aby uvedli své postřehy, a zapište je na čtvrtku pod nadpis: „Když mi někdo naslouchá, cítím (se) ...“]
- *Podívejte se na tyto dva seznamy, které jsme vytvořili. Jakých hlavních rozdílů si mezi nimi všimnete?*
- *A co naše vlastní chování, když s námi někdo hovoří? Co to znamená naslouchat druhému s plnou pozorností? Jak by to vypadalo, znělo nebo jaký by to byl pocit? Už jsme se dozvěděli o bdělé pozornosti, takže toto můžeme nazývat „bdělé naslouchání“.* [Zeptejte se žáků na jejich názory a napište je na čtvrtku papíru pod nadpis: „Bdělé naslouchání je ...“]
- *A co když do svého uvažování zahrneme nejen dva lidi, ale celou komunitu, jako např. naši třídu nebo školu? Kdyby my všichni, jako komunita školy, jsme si uměli vzájemně naslouchat s plnou pozorností a kdybychom se v tom cvičili do té doby, než bychom se to skutečně naučili a byli bychom v tom všichni dobří, a dělo by se to neustále, jaký dopad by to mělo na školní komunitu? Co by se*

změnilo? [Nechte žáky uvést jejich názory a napište je na čtvrtku pod nadpis: „Ve společnosti, kde si lidé skutečně vzájemně naslouchají, ...“]

- *Tak jako dokážeme posilovat naši pozornost jako sval, stejně tak lze posilovat naši schopnost bděle naslouchat. Dnes se naučíme cvičení, které zahrnuje vzájemné bdělé naslouchání s plnou pozorností a bez posuzování. Nazývá se „bdělý dialog“.*

CVIČENÍ REFLEXE | 17 minut

Bdělé dialogy*

Přehled

V tomto cvičení reflexe žáci utvoří dvojice a použijí řídicí otázky podněcující osobní reflexi a rozvíjející bdělé naslouchání a povídání.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme se naučit bděle naslouchat s plnou pozorností a bez posuzování.
- Pokud nasloucháme bděle, můžeme se o sobě navzájem hodně dozvědět ve velmi krátké době.
- Když nám někdo bděle naslouchá, dává nám to pocit, že jsme slyšeni a viděni a posiluje to naše vztahy.
- Když jsme schopni vyjádřit své myšlenky a pocity někomu, kdo nám bděle naslouchá, může nám to pomoci k hlubšímu zamyšlení a vhledům.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Vysvětlete formu bdělého dialogu.
 - a. Při bdělém dialogu budou žáci utvořit dvojice. Každá dvojice se nejprve rozhodne, kdo bude první v roli dotazujícího. Dotazující bude zároveň tím, kdo se bude jako první cvičit v bdělém naslouchání. Druhý žák ze dvojice bude odpovídající. Dotazující mu položí řadu otázek, které můžete napsat na tabuli nebo na čtvrtku tak, aby na ně všichni viděli. Odpovídající zodpoví jednu otázku po druhé. Mohou ke svým odpovědím využít tolik času, kolik chtějí. Dotazující mu bude bděle naslouchat, nebude hovořit s výjimkou okamžiku, kdy pokládá otázku. Když odpovídající dokončí svoji odpověď, dotazující mu poděkuje a položí mu další.
 - b. Vysvětlete žákům předem, že je v pořádku, když se nevyčerpají všechny tři otázky do okamžiku, kdy zazní zvonkohra. Stejně tak pokud by se stalo, že odpovídající zodpoví všechny tři otázky před uplynutím stanovené doby, může dvojice až do zaznění zvonkohry pouze v tichosti sedět. Povzbud'te dotazující, aby si všimli toho, zda je pro ně těžké nemluvit, a připomeňte jim, že jejich cílem je soustředit se na to, co říká jejich partner, a že po zaznění zvonkohry si role vymění a budou mít také příležitost hovořit.
 - c. Před započítím bdělého dialogu je důležité, aby si žáci měli možnost jednotlivé otázky přečíst a zamyslet se nad svými odpověďmi.

- d. Bdělé dialogy jsou důvěrné. Cokoli se během nich řekne, by nikdo neměl s ostatními sdílet. Navíc když vám někdo položí otázku, na kterou nechcete odpovídat, můžete místo toho odpovědět na otázku, kterou byste si přáli, aby vám někdo položil.
- Předved'te názorný příklad bdělého dialogu s jedním dobrovolníkem z řad žáků. Napište otázky pro bdělý dialog na tabuli nebo čtvertku, na kterou všichni žáci uvidí. Dejte žákům čas na jejich přečtení a zamyšlení se nad nimi. Začněte bdělý dialog pomocí těchto otázek:
 1. Prosím, pověz mi o jednom z tvých osobních zdrojů.
 2. Děkuji. Jakých vjemů si všímáš v těle, když myslíš na svůj zdroj?
 3. Děkuji. Co dalšího bys rád řekl o svém zdroji a o svých pocitech?
 - Předved'te názorný příklad bdělého dialogu a nechte vybraného žáka, aby vám tyto otázky položil. Na položené otázky odpovězte před třídou, a předved'te vhodné poodhalení. Až se vystřídáte v obou rolích, zeptejte se těch, kteří dialog sledovali, čeho si všimli.
 - Poté následuje část, ve které se žáci rozdělí do dvojic, kdy mohou pracovat ve stoje nebo vsedě vedle sebe, aby všichni dobře viděli na otázky bdělého dialogu, který zahájí tím, že se k sobě otočí tvář. Požádejte je, aby počkali na znamení, které jim dáte zvukem zvonkohry. Až ji uslyší podruhé, bude to signál k ukončení dialogu a výměně rolí, kdy se odpovídající stane dotazujícím. Až zvonkohru uslyší znovu, bude to znamenat konec.
 - Vysvětlíte jim, že součástí bdělých dialogů je cítit se bezpečně, takže pokud nechtějí na některou otázku odpovědět, mohou místo toho uvést odpověď na otázku, kterou by si přáli, aby jim někdo položil, nebo prostě pohodlně setrvat v tichém mlčení.
 - Na začátku rozezvučte zvonkohru. Sledujte čas a dejte jim 60 až 90 vteřin v závislosti na zájmu a účasti žáků a na tom, zda se cítí příjemně. Po vypršení času znovu zahrajte na zvonkohru a požádejte je o výměnu rolí. Připomeňte jim, že je v pořádku, pokud neodpověděli na všechny otázky. Zároveň posilte rozvíjené dovednosti tím, že jim připomenete, co znamená bděle naslouchat. Po výměně rolí jim dejte stejný čas na bdělý dialog jako v prvním kole. Máte-li více času, můžete celou aktivitu ještě jednou zopakovat s novými partnery. 60 až 90 vteřin mají na zodpovězení všech tří otázek a je v pořádku, pokud všechny tři odpovědi nestihnou. Takto celá aktivita trvá pouhé 3 minuty, během kterých se oba žáci vystřídají v roli dotazujícího i odpovídajícího.
 - Aktivitu zakončete tím, že se žáků zeptáte na jejich zkušenosti z bdělých dialogů.
 - a. „Čeho jste si všimli, když jste byli v roli posluchače? Čeho jste si všimli, když jste byli v roli hovořícího?“
 - b. Kdy v průběhu dne cítíte, že někomu bděle nasloucháte?
 - c. Kdy vám někdo jiný bděle naslouchá?
 - d. Jakých vjemů si u sebe někdo všiml, když naslouchal druhému nebo když druhý naslouchal jemu?

- e. *Jak nebo proč můžeme v těle cítit větší pocit bezpečí a cítit se více ve své zóně odolnosti, když nám někdo naslouchá?“*

Tipy pro učitele

- Je užitečné před samotným bdělým dialogem provést cvičení reflexe nebo aktivitu (jako např. kreslení) na dané téma dialogu. Díky tomu žáci před samotným dialogem získají čas na přemýšlení a může být jejich sdílení bohatší. Např. před provedením bdělého dialogu o zdrojích můžete žáky nechat nakreslit nebo se zamyslet nad zdrojem, který již vnímají jako cenný, nebo nad novým zdrojem. Před bdělým dialogem na téma laskavost je můžete nechat zamyslet se na okamžik nad laskavostí, kterou v poslední době viděli.
- Forma bdělých dialogů, která se používá v SEE Learning, je stručná, ale přesto koncentrovaná. Každé kolo trvá přibližně 2–3 minuty. Techniku bdělých dialogů lze využívat pro širokou škálu otázek, ale vzhledem k tomu, že bdělé dialogy mohou být velmi osobní a intenzivní, vždy žákům připomenejte, že pokud nechtějí na určitou otázku odpovědět, mohou místo toho uvést odpověď na otázku, kterou by si přáli, aby jim někdo položil, nebo pohodlně setrvat v tichém mlčení. Bdělé dialogy mohou být skvělou cestou k podnícení reflexe a zosobnění poznání uvnitř žáků.
- Pokud nejste s tímto druhem cvičení důkladně seznámeni, může vám pomoci nejprve se v něm sami cvičit s dospělým mimo vyučovací hodiny, abyste si vyzkoušeli, jak funguje časování dialogů. Ačkoli žáci nejspíš budou potřebovat alespoň dva nebo tři pokusy,

aby si zvykli provádět formu bdělých dialogů optimálním způsobem, získáte díky nim velmi účinné cvičení, které můžete následně využívat pro reflexi dalších materiálů v programu SEE Learning.

Ukázkový text

- *„Nyní když víme, co je bdělé naslouchání, můžeme se v něm cvičit. Budeme se cvičit v bdělém dialogu. Dialog znamená, že dva či více lidí se střídá ve společném rozhovoru s použitím bdělého naslouchání.*
- *Rád bych teď požádal jednoho dobrovolníka, který si se mnou bdělý dialog vyzkouší? Předvedeme spolu názorný příklad procesu bdělého dialogu pro celou třídu s pomocí otázek, které použijí všichni poté, co se rozřadíme do dvojic, abychom s partnerem trénovali bdělý dialog.*
- *[Jméno žáka] a já vám nyní společně ukážeme, jak bdělý dialog probíhá. Zde jsou tři otázky. Já budu dotazující a ty budeš na mé otázky odpovídat. Poté si role vyměníme. Nyní ti postupně položím jednotlivé otázky. Poté si role vyměníme a ty se budeš ptát mě.*
- *Až ti položím otázku, budu ti bděle a bez přerušování naslouchat. Následně uděláš to samé. Všichni ostatní nás budou sledovat. Vyzkoušíte si to po nás.*
- *Nejprve si všichni otázky pozorně v tichosti přečtete.*
- *Nyní začneme. [Jméno], prosím, pověz mi o jednom z tvých zdrojů. [Poslouchejte a názorně žákům během hovoru dobrovolníka*

předved'te příklad bdělého naslouchání, pokyvněte a vnímejte jej bez přerušování.]

- *Děkuji. Jaké vjemy cítíš v těle, když myslíš na svůj zdroj?* [Bděle mu naslouchejte.]
- *Děkuji. Co dalšího bys rád řekl o svém zdroji a o svých pocitech?* [Bděle mu naslouchejte. Když skončí, zahrajte na zvonkohru.]
- *Zvuk zvonkohry znamená, že se vyměníme. Nyní mi ty budeš postupně pokládat tytéž tři otázky. Až ti na ně budu odpovídat, budeš mi bděle naslouchat. Po každé mé odpovědi řekneš: „Děkuji“ a poté mi položíš následující otázku. Dobře?* [Ponořte se do toho.]
- *Čeho jste si na bdělém dialogu všimli?*
- *Čeho jste si všimli na bdělém naslouchání?*
- *Jak může být bdělé naslouchání projevem laskavosti vůči druhému? Co k tomu přispívá?*
- *Jak by mohlo bdělé naslouchání ovlivnit náš pocit bezpečí nebo naší nervovou soustavu?*
- *Co kdybych nechtěl na otázku odpovědět? Kdybych se cítil nepříjemně, že mám na určitou otázku odpovědět, co bych mohl udělat?* [Nechte žáky uvést své návrhy nebo jim to se svým partnerem názorně předved'te.]
- *Protože bdělé dialogy mají účastníkům pomoci cítit se bezpečně, pak v okamžik, kdy nechci na určitou otázku odpovědět, mohu uvést odpověď na otázku, kterou bych si přál, aby mi někdo položil. Mohu říci: „Přál bych si, abys mi položil jinou otázku, takže místo toho odpovím na něco jiného.“ Poté můžete sdílet. Díky tomu lze pochopit, že bdělé dialogy*

jsou o cvičení laskavosti a respektu, kdy spolu můžeme hovořit a naslouchat si.

- *Pojďme se nyní věnovat cvičení bdělého dialogu. Až si vyberete svého partnera, najděte si místo, ze kterého uvidíte na otázky na čtvrtce papíru.*
- *Rozhodněte se, kdo z vás bude v roli dotazujícího první. Zvednou ruce ti, kteří jsou jako první v roli těch, kdo budou klást otázky. Ten, kdo je v roli dotazujícího, bude pokládat otázky a cvičit se v bdělém naslouchání toho, kdo odpovídá.*
- *Až uslyšíte zvuk zvonkohry, začnete. Dotazující položí první otázku, a poté bude bděle naslouchat. Až odpovídající dokončí svoji odpověď, řeknete: „Děkuji,“ a poté mu položí další otázku.*
- *Až uslyšíte zvuk zvonkohry podruhé, bude to signál k tomu, abyste se vyměnili. Nevadí, pokud nestihnete odpovědět na všechny otázky. Každý bude odpovídat ve svém tempu. Nějaké otázky?*
- *Otočte se k sobě čelem a začněte!* [Zahrajte na zvonkohru.]
- [Poté, co se dvojice žáků vystřídalaly v obou rolích, proved'te shrnutí aktivity pomocí jedné či více z následujících otázek:]
 - *Čeho jste si všimli, když jste byli v roli posluchače? Čeho jste si všimli, když jste byli v roli hovořícího?*
 - *Kdy v průběhu dne cítíte, že někomu bděle nasloucháte?*
 - *Kdy vám někdo bděle naslouchá?*

- *Jakých vjemů si u sebe někdo všiml, když naslouchal druhému nebo když druhý naslouchal jemu?*
 - *Jak nebo proč můžeme v těle cítit větší pocit bezpečí a cítit se více ve své zóně odolnosti, když nám někdo naslouchá?"*
-

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Co byste si rádi zapamatovali z toho, co jste se dnes naučili?"*
 - *Kde mezi dnešní a příští hodinou byste mohli cvičit bdělé naslouchání? S kým byste se v něm chtěli cvičit?"*
-

DOPLŇUJÍCÍ ROZŠÍŘENÍ

Podle časových možností zopakujte cvičení s novými otázkami bdělého dialogu. Pokud chcete, můžete si vytvořit své vlastní otázky bdělého dialogu pro usnadnění učení a reflexe. Každá z následujících řad otázek posiluje učení, které bylo představeno v předchozích kapitolách.

Šťěstí a soucit (první kapitola)

1. Řekni mi o okamžiku, kdy byl k tobě někdo laskavý nebo soucitný nebo pro tebe udělal něco hezkého.
2. Jak jsi se při tom cítil?
3. Jak bys mohl být více soucitný vůči druhým?

Zdroje a uzemnění (druhá kapitola)

1. Řekni mi o okamžiku, kdy jsi použil zdroj nebo uzemnění, aby ses vrátil do své zóny odolnosti.
2. Jak si myslíš, že ti to pomohlo?
3. Kdy je využití zdrojů nebo uzemnění nejužitečnější?

Pozornost (třetí kapitola)

1. Řekni mi o něčem, co ti jde lépe, když tomu věnuješ svoji plnou pozornost.
2. Jaký je to pocit, když to děláš se skutečně plnou pozorností?
3. Čemu bys chtěl více věnovat svoji pozornost? Proč?

Oceňování různorodosti a společných prvků

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti budou žáci zkoumat různorodost a společné rysy. Skrze aktivitu vzhledu mohou žáci zkoumat, že ačkoli jsou jedinečnými bytostmi, tak právě tento rys jedinečnosti je něčím, co mají společného se všemi lidskými bytostmi. Skrze bdělé dialogy o různorodosti a respektu mohou žáci

prohloubit své porozumění tomu, že zkušenost „rozdílnosti“ je společnou lidskou zkušeností. Oceňování různorodosti coby součásti lidství může žákům pomoci přijmout jejich vlastní jedinečnost i jedinečnost druhých.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat to, co máme všichni jako lidské bytosti společné.
- Poznají, že věci, o kterých si někdy myslíme, že jsou společné nebo že jsou pravdivé pro každého, ve skutečnosti takové být nemusí.
- Si uvědomí, že jednou z věcí, kterou máme všichni společnou, je právě skutečnost, že jsme všichni jedineční.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Fixy.
- Nálepky.
- Papír.
- Velká čtvrtka papíru nebo bílá tabule, na nichž budou nápisy: „Věci, které máme společné“ a „Každý z nás je jedinečný“.

DĚLKA

35 minut

CHECK-IN | 5 minut

- „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 | 20 minut

Co máme společného?

Přehled

V této aktivitě budou žáci zkoumat, co mají vzájemně společného.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Coby lidským bytostem jsou nám všem určité věci společné.
- Některé věci, o kterých si někdy myslíme, že jsou všem společné nebo že jsou pravdivé pro každého, ve skutečnosti takové být nemusí.
- Jednou věcí, která je všem společná, je to, že jsme všichni jedineční.

Učební pomůcky

- Fixy.
- Nálepky.
- Papír.
- Velká čtvrtka papíru nebo bílá tabule, na nichž budou nápisy: „Věci, které máme společné“ a „Každý z nás je jedinečný“.

Pokyny

- Vysvětlete žákům, že budete zkoumat, co máte společného a v čem se lišíte.
- Požádejte žáky, aby se obrátili na svého spolužáka a zeptali se ho, jak by definoval slovo „různorodost“. Poté je nechte uvést několik odpovědí a velmi krátce debatujte. (Různorodost znamená velký stupeň variability či odlišností v rámci určité skupiny. To ale neznamená, že členové dané skupiny nemají jisté důležité věci společné.)

- Vysvětlíte jim, že budete se třídou zkoumat různorodost tím, že si nejprve uvědomíte, co máte společné.
- Uvedte jim příklady něčeho, co je některým lidem společné, např. to že někdo chová nebo si přeje chovat domácího mazlíčka. Požádejte žáky, aby jmenovali něco konkrétnějšího v rámci dané skupiny lidí, kteří mají domácího mazlíčka, nějakou užší skupinu lidí (např. někdo má psa). Poté je vyzvěte, aby se zamysleli nad něčím, co je spojené s tím, když někdo chová psa, ale aby šlo o ještě užší skupinu lidí (např. někdo má skvrnitě štěňátko).
- Debatujte o dalším příkladu, např. o něčem, co je více spojeno s identitou (etnická příslušnost, náboženství atd.) Pozn: Pokud víte, že ve třídě nebo na škole je některé téma velmi citlivé nebo vyvolávající konflikty, pak jej jako příklad pro diskusi nepoužívejte.
- Možná témata:
 - Mnoho lidí má rádo určité aspekty sportu; mnoho lidí se rádo dívá na sport. Méně lidí už má společné, že sport aktivně dělají. A ještě méně lidí pravidelně trénuje a má příležitosti a nadání stát se v dané disciplíně vrcholovým sportovcem (olympiáda, profesionální tým).
 - Všichni lidé zažívají emoce. Mnoho lidí si všimá okamžiků, když se cítí šťastní, smutní nebo rozzlobení, a jsou schopni je popsat. Méně lidí má schopnost rozpoznat širokou škálu emocí a dovedou poznat, co přispívá k tomu, že se tak cítí. Ještě méně lidí je schopno své pocity neustále rozpoznávat, pojmenovat je a „zastavit se“ (dříve, než začnou jednat) způsobem, který jim pomáhá o sebe pečovat a reagovat na druhé zdravým a produktivním způsobem. Každý má potenciál být v této poslední skupině, z čehož vyplývá, že jednou mohou být všichni součástí skupiny „Mnoho lidí...“!
- Mnoho lidí má určité náboženské vyznání nebo víru. Někteří jsou hinduisté, jiní křesťané. Někteří lidé vyznávají jednu z mnoha náboženských tradic. Někteří lidé kůli víře dodržují určitá pravidla týkající se stravování. Někteří lidé chodí během svátků do kostela nebo do chrámu. Někteří lidé mají rodiče nebo znají dospělé, kteří vyznávají různá náboženství.
- Rozdělte třídu do skupin po třech nebo čtyřech. Dejte každému nálepky a každé skupině list papíru.
- Požádejte každou skupinu, aby list papíru nadepsala slovy: „Věci, které máme společné.“ Poté žáky požádejte, aby papír přeložili napůl podélně, poté jej znovu rozložili a nakreslili vrislou čáru dolů, takže papír rozdělí na dva sloupce.
- Požádejte je, aby levý sloupec nadepsali slovy: „S mnoha lidmi“ a pravý slovy: „S méně lidmi“.
- Poté požádejte skupiny, aby se zamyslely nad věcmi, které mají všichni společné s mnoha lidmi. Své myšlenky budou psát do levého sloupce.
- Poté požádejte žáky, aby každý napsal tři věci, související s daným tématem, které mají

společné s velmi málo lidmi nebo které si myslí, že jsou pro ně jedinečné. Každý žák by měl napsat tyto tři věci zvlášť na své tři nálepky a přilepit je na pravou část papíru do sloupce nadepsaného slovy: „S méně lidmi“.

- Vyzvěte každou skupinu, aby s ostatními sdílela svůj seznam věci nazvaný: „Věci, které máme společné.“
- Během skupinového sdílení napište odpovědi žáků na velkou čtvrtku nebo na tabuli. Během toho ověřujte, zda všichni souhlasí s tím, že se skutečně jedná o věci, které mají mnozí lidé společné. Napište pouze ty věci, na nichž se všichni shodnou. Poté napište věci, na kterých se skupina shodla, že jsou společné menšímu počtu lidí a které mají uvedené pod nadpisem: „S méně lidmi“.
- Poté co každá skupina uvede položky na svém seznamu, se žáků zeptejte, čeho si na společně vytvořeném seznamu všimli.
- Následně se jich zeptejte, zda je něco, co mají všichni společné, ale co ještě na seznamu není. Dejte žákům podnět k zamyšlení se nad věcmi, o kterých jste již dříve diskutovali, jako např. pocity; potřeby; přání, aby se k nám lidé chovali laskavě; to, že všichni máme nervovou soustavu atd.
- Poté žáky požádejte, aby sdíleli jednu ze tří věcí, které napsali na nálepky a o kterých si myslí, že mají pouze oni nebo jen málo lidí.
- Při sdílení daných věcí je nechte přilepit nálepky na velkou čtvrtku nadepsanou: „Každý z nás je jedinečný.“

- Diskutujte s žáky o tom, zda je něco překvapilo a jak se při zkoumání společných či rozdílných věcí cítili.

Tipy pro učitele

- Pokud chcete, můžete aktivitu provést v upravené verzi formou aktivity Vykročení a vykročení a použít položky žáků uvedené na seznamu jako kategorie pro vkročení nebo vykročení. (Viz první kapitola, poučná zkušenost 1).
- Až budete mít všechny věci, které mají žáci společné s řadou dalších lidí, všechny napsané na velké čtvrtce, můžete ji ve třídě vyvěsit, aby si žáci tyto věci mohli připomínat.

Ukázkový text

- *„Dnes budeme společně zkoumat, co máme společného a co rozdílného.“*
- *Otočte se na svého souseda a ved'te s ním po dobu jedné minuty diskuzi o těchto otázkách: Co znamená rozdílnost? Jak bys dané slovo definoval? [Odpovědi si zapište. Různorodost lze definovat jako stav, kdy dílčí jednotky skupiny mají různé vlastnosti, např. když se určitá skupina skládá z různých typů lidí.]*
- *Pro zkoumání různorodosti budeme uvažovat o tom, co máme společného. Později si řekneme, jak to spolu souvisí.*
- *Uved'te příklady věcí, které mají lidé společné. Začneme příkladem: mnoho lidí chová nebo si přeje mít domácího mazlíčka. Je něco, co s tím souvisí, ale méně lidí to má společné? [např. mají psa]. Je něco, co s tím souvisí, ale*

ještě méně lidí to má společné? [např. mají skvrnitě štěňátko].

- *Zkusme si uvést další příklad. Jmenujte něco, co má mnoho lidí společného a co je důležité pro jejich vlastní identitu?* [Dejte žákům čas přijít s nápady. Je v pořádku, když žáci uvedou příklad etnické příslušnosti. Nicméně pokud víte, že je to mezi žáky citlivé nebo konfliktní téma, nepoužívejte jej jako příklad nebo aktivitu, na niž se zaměříte.]
- *Nyní provedeme aktivitu v menších skupinkách.* [Rozdělte třídu do skupinek po 3 až 4, dejte každé skupině velký list papíru a každému žákovi tři nálepky.]
- *V každé skupině jeden z vás nadepíše skupinový papír slovy: „Věci, které máme společné“*
- *Nyní papír podélně přeložte napůl, a poté jej znovu rozložte a nakreslete vvislou čáru dolů, takže papír rozdělíte na dva sloupce.* [Ukažte jim to na vašem papíru.]
- *Levý sloupec nadepište slovy: „S mnoha lidmi“ a pravý slovy: „S méně lidmi“.*
- *Nyní máte tři minuty na to, abyste se ve skupině zamysleli nad tím, co máte všichni v rámci vaší skupiny navzájem společného. Napište dané věci na skupinový papír do levého sloupce.* [Odměřte 3 minuty, poté použijte běžný signál, který žákům naznačí, že se bude pokračovat v něčem jiném.]
- *Dobře. Teď nás čeká další úkol. Každý z vás se nyní zamyslí nad tím, co má osobně společného jen s velmi malým počtem lidí.*

Jedná se o věci, které jsou na vás neobvyklé nebo které máte společné s málo lidmi.

Můžete si během toho vzájemně pomáhat a radit se. Každý z vás zkuste přijít na tři věci, a poté je po jedné napište na tři nálepky. Až budete hotoví, můžete je přilepit na pravý sloupec vašeho papíru.

[Dejte žákům 3–5 minut.]

- *Pojďme nyní společně sdílet položky ze seznamu v levém sloupci nazvaném: „Věci, které máme společné – s mnoha lidmi.“* [Požádejte skupiny o sdílení a jejich odpovědi zapisujte na tabuli nebo na velkou čtvrtku papíru.]
- [Až všechny skupiny skončí, zeptejte se:] *Čeho jste si na našem vytvořeném seznamu všimli?*
- *Je ještě něco, co mají všichni lidé společného, ale co není uvedeno na našem seznamu? A co některé z věcí, které jsme již společně zkoumali během SEE Learning?* [Můžete dát žákům podněty k zamýšlení se nad: pocity; potřebami; přáním, aby se k nám lidé chovali laskavě; tím, že všichni máme nervovou soustavu atd. Opovědi запиšte.]
- *A které z věcí máte společné jen s malým počtem lidí? Můžete sdílet, co jste napsali, a vzít své nálepky a přilepit je zde na plakát s názvem: „Každý z nás je jedinečný“.* *Překvapilo vás něco, co máte též společného s ostatními? Překvapily vás nějaké rozdíly? Jaký je to pocit hovořit o tom, co máte společného a co odlišného?“* [Pokud to nikdo neuvede, připomeňte jim, že jednou z věcí, kterou máme všichni společnou, je to, že jsme všichni jedineční.]

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minut

Bdělý dialog o různorodosti a úctě

Přehled

V tomto cvičení reflexe budou žáci sdílet své zkušenosti týkající se jejich jedinečnosti a zkušenosti respektování různorodosti.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Každý z nás je jedinečný a oceňuje, když je jeho jedinečnost respektována.

Pokyny

- Připomeňte žákům, jak se zapojit do cvičení bdělého dialogu. Můžete jim jako vodítko připomenout popis uvedený v předchozí poučné zkušenosti.
- Proveďte žáky bdělým dialogem s použitím následujících otázek. Dejte jim 2–3 minuty, během kterých první hovořící odpoví na řadu otázek. Poté si žáci role posluchače a hovořícího vymění a budou mít stejnou dobu na provedení druhého kola bdělého dialogu.

Otázky:

1. Přemýšlej o okamžiku, kdy sis uvědomil, že se v něčem od druhých lišíš nebo že jsi něčím jedinečný. Jak ses při tom cítil?
2. Co to pro druhé znamená, že mají respektovat různorodost při kontaktu s tebou?
3. Co bys mohl dělat ty, abys druhým ukázal, že respektuješ jejich odlišnost a jedinečnost?

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „*Jak by mohlo oceňování různorodosti v naší třídě pomoci?*
- *Jak by mohlo v naší třídě nebo ve světě pomoci uvědomění si skutečnosti, že navzdory rozdílům mezi námi, máme všichni společné to, že chceme být šťastní a přejeme si, aby se k nám druzí chovali laskavě.*
- *Jak nám může pomoci naslouchání druhým a sdílení našich zkušeností týkajících se různorodosti a rozvinout schopnost oceňovat a respektovat se navzájem?“*

Zkoumání empatie

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost představuje příběh, který zkoumá koncept a důležitost zaujímání různých úhlů pohledu a empatie. Empatie má dva hlavní aspekty: být schopen zaujmout pohled druhého (kognitivní empatie) a být schopen s druhým emočně souznít (afektivní empatie). Bez schopnosti zaujímat různé úhly pohledu si lze nesprávně vyložit motivace a činy druhých. Zaujímáním pohledů postav

z příběhů a nasloucháním svým přátelům mohou žáci zažívat hlubší komplexnost pohledu druhé osoby a toho, že je úhel pohledu výrazem potřeb, pocitů a důležitých zkušeností dané osoby. Naslouchání a oceňování různých úhlů pohledu může vést k lepšímu řešení problému a vytváření pozitivnějších vztahů.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat význam a aspekty empatie.
- Budou se cvičit v zaujímání různých pohledů skrze zájem o potřeby, pocity a myšlenky postav příběhu.
- Budou se cvičit v naslouchání různým úhlům pohledu.
- Budou uvažovat o hodnotě zaujímání různých úhlů pohledu při utváření pozitivních vztahů a řešení problémů.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Uvědomování
mezilidských vztahů**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Uvedený příběh.
- Na jednu skupinu: 6 listů papíru s jednou rolí / jménem postavy napsaným na každém papíru.
- Stopky.
- Zvonkohra.

DĚLKA

40 minut

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.
- Než začneme s posilováním pozornosti, použijeme zdroje nebo uzemnění, abychom zklidnili své tělo. Vyberte jeden ze zdrojů ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj, nebo si jej můžete představit.
- Vybavte si v mysli svůj zdroj a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete ho také provést. Ať si zvolíte cokoli, budeme v tichosti a bez pohybu na několik okamžiků. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud se cítíte příjemně nebo neutrálně můžete zde spočinout.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provedte uzemnění. Můžete změnit svou pozici, ale zkuste tím nikoho nevyrušit. Jinak svojí pozorností zůstaňte u zdroje. [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, nebo si prostě udělejte přestávku, jen pozor ať nevyrušíte nikoho jiného. [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.]
- Svou pozornost můžete posílit zaměřením se na vjemy nebo na dech. Je to na vás - je to vaše volby.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 8 minut

Co je empatie?

Přehled

Žáci budou debatovat o významu slova empatie a o příběhu, ve kterém dojde k nedorozumění.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Každý člověk má svůj jedinečný pohled, který sestává z jeho potřeb, pocitů, myšlenek ad.
- Nelze plně poznat úhel pohledu druhého, ale můžeme si představit, co potřebuje, co si myslí a co cítí, jaké to je být v jeho kůži.
- Empatie v sobě zahrnuje poznání toho, co druhý člověk cítí (kognitivní empatie) a zájem o to, co cítí (afektivní empatie).
- Naše empatie může být přesná či nepřesná (empatická přesnost) a někdy si můžeme nesprávně vykládat záměry druhých, zvláště když neznáme jejich úhel pohledu.

Učební pomůcky

Níže uvedený příběh.

Pokyny

- Napište na tabuli slovo „empatie“ a zeptejte se žáků, co o něm vědí. Dejte jim čas na sdílení.
- Vysvětlete jim, že empatie má dva aspekty: prvním je poznání, jak se někdo cítí, což je spojené se zaujímáním úhlu pohledu druhého; druhým je zájem o to, jak se cítí, a schopnost cítit s ním. Vytvořte společně definici, na které se shodnete a která bude mít podobný význam jako tato definice: „Empatie znamená vědět, jak se někdo cítí, a zajímat se o to, jak se cítí.“ Uved'te příklad toho, kdy může mít někdo jeden z těchto prvků, ale postrádat druhý.
- Zeptejte se jich, zda si myslí, že někdy může být naše empatie o tom, jak se někdo cítí, nepřesná. Míra přesnosti se v tomto případě nazývá „empatická přesnost“.
- Řekněte žákům, že si přečtete krátký příběh, o kterém následně diskutujte o příkladech empatie a empatické přesnosti.
- Přečtete příběh svým žákům a následujte diskusí s otázkami, které jsou uvedené níže.

Tipy pro učitele

Pokud chcete, můžete místo kroužku v příběhu uvést jiný typ kroužku nebo klubu ve vaší škole.

PŘÍBĚH | Tenzin a šachový kroužek

„Nina, kapitánka šachového kroužku, se doslechla o tom, že do jejich školy přišel nový žák Tenzin, který by se mohl přidat do jejich šachového kroužku. Ve škole k němu přijde a řekne: „Ahoj Tenzine, slyšela jsem, že jsi v předchozí škole také byl v šachovém kroužku.“

„To je pravda,“ odvěti Tenzin.

„To je skvělé!“ řekne Nina. „To by ses mohl přidat k našemu týmu! Mohl bys nám dokonce letos pomoci vyhrát mistrovství v šachu! Navíc když se k nám přidáš, najdeš si spoustu nových přátel.“

„Díky, to asi ano,“ řekne Tenzin.

Později Nina hovoří se svým trenérem a řekne mu, že Tenzin má zájem přihlásit se do jejich šachového kroužku. Trenér jí řekne: „Samozřejmě, to zní skvěle. Tak si ty a ostatní hráči s Tenzinem promluvte. Můžete ho pozvat na příští turnaj v šachu, ať se přijde podívat.“

Tenzin přijde ze školy domů, kde na něj čeká dědeček. „Jak bylo v nové škole?“ zeptá se.

Tenzin mu odpoví: „Bylo to fajn. Kapitánka šachového kroužku se mnou mluvila a řekla mi, že by byla ráda, kdybych se do něj také přihlásil, ale já už zkusil hrát šachy v kroužku na minulé škole a nebyl jsem moc dobrý. Moc rád bych se tentokrát přihlásil do uměleckého kroužku. Malování mě nesmírně baví.“

Dědeček začal vzpomínat na svá školní léta a řekl mu: „Je důležité zkoušet nové věci, Tenzine, možná v sobě teď cítíš rozpor, ale jak tě tak sleduji, v poslední době se hodně věnuješ malování. Máš tedy moji plnou podporu. Následuj své srdce.“

Tenzin šel druhý den opět do školy, kde se potkal s trenérem šachů, neboť je též jeho učitelem matematiky. Ten mu řekne: „Dobrý den, Tenzine! Nina mi řekla, že se chceš přidat do našeho šachového kroužku. Bylo by skvělé, kdyby ses přišel podívat na příští šachový turnaj!“

Na obědě Toni a Dan další hráči šachového kroužku, vyzvou Tenzina, aby si k nim přisedl a nabídou mu čokoládu, kterou si přinesli z domova. Tenzin začne být trochu nervózní. Zdá se, že někde došlo k nějakému nedorozumění.“

Postavy v příběhu

1. Tenzin, nový žák
2. Nina, kapitánka šachového kroužku
3. Trenér, vedoucí šachového kroužku a učitel matematiky
4. Tenzinův dědeček
5. Toni, člen šachového kroužku, ve kterém je Nina a Dan
6. Dan, člen šachového kroužku, ve kterém je Nina a Toni

Otázky k diskuzi

- Ve které části příběhu si myslíte, že došlo k nedorozumění? Proč si to myslíte? [Vyzvěte třídu, aby vytvořila seznam okamžiků nedorozumění.]

- Co si myslíte, že Tenzin potřeboval, myslel si nebo cítil, když hovořil s Ninou?
- Co si myslíte, že Tenzin potřeboval, myslel si nebo cítil, když hovořil s Danem a Tonim?
- Kdy jste si všimli okamžiků empatie nebo nedostatku empatie?
- Uvedte návrhy, jak mohly jednotlivé postavy v příběhu zlepšit zaujetí úhlu pohledu nebo empatickou přesnost.

AKTIVITA VHLEDU | 20 minut

Kruh pravdy

Přehled

V této aktivitě vhledu budou žáci zaujímat úhel pohledu každé z postav v příběhu, aby se cvičili v používání své představivosti a empatie, a zamyslí se nad tím, co každá z postav asi cítí nebo si myslí. Budou mít příležitost ke sdílení myšlenek, pocitů a potřeb z pohledu každé z jednotlivých postav. Forma této aktivity je podobná bdělému dialogu, který byl žákům již představen, protože místo diskuze se zde zaměříme na soustředěné sdílení a naslouchání. Aktivita se zvláště zaměřuje na zaujímání různých úhlů pohledu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Nelze plně poznat úhel pohledu druhého, ale můžeme si zkoušet představit, co potřebuje, co si myslí a co cítí, kdybychom byli v jeho kůži.
- Vyslechneme-li si úhel pohledu druhých, může nám to přinést hlubší pochopení nějakého konfliktu nebo problému.

- Mohou se vyskytnout překážky v zaujímání úhlů pohledu (jako např. silné emoce, stres, nedostatek pocitu bezpečí, nepozornost a slabé komunikační dovednosti).
- Tyto překážky lze často překonat záměrným používáním dovedností, které jsme se naučili.
- Naučíme-li se vyslechnout si úhly pohledu druhých, projevujeme tím druhému respekt a může nám to pomoci vytvářet pozitivní vztahy.

Učební pomůcky

- Stopky.
- Zvonkohra.
- Na jednu skupinu: 6 listů papíru s jednou rolí / jménem postavy napsaným na každém listu.

Pokyny

- Vysvětlíte žákům, že budou dělat cvičení pro zkoumání empatie a zaujímání různých úhlů pohledu.
- Vysvětlíte, že forma tohoto cvičení se podobá bdělým dialogům, s tím rozdílem, že se budou odehrávat v menších skupinkách. Žáci budou rozdělení na posluchače a hovořící, ale nebude zde střídání se v rozhovorech.
- Předvedte názorný příklad toho, jak tato forma bude fungovat s 5 dobrovolníky z řad žáků. Vysvětlíte jim proces (uvedený níže), a poté jim názorně předvedte několik příkladů komentářů s patřičnou ohleduplností a hloubkou. Poté všem ukažte, jak se při zvuku zvonkohry daní účastníci otočí v kruhu, kdy na

svém původním místě nechají „list postavy“. Dejte jim 30–60 vteřin na osobní zamyšlení se nad tím, jak se ve své nové roli cítí.

- Žáci vytvoří skupiny po šesti a postaví se do kruhu. Každý bude mít jeden list, na kterém je napsané jméno jedné postavy. To bude postava, z jejíhož úhlu pohledu budou hovořit v prvním kole.
- Každé kolo začíná osobním zamyšlením trvajícím 30–60 vteřin, během kterých budou žáci uvažovat o myšlenkách, potřebách a pocitech jejich přidělené postavy. Každý žák si vymyslí větu, která bude vyjadřovat jeho úhel pohledu a kterou sdělí ostatním ve skupině, až začne čas ke sdílení.
- Po uplynutí doby pro osobní zamyšlení se žáci budou v kruhu střídat a každý postupně řekne jednu větu vysvětlující jejich potřeby, pocity nebo myšlenky z úhlů pohledu jejich postavy v určitém bodě příběhu dle vlastní volby. Žáci by měli hovořit v první osobě, jako by sami byli danou postavou.
- V době sdílení se skupinou neprobíhá žádná diskuze (žádné otázky, komentáře nebo reakce na to, co někdo řekl). Každý žák prostě jen uvede svoji větu se záměrem, že tuto postavu všichni lépe pochopí.
- Poté co všichni žáci uvedou svoji větu, zahrajte znovu na zvonkohru a řekněte žákům, aby se posunuli o jedno místo ve směru hodinových ručiček a aby nechali své listy postav na místě. Každý žák nyní zaujme roli nové postavy. Další kolo opět začne 30–60 vteřinami ticha, kdy

se žáci zamyslí nad pocity nebo myšlenkami z úhlů pohledu dané postavy a vymyslí si další větu, kterou sdělí ostatním.

- Zahrajte na zvonkohru a řekněte žákům, že je čas na sdílení.
- Po třetím kole zkuste žáky vyzvat k tomu, aby zkusili přijít s názorem své postavy, který ještě od nikoho neslyšeli.
- Podle časových možností opakujte celý cyklus, dokud se každý žák neocitl ve všech rolích. Skupiny s méně než šesti členy mohou opakovat další kolo, bude-li třeba. Hodnota aktivity spočívá v tom, že si žáci vyzkoušejí zaujmout různé úhly pohledu na stejnou situaci, proto si vyhradte čas minimálně na to, aby si vyzkoušeli pohledy alespoň tří postav.
- Zakončete zkušenost skupinovou diskuzí (pomocí níže uvedených otázek).

Tipy pro učitele

- V závislosti na velikosti vaší skupiny můžete tuto aktivitu provést i metodou akvária, kdy skupina šesti žáků bude provádět danou aktivitu, zatímco ostatní je budou pozorovat. Pokud si zvolíte tuto metodu, přiřadte každému pozorujícímu jednoho žáka, na kterého se zaměří a kterému dají písemnou či ústní zpětnou vazbu spojenou s dodržáním pravidel diskuze, které již třída má, týkající se obsahu odpovědi přiděleného žáka.
- V průběhu tříd obcházejte a naslouchejte sdílení malých skupin, abyste jim mohli v případě potřeby poradit.

- Žáci možná budou potřebovat připomenout, aby nerozvíjeli diskuze a drželi se pokynů dané aktivity.
- Žáci možná budou potřebovat připomenout, aby hovořili z pohledu své postavy formou, jako by byli sami danou postavou. Ujasněte si s nimi způsob, kterým větu pronesou. Jde o to, aby dokázali uvést pocity a myšlenky své postavy, aniž by měnili tón hlasu nebo danou postavu „hráli“. Pomozte jim vytvořit prostředí umožňující respektovat ukázkou různých druhů pohledu osobním způsobem s použitím vlastního hlasu, abyste jim ukázali, že je možné vidět situaci z pohledu jiné osoby, i když to není jejich vlastní pohled. Názorně jim předvedte příklad náležité ohleduplnosti a hloubky. Toho lze dosáhnout tím, že žáky vyzvete k tomu, aby používali delší souvětí obsahující slovo „protože“. Např. „Cítím (se) ..., protože ...“ nebo „Myslím si, že ..., protože ...“

Ukázkový text

- *„Následující aktivita je cvičením se v zaujímání různých úhlů pohledu, k němuž využijeme příběh, který jsme si právě vyslechli. Jak jsme právě zkoumali, zaujímání úhlu pohledu někoho jiného znamená, že si představíte, jaké to je být v jeho kůži, a představíte si, co by daný člověk mohl potřebovat nebo jak by se mohl cítit či jak myslet. Hovořili jsme hodně o Tenzinovi, ale v celém příběhu bylo celkem několik postav a každá měla svůj vlastní úhel pohledu na danou situaci.“*

- Tuto aktivitu budeme provádět v menších skupinkách stojících v kruhu. Každá skupina dostane sadu kartiček, kdy na každé bude uvedeno jedno jméno postavy z příběhu. Jméno na papíru, který dostanete jako první, bude vaší první postavou, z jejíhož úhlu pohledu budete hovořit na základě toho, co si myslíte, že by si daná postava mohla myslet nebo cítit v určitém okamžiku příběhu. Bude několik kol, během kterých si vyzkoušíte jinou roli. Začneme vždy nejprve asi minutovým osobním zamyšlením, během kterého budete moci přemýšlet o tom, jak si představujete, že by se daná postava mohla cítit nebo myslet v určitém okamžiku příběhu. Vymyslete větu, která bude vysvětlovat úhel pohledu, z něhož se díváte na to, co se děje a proč. Poté zazní zvonkohra a všichni jeden po druhém svoji větu uvedou. Během aktivity nebude probíhat diskuze. Prostě jen každý po směru kruhu uvede svůj pohled na věc jednou větou a ostatní budou s otevřenou myslí poslouchat. Až uslyšíte zvuk zvonkohry, bude to podnět k tomu, že začíná další kolo. Všichni se posunou o jedno místo ve směru hodinových ručiček, takže každý z vás bude stát před novou rolí. Budete mít opět asi minutu na další osobní zamyšlení, během kterého vymyslíte další větu z pohledu nové postavy. Poté opět zazní zvonkohra a vy svoji větu v kruhu jeden po druhém sdělíte ostatním.
- Mohu poprosit 5 dobrovolníků, se kterými to názorně předvedeme? [V této části nepředvádějte celé kolo. Pouze je nechte, aby se rozestavěli, dejte jim 30–60 vteřin na sžítí se s pohledem dané postavy, poté zahrajte

na zvonkohru, uveďte větu z pohledu vaší postavy a nakonec požádejte jednoho či dva žáky, aby uvedli svojí větu. Připomeňte jim a sami jim ukažte, že každý hovoří, jako by byl postavou, která mu byla přidělena, aniž by však měnil svůj hlas nebo postavu herecky ztvárňoval. Budou-li mluvit přímo z pohledu postavy, ukážou tím, že nepředstírají, ale přijímají zkušenost dané postavy. Ukazuje to na skutečnost, že i když danou zkušenost nebo pocit neprožili, dokážou i přesto porozumět tomu, co by někdo jiný prožít mohl.]

- Můžete žáky vyzvat, aby používali delší souvětí, jako např.: „Mám pocit frustrace, protože jsem do daného projektu vložil spoustu úsilí a nyní přišel do skupiny nový člen, který dostal projekt na starosti.“ Poté zahrajte na zvonkohru a řekněte jim, aby se všichni posunuli o jedno místo, kdy znovu budou mít čas na to, aby přemýšleli o své další roli.
- Nyní se rozdělte do skupin po šesti. Je v pořádku, když bude v některé skupině pouze 5 žáků.
- Stojí každý před svojí rolí? [Ověřte, že všechny skupiny stojí v kruhu a kartičky s rolemi mají na podlaze u nohou.]
- Nyní zazvoním na zvonkohru a vy budete mít čas na to se v tichosti zamyslet nad úhlem pohledu vaší postavy. Budete mít asi minutu na to, abyste vymysleli větu, která bude vystihovat pohled vaší postavy zahrnující její potřeby, pocity nebo myšlenky v určitém bodě příběhu. Vaším cílem je s tím nejlepším

úmyslem pomoci druhým ve vašem kruhu pochopit, co měla daná postava v daný okamžik na srdci nebo na mysli.

- Nyní se tedy v tichosti zamyslete.
[Zahrajte na zvonkohru. Odměřte na stopkách asi 60 vteřin.]
- [Zahrajte na zvonkohru.] A nyní je čas na sdělení vaší věty. Ten, kdo hovoří za [uved'te jméno některé z postav], začne v každém kole jako první. Prosím začněte.
- [Až uvidíte, že již všichni žáci uvedli svojí větu, zahrajte znovu na zvonkohru.] Nyní se posuňte v kruhu o jedno místo po směru hodinových ručiček a zamyslete se nad svojí novou rolí. Budete mít opět asi minutu, abyste se vžili do nové postavy. Až znovu uslyšíte zvuk zvonkohry, začne další kolo.
[Odměřte asi 60 vteřin.]
- [Zahrajte na zvonkohru.] Dobrá, nyní je čas sdílení. Prosím začněte."
- [Opakujte ještě několikrát: přesun – osobní zamyšlení – sdílení. Pokračujte dle časových možností a míry zapojení žáků. Před začátkem třetího kola žáky vyzvěte k tomu, aby zkusili přijít s názorem své postavy, který ještě od nikoho neslyšeli.]

Otázky skupinové diskuze

Zakončete aktivitu tím, že žákům dle časových možností položíte jednu či více otázek.

- „Jak jste se cítili v kůži každé z jednotlivých postav, když jste se snažili skutečně porozumět tomu, co cítili a na co mysleli?“

- Co jste se naučili nebo co vás překvapilo, když jste poslouchali pohledy ostatních?
- Stalo se vám během aktivity, že jste si všimli toho, že určitou postavu posuzujete nebo ji naopak lépe chápete, když někdo uvedl svůj úhel pohledu?
- Nyní si představte, že jste se ocitli v daném příběhu. Jak by vám porozumění určitému úhlu pohledu mohlo pomoci vyřešit uvedený problém v různých částech příběhu?
- Proč je v přátelství a ve vztazích důležité umět zaujmout úhel pohledu druhého?
- Proč někteří lidé mohou považovat zaujímání jiných úhlů pohledu za obtížné? Zkuste uvést překážky, které mohou způsobovat, že zaujímání různých úhlů pohledu je obtížné. (Silné emoce; nejsme-li v zóně odolnosti; nedostatečná komunikace; předsudky nebo strnulé názory; nepozornost; špatné komunikační schopnosti atd.)
- Jak lze k těmto překážkám přistupovat?“

CVIČENÍ REFLEXE | 6 minutes

Okamžik, kdy empatie pomohla

Přehled

V tomto cvičení si žáci zkusí vybavit případ ze života, kdy zaujetí úhlu pohledu druhého nebo empatie pomohla nebo mohla pomoci.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Empatie a zaujímání různých úhlů pohledu mohou hrát důležitou roli při nedorozumění nebo jejich objasnění.

Učební pomůcky

- Papír a kreslicí potřeby pro každého žáka.

Pokyny

- Napište tyto otázky na tabuli:
 - V jaké míře k empatii nebo zaujetí úhlu pohledu druhého docházelo či nedocházelo?
 - Co pomohlo nebo mohlo pomoci lidem, kteří byli dané situace účastní, aby byli schopni větší empatie?
- Požádejte žáky, aby si zkusili vybavit nějaké malé nedorozumění, které někdy viděli nebo jehož se sami účastnili, při němž zaujetí úhlu pohledu druhého pomohlo nebo mohlo pomoci.
- Požádejte je, aby v tichosti sami danou situaci nakreslili nebo napsali, a skrze to se zamysleli nad uvedenou myšlenkou. Řekněte jim, že sdílení jejich výtvorů bude dobrovolné, nikoli povinné.
- Vyzvěte několik dobrovolníků, aby své výtvary sdíleli s ostatními, ale připomeňte žákům, že pokud nechtějí, tak je sdílet nemusí.

SHRNUTÍ | 2 minuty

- „Kdy byste se během příštího týdne mohli cvičit v empatii nebo zaujímání různých úhlů pohledu?“
- K čemu by to mohlo být prospěšné?“

STŘEDNÍ ÚROVEŇ

KAPITOLA 6

Soucit se sebou samým a s druhými

Přehled

Dospívání je obdobím rychlého a někdy často nevyrovnaného rozvoje. Je to období velkých příležitostí, a také potenciálně velkého stresu. Zatímco asi 95 % struktury mozku bylo vyvinuto přibližně v prvních šesti letech života, ve fázi dospívání dochází k dalšímu růstu a reorganizaci prefrontálního kortexu. Tato část mozku je spojena s rozumovým uvažováním, kontrolou impulzů a kognice a rozhodováním. Tento vývoj umožňuje větší zaujímání různých úhlů pohledu a uvažování o druhých, a zároveň je spojen s větší emoční reaktivitou a schopností podstupovat riziko. S dozráváním sociální identity žáků do ní začínají silně začleňovat své vztahy s vrstevníky, nejen rodinnými příslušníky. Zároveň s tím však přichází strach ze sociálního odmítnutí a sociální izolace a zvýšení citlivosti na vliv vrstevníků a sociální srovnávání. To vede k tomu, že velký počet žáků v tomto věku bojuje se strachem souvisejícím se školním prospěchem nebo jiným tlakem, se sociální nejistotou, sebejistotou, oceněním vlastní hodnoty ad.

Dospívání je zároveň zvláště důležitým obdobím pro utváření identity. Ústředním prvkem utváření identity je vztah k sobě samým a to, jak na sebe pohlížíme, tj. sebezpojetí. Chováme se k sobě s laskavostí, porozuměním a soucitem, uvědomujeme si svá vlastní omezení a současně i naše schopnosti? Uvědomujeme si, že stále rosteme a měníme se? Nebo pohlížíme na náš současný stav s frustrací, netrpělivostí a zklamáním, srovnáváme se nevhodně s druhými a idealizovaným obrazem představovaným společností a sociálními médii?

Toto vývojové období je proto zcela zásadním stadiem. Navzdory výzvám, kterým čelí, mají žáci mnohem více zdrojů pro péči o sebe a o druhé než kdy předtím. Jedná se proto o velice vhodné období pro zkoumání empatie, soucitu a soucitu se sebou. To je tématem šesté kapitoly.

Linda Lantieri ve své knize *Building Resilience from the Inside Out* uvádí: „Dospívající přestávají žít ve světě definovaném dospělými ale dávají přednost světu, který definují jejich vrstevníci. Ačkoli nás odstrkují, ve skutečnosti ve svém životě stále potřebují vedení a porozumění dospělých, kteří jim dokážou pomoci zorientovat se v tomto bouřlivém období. Mladí lidé rovněž potřebují čas na sebereflexi a obrácení se do sebe, aby dokázali definovat vlastní smysl života a touhy, které jsou příznačné pro toto vývojové stadium.“

Co je soucit se sebou samým?

Psycholožka Dr. Kristin Neff, jedna z nejvýznamnějších předních odbornic na toto téma, uvádí, že soucit se sebou znamená být „laskavý a chápající při konfrontaci s vlastními neúspěchy“.¹

V SEE Learning má soucit se sebou dva klíčové prvky. Prvním je sebezpřijetí, které jak říká Dr. Neff, v sobě zahrnuje laskavost a porozumění sobě sama, když se setkáme s nezdary, náročnými situacemi

¹ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

nebo neúspěchem nebo když nežijeme podle očekávání vlastních či druhých. Druhým je sebevědomí a odvaha, že můžeme přivodit vnitřní změnu, která povede k většímu osobnímu štěstí a příležitostem pro vlastní rozkvět. Oba prvky, zvláště ten druhý, mají prospěch z kritického myšlení. Např. pokud si žák zvnitřní myšlenku, že musí být ve všem nejlepší, aby byl šťastný a přijímaný, nebo že nebude šťastný, dokud jej ostatní nebudou vnímat jako fyzicky atraktivního, může mu soucit se sebou samým pomoci rozpoznat, že tyto postoje jsou nepravdivé a neprospěšné, a pomoci mu najít v sobě sílu dokázat své postoje změnit na postoje produktivnější a konstruktivnější.

Jak vnější, tak i vnitřní prostředí ovlivňuje spokojenost žáků a jejich schopnost vzkvétat na osobní rovině i v oblasti školního prospěchu. Nicméně platí, že možností ovlivnit své vnější prostředí (místo, školu, rodinnou situaci atd.) je méně, než možností ovlivnit své vnitřní prostředí, zvláště v oblasti kultivace schopností pozorovat svoji mysl, zaměřit svoji pozornost, regulovat svoji nervovou soustavu a řídit své emoce. Vedení dětí k tomu, že mohou rozvíjet své sebepřijetí, soucit se sebou, trpělivost a odolnost, je může velice posílit. Pokud je to navíc spojeno s praktickými dovednostmi, pak tyto vnitřní vzkazy mohou upevnit jejich odolnost a posílit jejich vnitřní efektivnost, kdy se budou setkávat s vnějším prostředím, které se neustále vyvíjí a mění.

Z toho důvodu poučná zkušenost 1, „Zkoumání soucitu se sebou samým“, představuje koncept péče o sebe a soucit se sebou. Poučná zkušenost 2, „Zkoumání postojů a očekávání“, předchází zkušenost dále posunuje tím, že zkoumá některá nerealistická očekávání žáků, která mohou mít v důsledku obrazů předkládaných společnostmi a médii. Je možné, abychom byli dobří ve všem? Co se stane, když uděláme chybu nebo když máme pocit, že jsme v něčem selhali? Co se z takové zkušenosti můžeme naučit? Je realistické očekávat, že hned dosáhneme každého cíle? Žáci rozpoznají, které postoje jsou problematické, a budou zkoumat, jak mohou plodněji přistupovat k výzvám ve svém životě.

Co je soucit?

Poučné zkušenosti 3 a 4 přesouvají pozornost soucitu k druhým. Dr. Thupten Džinpa, věhlasný znalec a odborník na soucit, proto definuje soucit jako „zájem o druhé, který vyvstává, když jsme konfrontováni s utrpením někoho jiného a cítíme motivaci k tomu, aby se mu ulevilo“.² Soucit závisí na uvědomování si situace druhých a schopnosti být vůči nim empatický, což je provázeno citem a blízkostí pocíťovanými vůči dané osobě.

Praktickým přístupem k soucitu je přístup skrze pohled odpuštění. Poučná zkušenost 3 proto žáky vyzývá k tomu, aby přemýšleli o tom, kdy jsou druhému schopni odpustit a kdy ne. Z toho důvodu

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

se zaměřuje na to, čemu psychologové říkají „intrapersonální odpuštění“, které znamená uvolnění hněvu a negativních emocí vůči jiné osobě nebo události, spíše než na „interpersonální odpuštění“, které v sobě zahrnuje aktivní smíření nebo jednání, kdy někomu řekneme, že mu odpouštíme. Toto intrapersonální odpuštění neboli „vnitřní smíření“ je vnitřním procesem, který v sobě vůbec nezahrnuje další osobu. Jedním z cílů je zde rozpoznání spojení mezi uvědoměním a soucitem – když dokážeme vidět širší kontext situace druhého, včetně jeho minulých zkušeností a vnitřních bojů, jak nám může toto uvědomění pomoci cítit větší tendenci mu odpustit, čímž se náš hněv přemění na soucit.

Důležitým bodem je, že odpuštění a soucit neznamená přijetí nesprávného jednání. Poučná zkušenost 4, „Zkoumání aktivního soucitu“, se zabývá tím, že aktivní soucit někdy vyžaduje dělat věci, které nejsou snadné nebo které se druhým dokonce nemusejí líbit. Soucit má různé stupně intenzity. Zatímco „přející soucit“ v sobě zahrnuje srdečné přání, aby všichni byli zbaveni utrpení, „aktivní soucit“ je silnější a zahrnuje v sobě přijetí osobní odpovědnosti za to udělat cokoli, co může pomoci. Tento typ soucitu je forma vnitřní síly, která vede jedince k tomu, aby jednal podle nejlepšího zájmu pro sebe i druhé. Někdy to znamená umět říci ne nebo nedat někomu něco, co chce, a příklady toho jsou zkoumány v poučné zkušenosti. Zde je pro žáky důležité zkoumat, jak jim může soucit – který daleko od toho, aby je ochránil předtím udělat správnou věc, odolávat tlaku svých vrstevníků a jednat s integritou – pomoci postavit se v případě nutnosti za druhé a dělat to, co je v nejlepším dlouhodobém zájmu pro sebe i druhé.

Osobní cvičení žáků

Řada dovedností a cvičení, které byly v programu SEE Learning vyučovány, jsou ve skutečnosti cvičeními soucitu se sebou samým a s druhými. Např. schopnosti odolnosti – uzemnění, využití zdrojů a strategie okamžité pomoci, uvedené v druhé kapitole – jsou cvičeními soucitu se sebou samými. Řízení vlastních emocí nebo odpuštění může být rovněž cvičením soucitu se sebou samým, jako je odpuštění, neboť nás osvobozují od silných negativních emocí, které mohou narušovat naše štěstí a klid mysli. Obdobně může bdělé naslouchání a zaměření pozornosti na druhé být soucivým a laskavým jednáním. Poukázáním na dovednosti, které již žáci rozvinuli, a tím, že je pojmenujeme laskavé jednání se sebou a s druhými, jim můžete pomoci rozpoznat to, že se již ve skutečnosti cvičí v praktikování soucitu se sebou a s druhými. To staví pevné základy, které jim pomohou najít způsoby, jak zkoumat komplexnější materiál, který je v této kapitole prezentován, a poskytně jim to příležitosti přemýšlet o tom, jak jejich očekávání a postoje přispívají nebo naopak brání jejich rozkvětu a spokojenosti.

Osobní cvičení učitele

Očekávání od vyučujících a ta, jež mají vyučující sami od sebe, mohou být někdy neobyčejně vysoká. Možná se budete chtít věnovat zkoumání rozhovorů se sebou samým. Kdy sami sebe povzbuzujete a kdy se naopak oddáváte rozhovorům se sebou samým, jež jsou negativní. Máte nějaká nerealistická očekávání, která kladete sami na sebe nebo na žáky? 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, díky nim růst nebo je dále rozšířit?

Doplňující četba a zdroje

- Kniha od Dr. Kristen Neff, *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself* (William Morrow, 2015) je skvělým uvedením jedné z předních výzkumnic do tématu soucitu se sebou samým, která je rovněž dostupná v audio verzi. 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), jež je výtečným výzkumníkem soucitu a soucitu se sebou samým.

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 šestou s názvem „Soucit se sebou samým a s druhými“**. Možná si pamatujete, že SEE Learning je vzdělávací program, který vytvořila emorská univerzita, aby obohatila sociální, emoční a etický (SEE) rozvoj u mladých lidí.

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, 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 samým a soucit s druhými. Mohli byste se s ním podělit o příběh ze svého života, kdy jste dokázali navzdory obtížím odpuštít někomu, kdo vám ublížil, což nakonec vedlo k většímu štěstí.

Obsah předchozích kapitol

- Kapitola první zkoumala koncepty laskavosti a štěstí, skrze vytvoření třídních dohod.
- 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.

Doplňující četba a zdroje

Obsah celého 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.



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 soucitu se sebou samým

ZÁMĚR

První poučná zkušenost představuje koncept péče o sebe a soucit se sebou samým skrze podněty pro kritické dotazování a reflexi. Abychom ve žácích vzbudili zájem a motivaci pro zkoumání tématu soucitu se sebou samým, zabýváme se: (a) tím, co je soucit se sebou samým a k čemu je dobrý, (b) způsoby, jak jsou žáci vůči sobě soucitní, a (c) oblastmi,

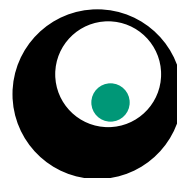
ve kterých cítí, že by jejich soucit se sebou samým mohl růst. Následně se představuje koncept vnitřních a vnějších prostředí – tak, jako si přejeme, aby se vnější prostředí lidí vůči nám projevovalo laskavě a ohleduplně, stejně tak si přejeme, aby vnitřní prostředí (naše vlastní mysl, postoje, pohledy a emoce) vedlo ke štěstí a rozkvětu.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat cvičení soucitu s druhými.
- Budou zkoumat koncept soucitu se sebou samým.
- Budou zkoumat způsoby, jimiž už soucit sobě projevují.
- Budou zkoumat oblasti, ve kterých by jejich soucit se sebou samým mohl růst.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit se sebou samým

UČEBNÍ POMŮCKY

- Kopie listu aktivity vzhledu pro každého žáka nebo do dvojice.
- Kopie listu cvičení reflexe pro každého žáka.
- Psací potřeby.
- Fixy.
- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.

DÉLKA

35 minut

CHECK-IN | 5 minut

- „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.
- Než začneme s posilováním pozornosti, použijeme zdroje nebo uzemnění, abychom zklidnili své tělo. Vyberte jeden ze zdrojů ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj, nebo si jej můžete představit.
- Vybavte si v mysli svůj zdroj a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete ho také provést. Ať si zvolíte cokoli, budeme v tichosti a bez pohybu na několik okamžiků. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud se cítíte příjemně nebo neutrálně můžete zde spočinout.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provedte uzemnění. Můžete změnit svou pozici, ale zkuste tím nikoho nevyrušit. Jinak svojí pozorností zůstaňte u zdroje. [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, nebo si prostě udělejte přestávku, jen pozor ať nevyrušíte nikoho jiného. [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.]
- Svou pozornost můžete posílit zaměřením se na vjemy nebo na dech. Je to na vás - je to vaše volba.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Cvičení se v soucitu s přáteli

Přehled

V této aktivitě vhledu uvedou žáci pomocí metody brainstormingu své nápady, jak bychom mohli být laskaví k odrazenému člověku s využitím pozitivního rozhovoru.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- S přítelem zažívajícím těžkosti lze hovořit pozitivně.
- Existují určité věci, které můžeme říci a udělat, abychom někoho, kdo se nechal odradit, povzbudili nebo mu pomohli.

Učební pomůcky

- Kopie listu aktivity vhledu pro každého žáka nebo do dvojice.
- Psací potřeby pro každého žáka.
- Fixy.
- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.

Pokyny

- Ved'te diskuzi o tom, co je pozitivní a negativní rozhovor.

- S partnerem nebo v rámci celé skupiny žáci povedou diskuzi o uvedených podnětech a otázkách. Řekněte jim, aby si představili, že podnět přichází od kamaráda a že když jejich kamarád daný podnět sděluje, je zřejmé, že se při tom cítí značně sklesle.
- Vodítka:
 - Požijte pozitivní rozhovor, který pomáhá, je soucitný, pravdivý a užitečný.
 - Zkuste NEMLUVIT o sobě nebo o svých zkušenostech.
- Vyzvěte žáky, aby použili brainstorming u několika podnětů nebo u všech. Napište ukázkou rozhovoru s kamarádem na tabuli.
 - *„Jaké vjemy mohou cítit ve svém těle?“*
 - *Dokázali byste jim říci něco laskavého, co by mohlo pomoci, aby nebyli tak smutní?*
 - *Jak byste jim mohli pomoci vidět situaci odlišně, aby se přestali cítit demotivovaní?*
 - *Jaký tón a řeč těla by mohly vašemu kamarádovi pomoci?*
 - *Pokud vás nenapadne nic soucitného, co byste mohli říci nebo co by jim pomohlo, jak jinak byste jim mohli dát najevo, že jim nasloucháte?“*

Podněty

1. „O přestávce jsem běžel na hřiště, šlápl jsem si na tkaničku a upadl na zem. Roztrhl jsem si při tom nové džíny. Jsem fakt hlupák.“
2. „Zjistil jsem, že mě v letošní sezóně nevybrali do basketbalového týmu. Nikdy se tam nedostanu.“
3. „Slečna Martínková mě požádala, abych od třídy vybral domácí úkol. Celý stoh sešitů mi před celou třídou upadl na zem. Když jsem je sbíral, všichni se mi smáli.“
4. „Pracoval jsem na své slohové práci celé čtyři hodiny a myslel jsem si, že je skvělá. Ale když ji paní učitelka opravila, řekla mi, že je plná chyb a že ji musím přepsat. Proč je pro mě mnohem těžší psát sloh pro všechny ostatní?“
5. „V jídelně mi dnes upadl tác plný jídla, které se rozletělo po celé podlaze a skončilo i na mých botách. Jsem fakt hrozný nešika.“

Tipy pro učitele

Variantou této aktivity je, že žáky rozdělíte do dvojic, jednotlivé podněty nastříháte a použijete formu bdělého dialogu.

Ukázkový text

- *„Učili jsme se o tom, proč je důležité projevat laskavost a soucit. Naučili jsme se, jakými způsoby lze projevat laskavost a soucit, a jak být laskaví k sobě navzájem. Pojdme si to trochu zopakovat.“*
- *Řekněme, že máme blízkého kamaráda nebo člena rodiny a ten se o něco snaží, ale nepovede se mu to. Např. šlo o to, že měl fotit při narozeninové oslavě, ale všechny jeho fotografie byly špatné, a teď se z toho cítí mizerně.*
- *Co bychom mu mohli říci, aby nebyl tak smutný? Jak bychom jej mohli podpořit? [Nechte žáky sdílet své nápady.]*

- Když říkáme věci, které jsou soucitné, laskavé, pravdivé a které pomáhají, nazýváme to „pozitivní rozhovor“. Když říkáme slovo pozitivní, myslíme tím věci, které jsou prospěšné, soucitné, pravdivé a užitečné.
- Vzpomínáte si na nějaké prospěšné jednání, které jsme se naučili a které by mohlo v těchto situacích pomoci? [Nechte žáky sdílet své nápady.]
- Když říkáme věci, které druhé demotivují, jsou zlé nebo jim nepomáhají, nazýváme to „negativní rozhovor“. Negativní je opakem pozitivního. Když zde používáme slovo „negativní“, mluvíme tak o věcech, které nepomáhají nebo jsou nelaskavé.
- Pojdme se cvičit v pozitivním rozhovoru, jako bychom hovořili s kamarádem. Rozhovor povedete s partnerem.
- Podívejte se na podněty na listu, který jste dostali. Vyberte si jeden podnět, který svému partnerovi sdělíte. Rozhodněte se, kdo bude v jaké roli.
- První partner uvede svůj podnět a druhý odpoví pozitivním rozhovorem. Poté si role vyměníte a použijte jiný podnět. Máte-li čas, vyzkoušejte si ještě další podněty. Až skončíte, provedeme sdílení vašich zkušeností týkajících se pozitivních rozhovorů. [Dejte žákům čas na přečtení podnětů a cvičení pozitivního rozhovoru.]
- Dobře, kdo by chtěl uvést příklad pozitivního rozhovoru?“ [Nechte žáky uvést několik příkladů a napište jejich pozitivní rozhovory na tabuli.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 7 minut

Soucit se sebou samým a pozitivní rozhovor

Přehled

Tato diskuze zkoumá myšlenku, zda lze být soucitný se sebou samým a jak by to mohlo vypadat. Můžeme se naučit rozpoznávat negativní rozhovory se sebou a poznat jejich škodlivé účinky. Můžeme se rovněž naučit projevit si laskavost, jakou bychom projevili svému příteli.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- S přítelem, který zažívá těžkosti, lze hovořit pozitivně.
- Když čelíme těžkostem, můžeme se sebou hovořit pozitivně.
- Existují určité věci, které můžeme říci nebo udělat, abychom někoho povzbudili, když je demotivovaný.
- Jsme-li sami demotivovaní, můžeme některé z těchto věcí též říci nebo udělat pro sebe.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru nebo tabule.
- Fixy.

Pokyny

- Ved'te se svými žáky diskuzi o tom, co je soucit se sebou samým a o rozdílech mezi pozitivním (pravdivým, laskavým, povzbuzujícím a pomáhajícím) rozhovorem a negativním (nepravdivým, nelaskavým, demotivujícím, nepomáhajícím) rozhovorem.

- Povzbuďte žáky, aby se zamysleli nad tím, jak v okamžik, kdy čelíme těžkostem, lze vést pozitivní rozhovor se sebou a chovat se k sobě laskavě, jako bychom se chovali ke svému příteli.
- Začněte zkoumat vztah mezi pozitivním a negativním rozhovorem se sebou samým a naší perspektivou (tím, jak věci vnímáme).

Ukázkový text

- „Jaké jsou příklady pozitivního a negativního rozhovoru, které někdy lidé vedou se sebou? [Dejte žákům čas na sdílení.]
- Jsou někdy okamžiky, kdy sami sobě říkáte něco, co vás povzbudí? Co si říkáte? [Dejte žákům čas na sdílení.]
- Často je potřeba, abyste se cítili dobře, cvičit se v tom říkat si tyto slova sami sobě. [Požádejte je, aby zkusili vést se sebou pozitivní rozhovor o nějaké konkrétní situaci.] *Jaký je to pocit?*
- Soucit se sebou samým znamená, že projevujeme laskavost a soucit sobě samým.
- Vytvořili jste seznam způsobů, jakými lze podpořit přítele, který je smutný nebo demotivovaný. A co kdyby se jednalo o nás? Co kdybychom to byli my, kdo zažil neúspěch, a my bychom se cítili špatně? Kdybych to byl já, mohl bych si říci nebo pomyslet: „Nejsem dost dobrý. Nikdo v tom nebude dobrý.“ A pak by to bylo ještě horší, mohl bych si začít myslet: „Jsem k ničemu, nic mi nejde.“ A místo toho, abych to zkoušel dál

nebo se v tom ještě víc cvičil, bych to prostě vzdal. Dokonce bych mohl mít chvíli pocit, že jsem úplně selhal. To se někdy může stát komukoli. Jaké situace mohou člověka dovést k takovému pocitu?

[Dejte žákům čas na sdílení.]

- *To nejsou velmi laskavá slova, co si říkám. Tohle bych přeci kamarádovi neřekl.*
- *Když jsem však laskavý k sobě, tak jako bych byl ke svému kamarádovi, který má nějaký problém, pak je to pozitivní. Když jsem k sobě v pozitivním rozhovoru se sebou laskavý, cvičím se v soucitu se sebou samým.“*

CVIČENÍ REFLEXE | 10 minut

Laskavost vůči sobě

Přehled

V tomto cvičení reflexe žáci použijí to, co se naučili v souvislosti se svým životem, a napíšou nebo nakreslí to, jak již žijí s laskavostí vůči sobě, když jsou demotivovaní. Poté přidají další návrhy, jak být vůči sobě laskavější.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Již se hodně zapojujeme do laskavého jednání vůči sobě.
- Můžeme se naučit více projevům laskavosti vůči sobě od druhých.
- K našim nástrojům, jak být laskavý vůči sobě, lze přidat další.

Učební pomůcky

Psací nebo kreslicí potřeby.

Pokyny

- Dejte každému list papíru a kreslicí potřeby.
- Přečtěte jim pokyny na listu a dejte jim čas na práci.
- Vyzvěte dobrovolníky, aby sdíleli své myšlenky, pokud chtějí.
- Poté, co slyšeli řadu příkladů toho, jak lze být vůči sobě laskavý, je požádejte, aby se vrátili ke svým kresbám a nakreslili další možnosti, jak by mohli být laskaví vůči sobě v budoucnosti. Může se jednat o věci, které slyšeli od druhých, nebo nové věci, které si dokážou představit, že by udělali.
- Pokud chcete, vyberte od žáků vytvořené listy cvičení reflexe. Projděte je, abyste měli zpětnou vazbu toho, jak žáci porozuměli konceptu soucitu se sebou samým.

Ukázkový text

- *„A nyní provedeme osobní cvičení reflexe. Jedná se o samostatnou práci, takže budete mít čas přemýšlet a napsat nebo nakreslit své vlastní myšlenky. Až skončíte, požádám několik dobrovolníků o sdílení svých výtvorů.*
- *Podívejte se na listy, které jsem vám rozdal. Poprosím někoho z vás, aby přečetl pokyny nahlas.*
- *Pusťte se do práce. Pustím vám k tomu příjemnou hudbu. [Dejte žákům asi 4 minuty na kreslení/psaní.]*
- [Před uvedením příkladů před celou třídou požádejte žáky, aby se obrátili na svého

sousedu, se kterým budou sdílet své kresby a příklady rozhovorů se sebou.] Pojdme si poslechnout několik příkladů pozitivního rozhovoru se sebou. Kdo začne?

[Nechte žáky sdílet své příklady se třídou. Pokud žáci váhají, začněte jako první.]

- *Poté co jste si vyslechli vzájemné sdílení, jaké další způsoby byste mohli v budoucnu přidat ke svému pozitivnímu rozhovoru se sebou? Hned to udělejte.*
[Dejte žákům čas na sdílení/kreslení/psaní.]
- *Pokud si své výtvořky nechcete nechat u sebe, rád bych je nyní od vás vybral. V každém případě to bude vaše dnešní propustka, takže buď mi svůj výtvor pouze ukážete a vezmete si jej s sebou, nebo mi jej necháte. Je to na vás.“*

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Uměli byste uvést některé výzvy nebo výhody využívání laskavých myšlenek a slov vůči sobě samému? Slova, která byste řekli svému kamarádovi?“*
- *Co jste se naučili a rádi byste si zapamatovali?“*

Váš kamarád vám přišel říct [vyberte jeden z uvedených podnětů]. Je zřejmé, že se cítí velmi sklesle.

Vodítka:

- Použijte pozitivní rozhovor, který pomáhá, je soucitný, pravdivý a užitečný.
- Zkuste nemluvit o sobě nebo o svých zkušenostech.
- Pokud vás nenapadne nic soucitného nebo co by mu pomohlo, co byste mohli říci, jak jinak byste mu mohli dát najevo, že mu nasloucháte a že jste jeho přítelem?

Podněty	Vjemy, které váš kamarád může cítit	Pozitivní rozhovor, který můžete použít <i>(Pokud vás nenapadne nic soucitného nebo co by mu pomohlo, co byste mohli říct, jak jinak byste mu mohli dát najevo, že mu nasloucháte a že jste jeho přítelem?)</i>	Tón a řeč těla, jež byste mohli použít
1. „O přestávce jsem běžel na hřiště, šlápl jsem si na tkaničku a upadl na zem. Roztrhl jsem si při tom nové džíny. Jsem fakt hlupák.“			
2. „Zjistil jsem, že mě v letošní sezóně nevybrali do basketbalového týmu. Nikdy se tam nedostanu.“			
3. „Slečna Martínková mě požádala, abych od třídy vybral domácí úkol. Celý stoh sešitů mi upadl na zem přímo před celou třídou. Když jsem je sbíral, všichni se mi smáli.“			
4. „Dělal jsem na slohové práci celé čtyři hodiny a myslel jsem si, že je skvělá. Ale když ji paní učitelka opravila, řekla mi, že je plná chyb a že musím svoji slohovou práci přepsat. Proč je pro mě mnohem těžší psát sloh než pro všechny ostatní?“			
5. „V jídelně mi dnes upadl táč plný jídla, které se rozletělo po celé podlaze a skončilo i na mých botách. Jsem fakt hrozný nešika.“			

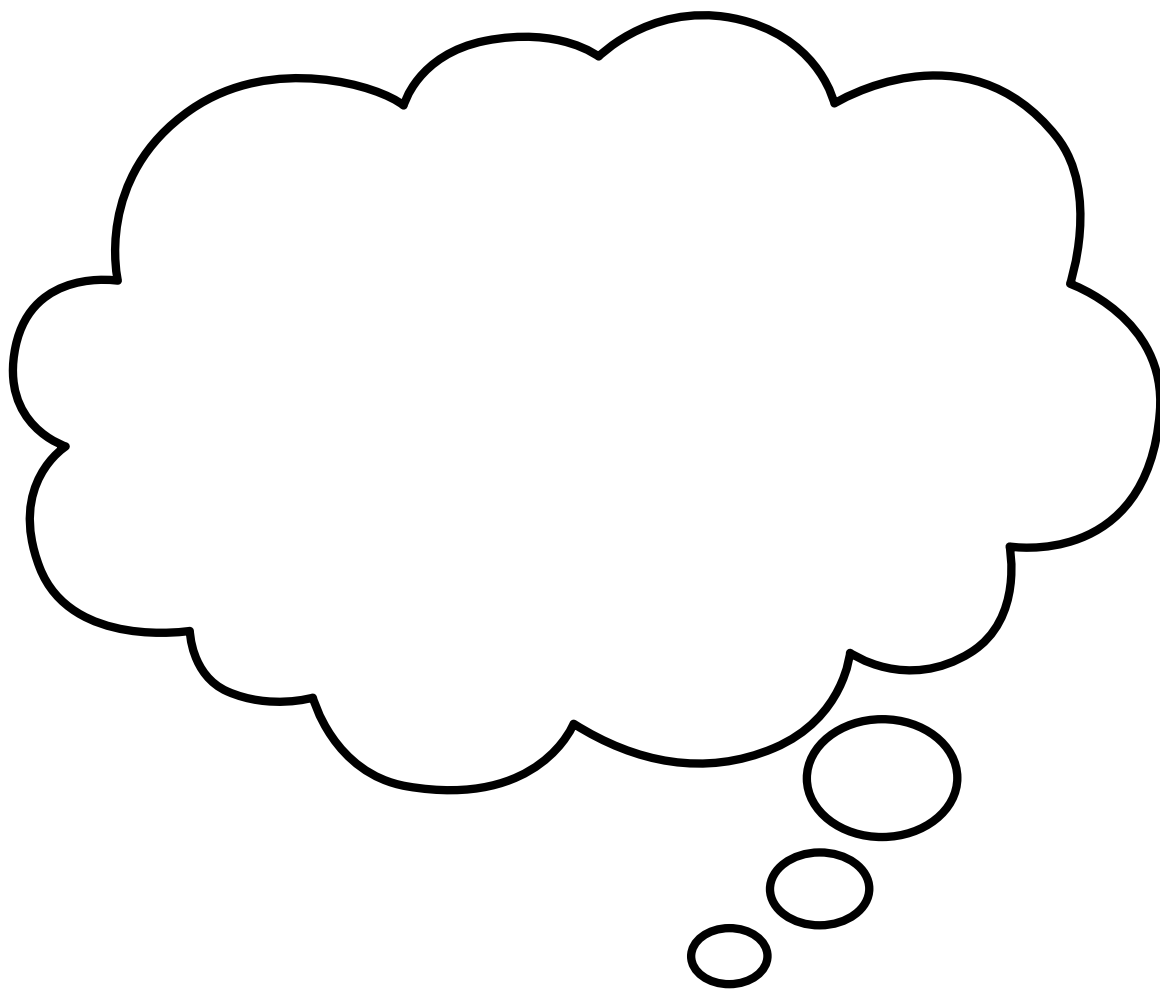
Cvičení reflexe:

Jméno _____

Laskavost vůči sobě skrze pozitivní rozhovor se sebou

- Zkuste si vzpomenout na okamžik, kdy bylo pro vás něco obtížné, ale díky cvičení jste se v tom čase stále zlepšovali. Jak jste se při tom pomocí pozitivního rozhovoru podporovali?
- Jaké soucitné věci si říkáte, když čelíte nějakým výzvám?

Pokyny: Nakreslete sebe v okamžik, kdy pro vás bylo něco velmi náročné nebo v okamžik, kdy jste byli demotivovaní. Napište do myšlenkové bubliny pozitivní rozhovor se sebou, který byste mohli v daný okamžik použít, jako byste mluvili se svým kamarádem.



Zkoumání postojů a očekávání

ZÁMĚR

Tato poučná zkušenost zkoumá negativní účinky nerealistických očekávání, jež mohou mít na žáky a jejich vnímání vlastní hodnoty, a vede je k tomu, jak je změnit, aby se v nich rozvinula pokora i sebevědomí. Žáci budou zkoumat perfekcionismus a otázky typu: Je možné být dobrý úplně ve všem? Co se stane, když uděláme chybu nebo cítíme, že

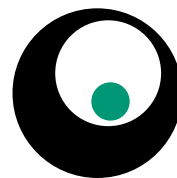
jsme v něčem selhali? Je realistické očekávat, že dosáhnu ihned každého cíle a hned budu ve všem excelovat? Poté co žáci identifikují, které postoje a očekávání jim v jejich životě nepomáhají, si vytvoří vlastní cvičení, která jim pomohou rozvinout pozitivní pohled na sebe sama skrze realističtější očekávání vůči sobě samým.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat mýtus perfekcionismus a to, jakým způsobem vede k nerealistickým očekáváním.
- Budou zkoumat „mysl nastavenou k růstu“, schopnost růst a učit se z vlastních chyb a nezdarů.
- Budou zkoumat, jak jsou těžké pocity, nezdary a omezení běžným aspektem každodenního života všech.
- Určí pozitivní způsoby reakcí na vlastní omezení a selhání.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit se sebou samým

UČEBNÍ POMŮCKY

- Cedulka s nápisem „Ano“ a cedulka s nápisem „Ne“.
- Dostatek prostoru pro žáky, kteří se budou pohybovat kolem pomyslené dělicí čáry.
- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule.
- Papír.
- Kartičky.
- Psací potřeby.
- Listy pro diskusi uvedené na konci této poučné zkušenosti.

DÉLKA

40 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.
- Než začneme s posilováním pozornosti, použijeme zdroje nebo uzemnění, abychom zklidnili své tělo. Vyberte jeden ze zdrojů ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj, nebo si jej můžete představit.
- Vybavte si v mysli svůj zdroj a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete ho také provést. Ať si zvolíte cokoli, budeme v tichosti a bez pohybu na několik okamžiků. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud se cítíte příjemně nebo neutrálně, můžete zde spočinout.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provedte uzemnění. Můžete změnit svou pozici, ale zkuste tím nikoho nevyrušit. Jinak svojí pozorností zůstaňte u zdroje. [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, nebo si prostě udělejte přestávku, jen pozor ať nevyrušíte nikoho jiného. [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.]
- Svou pozornost můžete posílit zaměřením se na vjemy nebo na dech. Je to na vás – je to vaše volba.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

AKTIVITA VHLEDU | 10 minut

Stát si za svým názorem

Přehled

Žáci budou zkoumat a vyjadřovat své názory na perfekcionismus, neúspěchy a mysl nastavenou k růstu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Mít nerealistická očekávání může vést k tomu, že budeme na sebe tvrdí způsobem, který je škodlivý.
- Kultivace nastavení mysli k růstu a trpělivost nám mohou pomoci být realističtější při zkušenosti nezdaru.

Učební pomůcky

- Dostatek prostoru pro žáky, kteří se budou pohybovat kolem pomyslené dělící čáry.
- Cedulka s nápisem „Ano“ a cedulka s nápisem „Ne“, které lze umístit na konec dělící čáry (linie, která může být pomyslná nebo kterou lze vyznačit barevnou lepicí páskou).

Pokyny

- Na protější konce dělicí čáry dejte cedulky s nápisem Ano / Ne.
- Vysvětlete žákům, že budete číst různé výroky, po jejichž přečtení se jich zeptáte, zda s nimi souhlasí či nesouhlasí, načež se každý z nich postaví na jednu či druhou stranu pomyslné dělicí čáry.
- Předved'te žákům, kam se mohou postavit podle míry souhlasu či nesouhlasu s uvedeným výrokem, aby pochopili, do jaké míry mohou vyjádřit svůj názor.
- Řekněte žákům, že nejsou žádné správné či špatné odpovědi na uvedené výroky a že by si měli stát za svými názory.
- Řekněte žákům, že budou společně sdílet své myšlenky s odkazem na skupinovou dohodu, kterou si třída vytvořila a která se týká toho, že budou takto společně pracovat, naslouchat si a s respektem sdílet své myšlenky, a kde se dohodli, že spolu mohou nesouhlasit, aniž by zaujali odmítavý postoj.
- Vyzvěte žáky, aby se postavili a připravili se na vyslechnutí prvního výroku. Řekněte jim, že budou mít krátký okamžik na zamyšlení se nad daným výrokem, než se přesunou na pozici, kterou si u dělicí čáry vyberou.
- Přečtete jim první výrok ze seznamu výroků, který je uveden níže. Dejte žákům 10 vteřin na zamyšlení, a poté je požádejte, aby vyjádřili svůj názor tím, že se přesunou na zvolené místo (souhlasím/nesouhlasím). Připomeňte jim, že se mohou postavit kamkoli v rámci vymezeného prostoru dle své osobní

zkušenosti a že mohou vzdáleností od dělicí čáry vyjádřit i stupeň souhlasu či nesouhlasu.

- Až se žáci postaví na své místo, požádejte je, aby se otočili na jednu či dvě osoby k nim nejbližší a sdíleli, proč se postavili právě sem. (Pokud žák stojí sám, pak bude jeho partnerem učitel.)
- Požádejte žáky, aby si, zatímco budou druzí hovořit, udržovali mysl při naslouchání druhým otevřenou.
- Poté si vyslechněte několik dobrovolníků a vyzvěte žáky, aby se přesunuli jinam, pokud se jejich názor změnil. Vyzvěte je, aby ostatním sdělili, co se pro ně změnilo.
- Pokračujte stejným způsobem se zbývajících výroky. Aktivitu ukončete otázkami pro skupinovou diskuzi.

Tipy pro učitele

- Ujistěte se, že byly vyslyšeny názory všech alespoň jednou, a hlídejte si dominantní hlasy.
- **Výroky vyznačené tučně jsou pro tuto aktivitu ty nejdůležitější.** Pokud máte více času, využijte prosím i zbývajících výroky.
- Pamatujte, že na uvedené výroky nejsou žádné správné ani špatné odpovědi. Byly vytvořeny pro usnadnění diskuze a sdílení. Vy budete v dané aktivitě v roli neutrálního posluchače, abyste vytvořili prostředí, ve kterém mohou žáci uvádět různé názory.
- Tato aktivita může přejít v bohatou diskuzi, která může zabrat více času. Pokud tomu tak bude, zvažte možnost rozšíření aktivity vzhledu a vynechání cvičení reflexe, a zakončete

shrnutím. V tom případě byste se k této aktivitě vrátili příště, dokončili zbývající výroky a zakončili aktivitu cvičením reflexe.

Výroky

- **Ve většině věcech se můžete stát velmi dobrými, když budete tvrdě pracovat a dlouhodobě se v nich cvičit.**
- Být v něčem nejlepší nebo vyhrát první místo nás nutně nemusí vždy udělat šťastným.
- **Cokoli dělám, chci v tom být nejlepší.**
- Když procházím těžkým obdobím, dávám si soucit a laskavost, které potřebuji.
- Je přirozené a v pořádku, když nejsem v něčem hned dobrý, protože jsem s tím teprve začal.
- **Když jsem skleslý, mám sklon vnímat, že většina ostatních lidí je pravděpodobně šťastnější než já.**
- Někdy je dobré být v něčem podprůměrný.
- Když neuspěji v něčem, co je pro mě důležité, mám sklon cítit se ve svém neúspěchu osamělý.
- **Neúspěch může být dobrou příležitostí k tomu něco se naučit.**
- Když neuspěji v něčem, co je pro mě důležité, cítím se někdy trapně nebo jsem zklamaný.
- Snažím se přijmout věci, které na sobě nemám rád.
- **Je možné být dokonalý. [Aktivitu zakončete tímto výrokem, nehledě na počet výroků, které jste předtím uvedli.]**

Ukázkový text

- *„Pro tuto aktivitu budeme sdílet své osobní zkušenosti. Kterou z našich skupinových dohod bychom mohli použít k vedení naší dnešní diskuze? [Nechte žáky zopakovat dohody a sdílet.]*
- *Přečtu vám nyní výrok a požádám vás, abyste se postavili v prostoru kolem dělící čáry, čímž vyjádříte svůj souhlas či nesouhlas s tím, co jsem řekl. Např. když řeknu ‚Všichni lidé by měli být laskaví‘, tak se buď postavíte v prostoru kolem dělící čáry, abyste vyjádřili svůj nesouhlas (ukážete jim, kam by se postavili) nebo souhlas (ukážete jim, kam by se postavili). V daném prostoru se můžete postavit kdekoli, a vzdáleností od čáry tak vyjádřit, jak silně souhlasíte nebo nesouhlasíte. Dám vám několik vteřin na zamyšlení se nad daným výrokem, než se někam postavíte.*
- [Přečtete první výrok a počkejte několik vteřin.]
- *Nyní se přesuňte na nějaké místo a vyjádřete tak míru souhlasu nebo nesouhlasu s [zopakujte svůj výrok]. [Nechte žáky najít si své místo.]*
- *Obrátte se na jednu nebo více osob, které jsou vám nablízku. Proč jste se postavili na dané místo? Jaké zkušenosti jste zažili, že si to myslíte nebo že to tak cítíte? [Dejte žákům 2 minuty na sdílení ve dvojicích nebo menších skupinkách.]*
- *Nyní budeme diskutovat v rámci celé skupiny – kdo by chtěl začít? Pojdme postupovat z jedné části spektra ke druhé, kdy si vyslechneme několik lidí. Při naslouchání svým*

vrstevníkům přemýšlejte o tom, jak jejich názory ovlivňují vaše vlastní myšlení. Pokud budete chtít, dám vám možnost se přesunout na jiné místo později.

- [Požádejte dobrovolníky, aby vám vysvětlili své důvody, proč stojí na svém místě. Zůstaňte vůči všem reakcím neutrální a poděkujte jim slovy: „Děkuji za sdílení,“ nebo poskytněte nezaujatý komentář.]
- *Ti, kteří by se rádi po vyslechnutí všech komentářů přesunuli na jiné místo, teď tak mohou učinit.*
- *Kdy a proč se vaše reakce změnila?* [Nechte několik žáků uvést své důvody, pokud si je někdo přeje sdílet.]
- [Zopakujte proces s každým výrokiem.]
- *Děkuji vám za sdílení vašich názorů. Nyní se posadíme.“*

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 12 minut

Postoje a očekávání

Přehled

Žáci budou debatovat o svých názorech týkajících se očekávání, perfekcionalismu a nastavení mysli k růstu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Společnost předkládá řadu názorů o tom, co vede ke štěstí, ale ne všechny jsou realistické.
- Máme-li nerealistická očekávání o štěstí, může nás to vést k tomu, že na sebe budeme tvrdí způsobem, který je škodlivý.

Učební pomůcky

- Čtvrtka papíru nebo bílá tabule.
- Papír.
- Kartičky.
- Psací potřeby.
- Diskuzní listy (uvedené na konci této poučné zkušenosti).

Pokyny

- Rozdělte skupiny do dvojic nebo do trojic. Dejte každé skupině jeden list papíru nebo použijte níže uvedený list.
- Požádejte skupiny, aby provedli brainstorming příkladů věcí, o kterých nám společnost, média a reklamy tvrdí, že potřebujeme, abychom byli šťastní. [Možné příklady: nová auta, sláva, bohatství, dobrý vzhled, určitý typ těla, skvělá práce atd.]
- Vyzvěte skupiny ke sdílení názorů a jejich názory zapisujte pod nadpis: „Co nám společnost říká, že nás udělá šťastnými.“
- Poté žáky požádejte, aby si seznam příkladů znovu přečetli, a zeptejte se jich:
 - *„Přinesou nám tyto věci trvalé štěstí? Jak to víte?*
 - *Je každý, kdo je [např. bohatý], opravdu šťastný?*
 - *Myslíte si, že kdybychom měli některé či všechny věci z uvedeného seznamu, byli bychom opravdu šťastní? Proč? Proč ne?*

- *Mohou lidem tato očekávání způsobovat nějaké problémy?“*
- Nechte žáky, aby sami řídili diskuzi.
- Zeptejte se žáků, co může znamenat slovo „očekávání“. Napište jejich nápady a definice, které se budou pohybovat v rámci významu „co někdo předvídá, že se stane“ na tabuli.
- Poté dejte každému žákovi kartičku nebo nálepku. Požádejte je, aby zkusili přijít s vlastními nápady toho, po čem sami touží a co jim může v budoucnosti přinést trvalé štěstí.
- Vyzvěte žáky, aby sdíleli své nápady, a zapisujte jejich myšlenky na čtvrtku papíru nebo bílou tabuli pod nadpis: „Co chci, protože mi to pomůže být šťastný.“ (Nebo od nich vyberte nálepky/kartičky a připněte je na čtvrtku.)
- Proveďte skupinové sdílení s použitím následujících otázek. Pokud chcete, můžete otázky někde napsat.
- Přemýšlejte o okamžiku, kdy jste sami nedostali svým vlastním očekáváním a cítili jste se z toho špatně nebo jste na sebe byli tvrdí. Představte si, že za vámi přišel kamarád a říkal by si to samé. Jak byste mu pomohli, aby změnil svůj pohled na věc?
- Jaký je to pocit, když kamarádi, rodina nebo společnost mají od vás nerealistická nebo neúčinná očekávání, podle kterých nemůžete nebo nechcete žít?
- Jaký je to pocit, když kamarádi, rodina nebo společnost mají od vás realistická nebo užitečná očekávání, která jsou v souladu s vašimi nadějemi a sny?
- Jaké je podle vašeho názoru spojení mezi očekáváním a perfekcionismem (nebo touhou po tom být dokonalý)?
- Jakým způsobem to, jak se cítíme kvůli nějakému neúspěchu nebo chybě, ovlivňuje naše chování nebo růst?
- Řekněte jim, že budou přemýšlet o užitečných nebo neúčinných očekáváním, která mají sami od sebe.
 - *„Užitečná očekávání nám pomáhají růst a povzbuzují nás. Neúčinná očekávání způsobují, že jsme na sebe tvrdí, a mohou vést k negativním pocitům vůči nám samým.“*

Ukázkový text

- *„Dnes se zamyslíme nad našimi očekáváním, perfekcionismem a nastavením mysli k růstu.*
- *Budeme pracovat v menších skupinkách, takže nyní prosím utvořte obvyklé skupinky. [Pokud nemáte ještě určené skupinky, stanovte je nyní.]*
- *S použitím tohoto listu provedete brainstorming věcí, o kterých nám společnost, média a reklamy tvrdí, že potřebujeme, abychom byli šťastní. Kdo by chtěl jako první uvést nějaký příklad? [Nechte žáky uvést 1 až 2 příklady.] Skvělé. Pokračujte dále ve skupinkách a vytvořte seznam co nejvíce*

příkladů. Nezapomeňte, že je důležité, abyste nechali uvést své nápady každého ve skupině, takže napište ty své a nechte i další, aby je uvedli. [Dejte žákům čas na práci.]

- Nyní provedeme společné sdílení vašich nápadů. Napišu je zde pod nadpis: „Co nám společnost říká, že nás udělá šťastnými.“ [Nechte jednotlivé skupinky uvést některé ze svých nápadů či všechny.]
- Děkuji za všechny vaše skvělé příspěvky. Nyní si společně projdeme celý seznam. [Pauza. Ved'te společnou diskuzi s pomocí níže uvedených otázek. Nechte žáky, aby diskuzi vedli sami.]
- Přinesou nám tyto věci trvalé štěstí? Jak to víte?
- Je každý, kdo je [např. bohatý], opravdu šťastný?
- Myslíte si, že kdybychom měli některé věci z uvedeného seznamu nebo dokonce všechny, že bychom byli opravdu šťastní? Proč? Proč ne?
- Mohou lidem tato očekávání, které vůči sobě mají, způsobovat nějaké problémy?”
- Co může znamenat slovo „očekávání“? [Napište jejich nápady a definice, které se budou pohybovat v rámci významu „co někdo předvídá, že se stane“ na tabuli.]
- Nyní vám každému dám kartičku/nálepku. Zkuste teď přijít s vlastními nápady o tom, co si přejete a co si myslíte, že vám může v budoucnosti přinést trvalé štěstí. [Dejte žákům čas na psaní.]

- Kdo by chtěl sdílet? [Zapisujte nápady na plakát nebo je vyberte a připevněte.]
- [Podpořte skupinové sdílení s použitím jedné či více následujících otázek. Pokud chcete, můžete otázky někam napsat.]
- Přemýšlejte o okamžiku, kdy jste sami nedostáli svým vlastním očekáváním a cítili jste se z toho špatně nebo jste na sebe byli tvrdí. [Pauza.] Nyní si představte, že za vámi přišel kamarád a říkal by si to samé. Jak byste mu pomohli, aby změnil svůj pohled na věc?
- Jaký je to pocit, když kamarádi, rodina nebo společnost od vás mají nerealistická nebo neužitečná očekávání, podle kterých nemůžete nebo nechcete žít?
- Jaký je to pocit, když kamarádi, rodina nebo společnost od vás mají realistická nebo užitečná očekávání, která jsou v souladu s vašimi nadějemi a sny?
- Jaké je podle vašeho názoru spojení mezi očekáváním a perfekcionalismem (nebo touhou po tom být dokonalý)?
- Jakým způsobem to, jak se cítíme kvůli nějakému neúspěchu nebo chybě, ovlivňuje naše chování nebo růst?
- Skvělé, děkuji za vaše příspěvky do diskuze. Nyní společně provedeme cvičení reflexe o očekáváním, která od sebe máme. Užitečná očekávání nám pomáhají růst a povzbuzují nás. Neúžitečná očekávání způsobují, že jsme na sebe tvrdí, a mohou vést k negativním pocitům k sobě samým.”

CVIČENÍ REFLEXE | 10 minut

Co od sebe očekávat?

Přehled

V tomto cvičení reflexe budou žáci zkoumat očekávání, která mají sami od sebe, a jak mohou být tato očekávání užitečná nebo neužitečná.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Nerealistická očekávání mohou způsobovat, že jsme na sebe tvrdí, a vytvořit negativní pocity, které nepomáhají.

Učební pomůcky

- Kopie listu cvičení reflexe pro každého žáka.
- Psací potřeby.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby opustili skupinky, a během následujícího cvičení reflexe pracovali v tichosti a samostatně.
- Řekněte žákům, aby si otočili své listy, kde najdou: „Co od sebe očekávám?“ Předved'te názorný příklad jednoho užitečného a jednoho neužitečného očekávání. Řekněte žákům, aby na této části pracovali samostatně, zamysleli se nad vlastními očekáváními a zapsali si to.
- Řekněte jim, že na to budou mít 2 minuty. Nastavte stopky.
- Vyzvěte žáky, aby si vybrali jedno užitečné a jedno neužitečné očekávání, a odpověděli na otázky uvedené na pracovním listu formou psaní nebo kresby.
- Dejte žákům čas na sdílení, pokud chtějí.

Ukázkový text

- *„Nyní všichni poděkujte své skupině a vraťte se zpět na své místo. [Nechte je vrátit se na místa.] Nyní v první části cvičení reflexe budete pracovat samostatně, a na konci bude čas na společné sdílení.*
- *Toto je list cvičení reflexe nadepsaný: „Co od sebe očekávám?“ Vy se nyní zamyslete nad svými vlastními užitečnými a neužitečnými očekáváními. Toto psaní je soukromé, tedy jen pro vaše oči. Na konci můžete své myšlenky sdílet, budete-li chtít, ale co jste napsali, je jen pro vás.*
- *Např. když budu mluvit za sebe, tak pod nadpis „užitečná očekávání“ mohu napsat: „Budu cvičit minimálně 15 minut denně.“ Do sloupce pod „neužitečná očekávání“ mohu napsat: „Budu se snažit, aby všichni v mé rodině spolu vždycky vycházeli.“*
- *Má někdo nějaké otázky?*
- *Můžete tedy začít psát. Nyní budete mít čas na to, abyste se samostatně zamysleli. Zapište si jakoukoli myšlenku, která vás napadne, a uveďte ji do sloupce bez toho, aniž byste myšlenku či sebe posuzovali. Ještě nezačínajte další část, dejte čas tomu, co vypluje na povrch během toho, co budete v tichosti přemýšlet a psát.*
[Dejte žákům čas na reflexi a psaní.]
- *Nyní si vyberte jedno užitečné a jedno neužitečné očekávání, a odpovězte na otázky uvedené na pracovním listu. Toto psaní je také pouze pro vás.*
[Dejte žákům čas na reflexi a psaní.]

- *Dopíšte svoji poslední myšlenku, kterou máte rozepsanou. [Pauza.]
A pak si prohlédněte své myšlenky“*
[Dejte žákům čas na skupinové sdílení.]
-

SHRNUTÍ | 5 minut

Provedte sdílení ve dvojicích nebo požádejte dobrovolníky, aby sdíleli své myšlenky s celou skupinou.

- *„Čeho jste si všimli na svém seznamu ‚užitečných očekáváníí‘? Všimli jste si nějakých témat nebo něčeho obecného, co z něj lze vyvodit? Jsou proveditelná?*
- *Čeho jste si na svém seznamu ‚neužitečných očekáváníí‘ všimli? Co mají všechna tato očekáváníí společného, pokud něco? Jaký dopad mohou na vás tato ‚neužitečná očekáváníí‘ mít?*
- *Jakých vjemů nebo pocitů jste si všimli, když jste přemýšleli o seznamech svých očekáváníí, jež dnes vůči sobě máte?“*

**Co tvrdí společnost, média a reklamy,
že nás udělá šťastným**

Co od sebe očekávám?

Užitečná očekávání, která mě povzbuzují a pomáhají mi růst	Neužitečná očekávání, která způsobují, že jsem na sebe tvrdý, a která ve mně vyvolávají negativní pocity vůči sobě

1. Vyberte jedno neužitečné očekávání, které máte vůči sobě, a udělejte u něj hvězdičku.

Proč je pro vás toto očekávání neužitečné?

Co může přispívat k tomuto neužitečnému očekávání?

Co můžete udělat, abyste toto neužitečné očekávání v sobě zmírnili nebo abyste o něm začali uvažovat jinak?

Jak by vám druzí mohli pomoci jej zmírnit nebo změnit?

Co myslíte, že by mohlo pomoci?

2. Vyberte jedno užitečné očekávání, které máte vůči sobě, a udělejte u něj hvězdičku.

Na čem si myslíte, že je toto užitečné očekávání založeno?

Proč je pro vás toto očekávání užitečné?

Co můžete udělat, aby se toto užitečné očekávání stalo skutečností?

Jak by vám druzí mohli pomoci, aby se toto užitečné očekávání stalo skutečností?

Kdo by mohl být vaším prospěšným zdrojem, až se vaše očekávání více naplní?

Co by mohli dělat?

Zkoumání odpuštění

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti budou žáci zkoumat odpuštění jako upuštění od hněvu a negativních emocí vůči sobě a druhým, aniž by schvalovali činy, které vedly k ublížení.

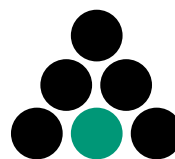
Žáci budou přemýšlet o zkušenostech, které mohli zažít, a upustí od hněvu a negativních emocí vůči sobě i druhým.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat koncept odpuštění ve formě upuštění od negativních emocí vůči sobě a druhému.
- Budou zkoumat to, že když dokážou vidět chování a emoce v kontextu, může jim to pomoci dané osobě lépe porozumět a cítit k ní soucit.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit s druhými

DĚLKA

40 minut

UČEBNÍ POMŮCKY

- Dostatek prostoru, aby se žáci mohli pohybovat kolem pomyslné dělicí čáry.
- Listy papíru s nápisy: „Úplné odpuštění“ a „Žádné odpuštění“, které lze umístit na konce dělicí čáry (linie, která může být pomyslná nebo kterou lze vyznačit barevnou lepicí páskou).
- Psací potřeby / fixy 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.
- Než začneme s posilováním pozornosti, použijeme zdroje nebo uzemnění, abychom zklidnili své tělo. Vyberte jeden ze zdrojů ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj, nebo si jej můžete představit.
- Vybavte si v mysli svůj zdroj a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete ho také provést. Ať si zvolíte cokoli, budeme v tichosti a bez pohybu na několik okamžiků. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud se cítíte příjemně nebo neutrálně, můžete zde spočinout.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provedte uzemnění. Můžete změnit svou pozici, ale zkuste tím nikoho nevyrušit. Jinak svojí pozorností zůstaňte u zdroje. [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, nebo si prostě udělejte přestávku, jen pozor ať nevyrušíte nikoho jiného. [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.]
- Svou pozornost můžete posílit zaměřením se na vjemy nebo na dech. Je to na vás - je to vaše volba.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 7 minut

Co je odpuštění?

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 pociťujeme.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- Vysvětlíte žákům, že dnes bude vaše třída zkoumat odpuštění a co to znamená někomu odpustit.
- Napište slovo „odpuštění“ na tabuli.
- Zeptejte se: „Co pro vás toto slovo znamená nebo jaká slova mohou být spojena se slovem ‚odpuštění‘?“ Napište tato slova kolem slova „odpuštění“.

- Uvedte svůj vlastní příklad odpuštění. Začněte nejprve něčím malým, a poté se zeptejte, zda někdo může uvést nějaký podobný příklad toho, kdy někdo někomu odpustil nebo kdy mu bylo odpuštěno. Ve vašem příkladu by měly být uvedeny následky toho, kdy jste někomu odpustili nebo někdo odpustil vám. Požádejte žáky, aby uvedli své příklady odpuštění druhým nebo když bylo odpuštěno jim.
- Vysvětlíte jim, že existují dva typy odpuštění: vnější, kdy osobě přímo řekneme, že jí odpouštíme s přáním být dál přáteli, a vnitřní, kdy upustíte od hněvu a negativních emocí vůči sobě a druhým.
- Uvedte oba typy odpuštění spolu s myšlenkami žáků na tabuli.
- Zeptejte se jich na některé nebo všechny z těchto otázek:
 - „Ve kterých situacích se omlouváte? Už jste se někdy omluvili, ale ve skutečnosti jste to tak skutečně nemysleli? Proč?”
 - Jak poznáte, že jste někomu skutečně odpustili?
 - Co potřebujete k tomu, abyste někomu odpustili? Co vede k odpuštění? [čas, jednání, člověk atd.]
 - Jak poznáte, že si někdo přeje, abyste mu odpustili?
 - Když někomu odpustíte, znamená to, že co udělal je v pořádku?
 - Je odpuštění věcí volby?”

- Uvedte jim fakt, že i když není vždy snadné někomu odpustit, výzkum ukazuje, že lidé, kteří dokážou upustit od svých pocitů hněvu, jsou ve skutečnosti mnohem spokojenější, a že když člověk opravdu dokáže někomu odpustit, má to pozitivní dopad na jeho fyzické a emoční zdraví.

Tipy pro učitele

- Pokud se rozhodnete uvést příklady odpuštění, včetně příkladů ze svého života, začněte drobnými věcmi, malými nepříjemnostmi. Vyhněte se velkým prohřeškům. Začněte spíše odpuštěním druhému, a poté přejděte k odpuštění sobě samému.
- Zdůrazněte spíš okamžiky, kdy lidé běžně dokáží odpustit nějaké menší prohřešky než okamžiky, kdy lidé nejsou schopni odpustit. Jedná se o způsob, který staví spíš na přístupu založeném na silných nežli slabých stránkách.

Ukázkový text

- „Dnes se budeme učit o odpuštění a o tom, co znamená někomu odpustit. [Napište na tabuli slovo „odpuštění“.]
- Co vás napadá, když slyšíte slovo odpuštění? Jaká další slova se se slovem „odpuštění“ pojí?
- Existují dva typy odpuštění: vnější a vnitřní. Vnější se týká druhých, kdy někomu přímo řekneme, že mu odpouštíme, a myslíme to skutečně vážně. Vnitřní se týká nás a toho být schopen upustit od hněvu a negativních emocí s něčím spojených.

- Nyní vám uvedu příklad z vlastního života ... [Svůj příklad uveďte v tomto místě.]
A výsledkem tohoto odpuštění bylo ... [Řekněte žákům o následcích odpuštění.]
- Má někdo nějaký příběh toho, kdy někomu odpustil? Nebo kdy jemu bylo odpuštěno? Co se stalo potom? Než budete svůj příběh sdílet, zkuste se zamyslet nad tím, jak příběh sdělíte, tj. v souladu s našimi dohodami o neuvádění jmen, kdy pouze popíšete danou situaci tak, abychom pochopili, co se v příběhu stalo, ale bez odkrývání jakýchkoli osobních informací. [Pauza. Vyzvěte žáky ke sdílení svých příběhů.]
- Co potřebujete, abyste někomu odpustili? Jaký vliv má na odpuštění čas?
- Ve kterých situacích říkáte promiň a omlouváte se? Už jste se někdy omluvili, ale ve skutečnosti jste to tak skutečně nemysleli? Proč?
- Je odpuštění věcí volby? Proč ano a proč ne?"

AKTIVITA VHLEDU | 20 minut

Čára odpuštění

Přehled

Žáci uslyší různé scénáře, a poté se postaví do prostoru odděleného čarou, aby tak naznačili, kolik odpuštění dokážou v takové situaci cítit. Poté budou vyzváni k tomu, aby sdělili své důvody, proč se postavili na dané místo. Pokud na základě dodatečných informací uvedených ve scénáři změni svůj názor, mohou se přesunout jinam.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Odpuštění znamená upustit od hněvu a negativních emocí, které v sobě vůči druhým nebo vůči sobě udržujeme.
- Uvědomění může usnadnit odpuštění, když se dozvíme nové informace a vidíme situaci v širším kontextu.

Učební pomůcky

- Dostatek prostoru, aby se žáci mohli pohybovat kolem pomyslné dělicí čáry.
- Papíry nadepsané: „Úplné odpuštění“ a „Žádné odpuštění“, které lze umístit na konce dělicí čáry (linie, která může být pomyslná nebo kterou lze vyznačit barevnou lepicí páskou).

Pokyny

- Vytvořte dělicí čáru na podlaze, která bude na jednom konci označená slovy „Úplné odpuštění“ a na druhém „Žádné odpuštění“.
- Vysvětlete jim, že přečtete podněty, a poté každý žák přejde do prostoru s dělicí čarou na místo, které nejvíce vyjadřuje míru odpuštění, již v souvislosti s daným scénářem cítí. Poté vyzvěte jednoho dobrovolníka, aby s ostatními sdílel důvody, proč si vybral právě toto místo. Následně uvedete další informace (níže uvedené v rámci daných scénářů), a pokud budou chtít, mohou se přesunout. Mohou se přesunout i na základě toho, co slyšeli od spolužáků, a začali se cítit jinak.
- Přečtete jeden podnět. Požádejte žáky, aby si vybrali místo, na které se postaví u dělicí čáry, a vyzvěte je ke sdílení.

- Přečtěte dodatečné informace k danému scénáři a dejte žákům možnost přesunout se jinam, pokud si přejí. Poskytují více informací k dané situaci. Znovu žáky vyzvěte, aby sdíleli své názory, následně použijte níže uvedené otázky, které navazují na dodatečné informace.
- Aktivitu zakončete těmito otázkami:
 - „Proč jsme se někdy přesunuli, když jsme se dozvěděli více informací?
[Porozumění kontextu usnadňuje nebo ztěžuje odpuštění.]
 - Kdy jsme chtěli odpustit?
 - Jakým způsobem nám odpuštění pomáhá?
 - Jak se učíme odpouštět?“

Tipy pro učitele

Je dobré pokládat objasňující otázky, abychom jimi žákům pomohli k hlubší reflexi. Pamatujte však, že nejsou správné či špatné odpovědi na uvedené podněty. Vaším záměrem je podnítit dialog, nikoli jim říkat, jak mají myslet nebo se cítit. V průběhu aktivity můžete zaujmout roli neutrálního posluchače, abyste žákům vytvořili bezpečný prostor, ve kterém budou moci uvádět své názory, a abyste vytvořili dobré prostředí pro tuto a budoucí konverzace.

Scénáře

- Společně s ostatními žáky čekáte na to, abyste byli vybráni do týmu. Během čekání si vás jeden z nich, který je ve škole nový, přede všemi dobírá, posmívá se vám a říká, že jako hráč nestojíte za nic a že si vás do týmu vyberou až jako posledního.
- Zjistíte, že tomtuto novému žákovi se mu v předchozí škole také posmívali, a proto školu změnil.
 - Co byste potřebovali, abyste se dokázali v tuto chvíli posunout směrem k odpuštění?
 - Co když nedostanete, co chcete/ potřebujete (omluvu atd.)? Co by se mohlo stát?
- Při obědě se váš blízký kamarád přestane ovládat a začne na vás v jídelně přede všemi křičet.
 - Zjistíte, že váš kamarád ráno dostal špatnou známku z testu.
 - Později se omluví.
 - Co byste potřebovali, abyste se dokázali v tuto chvíli posunout směrem k odpuštění?
 - Co když nedostanete, co chcete/ potřebujete (omluvu atd.)? Co by se mohlo stát?
- Všichni ze třídy byli pozvaní na večírek, který se koná v pátek, ale vy jste pozvánku nedostali.
 - V neděli najdete pozvánku ve své aktovce.
 - Váš nejlepší kamarád se vás zeptá, proč jste na večírek nedorazili, a řekne vám, že vám pozvánku dal do aktovky.
 - Co byste potřebovali, abyste se dokázali v tuto chvíli posunout směrem k odpuštění?
 - Co když nedostanete, co chcete/ potřebujete (omluvu atd.)?

Co by se mohlo stát?

- Půjčili jste kamarádovi své hodinky, ale on je ztratil. Místo aby se omluvil, choval se, jako by se zas tak moc nestalo.
- Zjistíte, že je půjčil někomu jinému, kdo je ztratil.
- Zjistíte, že onen člověk již ztratil spoustu jiných věcí, které mu někdo v minulosti půjčil.
 - Co byste potřebovali, abyste se dokázali v tuto chvíli posunout směrem k odpuštění?
 - Co když nedostanete, co chcete/ potřebujete (omluvu atd.)?
Co by se mohlo stát?
- Jeden z učitelů je sarkastický a ponižuje vás svými otázkami před celou třídou kvůli tomu, že jste projekt neodevzdali včas.
- Učitel se vám později v soukromí omluví a řekne, že pro jeho chování neexistuje žádná omluva a že se cítí velmi špatně za to, že vás ztrapnil.
 - Co byste potřebovali, abyste se dokázali v tuto chvíli posunout směrem k odpuštění?
 - Co když nedostanete, co chcete/ potřebujete (omluvu atd.)?
Co by se mohlo stát?
- Učitel se vám upřímně omluví před celou třídou a řekne, že neexistuje žádná omluva za to, jak se k vám choval, a řekne, že už nikdy nebude s žádným žákem takto mluvit.

- Co byste potřebovali, abyste se dokázali v tuto chvíli posunout směrem k odpuštění?
- Co když nedostanete, co chcete/ potřebujete (omluvu atd.)?
Co by se mohlo stát?

CVIČENÍ REFLEXE | 7 minut

Vzpomínka na okamžik odpuštění

Přehled

Žáci nakreslí nebo napíšou o okamžiku, kdy byli sami svědkem toho, že někdo někomu odpustil, ať už se to týkalo jejich života či nikoli. Poté použijí zdroje a stopování, aby si všimli svých vjemů v těle a emocí, vyvolaných přemýšlením o odpuštění.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Je možné si vybavit okamžiky odpuštění, a pokud to uděláme, může to ovlivnit naši mysl nebo tělo.

Učební pomůcky

- Papír.
- Kreslicí/psací potřeby pro každého žáka.

Pokyny

- Začněte 1–2 minutovým krátkým cvičením uzemnění, abyste se vy i žáci vnitřně usadili.
- Požádejte žáky, aby si zkusili v tichosti vzpomenout na okamžik, kdy byli svědkem odpuštění, ať už se to týkalo jejich života nebo někoho jiného. [Dejte žákům 30–60 vteřin.]

- Pokud si nemohou nic vybavit, můžete jim říci, aby si zkusili vybavit nějaký okamžik, o kterém četli v knize nebo který viděli ve filmu, nebo si jej mohou představit.
- Požádejte je, aby nakreslili nebo napsali o okamžiku, na který si vzpomněli.
- Po 3 až 4 minutách je požádejte, aby skončili, a prohlédli si, co namalovali nebo napsali.
- Zeptejte se: *„Jakých pocitů nebo vjemů si v sobě všímáte, když se podíváte na vlastní odpuštění?“*
- Pokud budou chtít, nechte žáky sdílet.

SHRNUTÍ | 3 minuty

- *„Jak byste vysvětlili odpuštění někomu, kdo neví, co to je?“*
- *„Jak by to mohlo vypadat nebo jak bychom se mohli cítit, kdybychom si vzájemně více odpouštěli?“*

Zkoumání aktivního soucitu

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti budou žáci hlouběji zkoumat koncept aktivního soucitu, který zahrnuje přijetí odpovědnosti za druhé a jednání, které vede k jejich pomoci a ochraně. Skrze diskuzi o několika scénářích budou zkoumat tři hlavní prvky aktivního

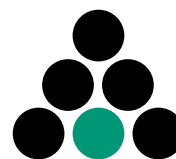
soucitu: pocit lásky k druhému, porozumění potřeb a tužeb druhého a přijetí odpovědnosti za pomoc druhému. Rovněž budou zkoumat, že aktivní soucit může též v sobě zahrnovat schopnost říci ne a nastavit hranice.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat tři prvky aktivního soucitu: pocit lásky k druhému, porozumění potřeb a tužeb druhého a přijetí odpovědnosti za pomoc druhému.
- Budou zkoumat soucit, který někdy vyžaduje schopnost říci ne nebo se někomu postavit.
- Rozpoznají rozdíl mezi schopností být asertivní a zlým či nelaskavým chováním.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



Soucit s druhými

UČEBNÍ POMŮCKY

- Kartičky.
- Prázdný papír.
- Psací potřeby.
- List aktivity vhledu.

DÉLKA

35 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.
- Než začneme s posilováním pozornosti, použijeme zdroje nebo uzemnění, abychom zklidnili své tělo. Vyberte jeden ze zdrojů ze své sady, nebo můžete, pokud chcete, myslet na nový zdroj, nebo si jej můžete představit.
- Vybavte si v mysli svůj zdroj a na okamžik se na něj v tichosti zaměřte. Pokud dáváte přednost uzemnění, můžete ho také provést. Ať si zvolíte cokoli, budeme v tichosti a bez pohybu na několik okamžiků. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud se cítíte příjemně nebo neutrálně, můžete zde spočinout.
- Pokud se cítíte nepříjemně, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provedte uzemnění. Můžete změnit svou pozici, ale zkuste tím nikoho nevyrušit. Jinak svojí pozorností zůstaňte u zdroje. [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, nebo si prostě udělejte přestávku, jen pozor ať nevyrušíte nikoho jiného. [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.]
- Svou pozornost můžete posílit zaměřením se na vjemy nebo na dech. Je to na vás - je to vaše volba.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte nahlas.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 5 minut

Co je aktivní soucit?

Přehled

Použitím osobního příkladu budou žáci zkoumat, že soucit je o tom, že se staráme o druhé a děláme pro ně to nejlepší. Nejde o to s nimi ve všem souhlasit nebo jim dávat, co chtějí, aniž bychom se zamysleli nad tím, zda je to pro ně dobré.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zkoumejte význam aktivního soucitu: přemýšlejte o tom, co je pro druhého nejlepší, a vnímejte svou osobní odpovědnost za jejich dobro, i když to někdy může vyžadovat jednání, které je obtížné.
- Zkoumejte, že aktivní soucit někdy vyžaduje postavit se proti někomu nebo za někoho, včetně umění říci ne nebo vymezit hranice.

Učební pomůcky

- Fixy.
- Bílá tabule / čtvrtka papíru.

Pokyny

- Zopakujte si se žáky, co znamená „empatie“ a „soucit“. Řekněte jim, že dnes budete hovořit o „aktivním soucitu“.
- Napište slova „aktivní soucit“ na tabuli nebo čtvrtku papíru. Zeptejte se, co si myslí, že v tomto kontextu slovo „aktivní“ znamená.
- Vysvětlete žákům, že aktivní soucit je pojem používaný v souvislosti se silným druhem soucitu, který v sobě zahrnuje přijetí osobní odpovědnosti za někoho jiného. Nazývá se „aktivní“, neboť člověka pudí k osobnímu jednání pro dobro druhých. Aktivní soucit může být trochu složitější, neboť neznamená pouze s někým ve všem souhlasit nebo dávat druhým, co si přejí, aniž bychom se zamysleli nad tím, zda je to pro ně dobré. Pokud chcete, můžete verzi této definice napsat na tabuli.
- Zeptejte se žáků, zda si někdo z nich dokáže vybavit okamžik, kdy sám udělal něco, co vyžadovalo schopnost postavit se proti někomu nebo za někoho a udělat pro něj to nejlepší. Pokud se nenajde nikdo, kdo by začal, můžete uvést příklad jako první. Napište příklady spojené s „aktivním soucitem“ na tabuli.
- Poté se žáků zeptejte, zda by si dokázali vzpomenout na nějaký příklad, kdy někdo udělal něco, co jim pomohlo vyhnout se nebezpečí, a tedy udělal něco, co bylo pro ně nejlepší, i když to bylo obtížné.
- Řekněte jim, že se budete věnovat aktivitě se soucitným jednáním a hraním rolí.

Tipy pro učitele

Žákům může pomoci, když uvedete příklad, který odliší aktivní soucit od empatie nebo slabších forem soucitu, které nevycházejí z přijetí osobní odpovědnosti za jednání ve prospěch druhého. Starý indický příběh vypráví o chlapci, který spadl do jámy, když se jeho rodiče procházeli v lese. Když se vrátili, uviděli ostatní příbuzné, kteří stáli kolem jámy a plakali, že se chlapec dostal do tak složité situace. Otec neváhal a skočil do ní, aby chlapce zachránil. Je to příklad toho, kdy chlapcovi příbuzní byli vůči jeho situaci empatičtí, ale pouze jeho otec projevil aktivní soucit.

Ukázkový text

- *„Dnes prohloubíme naše pochopení soucitu o trochu více. Kdo by nám uměl připomenout, co znamená soucit?“*
- *Ano, soucit znamená být laskavý a přát si, aby druzí žili v bezpečí a nezažívali nic špatného.*
- *Když lidé hovoří o empatii a soucitu, mluví o různých úrovních intenzity. Je možné cítit empatii nebo soucit na velmi mírné úrovni. Když vidíte někoho, kdo trpí, můžete si pomyslet: „Má to opravdu špatné.“ Cítíte s ním empatii, ale nic s tím sami neuděláte.*
- *To není aktivní soucit, protože vás nevede k jednání. Neodhodláte se k tomu, abyste pro druhého něco udělali. Nemáte v sobě ochotu vystavit se kvůli danému člověku čemukoli nepříjemnému.*
- *Máte-li velmi silný soucit, říká se tomu „aktivní soucit“.*

- Pokud ho někdo v sobě má, pak se rozhodne jednat. Cítí potřebu něco udělat. Rozhodne se, že pro daného člověka udělá něco dobrého, aby jeho situaci změnil. Ve skutečnosti nedovolí, aby mu vstoupilo do cesty něco, co by mu mohlo v pomoci danému člověku zabránit.
- Tento aktivní soucit je velmi silný. Jde o udržování druhých v bezpečí, pryč od všeho nebezpečí, a děláni toho, co je pro ně nejlepší, i když to může být těžké.
- Týká se toho, co je nejlepší, nejde o to pouze s druhým souhlasit a dávat mu to, co si přeje. To, co člověku dává k takovému jednání sílu, je skutečný zájem o daného člověka. Nejde o sebe, ale o druhé a zájem o ně.
- Dokázal by někdo uvést příklad okamžiku, kdy někomu projevil aktivní soucit? Nebo kdy zažil, že někdo jiný projevil aktivní soucit? [Napište příklady žáků na tabuli.]
- Pokud si na nic ze svého života nevzpomínáte, vybavili byste si nějaký okamžik z knihy nebo z filmu? Nebo dokázali byste si představit příklad aktivního soucitu?
- Děkuji za sdílení vašich myšlenek. Následně provedeme aktivitu, kdy si vymyslíme různé příklady aktivního soucitu, které sehrajeme."

AKTIVITA VHLEDU | 17 minut

Cvičení aktivního soucitu skrze hraní rolí

Přehled

V této aktivitě žáci vymyslí své vlastní scénáře a budou se cvičit v tom, jaký je to pocit říci někomu „ne“ se soucitem a laskavostí a jaký je to pocit slyšet to od druhého.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zkoumejte to, že soucit někdy vyžaduje říci „ne“ nebo se někomu postavit.
- Rozpoznejte rozdíl mezi asertivitou a tím, když je někdo zlý nebo nelaskavý.

Učební pomůcky

- Kartičky.
- Psací potřeby.
- List aktivity vhledu.

Pokyny

- Řekněte žákům, že budou pracovat na scénářích aktivního soucitu, které budou sdílet se třídou.
- Zeptejte se žáků:
 - „Co znamená pomoci někomu nebo ho uvést do bezpečí? [Nechte žáky sdílet své myšlenky.]
 - Kdybyste viděli malé dítě, které si hraje blízko ohně, a řekli byste mu, aby přestalo, protože byste nechtěli, aby se mu něco stalo, chráníte ho tak před zraněním. Neděláte to, abyste byli zlí, ale laskaví.“

- Rozdělte třídu do skupin po 3 až 4 a dejte jim list aktivity vzhledu (uvedený níže).
- Dejte žákům 7 minut pro napsání svého scénáře s použitím listu aktivity, který je povede. Procházejte třídou a pomozte jim s přípravou scénářů.
- Nechte žáky prezentovat své scénáře. Po jejich představení ved'te diskuzi o níže uvedených otázkách.

Tipy pro učitele

Pokud není dostatek času, mohou skupinky své scénáře sehrát a provést shrnutí aktivity až v další vyučovací hodině, brzy po této.

Otázky k diskuzi pro každý scénář

- Jaké fyzické nebo emoční nebezpečí (starost) byly v dané situaci přítomny?
- Jaké odvážné, ale stále bezpečné jednání, byste v dané situaci mohli vykonat?
- Jak byste dále mohli jednat nebo jakými jinými způsoby byste mohli pomoci poskytnout to, co situace vyžaduje?

CVIČENÍ REFLEXE | 8 minut

Pamatování na aktivní soucit

Přehled

Žáci se na okamžik zamyslí a nakreslí nebo napíšou příklad aktivního soucitu ze svého vlastního života nebo si jej představí.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Zkoumejte, jak aktivní soucit vyžaduje rozpoznání potřeb druhého a přijetí odpovědnosti za pomoc a ochranu daného člověka.

Učební pomůcky

- Papír.
- Kreslicí potřeby pro každého žáka.

Ukázkový text

- *„Právě jsme společně prošli scénáře, ve kterých uvedené postavy vykonaly něco soucitného, kdy se dokázaly za někoho postavit nebo mu pomoci.*
- *Pojďme se na okamžik zamyslet a zkusit si vzpomenout, zda se v našem životě někdy stalo něco podobného.*
- *Co znamená někoho ochránit nebo ho udržet v bezpečí? Kdybyste viděli malé dítě, které si hraje blízko ohně, a řekli byste mu, aby přestalo, protože byste nechtěli, aby se mu něco stalo, chráníte ho tak. Neděláte to, abyste byli zlí, ale laskaví*
- *Vzpomněl by se někdo na nějaké jiné příklady? Zažili jste někdy, že jste se o někoho starali nebo že někdo chránil vás?*
- *Může to být i zvířátko nebo mazlíček, kdy jste měli za úkol je udržet v bezpečí, možná jste měli za úkol nepustit je ven nebo je někde udržet. Nebo jste se starali o člena rodiny, bratra nebo sestru či kamaráda.*
[Požádejte žáky o příklady.]

- *Nyní se na okamžik v tichosti usadte a zamyslete se nad okamžikem, kdy jste se o někoho starali nebo kdy se někdo jiný staral o vás. Pokud chcete, můžete zavřít oči.*
[Dejte žákům 30–60 vteřin.]
- *Nyní nakreslete, na co jste si vzpomněli nebo co vás napadlo. Pokud si nevzpomínáte na nic ze svého vlastního života, zkuste se podívat do historie nebo současnosti, popřípadě si můžete něco představit. Nebo můžete nakreslit jeden ze scénářů, o kterých jsme právě hovořili. V našich kresbách bude člověk, který pomáhá jiné osobě a za kterou se postavil.*
- [Dejte žákům čas na kreslení. Poté sdílejte.]
- *Jaký je to pocit uvnitř, když myslíme na to, že jsme v bezpečí? Všiml si někdo nějakých vjemů, které jsou s těmito pocity spojeny?"*

SHRNUTÍ | 2 minuty

- *„Proč může být pro nás důležité chránit se navzájem před tím, aby se někomu něco nestalo?"*
- *Vzpomenete si na okamžik, kdy jste se na někoho rozzlobili, protože vám řekl ne, ale později jste si uvědomili, že k vám byl vlastně soucitný a snažil se vás chránit?"*
- *Je nějaká myšlenka nebo něco, co jste se dnes naučili a chtěli byste si zapamatovat?"*

Aktivita vhladu:**Jména ve skupině** _____

Sehrání aktivního soucitu

Pokyny:

1. Vyberte druh aktivního soucitu, který by vaše skupina chtěla zkoumat. Pokud zvolíte „Jiné,“ promluvte si o vaší myšlence s učitelem.
2. Vytvořte scénář zodpovězením níže uvedených otázek. Ujistěte se, že každý člen vaší skupiny má svoji roli, kterou bude hrát.
3. Sehraje scénáře před třídou. Budte připraveni na to třídě pomoci pochopit, co bylo „za“ tímto aktivním soucitem, co danému člověku pomohlo projevit aktivní soucit, být odvážný a dostatečně silný na to udělat to, co udělal.

Témata scénářů aktivního soucitu		
Říci „ne“	Utváření hranic	Postavit se za někoho
Postavit se za něco		Udržet někoho v bezpečí
Jiné:		

Popište pozadí nebo kontext, který vedl k aktivnímu soucitu.

Co je soucitné jednání?

Popište své postavy:

Postava	Potřeby postavy ve scénáři	Emoce a přesvědčení této postavy ve scénáři

STŘEDNÍ ÚROVEŇ

KAPITOLA 7

Jsme v tom všichni společně

Přehled

Peter Senge, jeden z předních odborníků na systémové myšlení, ve své knize *The Triple Focus*¹ poznamenává: „Stejně jako naši schopnost rozumět sobě a druhým, je třeba kultivovat i naši vrozenou systémovou inteligenci.“ Ve stále komplexnějším světě jsou péče a soucit nedostatečné pro zajištění etického zapojení se do světového dění. Je třeba, aby dobré záměry byly doplněny o odpovědné rozhodování založené na porozumění širším systémům, ve kterých žijeme. Žáci musejí být připraveni na to utkat se s komplexními problémy, aby lépe porozuměli světu kolem sebe a lépe se do něj mohli zapojit.

Sedmá kapitola učiva 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 obsahem učiva, 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 neznámá jen určitý druh myšlení, které se vztahuje pouze na určitou množinu věcí, které lze nazvat „systémy“. Spíše se jedná o myšlení, které

¹ Goleman a Senge, *Triple Focus*.

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 částem 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.

Člověk, který myslí systémově, myslí holisticky, předjímá nezamýšlené následky a zvažuje dopad svého chování na druhé, a nejen na sebe sama. Organizace zvaná Waters Foundation uvádí návyky myslí, které jsou charakteristické pro „systémově myslícího“:²

- Hledání porozumění širšímu kontextu
- Vnímání vzorců / trendů v systémech
- Rozpoznávání toho, že systémová struktura utváří své chování
- Určování vztahů příčiny a následku
- Odhalování a ověřování domněnek
- Zjišťování toho, kde by mohly vyvstat nezamýšlené následky
- Hledání klíčových bodů pro změnu systému
- Odolávání vytváření unáhlených závěrů

Být schopen věnovat se záměrně procesu myšlení – a tuto schopnost ještě více zdokonalit – je záměrem 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.³ 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 dovednosti systémového myšlení, a nyní získají z hlubšího zkoumání této oblasti ještě větší prospěch.

2 Waters Foundation, *Systems Thinking in Schools* (2014).

3 Goleman and Senge, *Triple Focus*.

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 jednání záleží a že mohou mít dopad i na ty, kteří nejsou v jejich bezprostředním okolí.

Systémové myšlení může být transformativní. Žáci mohou zjistit, že před tím, než se začali zabývat systémovým myšlením uvedeným v poučných zkušenostech zde, považovali řadu věcí za samozřejmou nebo že nahlíželi na věci zcela odlišně. Možná si neuvědomovali podíl, který má řada lidí na jejich podpoře a péči o ně, nebo se nikdy předtím nezamysleli nad tím, kolik skupin lidí přispělo k fungování jejich školy. Systémové myšlení jim může pomoci změnit náhled na problémy a situace, jež se sice mohou jevit jako izolované, ale pokud je začnou nahlížet v rámci širšího kontextu, budou se jevit jinak. Tyto nové náhledy v nich mohou vyvolat nové emoce a pocity, včetně většího smyslu propojení s druhými, vděčnost, respekt, porozumění, trpělivost a dokonce i odpuštění. Dejte jim čas a příležitosti k tomu, aby se v nich toto myšlení rozvinulo. Díky tomu systémové myšlení a rozvoj etické inteligence a základních lidských hodnot spolu půjdou ruku v ruce a povedou ke kritickým vhledům, které se dále prohloubí a nakonec přejdou v zažité porozumění.

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 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.

V poučné zkušenosti 2 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 zpětnovazební smyčku. V další části příběhu je ukázka dvou přátel, kteří vůči sobě jednají laskavě, čímž posilují své přátelství v pozitivní zpětnovazební smyčce.

Poučná zkušenost 3 žákům představuje pojem „systém“ a „systémové myšlení“. Poté žáci dostanou jednoduchý „Systémový dotazník“, který lze aplikovat 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 4 budou žáci hlouběji zkoumat události tím, že provedou analýzu závislosti na systémových strukturách. Jednání (např. když se někdo chová hrubě nebo když někdo nesloží zkoušku) často není chápáno v širším kontextu. Běžně bývá připisováno vnímaným vzorcům chování (je všeobecně hrubý nebo dostatečně nestuduje). Pomocí obrázku ledovce se žáci naučí ponořit ve své analýze do větší hloubky. Naučí se hledat hlubší systémové struktury, vnitřní i vnější, které posilují určitý vzorec chování, jenž přispívá k jednotlivým událostem. Uvědomování si těchto hlubších systémových struktur může mladým lidem pomoci lépe porozumět událostem a vzorcům chování a poskytnout jim vhled, který jim pomůže podniknout efektivnější kroky pro změnu daných vzorců.

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 dovednost využívat opakovaně a nalézt další využití. Tyto metody lze rovněž využít pro výuku dějepisu, společenských věd, přírodních věd a dalších předmětů. Povzbud'te žáky k tomu, aby zkoušeli hledat systémy ve svém studiu a v životě. To může začít tím, že je povzbudíte, aby kreslili obrázky vzájemné závislosti a zpětnovazebních smyček věcí, 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 změňte 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.

Doplňující četba a zdroje

- Daniel Goleman a Peter Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education*.
- Tracy Benson and Sheri Marlin, *The Habit-Forming Guide to Becoming a Systems Thinker* (Systems Thinking Group Inc., 2014).

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. Systém se skládá ze vzájemně propojených částí, pokud proto změním jednu část, ovlivním tím i části ostatní, nebo dokonce celý systém. V základu systémové myšlení znamená vztah mezi věcmi. Ačkoli pro tyto vztahy pravděpodobně zatím nepoužívají pojem „systém“, chápou, že jejich rodina nebo domácí prostředí je komplexní jednotkou vztahů.

Domácí cvičení

Vaše dítě se bude učit jednoduchým způsobem přistupovat k systémům pomocí dotazníku. Zvažte možnost, že byste Vašemu dítěti pomohli v rozvoji systémového myšlení používáním dotazníku.

Systémový dotazník:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Má to části? Jaké? | <input type="checkbox"/> Jsou jednotlivé části vzájemně propojené? Jak? |
| <input type="checkbox"/> Když změním jednu část, změním tím i ostatní? Jak? | <input type="checkbox"/> 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.

Doplňující četba a zdroje

Obsah celého 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.



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: _____

Je třeba celá vesnice⁴

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 (pomoc rodiny a vychovatelů, učitelů, členů komunity, přátel a neznámých lidí). Tím si uvědomí nesčetné způsoby, jimiž

se jim dostalo péče a podpory od druhých. 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 s vědomím, že je druzí podporují.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Zkusí spočítat projevy laskavosti, péče a podpory, jichž se dítěti v životě dostává.
- Budou zkoumat vzájemnou závislost a systémové myšlení sledováním toho, jak je jedinec ovlivňován a závisí na mnohých členech komunity (systému).
- Identifikují způsoby, jakými o ně během života bylo pečováno, uvědomí si počet osob, které přispěly k jejich spokojenosti.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Oceňování
vzájemné závislosti**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Velké listy papíru.
- Fixy.
- Psací potřeby.
- List papíru na každou věkovou kategorii: těhotenství, batole do 2 let, dítě 3–5 let, 6–10 let (dostatečný počet listů pro skupiny po 2 až 3, které vytvoříte).

DĚLKA

35 minut

4 „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.
- Než se budeme věnovat posilování pozornosti, zklidníme se tím že použijeme zdroje nebo uzemnění. Vyberte si 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. Ať si zvolíte cokoli budeme to provádět v tichosti a věnovat tomu pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost.
- Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete také změnit pozici těla, ale dávejte pozor abyste při tom nikoho nevyrušili. Jinak udržujte pozornost u svého zdroje. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme 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, nebo si dejte na chvíli

pauzu, ale ujistěte se, že nikoho nerušíte.

[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.]
- Můžete také posílit pozornost zaměřením na vjemy. Můžete si vybrat, to je na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 4 minuty

Co je péče a jak jsme ji zažili?

Přehled

V této 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 lidi a věci, které pro nás mají nějakou hodnotu.
- Abychom mohli růst a žít, potřebujeme péči druhých.

Učební pomůcky

Žádné.

Pokyny

- S použitím několika konkrétních příkladů diskutujte o významu slova péče. Ukázkový text obsahuje otázky k diskuzi, na které se můžete zeptat.

Tipy pro učitele

Nechte žáky, aby sami vedli diskuzi.

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Přehled

Tato aktivita nabízí žákům příležitost zkoumat, kolik lidí a kolik lásky, práce a energie je třeba vložit do výchovy jednoho dítěte, aby dosáhl věku 14 let (nebo zvolte věk, ve kterém se většina vašich žáků nachází), a objevit řadu způsobů, jimiž o dítě pečují.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Výchova jediného dítěte vyžaduje spoustu péče od řady lidí.
- Každý během svého života obdržel nesčetné podoby péče od druhých.
- Když si uvědomíme péči, kterou jsme v životě obdrželi, může to ovlivnit, jak druhé i sebe vnímáme.
- Mnoho z této péče není poskytováno s tím, že se vrátí.

Učební pomůcky

- List papíru na každou věkovou kategorii: těhotenství, batole do 2 let, dítě 3–5 let, 6–10 let (dostatečný počet listů pro skupiny po 2 až 3, které vytvoříte).
- Velký list papíru nebo bílá tabule označená věkovou kategorií 11–14 let s dítětem v tomto věku nakresleným uprostřed.

Pokyny

- Rozdělte skupiny po 2 až 3 žácích. Dejte každé skupině list s jednou věkovou kategorií. Je

v pořádku, když bude mít více skupin stejnou věkovou kategorii.

- Požádejte každou skupinu, aby nakreslila dítě v uvedené věkové kategorii doprostřed papíru. Pamatujte, že nejde o dokonalost kresby, jde o to nějak vyjádřit, že se jedná o dítě v daném věku, aby byla informace osobnější.
- Poté požádejte každou skupinu, aby napsala nebo nakreslila všechny lidi, kteří se o dítě v daném věku starají.
- Následně požádejte žáky, aby napsali druh péče nebo podpory vedle osoby, která dítěti pomáhá žít, prosperovat a být zdravé a šťastné. Napište nebo nakreslete všechny potřeby, které dítě má a které potřebuje naplňovat (ochrana, jídlo, oblečení, péče a vše, co potřebuje pro rozkvet).
- Během práce na skupinovém listě vyzvěte postupně každou skupinu jednu po druhé, aby přišla k velkému listu papíru nebo tabuli, kde je 11–14letý dítě a stejným způsobem přispěli k této věkové kategorii, jako když dělali vlastní plakát.
- Poté co všechny skupiny svoji práci na svém listě dokončí a přispěli u 11–14letého dítěte, začněte se skupinovým sdílením.
- Požádejte skupiny, které pracovali na období těhotenství, aby začali se sdílením. Nejprve jedna skupina, poté další, která pracovala na stejné věkové kategorii a která uvede, v čem se s nimi shoduje a co dalšího ještě mohou k tomu, co předchozí skupina prezentovala, dodat.

- Pokračujte se zbývajících věkovými kategoriemi dle chronologického pořadí. Nakonec můžete prezentovat 11–14letého. Nechte žáky, aby uvedli ještě další návrhy, které lze k této věkové kategorii dodat.
- Zeptejte se žáků na jejich postřehy. Je něco, co je překvapilo? Co jim připadá obzvláště důležité?
- Pokud žáci v diskusi následující téma nezmíní, zeptejte se:
- Co se od dítěte za všechnu tuto péči očekává?
- Řekněte jim, že je to radost a odpovědnost dospělých vytvořit pro své dítě pečující prostředí. Je pravda, že ne každé dítě toto zažívá stejně nebo ne v takové plnosti a lehkosti, jako jiné děti. Ale dospělí milují a pečují o své děti během jejich života tím nejlepším možným způsobem, jakým dokážou.
- Máte-li čas, můžete s žáky vést diskusi o smyslu přísloví „je třeba celá vesnice“.

Tipy pro učitele

- Mějte na paměti, že v rámci všech zkušeností péče, které vaši žáci mohli během vyrůstání zažít, budou některé společné (bylo jim poskytováno jídlo, oblečení, péče 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 mohli zažít složité situace. Nemělo by se stát, že žáci začnou srovnávat, kdo dostal více péče. Jedná se o to zjistit, jaká je základní

péče, kterou může dostat každý, aby mohl vyrůst do svého současného věku. Snažte se udržet pozornost na oceňování toho, co každý dostal. Pokud se v někom probudí složité emoce, pamatujte, že vždy můžete použít dovednost odolnosti využití zdrojů, uzemnění a strategie okamžité pomoci.

- Kreslení může zabrat více času než psaní. Pokud nemáte dostatek času, řekněte žákům, aby uváděli slova, a ve zbývajícím čase mohou dodělat ilustrace. Máte-li omezené časové možnosti, berte rovněž v potaz vlastní kontext a potřeby žáků, kteří mají češtinu jako druhý jazyk, žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a dalších, kteří se mohou cítit jistěji ve vyjadřování vlastních myšlenek skrze umění než psaní. Použijte stejné podpůrné strategie, které běžně používáte, jako je pomoc při nadepsání kreseb nebo rozřazení žáků do skupin, které jsou vzájemně prospěšné.
- Skupinové sdílení lze provést formou procházky galerií, máte-li dostatek času a prostoru. V tom případě žáky požádejte, aby své kresby připnuli na školní nástěnku nebo v chodbě u vaší učebny a prohlédli si všechny kresby. Pokud je napadne něco, co by ještě uvedli, mohou tak učinit pomocí nálepek, na které mohou napsat své komentáře, otázky nebo ocenit výtvary svých spolužáků.

Ukázkový text

Uvedte tyto kroky na tabuli tak, aby je všichni viděli, až začnou pracovat ve skupinkách.

- *„Vaše skupina dostane list papíru s určitou věkovou kategorií dítěte, která je na ní napsaná. Všichni ve skupině se budou podílet na tvorbě vašeho plakátu. Prvním krokem bude nakreslit jednoduchý obrázek nemluvněte nebo dítěte v daném věku doprostřed. Nechte kolem prostor na slova, která k obrázku později dopíšete.*
- *Nyní přemýšlejte o všech lidech, kteří dítěti v daném věku poskytují nějakou péči. Dané lidi nakreslete a popište, kdo to je.*
- *Nyní napište a nakreslete všechny věci a zkušenosti, o kterých se domníváte, že je dítě potřebuje a co mu tito lidé konkrétně poskytují, aby mohlo žít, vzkvétat a být zdravé a šťastné a aby mělo ochranu, jídlo, oblečení a péči. Co pro něj tito lidé dělají? Po uplynutí 8 minut se podívám na vaše nápady a uvidíme, zda budete potřebovat ještě více času. Pracujte společně a ujistěte se, že všem dáváte prostor na vyjádření názorů, že respektujete myšlenky druhých a že každý dostane prostor k tomu, aby k plakátu přispěl.*
- *[V průběhu práce žáků obcházejte skupinky a požádejte vždy žáky jedné skupiny, aby šli k velkému papíru či tabuli, kde je uvedena věková skupina 11–14 let. Nechte je, aby na papír uvedli několik svých nápadů, podobně jako to dělají na svém plakátu.]*
- *Pojďme se nyní podívat na vaše výtvořky.*

- [Provedte skupinové sdílení nebo procházku galerií.]
- *Nyní se podíváme na plakát, na kterém je člověk ve věku 11–14 let. [Přečtěte nahlas, co žáci uvedli.] Je ještě něco, co byste chtěli doplnit?*
- *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. A jak každé dítě dozrává a roste, tak také začne cítit radost z toho přinášet něco své rodině a druhým a začne oceňovat vztah s těmi, kteří o něj pečují.“*

CVIČENÍ REFLEXE | 10 minut

Přehled

V tomto cvičení reflexe se předchozí aktivita stane osobnější. Zde budou psát a kreslit, aby spočítali všechny ty, kteří se kdy podíleli na jejich péči v průběhu jejich dosavadního života. Zamyslí se nad způsoby, kterými o ně tito lidé někdy pečovali. Budou si všimnout toho, jaké vjemy v nich toto uvažování vyvolává, a poté budou své zkušenosti sdílet.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Výchova jediného dítěte vyžaduje spoustu péče od řady lidí, aby mohlo žít, být zdravé a šťastné.

Učební pomůcky

- Přístup k plakátům věkových kategorií, vytvořených všemi nebo malými skupinkami.
- Papír a psací potřeby pro každého žáka.

Pokyny

Použijte níže uvedený ukázkový text.

Ukázkový text

- „Doprostřed papíru napište své jméno a/nebo nakreslete obrázek, který vás představuje.
- Kolem napište (nebo nakreslete) všechny lidi, kteří se o vás někdy v životě starali.
- Až budete mít pocit, že už jste uvedli všechny, zkuste se ještě jednou zamyslet a vzpomenout si ještě na jednoho či dva další. Pro inspiraci se můžete podívat na práci ostatních ve třídě.
- Nyní vedle každé osoby napište druh péče nebo podpory, kterou vám daná osoba poskytla nebo vám stále poskytuje. Stačí napsat slovo nebo frázi, nemusíte psát celé věty. Zatímco budete přemýšlet a pracovat, pustím vám příjemnou hudbu.
- [Před koncem ...] Zkuste se ještě zamyslet nad tím, kolik lidí vám dnes poskytlo nějakou péči během dnešního dne (nebo včera). Kolik lidí vám poskytlo péči za celý váš život? Toto je váš systém péče.
- Jak jste se cítili ve svém těle, když jste prováděli tuto reflexi? Cítili jste nějaké příjemné nebo neutrální vjemy?

- Na svém listu zakroužkujte nebo připište hvězdičku vedle druhu péče, kterou jste si před tím, než jste začali tuto aktivitu, zcela neuvědomovali.
- Co byste chtěli v souvislosti s touto reflexí s ostatními sdílet? Uvědomili jste si něco nebo napadly vás nějaké myšlenky? [Je-li to možné, proveďte před skupinovým sdílením PSP – promluv si s partnerem – aby se tak dostalo na všechny.]
- Jaký má přínos, když si připustíme a zamyslíme se nad péčí, které se nám všem dostalo?“ [Dejte žákům čas na sdílení.]

SHRNUTÍ | 3 minuty

- „Pomohlo vám přemýšlení o nesčetných způsobech, kterými se nám dostalo a dostává péče, změnit váš náhled nebo vnímání věcí?
- Proč může být důležité nezapomínat na to, jak o nás druzí pečovali a stále pečují?“

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.
- Rozpoznají způsoby, jakými lze negativní zpětnovazební smyčky změnit na pozitivní.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Oceňování
vzájemné závislosti**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Příběh o talentové soutěži.
- Fixy.
- Tabule nebo čtvrtka papíru.
- Papír.
- Fixy nebo pastelky na kreslení.

DĚLKA

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 přiveďte svoji pozornost zpět k dechu. Můžete také dechy počítat. [Trochu delší pauza cca 30–60 vteřin nebo delší.]
- Můžete posílit svoji pozornost zaměřením se na vjemy nebo zaměřením se na dech. Záleží na vás – vždy je to na vás.

- Nyní cvičení ukončíme, můžete otevřít oči. Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 14 minut

Zpětnovazební smyčky

Přehled

V této prezentaci tématu a diskuzi se žáci naučí, co je pozitivní a negativní zpětnovazební smyčka, na příběhu dvou žáků, které se k sobě chovají nelaskavě i laskavě. Porovnáním jednání postav a jejich reakcí budou žáci zkoumat, jak může být zpětnovazební smyčka posilována rozhodnutími, která činíme.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- V této prezentaci se žáci dozvědí o pozitivních a negativních zpětnovazebních smyčkách skrze příběh dvou žáků, kteří se k sobě vzájemně chovají nelaskavě i laskavě. Porovnáním jednání a odpovědí postav žáci zkoumají, jak zpětnovazební smyčky mohou posilovat volby, které děláme.
- Zpětnovazební smyčky mohou být pozitivní nebo negativní.
- Laskavost a zlé chování mohou vést k pozitivním nebo negativním zpětnovazebním smyčkám.

Učební pomůcky

- Příběh o talentové soutěži.
- Fixy.
- Tabule nebo čtvrtka papíru.

Pokyny

- Řekněte žákům, že si přečtete krátký příběh a na konci se jich zeptáte, jak si myslí, že by mohl skončit.
- Přečtete 1. část příběhu o talentové soutěži. Skončete otázkou: „Jak si myslíte, že Tomáš bude reagovat na urážku od Aleny?“ Nechte několik žáků uvést své odpovědi.
- Zeptejte se žáků, co by Tomáš a Alena mohli udělat nebo říci, kdyby pokračovali v reakcích podmíněných zraněnými pocity.
- Vysvětlíte, že vytvoříte kresbu popisující, co se stalo v příběhu a jak by mohl příběh pokračovat. Na tabuli nebo velkou čtvrtku nakreslete diagram zpětnovazební smyčky podle té, která je uvedena na konci této poučné zkušenosti.
- Až ji budete kreslit, požádejte žáky, aby vám do kruhu pomohli doplnit pocity a jednání Aleny a Tomáše. Použijte níže uvedené otázky a do smyčky zapište pocity a činy každé postavy.

Otázky spojené s negativní zpětnovazební smyčkou

- „Jak si myslíte, že se Alena cítila, když vešla do třídy?“
- Jak se mohla cítit poté, když ji Tomáš urazil?
- Co se stalo potom?
- Jak si myslíte, že se Tomáš mohl cítit potom? Jak si myslíte, že by mohl reagovat?

- Kde si myslíte, že se nacházejí ve svých zónách? Jsou ve vysoké či nízké zóně nebo v zóně odolnosti?
- Kam by to mohlo dojít, kdyby se drželi svých zraněných pocitů a jednali vůči sobě nelaskavě?
- Jak s tím, co se děje mezi Alenou a Tomášem, souvisí s tím, co jsme se naučili o rizikových emocích a potřebách?“
- Vysvětlíte, že kruh, který jste právě nakreslili, se nazývá zpětnovazební smyčka. Můžete jim předat následující definici a vysvětlení daného pojmu:
 - „Zpětnovazební smyčka je posilující se cyklus, který se točí dokola s rostoucí intenzitou, dokud ji někdo nebo něco nezastaví nebo nezmění její běh.“
 - „Zpětná vazba“ (feedback) je pojem, který znamená, že něco se živí samo sebou a stále sílí, protože část jeho výstupu se stává novým vstupem. Když umístíte mikrofon před reproduktor, někdy se stane, že se začne ozývat sílící ohlušující ostrý zvuk. To je zpětná vazba, protože výstup reproduktoru je zachycován vstupem mikrofonu. Tím dojde velmi rychle k zesílení signálu, jenž přeroste v ohlušující zvuk, který nepřestane, dokud se nenatočí mikrofon jiným směrem nebo se reproduktor neztiší.“
- Vysvětlíte, že tento diagram se nazývá negativní zpětnovazební smyčka, neboť znázorňuje, jak jednání každé postavy vede

k pocitům, které vedou k dalšímu jednání, jež věci pouze zhoršuje:

- *Nelaskavé jednání* → *zraněné pocity* → *Nelaskavé jednání* → *zraněné pocity*
- Nicméně postavy v příběhu by se mohly rozhodnout, že budou reagovat odlišně. (Mohou udělat něco, co je podobné tomu, když „nasměrujeme mikrofon jinam“ nebo „se reproduktor ztiší“.) Požádejte žáky, aby ve scénářích určili okamžiky volby, kdy si určitá postava může vybrat, že bude jednat jinak, kdy si Alena nebo Tomáš mohli vybrat jednat jiným způsobem.
- Poté co žáci tyto okamžiky volby určí (nacházejí se v každém kroku zpětnovazební smyčky), řekněte, že jim nyní přečtete odlišnou verzi příběhu talentové soutěže.
- Přečtete 2. část příběhu talentové soutěže.
- Vysvětlete jim, že tento příběh má odlišné vyústění, neboť postavy se rozhodly reagovat jinak.
- Jak bychom mohli nakreslit další zpětnovazební smyčky, nyní namísto negativní pozitivní, abychom znázornili, co se odehrálo ve druhé verzi příběhu?
- Zapište návrhy žáků, jak nakreslit zpětnovazební smyčku, kdy začnete pozitivními slovy a budete pokračovat dál.
- Zeptejte se žáků: Jak by mohl příběh s pozitivním zpětnovazební smyčkou pokračovat?
- Nakonec pro srovnání položte obě zpětnovazební smyčky vedle sebe, aby žáci viděli rozdíl mezi pozitivní a negativní zpětnovazební smyčkou.
- Připomeňte žákům, že zpětnovazební smyčky časem stále více sílí. Zpětnovazební smyčky vytvářejí určité vzorce chování, protože pokud je nikdo nepřeruší, budou se stále opakovat, až přerostou ve zvyk.
- Položte jim následující otázku/y:
 - S jakou podobou pozitivní či negativní smyčky jste se na škole setkali? Pamatujte, že při popisu situace by nikdo neměl uvádět žádná jména. („Znám někoho, kdo ...“)
 - Chtěl by s námi někdo sdílet příklad okamžiku, kdy sám byl součástí buď negativní nebo pozitivní zpětnovazební smyčky? Co pomohlo k tomu, aby se zastavila nebo aby pokračovala?

Talentská soutěž, 1. část

„Alenka vstoupila do třídy. Byla plná napětí a rozhlížela se po všech spolužácích značně nervózně. Včera zpívala na talentové soutěži a dostala trému z toho, jak se na ni publikum dívalo. Zpanikařila a zapomněla slova přímo uprostřed písničky a musela začít od začátku. Když se posadila, její spolužák Tomáš se ušklíbl a sarkasticky pronesl: „To bylo pěkný komediální vystoupení, cos včera předvedla na soutěži!“ Alenku to dopálilo a odsekla mu: „Já mám aspoň talent a nejsem nudný nikdo jako ty.“

[Otázka:] Jak si myslíte, že Tomáš Alence nejspíš odpoví?“

Talentská soutěž, 2. část

„Alenka vstoupila do třídy. Byla plná napětí a rozhlížela se po všech spolužácích značně nervózně. Včera byla na talentové soutěži a dostala trému z toho, jak se na ni publikum dívalo. Zpanikařila a zapomněla slova přímo uprostřed písničky a musela začít od začátku. Když se posadila, její spolužák Tomáš jí řekl: „Včera jsi zpívala dobře! Jsi skvělá!“ Alenka se konečně uvolnila. „Dík!“ řekla, „Vážím si toho! Tys taky posledně zpíval hodně dobře!“

[Otázka:] Jak si myslíte, že Tomáš Alence nejspíš odpoví?“

CVIČENÍ REFLEXE | 10 minut

Přeměna negativní zpětnovazební smyčky na pozitivní

Přehled

V tomto cvičení reflexe budou žáci uvažovat o způsobech, jak přetnout negativní zpětnovazební smyčku a změnit ji na pozitivní. Nakreslí obrázky představující negativní i pozitivní zpětnovazební smyčku.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Zpětnovazební smyčky, které se často objevují, mohou přerůst v návyky, které se stanou vzorci chování, jež může být těžké změnit.
- Lidé mohou učinit rozhodnutí, a poté změnit negativní zpětnovazební smyčku na pozitivní.

Učební pomůcky

- Papír.
- Fixy nebo pastelky na kreslení.

Pokyny

- Řekněte žákům, že nakreslí zpětnovazební smyčku představující situaci nebo vztah, který je v jejich životě pozitivní.
- „Zkuste si vzpomenout na něco, v čem se snažíte být dobří, nebo na nějaký vztah, který je pro vás v životě cenný a pozitivní. Zamyslete se nad tím, jaké věci si spolu s druhými říkáte a které udržují tuto zkušenost nebo váš vztah v tom, aby se pozitivně rozvíjel. Napište nebo nakreslete tyto vztahy v podobě zpětnovazební smyčky.“

- Až skončíte, žáci mohou své kresby sdílet ve dvojicích a společně ocenit skutečnost, že oni sami nebo druzí pomáhají udržovat tuto pozitivní zpětnovazební smyčku, jenž obohacuje jejich život a posiluje jejich rozhodnutí přinášet do dané situace pozitivitu.

SKUPINOVÉ SHRnutí | 3 minuty

„Jak bychom mohli v naší škole vytvořit více pozitivních zpětnovazebních smyček?“

Zpětnovazební smyčky

Negativní zpětnovazební smyčka



Pozitivní zpětnovazební smyčka



Zkoumání systémového myšlení

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti budou žáci analyzovat to, v čem je jejich škola systémem, a určí způsoby, jakými jsou lidé v rámci tohoto systému vzájemně propojeni a jak jsou na sobě vzájemně závislí. Žáci budou zkoumat způsoby, jimiž části systému (lidé v rámci školy) jednájí společně za účelem

dosažení společných cílů, a jak se vzájemně ovlivňují svými každodenními rozhodnutími, postoji a chováním. Toto zkoumání poskytuje hlubší porozumění vzájemné závislosti, které může žákům pomoci uvědomit si, že naše chování a chování druhých má dalekosáhlé následky.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou zkoumat, jak používat principy systémového myšlení.
- Určí způsoby, jakými se škola chová jako systém.
- Budou zkoumat, jak se jedinci v rámci systému školy ovlivňují navzájem.
- Budou zkoumat, jak změna jedné části systému vede ke změnám (zamýšleným či nezamýšleným) v jiných částech systému.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Oceňování
vzájemné závislosti**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Velká čtvrtky papíru.
- Fixy.
- Psací potřeby.
- Kopie Systémového dotazníku.

DÉLKA

35 minut

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.
- Než se budeme věnovat posilování pozornosti, zklidníme se tím že použijeme zdroje nebo uzemnění. Vyberte si 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. Ať si zvolíte cokoli budeme to provádět v tichosti a věnovat tomu pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost.
- Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete také změnit pozici těla, ale dávejte pozor abyste při tom nikoho nevyrušili. Jinak udržujte pozornost u svého zdroje. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme 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, nebo si dejte na chvíli

pauzu, ale ujistěte se, že nikoho nerušíte.

[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.]
- Můžete také posílit pozornost zaměřením na vjemy. Můžete si vybrat, to je na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 7 minut

Co je systémové myšlení?

Přehled

V této prezentaci tématu jsou žáci uvedeni do základních principů systémového myšlení pomocí Systémového dotazníku.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Systém je něčím, co má části, které jsou vzájemně propojené.
- Když hledáme, jakými způsoby jsou věci mezi sebou propojené, používáme systémové myšlení.
- Systémy jsou všude!

Učební pomůcky

- Bílá tabule nebo čtvrtka papíru.
- Fixy.
- Kopie Systémového dotazníku (uvedeného zde).

Pokyny

- Řekněte žákům, že dnes budete hovořit o systémech. Uveďte definici systémů.
- *„Systém je to, co má části, které jsou vzájemně propojené. Když změníme jednu část, ovlivníme ostatní části systému a možná dokonce i celý systém.“*
- Vysvětlete, co je systémové myšlení:
 - *„Když se na něco podíváme, uvědomíme si jeho jednotlivé části, a poté se zamyslíme nad tím, jak jsou dané části propojené jako celek, pak používáme systémové myšlení.“*
 - Ukažte žákům Systémový dotazník, který nám pomáhá zkoumat věci jako systémy. Použijte Systémový dotazník pro zkoumání lidského těla jako příkladu systému.

„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?“*
- Požádejte žáky, aby navrhli další věci, které lze zkoumat jako systémy. Na každý návrh použijte Systémový dotazník.
 - Uzavřete diskusi připomenutím toho, že: systémové myšlení znamená hledat spojení mezi částmi většího celku.

Tipy pro učitele

- Téměř vše má části a lze o tom uvažovat jako o určitém druhu systému. Jelikož však není smyslem správně určovat, co je a co není systém, ale spíše žáky naučit dívat se na věci jako na systémy, projeďte žákům uznání, i když uvedou něco, co se na první pohled nemusí jako systém jevit.
- Může pomoci, když ukážete žákům vizuální příklady věcí, které lze snadno rozpoznat jako systémy. Např. domeček z karet (nebo jakoukoli jinou konstrukci, která při odstranění jedné části v základech spadne), mechanické hodinky (nebo jiný mechanický předmět, ve kterém uvidí jednotlivé součástky, které do sebe zapadají), tkanou deku, ve které je mnoho vzájemně propletených vláken, jež utvářejí větší celek atd.

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 tak, že když změním jednu část, ovlivní to jiné části v systému či dokonce celý systém.*
- *Když se na něco podíváme, uvědomíme si jeho jednotlivé části, a poté se zamyslíme nad tím, jak jsou dané části propojené a vztahují se k sobě navzájem, pak používáme systémové myšlení.*
- *Systémové myšlení je zásadní pro porozumění všeho, co je komplexní. Představte si, že se snažíme porozumět něčemu komplexnímu,*

ale díváme se jen odděleně na jednotlivé části. A tak se nám nepodaří rozpoznat, jak na sebe vzájemně působí nebo jsou částí většího systému. Pravděpodobně bychom nedošli k hlubokému porozumění a snadno bychom udělali chyby.

- Začneme se věnovat systémovému myšlení s jednoduchým dotazníkem.

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?
- Můžeme tento dotazník použít pro vše komplexní, jako je životní prostředí nebo naše těla. Proč může být důležité přemýšlet o našich tělech jako o systémech, než jenom jako o souboru nezávislých částí?
 - Pojdme se zkusit zamyslet nad jinými věcmi. Co dalšího by mohlo být systém? [Použijte jako příklady věci ve třídě. Věnujte se ještě alespoň jedné věci a použijte dotazník, abyste zjistili, zda je daná věc systémem. Dle časových možností tento proces opakujte ještě s dalšími příklady.] Mnohé věci jsou systémy.
 - Jaké by se mohly objevit problémy, kdybychom o těchto věcech jako o systémech nepřemýšleli?

- Systémové myšlení znamená hledat spojení mezi věcmi a jak vytvořit větší propojený celek. Když začneme hledat spojení, zjistíme, že systémy jsou všude!”

AKTIVITA VHLEDU | 20 minut

Systémové mapování školy a zkoumání nezamýšlených následků

Přehled

V této aktivitě budou žáci zkoumat, jak lze školu chápat jako systém, a „zmapují“ školu jako systém, aby si uvědomili spojení mezi jednotlivými částmi. Žáci budou v malých skupinkách zkoumat dopad změny na školní systém. Určí způsoby, jimiž změna jedné části systému může vyvolat „nezamýšlené následky“ v jiné části systému.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Můžeme mapovat a analyzovat systémy a jeho části.
- Věci a lidé v systému mají vliv na sebe navzájem.
- Změna jedné části systému může vést k „nezamýšleným následkům“ v jiné části systému.
- Při uvažování o změně systému může být užitečné přemýšlet o potřebách a pocitech všech lidí, které to může ovlivnit.

Učební pomůcky

- Velká čtvrtka papíru a fixy (můžete využít i pauzovací papír nebo slepit lepicí páskou několik čtvrtek papíru dohromady, abyste mohli nakreslit mapu systémů, která bude dostatečně velká na to, aby ji všichni žáci viděli z místa, kde sedí).
- Papír pro žáky.
- Pastelky nebo fixy.

Pokyny

- Vysvětlete žákům, že nyní vaše třída použije systémové myšlení ve vaší škole.
- Nakreslete kruh doprostřed čtvrtky papíru nebo na tabuli a označte jej slovy „naše škola“.
- Použijte Systémový dotazník pro zmapování školy jako systému. Projděte každou otázku a vyzvěte žáky, aby kreslili nebo psali na čtvrtku. Např. když budete vytvářet seznam částí školy, požádejte je, aby vyjmenovali různé lidi a skupiny lidí, kteří se na chodu školy podílejí nebo kteří jsou s ní nějak spojeni (učitelé, žáci, ředitel školy, sekretářky, školník, zdravotní sestry, řidič autobusu, rodiče atd.)
- Zeptejte se, jak jsou lidé v tomto systému vzájemně propojeni. [Je-li to nutné, použijte otázky z níže uvedeného ukázkového textu.]
- Pokud je v kruhu uveden někdo, kdo zatím není s žádnou osobou či skupinou spojen, ved'te žáky k tomu, aby jej s někým propojili.

- Zeptejte se jich, čeho si na systémové mapě všimli, a povzbud'te je, aby ji zkusili propojit s tím, co se v minulosti naučili i s dalšími oblastmi, které s touto zkušeností nějak souvisejí.
- Rozdělte žáky do skupinek po 4–6. Dejte každé skupince scénář, níže uvedené otázky a velký papír, na nějž budou psát. Požádejte je, aby si přečetli scénář, a poté se společně ve skupinkách zamysleli nad tím, jak by změna popsaná ve scénáři mohla ovlivnit školu jako systém a lidi v ní. Řekněte jim, aby si ve skupinkách připravili odpovědi na dané otázky.
- Vyzvěte každou skupinku, aby seznámila třídu s daným scénářem a sdělili ostatním své odpovědi na otázky týkající se dopadu, který by změna, uvedená ve scénáři, mohla mít na jejich školu. Poté, co všechny skupinky provedou sdílení se třídou, vyzvěte žáky, aby zkusili navrhnout další možné následky, které by dané změny mohly mít.

Tipy pro učitele

- V průběhu diskuze mohou vaši žáci přijít s myšlenkami, které vás možná vůbec nenapadly. Buďte otevření k jejich odpovědím a myšlenkových pochodům a pomozte jim zkoumat vzájemné propojení mezi částmi systému.
- Pokud poskytnuté scénáře neodpovídají vašemu kontextu, vytvořte si své vlastní nebo vymyslete nějaký spolu s žáky.

Scénáře

1. Vaše škola se rozhodla rozšířit počet žáků o dalších 500.
 2. Ředitel školy nastavil velmi vysoké cíle pro své žáky a jejich studijní výsledky. Pokud dostatečný počet žáků dosáhne vytyčených studijních výsledků, stát škole poskytne větší finanční podporu. [Nezapomeňte zkoumat oba aspekty této situace, jejich výzvy a možné strategie školy, které již škola využívá nebo by mohla využívat – doučování, kolaborativní učení, vítání ombudsmana, explicitní sociální a emoční poučné zkušenosti – a které by mohly být využity pro dosažení lepšího školního prospěchu a vyšší státní podpory.]
 3. Vedení školy zvažuje posun začátku vyučování o hodinu dříve.
 4. Škola zvažuje možnost zrušení žákovských klubů, organizací a sportů ve prospěch rozvoje akademie.
- *„Jaké následky – pozitivní, negativní nebo nezamýšlené – by mohly z dané změny vyplynout pro školu i lidi v ní? Jsou nějaké následky, které by mohly být pozitivní pro jedny, ale negativní pro jiné?*
 - *Jak by to ovlivnilo pocity a potřeby lidí?*
 - *Mohla by tato změna vést k nějakým negativním či pozitivním zpětnovazebním smyčkám?*
 - *Jaké účinky by daná změna mohla mít na školu z dlouhodobého hlediska?*
 - *Jak by mohla škola nejlépe zajistit, aby byla tato změna zavedena soucitným způsobem?“*

Ukázkový text

- *„Když už nyní víme, co je systém a cvičili jsme se v systémovém myšlení, budeme se učit, jak vytvořit systémovou mapu.*
- *Pojďme přemýšlet o naší škole jako o systému. [Nakreslete na čtvrtku papíru velký kruh a popište jej slovy „naše škola“ nebo jej označte jménem vaší školy.]*
- *Pojďme se zaměřit na lidi v naší škole coby systému. Kteří lidé tvoří naši školu? [Pište všechny nápady žáků do velkého kruhu. Pomozte jim rozšířit myšlení, aby dokázali uvést všechny lidi či skupiny lidí různého věku a rolí, které jsou se školou spojeny.]*
- *Systémová mapa ukazuje spojení mezi částmi systému, což zde můžeme vyznačit. Jak jsou lidé v rámci tohoto systému mezi sebou propojeni? Pojďme se podívat, kolik propojení dokážeme najít. [Dle potřeby jim dávejte podněty pomocí následujících otázek.]*
- *Jaké vztahy jsou mezi učiteli a žáky? Např. je potřeba, aby žáci věnovali pozornost učitelům? Je potřeba, aby učitelé věnovali pozornost žákům? Pozornost je tedy jedním způsobem, jakým jsou žáci a učitelé propojeni. [Pro znázornění tohoto spojení nakreslete čáru vedoucí mezi učiteli a žáky a označte ji slovem „pozornost“, která propojuje učitele a žáky v systémové mapě. Čáry opatřete šipkami na obou koncích, abyste vyjádřili, že pozornost je dávana i přijímána oběma stranami.]*
- *Jakými dalšími způsoby jsou učitelé a žáci propojeni? [Nechte žáky odpovědět a jejich*

návrhy zaznamenejte čarami, které označí povahu spojení.]

- Zbývá tu ještě někdo, koho jsme zatím nepropojili s alespoň několika dalšími lidmi? Pokud ano, pojdme se podívat, jak mohou být propojení.
- Čeho jste si na systémové mapě všimli?
- Co si myslíte, že by se mohlo stát, když změníme jednu část daného systému? Např. kdyby zítra přišlo do školy 50 nových žáků? Došlo by k nějakým změnám v systému? Jaký by to mělo vliv např. na učitele? Jaký dopad by to mělo na různé další skupiny lidí v systému? Jak by se cítili? Jak by to mohlo ovlivnit jejich potřeby? [Pokud se nikdo nezmíní o nových žácích coby součásti daného systému, zmiňte je a zeptejte se, jaká spojení by vznikla mezi nimi a dalšími a jaký dopad by to na ně mělo. Obdobně pokud nikdo nezmíní žádný pozitivní dopad příchodu nových žáků, zkuste je navést pomocí dalších podnětů – např. by přinesli do školy nové pohledy, nové příležitosti přátelství, nové poznatky a dovednosti ...]
- A nyní se zkusme zamyslet nad tím, jaké by to bylo, kdyby zítra do školy přišlo 500 žákům namísto pouhých 50.
- Můžeme do školy přijmout 500 nových žáků se záměrem poskytnout jim kvalitní a dostupné vzdělání, ale to by nebyl jediný výstup takového rozhodnutí. Existují nezamýšlené následky, které by takové rozhodnutí mohlo ve výsledku přinést. Které by to mohly být?

[Zapište nápady žáků.] Mohly by některé následky ztížit dosažení našeho zamýšleného cíle poskytnout žákům kvalitní vzdělání?

- Nyní budete pracovat v menších skupinkách po 4 až 6 a budete přemýšlet o krátkém scénáři, který popisuje změnu ve školním systému. Budete se skupinou vést diskuzi o tom, jaký by daná změna uvedená ve scénáři mohla mít dopad na jiné části systému. Pojdme se zamyslet nad různými možnými následky, které by daná změna mohla přinést – pozitivní, negativní nebo nezamýšlené. Nezamýšlený následek je dopad, který osoba, jež se rozhodla pro určitou změnu, nepředvíдалa nebo neočekávala.
- [Rozdělte žáky na malé skupinky a poskytněte jim jeden scénář z výše uvedených scénářů, spolu s podnětnými otázkami. Pokud chcete, můžete s žáky nejprve metodou brainstormingu navrhnout vlastní scénáře, které by chtěli analyzovat.]
- [Dejte žákům čas na brainstorming ve skupinkách, než přejdete k závěrečnému shrnutí. Procházejte skupinkami a odpovídejte na otázky, kontrolujte průběh procesu a výsledky.]
- Pojdme si poslechnout něco od každé skupinky. Prosím o sdílení vašich odpovědí na otázky se třídou.
- Co jsme se dozvěděli o tom, jak změna jedné části systému může mít dopad na ostatní části?"

SHRNUTÍ | 5 minut

Vyberte jedno z uvedených:

- Práce s partnerem: *„Přemýšlení o systémech nám pomáhá uvědomit si, jak důležitá je každá část a jak důležitá je každá osoba, protože jednání každého ovlivňuje i druhé. Jakých systémů jste součástí a koho dalšího ovlivňujete?“*
- Skupinová práce: *„Co by se mohlo změnit, kdyby naše třída nebo škola častěji využívala systémové myšlení a zvažovala dopady, které může mít naše jednání na druhé?“*

Systemový dotazník:

- Má to části? Jaké?
- Jsou jednotlivé části vzájemně propojené?
Jak?
- Když změníme jednu část, změníme tím
i ostatní? Jak?
- Jsou jednotlivé části nějak propojené
s jinými vnějšími věcmi? Jak?

Události a systémové struktury

ZÁMĚR

V této poučné zkušenosti se žáci budou učit o tom, jak na hlubší úrovni porozumět jednání nebo události skrze uvažování o řadě proměnných a faktorech, které k nim vedly, včetně toho, že vezmou v úvahu možný vliv systémových struktur. Místo toho, aby dávali vinu nebo přisuzovali veškeré zásluhy

jednomu jedinci, naučí se žáci rozpoznávat, jak vnitřní nebo vnější struktury, z nichž některé jsou zcela mimo kontrolu jedinců, přispívají k určitým událostem. Toto porozumění může prohloubit jejich oceňování vzájemné závislosti a společného lidství.

CO SE ŽÁCI NAUČÍ

Žáci:

- Budou analyzovat osobní, sociální a systémové struktury, které přispívají k chování jedince, včetně sociálních struktur, ležících pod povrchem.
- Budou zkoumat, že rozpoznávání hlubších struktur, které utvářejí chování, nám pomáhá lépe rozumět a pociťovat empatii se situací druhých i s naší vlastní a přicházet s lepším řešením.

PRIMÁRNÍ KLÍČOVÉ PRVKY



**Oceňování
vzájemné závislosti**

UČEBNÍ POMŮCKY

- Velké listy papíru.
- Fixy nebo pastelky.
- Obrázek ledovce (uvedený níže).
- Kopie Příběhu dvou testů z matematiky (uvedený níže).

DĚLKA

40 minut

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.
- Než se budeme věnovat posilování pozornosti, zklidníme se tím že použijeme zdroje nebo uzemnění. Vyberte si 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. Ať si zvolíte cokoli budeme to provádět v tichosti a věnovat tomu pozornost. [Pauza]
- Čeho jste si všimli uvnitř? Pokud vnímáte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, můžete na něj zaměřit svoji pozornost.
- Pokud cítíte něco nepříjemného, můžete se přesunout k jinému zdroji nebo provést uzemnění. Můžete také změnit pozici těla, ale dávejte pozor abyste při tom nikoho nevyrušili. Jinak udržujte pozornost u svého zdroje. [Pauza]
- Nyní si uvědomíme 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, nebo si dejte na chvíli

pauzu, ale ujistěte se, že nikoho nerušíte.

[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.]
- Můžete také posílit pozornost zaměřením na vjemy. Můžete si vybrat, to je na vás.
- Čeho jste si všimli?“ [Sdílejte ve skupině.]

PREZENTACE TÉMATU / DISKUZE | 10 minut

Špička ledovce

Přehled

V této prezentaci žáci povedou diskuzi o myšlence porozumění událostem a chování s použitím metafory ledovce, která jim pomůže zkoumat kontext, vzorce, systémové struktury a vzájemnou závislost.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Jednání a událostem lze rozumět nejen skrze vzorce chování, ale i tím, že se podíváme na hlubší systémové struktury, které leží pod povrchem těchto vzorců, jako je ponořená část ledovce.
- Určení hlubších struktur utvářejících chování pomáhá k lepšímu porozumění a pocítování empatie se situací druhých či naší vlastní a díky tomuto pochopení můžeme nalézt lepší řešení.

Učební pomůcky

- Velká čtvrtka papíru.
- Obrázek ledovce (uvedený níže).

Pokyny

- Nakreslete na velkou čtvrtku papíru nebo tabuli obrázek ledovce a ukažte jim fotografii ledovce nebo obrázek ledovce, který je uveden na konci této poučné zkušenosti.
- Zeptejte se žáků, zda vědí, jaké procento ledovce je obvykle viditelné nad vodou a jaké procento je ukryto pod vodou. [Viditelná část nad vodou v průměru tvoří pouhých 10 % ledovce.]
- Vysvětlete jim, že ledovec je zde metaforou pro porozumění událostem a druhům chování. Když vidíme člověka, který nějak jedná, např. když říká něco rozzlobeně nebo když nezvládne test, často víme velmi málo o celém kontextu. Jednání – hněvivá slova nebo nesložení zkoušky – je pouhou špičkou ledovce, kterou vidíme. Když se ponoříme hlouběji do kontextu, je to, jako bychom se podívali pod hladinu moře, kde uvidíme vše, co k události přispělo.
- Nechte kolovat obrázek ledovce. Špička představuje konkrétní událost (např. hněvivá slova, nesložení zkoušky, složení zkoušky). To je něco, co každý snadno vidí.
- Ukažte jim další úroveň: Přímo pod danou událostí jsou vzorce chování. Např. člověk, který mluvil rozhněvaně, tak možná často mluví. Člověk, který nesložil zkoušku, možná málo studuje. Člověk, který zkoušku složil,

je možná obecně velmi dobrým žákem. Tuto druhou úroveň obvykle vnímají lidé, kteří dávají pozor a déle sledují dění kolem sebe.

- Ukažte jim další úroveň: Pod těmito vzorci chování se skrývá ještě hlubší úroveň, kterou objevíme jen tehdy, když budeme věci zkoumat ještě hlouběji a budeme využívat systémové myšlení. Jedná se o úroveň systémové struktury. Systémové struktury pomáhají vysvětlit různé vzorce chování, pod nimiž se skrývají. Říká se jim „systémové“, neboť ukazují na širší systémy kolem daného jedince. Mluví se o „strukturách“, neboť leží pod povrchem, podporují a utvářejí vzorce chování lidí.
- Vysvětlete žákům, že systémové struktury lze zkoumat pomocí otázek na vzájemnou závislost: „Na čem daná věc závisí?“ Když vezmeme jako příklad složení zkoušky, můžeme se zeptat: „Na čem závisí to, že někdo složí zkoušku? Závisí to na tom, že bude pilně studovat, což je vzorec chování. Ale na čem vzorec chování dále závisí? Jaké vnitřní a vnější faktory jej podporují?“
- Až budou žáci uvádět své myšlenky, pište je do sloupců nadepsaných slovy: „vnitřní“ a „vnější“. Vysvětlete jim, že vnitřní faktor je to, co je uvnitř člověka. Řadou z nich jsme se již v SEE Learning zabývali, jako je např. schopnost regulovat nervovou soustavu, zaměřit svoji pozornost a regulovat emoce. Vnější faktor je něco mimo daného člověka, jako je např.: doučující lektor; podporující rodiče nebo vychovatelé; kvalitní knihy a studijní materiály; dobrý učitel; čas; dobré

prostředí pro studium; když nemusíme chodit do zaměstnání nebo dělat práce, které by nám mohly bránit ve studiu atd.

- Zakončete propojením systémového myšlení s empatií a soucitem pomocí následujících otázek:
 - „Jak lze analyzovat události a chování způsobem, který nám pomáhá cítit empatii s druhými?”
 - Jak by nám to mohlo pomoci rozvinout soucit se sebou samým?”

Ukázkový text

- „Viděl někdy někdo fotografii ledovce nebo viděl někdo ledovec na vlastní oči? [Pauza na odpovědi.] Jaká část ledovce v procentech je viditelná pro loď, která se k němu blíží, a jaké je procento ledovce skryté pod vodou? [Viditelná část nad vodou v průměru tvoří pouhých 10 % ledovce. Ukažte jim fotku nebo kresbu ledovce uvedenou níže.]
- Chování se podobá ledovci. To, co vidíme a spatříme na první pohled, je jako špička ledovce, ale to, co jej převážně tvoří, leží pod hladinou moře, což je část, kterou často hned nespatriíme. Když dojde k nějaké události, často přikládáme vinu nebo zásluhu chování daného jedince, aniž bychom se zamysleli nad širším kontextem, včetně systémových struktur, které leží pod povrchem.
- Vnímejte daný obrázek ledovce jako vizuální metaforu nějaké události. Špička ledovce je určitá událost, jako když např. někdo pronese nějaká hněvivá slova, nesloží zkoušku nebo složí zkoušku. To jsou pro všechny snadno viditelné věci.
- Přímo pod danou událostí jsou vzorce chování. Např. člověk, který mluvil rozhněvaně, tak možná často mluví. Člověk, který nesložil zkoušku, možná málo studuje. Člověk, který zkoušku složil, je možná obecně velmi dobrým žákem. Tuto druhou úroveň obvykle vnímají lidé, kteří dávají pozor a déle sledují dění kolem sebe.
- Ale pod těmito vzorci chování se skrývá ještě hlubší úroveň, kterou objevíme jen tehdy, když budeme věci zkoumat ještě hlouběji a budeme využívat systémové myšlení. Jedná se o úroveň systémové struktury. Systémové struktury pomáhají vysvětlit různé vzorce chování, pod nimiž se skrývají. Říká se jim „systémové“, neboť ukazují na širší systémy kolem daného jedince. Mluví se o „strukturách“, neboť leží pod povrchem, podporují a utvářejí vzorce chování lidí.
- Jak ale poznáme, co jsou systémové struktury? Můžeme začít pomocí otázek na vzájemnou závislost: „Na čem daná věc závisí?” Když vezmeme jako příklad složení zkoušky, můžeme se zeptat: „Na čem závisí to, že někdo složí zkoušku? Závisí to na nějakých vzorcích chování?” [Odpovědi žáků zapisujte. (Např. je třeba pilně studovat, dávat pozor na hodinách atd.)]
- Ale na čem závisí tyto vzorce chování? Zkusme se ponořit trochu hlouběji na úroveň systémových struktur. [Nechte žáky uvést své odpovědi.]

- Na této úrovni můžeme hovořit o vnitřních a vnějších strukturách. Vnitřní je něco, co je uvnitř člověka. Řadou z těchto věcí jsme se již zabývali: např. schopnost regulovat nervovou soustavu, zaměřit svoji pozornost a regulovat emoce. Vnější faktor je něco mimo daného člověka, jako např. okolní prostředí nebo různí lidé. Jaké systémové struktury podporují schopnost dobře studovat? [Pište jejich odpovědi do sloupců nadepsaných slovy: „vnitřní“ a „vnější“. Vnější systémové struktury mohou zahrnovat: dobré školní prostředí; podporující rodiče nebo vychovatele; kvalitní knihy a studijní materiály; dobrý učitel; čas; dobré prostředí pro studium; když nemusíme chodit do zaměstnání nebo dělat práce, které by nám mohly bránit ve studiu atd.]
- Jak nám analyzování události a chování tímto způsobem může pomoci cítit empatii s druhými?
- Jak by nám může pomoci rozvinout soucit se sebou samým?
- Když se podíváme na tyto faktory, začneme vidět, že chování se odehrává v rámci širšího systému vzájemné závislosti."

AKTIVITA VHLEDU | 15 minut

Hledání systémových struktur

Přehled

V menších skupinkách budou žáci uvažovat o scénáři a pomocí brainstormingu vytvoří seznam možných proměnných, které by mohly přispět k odlišným výsledkům dvou postav

scénáře. Porovnáním vytvořeného seznamu nápadů budou přemýšlet o tom, že událost bývá výsledkem řady nahromaděných faktorů.

Obsah / vhledy ke zkoumání

Systémové myšlení nás při analýze událostí vyzývá k tomu, abychom zvažovali dlouhodobé aspekty, které nám mohou pomoci odkrýt spojení mezi minulými vlivy a současnými událostmi.

Učební pomůcky

- Papír.
- Fixy nebo tužky.
- Kopie „Příběhu o dvou testech z matematiky“ (uvedený níže).

Pokyny

- Rozdělte žáky do skupinek po 4–5.
- Dejte každé skupince jednu kopii s příběhem a pokyny (uvedenými níže).
- Požádejte žáky, aby vedli skupinovou diskuzi o daném scénáři a vytvořili dva seznamy pomocí skupinového brainstormingu: jeden seznam, který určí faktory a proměnné, které mohly vést k tomu, že Mia uspěla v testu z matematiky, a druhý, který určí faktory a proměnné, jež si myslí, že mohly vést k tomu, že Arnošt v testu z matematiky neuspěl.
- Připomeňte žákům, aby uvažovali o všech možných vnitřních i vnějších faktorech, které by mohly vést k různým výsledkům.

- Dvě minuty před koncem žákům řekněte, aby dokončili své seznamy a zvolili si svého mluvčího, který je přečte celé třídě.
- Až čas vyprší, požádejte skupinu, aby nahlas třídě přečetla oba seznamy, které vytvořili.
- Můžete vyzvat mluvčí jednotlivých skupin, aby se přihlásili pokaždé, kdy někdo jiný uvede nějaký faktor, který má jejich skupina rovněž na svém seznamu uveden. Tím se zdůrazní podobnosti vytvořených seznamů a ocení práce všech skupin, a zároveň se předejde opakování stejných položek na seznamu. Následně požádejte mluvčího další skupinky, aby přečetl nahlas pouze ty faktory, které předchozí mluvčí neuvadl.
- Aktivitu zakončete tím, že položíte jednu či více z následujících otázek:
 - „Když se lidé snaží napravit nějakou událost, obvykle sejdou pouze jednu úroveň pod povrch daného vzorce chování. Snaží se změnit nebo napravit chování daného jedince. Jak by např. mohl učitel nebo dospělý zkusit napravit chování nějakého žáka, který propadá nebo má velmi slabé školní výsledky? Jaké účinky by takové snahy mohly vyvolat?“
 - Podíváme-li se hlouběji na struktury ležící pod povrchem, ať vnitřní nebo vnější, co tam můžeme najít? Jaké systémové struktury pomáhají žákům, aby ve škole dobře prospívali? Které naopak vedou ke zhoršenému prospěchu?“
- Jak by mohlo systémové myšlení Mie a Arnoštovi pomoci? Jak by mohlo pomoci učitelům nebo dospělým pro práci s nimi?“
- Jakým dalším událostem bychom mohli být lépe schopni porozumět, kdybychom využili analýzu systémů?“

Scénář: Příběh dvou testů z matematiky

Mia a Arnošt chodí do stejné třídy a včera psali test z matematiky. Na další hodině jim paní učitelka vrátila testy oznámkované. Mia měla velkou radost, protože nejen že test udělala, ale dokonce dostala jako jediná ze třídy jedničku! Když se ale na výsledky testu podíval Arnošt, zjistil, že dostal pětku, a to i přesto, že byl u paní učitelky na doučování. Paní učitelka Miu velmi pochválila za to, že pilně studovala, ale Arnoštovi řekla, že je z jeho výsledku velmi zklamaná.

Ukázkový text

- „Nyní jste se rozdělili do menších skupinek a vaším úkolem bude, abyste si společně probrali daný příběh dvou testů z matematiky a zamysleli se nad ním z pohledu „ledovce systémového myšlení“. Vaše skupinka vytvoří dva seznamy: jeden seznam, který určí některé ze systémových struktur, které mohly vést k tomu, že Mia uspěla v testu z matematiky, a druhý, který určí ty, které mohly vést k tomu, že Arnošt v testu z matematiky neuspěl.“
- Vezměte v úvahu vnitřní i vnější struktury. Nejsou žádné „správné“ odpovědi. Spíše je to příležitost zamyslet se hlouběji nad

možnými faktory, které by mohly vést k oběma uvedeným výsledkům. Prosím všechny, aby dbali na to, že nechají každého ve skupině projevit svůj názor, a nezapomeňte své nápady zapisovat na plakát. Máte na to přibližně 6 minut.

- [Před koncem žáky upozorněte, že jim zbývají dvě minuty, a požádejte je, aby si vybrali ze skupiny jednoho mluvčího, který přečte oba seznamy nahlas.]
- *Poprosím teď mluvčí vašich skupin, aby zvedli ruce. [Spočítejte, že počet mluvčích odpovídá počtu skupinek, aby další část probíhala hladce.] Všichni mluvčí teď budou pozorně poslouchat, zatímco bude vybraný mluvčí číst nahlas seznamy faktorů, na kterých se shodla jeho skupinka. Když uslyšíte myšlenku, která je stejná nebo velmi podobná té, kterou máte uvedenou na svém seznamu, zvednete ruku a vyškrtnete si ji ze seznamu. Všichni sledujte, kdy mluvčí zvednou ruku, abyste si všimli toho, že se více lidí shodlo na daném faktoru. Až přijde na řadu další mluvčí zvolený za svoji skupinku, bude už číst pouze položky na seznamu, které ostatní zatím neuvedli a které z něj vyškrtnuty nebyly. [Debatujte podle toho, co je pro vaši skupinu vhodné. Proved'te shrnutí pomocí následujících otázek:]*
- *„Když se lidé snaží napravit nějakou událost, obvykle sejdou pouze jednu úroveň pod povrch daného vzorce chování. Snaží se změnit nebo napravit chování daného jedince. Jak by např. mohl učitel nebo dospělý zkusit napravit chování nějakého žáka, který propadá*

nebo má velmi slabé školní výsledky? Jaké účinky by takové snahy mohly vyvolat?

- *Jak by mohlo systémové myšlení Mie a Arnoštovi pomoci? Jak by mohlo pomoci učitelům nebo dospělým pro práci s nimi?*
- *Jakým dalším událostem bychom mohli být schopni lépe porozumět, kdybychom využili analýzu systémů?“*

CVIČENÍ REFLEXE | 10 minut

Porozumění úspěchu z hlediska systémového myšlení

Přehled

Žáci nakreslí ledovec systémového myšlení, který znázorňuje systémové struktury přispívající k dosažení nějakého jejich úspěchu.

Obsah / vhledy ke zkoumání

- Naše jednání je výsledkem řady faktorů a proměnných, přičemž nad některými máme kontrolu a nad jinými nikoli.
- Můžeme se ocenit za pozitivní rozhodnutí, jež v životě vedla k pozitivnímu výsledku pro nás i pro druhé.
- Můžeme děkovat druhým za to, že ovlivnili faktory, nad nimiž jsme neměli kontrolu, ale které nám pomohly dosáhnout cíle nebo úspěchu.

Učební pomůcky

- Papír na kreslení.
- Fixy nebo pastelky pro každého žáka.

Pokyny

- Požádejte žáky, aby si vzpomněli na nějaký vlastní úspěch, i kdyby šlo pouze o maličkost. Může se jednat o cíl, kterého dosáhli, příležitost, které se jim dostalo, nebo nějaké malé zlepšení či změna, kterou udělali.
- Rozdejte všem papír a fixy. Vyzvěte žáky, aby vytvořili kresbu ledovce. U jeho špičky, viditelné části nad vodou, bude napsaný úspěch, kterého dosáhli. Poté v nižší úrovni ledovce uvedou vzorce chování a systémové struktury (vnitřní nebo vnější), které přispěly k jejich úspěchu a které se skrývají pod vodou.
- Pro určení systémových struktur mohou žáci začít s velmi konkrétním jednáním, jako např. osobou, která jim přímo pomohla. Abyste jim pomohli v hledání systémových struktur, požádejte je, aby pokračovali otázkami vzájemné závislosti: „Na čem to záviselo?“ Jinými slovy, proč byl ten člověk schopen žákům pomoci? Potřeboval ten člověk pomoc někoho dalšího? Jaké systémy umožnily pomoc dát a přijmout?
- Požádejte žáky, aby připsali hvězdičku k faktorům, nad nimiž mají kontrolu.
- Požádejte žáky, aby určili jednu věc, za kterou by rádi sami sebe ocenili ve spojení s daným úspěchem, a vyzvěte je, aby si vnitřně za danou věc v tichosti poděkovali a pozorovali, jaký pocit to v nich vyvolává.
- Požádejte žáky, aby určili dva lidi na jejich kresbě, kteří jim pomohli dosáhnout svého cíle, a vyzvěte je, aby jim rovněž vnitřně za

danou věc v tichosti poděkovali. A pokud chtějí, mohou jim později poděkovat i přímo.

- Vyzvěte žáky ke skupinovému sdílení, pokud je jim to příjemné.

Tipy pro učitele

Možná budou vaši žáci potřebovat podněty nebo pomoc pro identifikaci svého úspěchu. Připomeňte jim, že úspěch může být z jakékoli oblasti jejich života a že se může jednat o maličkosti, které někdy považujeme za samozřejmé, ale ve skutečnosti jsou důležité, např. úspěch ve škole (naučil jsem se něco nového, umím číst a psát), ve společnosti (našel jsem si kamaráda), na fyzické úrovni (umím hrát nějaký sport), v oblasti umělecké (umím kreslit, zpívat, hrát na hudební nástroj) atd.

Ukázkový text

- *„Nyní si vytvoříme svůj vlastní ledovec systémového myšlení. Přemýšlejte na okamžik o něčem, čeho jste dosáhli nebo v čem jste uspěli. Může se jednat o něco malého, nemusí se jednat o něco zcela jedinečného. Například může jít o příležitost, které se vám dostalo, nebo o něco, co jste se naučili, třeba číst a psát. Může jít o navázání přátelství s někým nebo o dovednost, kterou máte, jako např. hrát nějaký sport nebo hrát na hudební nástroj. Může se jednat o událost, kdy se vám něco povedlo nebo kdy jste pomohli druhým, aby se bavili. [Pauza]*
- *Na papír vytvořte kresbu ledovce, který bude představovat váš osobní úspěch. Napište název úspěchu na špičku ledovce,*

na část ledovce, která je nad vodou. Nyní se zamyslete nad vzorci chování, které pomohly nebo přispěly k vašemu úspěchu, ať už se jedná o vaše vzorce chování či vzorce chování druhých.

- Pokud si nemůžete na nic vzpomenout, zkuste si položit otázku vzájemné závislosti: „Na čem daný úspěch závisí?“
- Nyní se ponořte na ještě hlubší úroveň. S jakými systémovými strukturami to souvisí? Může se jednat o vnitřní nebo vnější systémové struktury. Opět je nalezneme, když budeme hledat spojení a položíme si otázku vzájemné závislosti. Co bylo nezbytné? Na čem tyto věci závisely? Souvisel s tím nějaký širší systém?
- Chcete-li, můžete se rovněž vrátit v čase. Souviselo to s nějakými lidmi? S jinými systémy? [Poskytněte žákům čas na přemýšlení, kreslení a psaní. Procházejte třídou.]
- Zbývá nám už pouze několik minut, dokončete tedy prosím vaši poslední myšlenku, na které pracujete. [Pauza]
- A nyní si projděte všechny faktory a myšlenky, které jste si zapsali, a udělejte hvězdičku vedle těch, nad nimiž máte nějakou kontrolu. [Pauza]
- Nyní určete jednu věc, za kterou byste rádi sami sebe ocenili ve spojení s daným úspěchem, a vnitřně si za danou věc v tichosti poděkujte. Někdy může být snazší říci něco hezkého druhým než sobě samému, proto

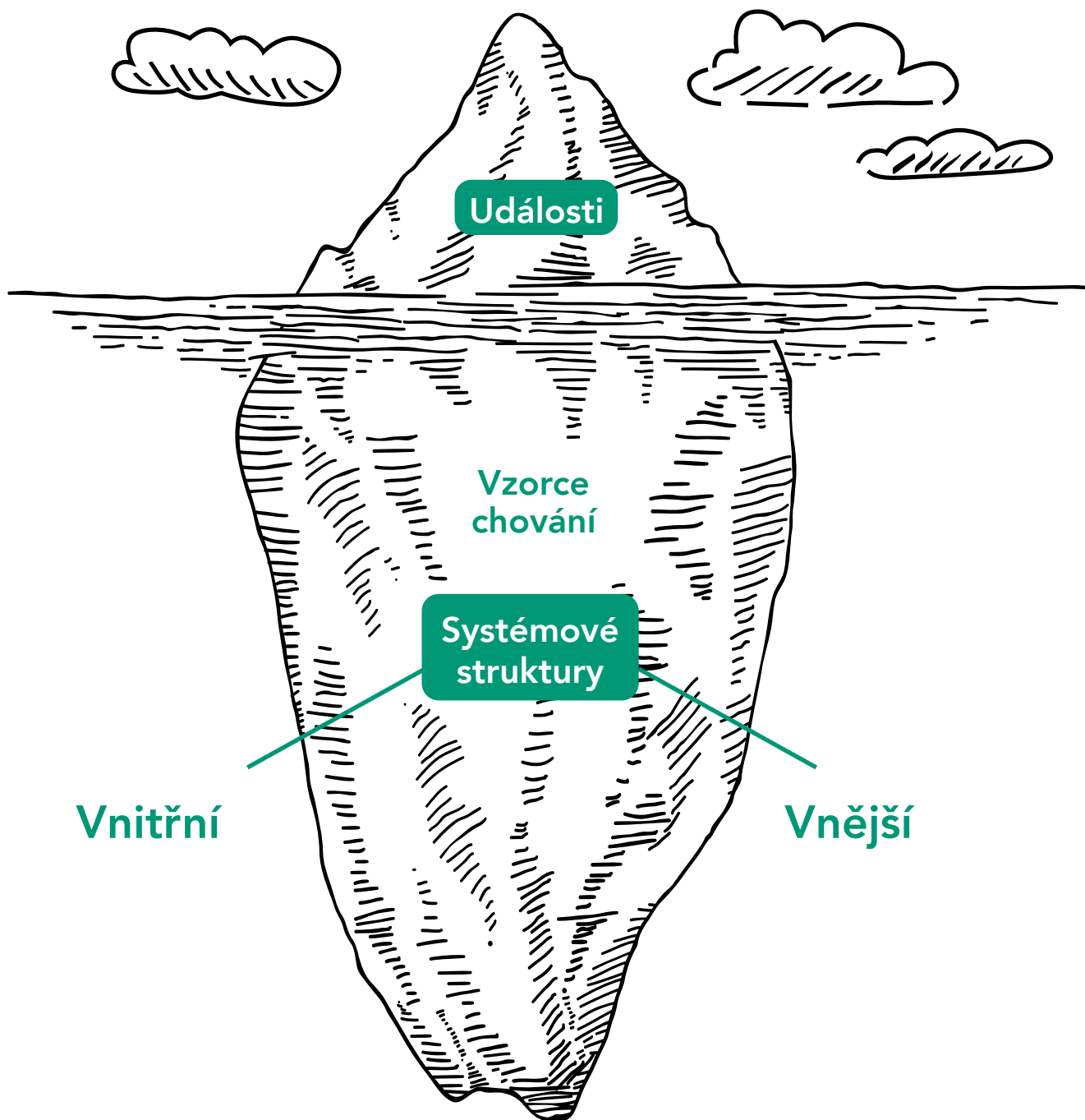
zkuste pozorovat, jaký pocit ve vás vyvolává, když se za něco oceníte.

- Zkuste určit dva lidi na vaší kresbě, kteří vám pomohli dosáhnout vašeho cíle, a nyní jim vnitřně za danou věc poděkujte.
- Je někdo, kdo by rád sdílel jednu věc ze svého ledovce systémového myšlení?“

SHRNUTÍ | 2 minuty

- „Jak by mohlo využívání systémového myšlení pro porozumění událostem v našem životě ovlivnit naše myšlenky nebo pocity související s danou událostí?“

Ledovec systémového myšlení



Příběh dvou testů z matematiky

Mia a Arnošt chodí do stejné třídy a včera psali test z matematiky. Na další hodině jim paní učitelka vrátila testy oznámkované. Mia měla velkou radost, protože nejen že test udělala, ale dokonce dostala jako jediná ze třídy jedničku! Když se ale na výsledky testu

podíval Arnošt, zjistil, že dostal pětku, a to i přesto, že byl u paní učitelky na doučování. Paní učitelka Miu velmi pochválila za to, že pilně studovala, ale Arnoštovi řekla, že je z jeho výsledku velmi zklamaná.

Jaké faktory nebo proměnné mohly vést ke dvěma odlišným výsledkům?

Vytvořte společně dva seznamy:

1. Seznam, který určí některé systémové struktury, jež mohly mít dopad na výsledek Mii (jednička).
2. Seznam, který určí některé systémové struktury, jež mohly mít dopad na výsledek Arnošta (pětku).

Tip: Začněte tím, že si zkusíte představit, co se mohlo dít v den testu z matematiky. Poté se zkuste vrátit v čase. Co se dělo během týdne před testem? A co měsíc před ním? Dva měsíce před ním? A tak dále ...

Miin výsledek: jednička	Arnoštův výsledek: pětku
Vnitřní struktury ovlivňující Miin výsledek:	Vnitřní struktury ovlivňující Arnoštův výsledek:
Vnější struktury ovlivňující Miin výsledek:	Vnější struktury ovlivňující Arnoštův výsledek:

STŘEDNÍ ÚROVEŇ

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 přečtěte 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 vypadat dokonale soucitná a laskavá škola, jak by zněla 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 se lidé věnují laskavosti a soucitu se sebou samým? Jak jste si představili, že by to mohlo vypadat?

Co kdyby se stalo něco náročného? Co by dělali?“

- 4 Řekněte žákům, že jejich úkolem bude zachytit jeden nebo více těchto prvků záměrně soucitné školy pomocí ilustrace a nakreslení scény, již označí nadpisem a kterou později budou sdílet s ostatními ve třídě. Povzbudte je k tomu, aby pracovali s hrdostí a péčí a aby provedli své umělecké dílo v barvách a s řadou detailů.
- 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, proveďte sdílení ve skupině. Pokud máte méně času, proveďte 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, 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 k těmto obrázkům přiblížit.

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 učiva, 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, ale mohlo by?“*

- 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 myšlence, 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; dohodněte 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, vysvětlíte 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 naslouchajte 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 příští hodiny. 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 Vysvětlíte 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? Pojďme 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 se, jak chtějí, anebo jestli vytvoříte skupinky, které budou odrážet různorodost vývojových a studijních dovedností a potřeb.
- 6 Vysvětlíte jim, že každá skupinka napíše nebo nakreslí doprostřed velkého papíru zvolené téma. Kolem něj nakreslí nebo napíšou 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 musejí dívat; lidí, kteří ho musí uklidit, atd. Je-li zvoleným problémem obtěžování, pak se týká: přihlížejících; učitelů; ostatních dospělých; rodiny obtěžovaného dítěte; rodiny dítěte které obtěžuje 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 a jak se pojí k systémovým strukturám? Zkuste určit další systémové struktury, kterých by se to mohlo týkat.“

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?“

„Jsou zde ještě další systémy nebo systémové struktury, o kterých bychom měli uvažovat?“

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 prospěšném jednání, 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 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;
 - 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.

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 vychovatelům. 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, které prospěšné jednání, jenž by mohlo pomoci s třídou zvoleným problémem, budou sami vykonávat.

- 1 Začněte s check-in, vybraným z učiva, 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. Vedte 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 žákovi 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 papírek 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 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, které 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? [Přečtete, 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 nejuvhodnějšími pro vaši skupinu.

- 3 Vysvětlete, co dnes budete dělat. Připomeňte jim seznam zvaný „Prospěšné jednání celé třídy“ nebo „Můžeme...“, který dnes použijí k tomu, aby se zamysleli nad tím, jak by mohli kolektivně jednat.
- 4 Ved'te žáky v diskotování o myšlenkách na seznamu, uvažujte o rozsahu problému/příležitosti, možných způsobech, jimiž by dokázali přispět ke změně, stupeň motivace pomoci danou oblast změnit atd. Uvědomte je, že záměrem této diskuze je zúžit seznam položek kolektivních kroků na tři, z nichž každý ze třídy si vybere jeden, ke kterému se zaváže jakožto oblasti zaměření závěrečného projektu.

- 5 Podpořte žáky v tom, aby se společně shodli na třech krocích.
- 6 Vytvořte šest skupin, dvě skupiny pro každou ze tří zvolených oblastí zaměření. [Vytvořte dodatečné skupiny, pokud to velikost třídy vyžaduje.]
- 7 Každá skupinka nakreslí (nebo napíše) třídní aktivitu doprostřed velkého papíru. Poté napíšou 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.) Vyzvěte skupiny, aby ke svojí kresbě přidaly pozitivní a negativní zpětnovazební smyčky, jež popisují současnou situaci.
- 8 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.
- 9 Až skončí, požádejte každou skupinku, aby si vybrala jednoho společného mluvčího, který bude sdílet jejich kresbu se třídou.
- 10 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...“
- 11 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.

7. krok: Pustit se do kolektivní aktivity

Cíl výuky

Žáci budou jednat individuálně i kolektivně, aby pomohli škole, a budou přemýšlet a stále vylepšovat daný proces.

- 1 Začněte s check-in, aby se žáci usadili ve svém středu a připravili se na výuku.
- 2 Vysvětlete jim, co dnes budou dělat. [Začneme dnes uvažováním o individuálním jednání, které jste zatím podnikli, zopakujeme si kroky kolektivních aktivit, které jste vytvořili v minulé hodině, a poté vytvoříme konkrétní plán aktivit, které začneme postupně realizovat v rámci celé skupiny.]
- 3 Připomeňte jim seznam „Můžeme“ nebo „Prospěšné jednání celé třídy“. Požádejte je, aby vytvořili dvojice. Zeptejte se jich:

„Jaký 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...“

- 4 Proveďte shrnutí sdílení ve dvojicích s celou skupinou. Pomozte žákům k zamyšlení nad svými aktivitami pomocí následujících otázek. Každý žák by měl hovořit pouze sám za sebe a ostatní budou aktivně, s respektem a bez posuzování hovořícímu naslouchat.

„Kterou aktivitu jste prováděli a co se stalo?“

Stalo se něco dobrého?

Stalo se něco neočekávaného?

Jak jste se při tom cítili?

Naučili jste se něco?

Chtěl by si někdo vybrat nějakou jinou aktivitu z našeho seznamu, který jsme společně vytvořili?

Napadá vás nějaké další prospěšné jednání, které bychom měli přidat na seznam?“

- 5 Rozdělte znovu třídu do skupin, ve kterých vytvářeli plakáty s oblastí zaměření. Zopakujte jim seznam přípravných kroků pro podniknutí kolektivních aktivit. Rozhodněte se, na čem se bude pracovat a v jakém pořadí. Zamyslete se nad tím, zda je potřeba ještě něco doplnit. [Pro tento krok můžete sloučit menší skupinky, které si vybraly stejnou oblast zaměření, do větší skupiny. Vycházejte z vaší situace ve třídě.]
- 6 Projděte s žáky seznam přípravných kroků pro společné třídní aktivity. Rozhodněte se, co podniknete a v jakém pořadí. Zamyslete se nad tím, zda je ještě potřeba přidat něco dalšího.
- 7 Žáci vytvoří konkrétní plán kroků, jakým konkrétním způsobem začnou kolektivně ve stanovené skupině realizovat první položku na seznamu a napíšou a určí odpovědnosti jednotlivých žáků ve skupině. Každý žák si stanoví, na čem konkrétně bude pracovat. Je možné, že si více žáků vybere stejnou aktivitu, což je v pořádku.
- 8 Postupem času, až žáci pokročí v kolektivních aktivitách, tento krok (pustit se do kolektivní aktiviti) opakujte. Současně pokaždé ověřujte individuální aktivity žáků a povzbudte je, aby vykonávali další.

Tipy pro učitele

- Můžete postupovat tak, že se celá třída bude nejprve věnovat postupné realizaci jedné aktivity, a teprve po jejím dokončení se přesunete k další, nebo se můžete jako celá třída pustit do realizace více aktivit najednou.
- Vystavte akční plán někde, kde jej všichni uvidí, a pravidelně ho jako třída kontrolujte. To můžete mít jako zahajovací nebo závěrečnou aktivitu v průběhu lekcí, které nejsou spojeny se Závěrečným projektem.
- Umožněte žákům průběžně upravovat plán, pokud se jim bude zdát, že některé aktivity fungují lépe než jiné, a/nebo když uvidí, že je třeba přidat nějaké další.

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: [Možná budete chtít uvedené otázky někde vyvěsit a nechat žáky vést závěrečné shrnutí formou, kdy si sami vyberou otázky, na něž by rádi odpověděli.]

„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? A u sebe?

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?

V čem byste rádi pokračovali po zbytek roku?“

- 4 Zvažte, zda by bylo možné podělit se o průběh a výsledky projektu s druhými, např. prezentací před školou nebo před rodiči a vychovateli.

Zásady procesu Závěrečného projektu

Nejdůležitější částí projektu je spíše než konečný cíl celý proces. Tento proces je koncipován tak, aby postupně rozvíjel dovednosti 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 vychovateli. 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. 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 v SEE Learning již 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? 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: seelearning@emory.edu