

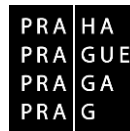
Sborníček námětů pro doplňkové výukové aktivity žáků se SVP - Relaxační skupinky



Autor: Mgr. Olga Pařízková – psycholog

Praha, červen 2015

Registrační číslo projektu:	CZ.2.17/3.1.00/36357
Realizátor projektu:	FZŠ při PedF UK, Praha 13, Brdičkova 1878

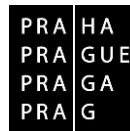


Obsah

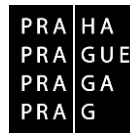
1. Úvod.....	1
2. Teoretická východiska.....	2
2.1 Relaxace jako metoda rozvoje osobnosti u dětí.....	2
2.1.1 Některé ze základních relaxačních technik	3
2.1.2 Psycho-sociální hry	5
2.1.3 Jóga pro děti	6
2.1.4 Imaginace	6
2.2 Psychologická východiska pro výběr žáků.....	7
2.2.1 Etické aspekty výběru dětí.....	7
2.3 Diagnostická kritéria	8
2.3.1 Porucha aktivity a pozornosti	8
2.3.2 Hyperkinetické poruchy	8
2.3.3 Porucha emocí a chování.....	9
2.3.4 Poruchy sociálních vztahů.....	9
2.3.5 Neurotické poruchy a poruchy vyvolané stresem.....	9
2.3.6 Tikové poruchy.....	10
3. Realizace skupinového relaxačního programu.....	11
3.1 Skupina pro žáky prvního stupně ZŠ (1. – 4. třída).....	11
3.1.1 Zásady pro realizaci skupiny	11
Klidné, bezpečné prostředí, kde lze pracovat jak s dynamickými prvky, tak s relaxačními technikami.	11
3.1.2 Zpětná vazba pro děti	12
3.1.3 Zpětná vazba pro zákonné zástupce	14
ÚKOLY KRÁLE ARTUŠE	20
3.2 Skupina pro žáky druhého stupně ZŠ (5. – 8. třída)	23



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



3.2.1	Zásady pro realizaci skupiny	24
3.2.2	Zpětná vazba pro děti	24
3.2.3	Zpětná vazba pro zákonné zástupce	25
3.2.4	Příklady realizace programu	25
4.	Závěr:.....	36
5.	Přílohy – rejstřík her a aktivit.....	37
5.1	Relaxační hry.....	37
5.2	Psycho - sociální hry	38
6.	Přílohy pracovních listů:.....	41
7.	Použitá literatura.....	45



1. Úvod

Tato příručka vzniká jako pomůcka pro školní a poradenské pracovníky zaměřené na práci s dětmi v rámci základního vzdělávání. Smyslem je tedy především inspirovat odbornou veřejnost v rámci jejich vlastních aktivit a zároveň podpořit kolegy v realizaci podobných aktivit v rámci škol, na kterých působí.

Cílem je tedy:

- teoretické ukotvení základních technik v rámci relaxačních aktivit u dětí
- usnadnit orientaci v indikaci výběru klientů – žáků do takových skupin
- rozšířit obecné vědomí o škole, jako sociální instituci podporující rozvoj nejen základních znalostí, ale i sociálních a psychologických aspektu individua v jeho vývoji

V rámci publikace je předkládán systém realizovaného programu na základní škole. Jedná se o paralelní skupinové programy pro děti prvního a druhého stupně.

V našem případě byla realizována koedukovaná skupina pro děti prvního stupně a nekoedukované skupiny pro děti jak prvního tak druhého stupně.

Pro využití daného programu je nutná spolupráce s erudovanou osobou psychologa či psychoterapeuta, která je zkušená jak ve využívání psychosociálních a relaxačních technik, tak i při práci s dětmi a dětskými skupinami.

Neméně důležitým aspektem pro práci s dětskou skupinou v rámci školy je funkční komunikace a kooperace pracovníků školy (nejen vedení školy, ale i řadových pedagogů) se zákonnými zástupci dětí.

Nabízený program lze vnímat jako podporu a návod pro vlastní tvorbu a rozvoj psychosociálních a relaxačních aktivit pro děti na základní škole.

2. Teoretická východiska

Základními principy pro realizaci skupinové práce na škole je mapování potřeb v rámci sociologického a geografického regionu, ve kterém je umístěna realizující škola. Daný program byl realizován na základní škole v rámci velkého sídliště ve velkoměstě. Žáci této školy jsou děti z rodin různých sociálních i kulturních skupin. Na základě těchto informací lze získávat další podklady pro výběr aktivit zaměřených na práci s dětmi.

Dá se tedy předpokládat, že v rámci běžné základní školy jsou komunikační dovednosti dětí na různé úrovni a i pravidla a normy se jeví být natolik různorodá, že mohou být výrazným aspektem v prožívání a chování dětí daného sociokulturního prostředí. Spolu se standartními nároky běžné základní školy, se jeví realizace relaxačních a podpůrných dětských skupin v rámci nadstandartních služeb školy jako plně indikované.

Klíčovým aspektem pro výběr žáků se tedy jevila potřeba rozšířit služby školy do oblasti psychologického zvládání stresu v rámci nároků požadavků školy a vrstevnické skupiny. Lakatošová (1999) vnímá důležitost zařazování relaxačních technik do organizace školy jako nosné zejména z důvodu vysokých nároků na „psychosomatický potenciál“ dětí v rámci nadměrných požadavků jak v rámci osvojování si masivního obsahu znalostí, tak na sociální integritu a komunikaci ve velkých vrstevnických skupinách.

Východiskem pro tvoření zacílené aktivity byla potřeba dětí seznámit je s aplikovanými metodami uvolňování a relaxace. Součástí programu bylo i rozvoj sociálních a komunikačních dovedností dětí v rámci školní vrstevnické skupiny.

2.1 Relaxace jako metoda rozvoje osobnosti u dětí

Relaxace je základní technikou, která je všeobecně vnímána jako prostředek k uvolnění a podporuje zvládání zátěžových situací. V odborné literatuře se pod pojmem relaxace či relaxační techniky prezentují zejména takové aktivity, u kterých dochází u dětí k osvojování si dovedností, díky kterým jsou schopny lépe reagovat na stresové či zátěžové situace – uvolnění,

aktivace, zacílená činnost, volné imaginace, dyadické či skupinové aktivity atd. Obecně lze však vnímat tyto techniky jako činnosti, díky kterým dochází k tělesnému a psychickému uvolnění.

Například podle Nadeaua (2003) lze pro relaxaci volit svalová cvičení, kdy v rámci uvolňování svalů dochází následně k uvolňování tělesných i psychických funkcí. Lokšová (1999) popisuje relaxaci jako psychofyzickou aktivitu zaměřenou na uvolňování prostřednictvím nejen práce se svalovou tenzí, ale zároveň i pomocí rytmizace dechu. Naopak Nešpor (1998) vnímá důležitost relaxačních cvičení pro vyšší schopnost vnímání tělesných i psychických funkcí a díky tomu následně lépe zvládat zátěžové situace. Na druhé straně jsou i publikace, které prosazují relaxaci jako aktivující a podporující činnost (Knížetová, 1989).

Relaxace jsou tedy metodou, která přispívá k vyšší indigovanosti dětí v rámci skupiny ve škole, pomáhá zvyšovat sebedůvěru a rozvíjí mnohé dovednosti zaměřené na lepší zvládání školních povinností (rozvoj paměti, koncentrace pozornosti, rozvoj sociálních a komunikačních dovedností – vnímání, formulování myšlenek atd.). Relaxace je zároveň vhodnou prevencí sociálně patologických jevů (Nešpor 1998).

2.1.1 *Některé ze základních relaxačních technik*

Klasická relaxační cvičení lze provádět v leže, v sedě, nebo ve stoje. Důležitá je při nácviku možnost klidného, dobře větraného prostoru s minimem vnějších ruchů. V rámci cvičení lze využívat podporu hudby, ale není to podmínkou.

2.1.1.1 *Jacobsonova technika progresivní relaxace*

Jedná se o nácvik postupného uvolňování svalů. Cílem je osvojení si vědomého ovládání svalového napětí a tím i postupného odpočinku nervového systému. V rámci tréninku by mělo dojít k rozvoji dovednosti rychlého uvolnění, které vychází ze znalosti rozlišování pocitu napětí a uvolnění ve svalech. Jedná se o fázovanou aktivitu, kdy dochází k rozlišování a cvičení pocitů napětí a uvolnění:

- na svalech hlavy

- na svalech ramen
- na svalech sedacích svalů
- na svalech hrudníku a břicha
- a v závěru relaxace prstů rukou a nohou

2.1.1.2 Machačova relaxačně – aktivační metoda

V rámci této techniky dochází k úplnému uvolnění svalů a minimalizování vnímání podnětů z okolí včetně podnětů v rámci vlastního těla se zaměřením se na pozitivní vnímání a prožívání. V rámci aktivizační části dochází k rozvoji pozitivního prožívání, podpory vnitřní „energie a chuti do činnosti jak tělesné, tak duševní. Lze ji tedy dělit na tři části:

- nácvik svalové relaxace
- nácvik psychické relaxace
- aktivace

2.1.1.3 Marsciščukův relaxační trénink

Jde o trénink svalové relaxace s cílem odstranění mimovolního napětí svalstva. Jedná se o jednoduchá cvičení svalové relaxace zaměřeného na snížení emocionální tenze.

- cvičení klidného dýchání – vědomé klidné dýchání
- cvičení na přeladění emocí – střídání napětí svalů, střídání hlubokého dýchání a zadržení dechu

2.1.1.4 Autogenní trénink – nejčastěji podle Schultze (neurolog)

Jde o zaměřené, koncentrované sebeuvolnění v rámci kterého pracujeme s klasickou metodou svalového a psychického uvolnění a následně se rozšiřuje o konkrétní pozitivní představu, která následně ovlivňuje organismus.

Nejčastěji se využívají představy (podle Lakatoškové, 1999):

- pocitu tíže
- pocitu tepla

- nácvik klidného dechu
- nácvik klidného rytmu srdce
- nácvik pocitu tepla v břiše
- nácvik chladu na čele

2.1.2 *Psycho-sociální hry*

Základní aktivitou dětství již od raného věku je hra. V rámci her se děti učí základní dovednosti. Zároveň jsou, díky nim, rozvíjen i další psychosociální aspekty v rámci jejich vývoje. Pro děti je tedy podstatné, aby v rámci nabízené aktivity byl rámec formulován jako hrová aktivita.

Psychohry jsou techniky v rámci, kterých dochází ke spontánnímu psychofyzickému uvolňování a aktuální zážitky lze využít operativně v rámci řízené relaxace či jiných uvolňovacích cvičení.

České psychologické kapacity (Bermochová, Bakalář, Sedláček a další) rozvíjející vědeckou i laické povědomí z oblasti psychosociálních herních a zážitkových aktivit se shodují na tom, že pro zdravý vývoj dítěte, je hra primární aktivitou jak pro rozvoj znalostí a dovedností, tak pro sociální začleňování se do společnosti. Tyto myšlenku lze jednoznačně rozšířit i o poznání, že psychohry jsou vhodnou technikou k nácviku zvládání stresu a zátěže ve školním prostředí.

Hry lze zařadit v kterékoli části programu. Důležité je jejich cílené a vědomé zaměření.

- Hry pro seznámení a „rozehřátí“ členů skupiny – usnadnění vzájemného poznání, rozvoj důvěry a klidné, přijímající atmosféry atd.
- Hry vzdělávací – edukativní prvek pro osvojení si či prohloubení nových znalostí a dovedností
- Hry kreativní – podporující rozvoj fantazie, tvořivosti, spontaneity (bubnování, práce s plastelínou, rytmizace chrástítka, pleskáním apod.
- Hry sebepoznávací – podporující vnímání sebe, vlastních potřeb, hodnot

2.1.3 *Jóga pro děti*

Jóga je moderní a v současné době velice vyhledávanou technikou aplikovanou jak v rámci skupin tak individuálně. Často se setkáváme se zařazováním prvků jógy do běžné hodiny tělesné výchovy na základních školách. Je neodiskutovatelné, že efekt fyzického zaměřeného a koncentrovaného cvičení je důležitým prvkem v relaxačních technikách.

Pro realizaci jógových technik by však měl být vždy přizván erudovaný odborník vzdělaný v oblasti jógy pro děti.

2.1.4 *Imaginace*

Při práci s imaginací se zabýváme obrazy, které ovlivňuje naše představivost. Ta je v běžném životě presentována v malířských, hudebních, literárních a dalších dílech. Naše představa zároveň ovlivňuje i pochody zaměřené na uchopení světa, proměňují naše vnímání světa a emoční prožívání v něm. Mohou za představy související s našimi obavami, ale i radostmi. V běžném životě se můžeme mylně domnívat, že vnímání reality je pro druhé totožné s naší zkušeností. Představa je však ovlivněna nejen kulturním, ale i sociálním působením na jedince. V dětském věku, je tedy možnost působení na osobu prostřednictvím fantazie a představ velice účinné.

Jedná se o techniku pracující se zaměřenou dětskou představou a fantazií. Je nutné vnímat základní rozdíl mezi pasivní fantazií a aktivní imaginací.

V pasivní imaginaci lze využívat vše, co reálně nedokážeme: létání, zvětšení a zmenšení se, proměnit se ve zvíře. V aktivní imaginaci není přerušován vlastní vztah k realitě a to jak k realitě bdělé, tak snové. Je nutné mít na paměti, že aktivní imaginace je závažný proces, který se velice podobá psychotherapeutickému procesu. (Seifert, 2004)

Můžeme tedy imaginaci využít jak:

- při práci s představou v rámci relaxace – představa místa, květiny apod.
- můžeme využít pohybové aktivity v rámci, kterých děti pracují s představou v rámci předkládané instrukce (jsme jako balónek, nafukujeme se, lehce poletujeme...)

2.2 *Psychologická východiska pro výběr žáků*

Vzhledem k funkčnímu působení školního poradenského pracoviště se podařilo vytipovat děti, u kterých bylo možné vnímat vyšší citlivost na stressy školy. Východiskem pro adekvátní oslovení zákonných zástupců je otevřená komunikace mezi pedagogem a rodiči postavená na vazbě a důvěře.

V rámci nabízeného programu byly rodiče oslovovány motivačním dopisem. Zároveň byla nabídnuta společná schůzka s lektorem tak, aby pro zákonné zástupce vznikl prostor podporující jejich důvěru vůči této aktivitě. Program byl koncipován tak, aby byl pro děti atraktivní. Zároveň však byla stanovena jednoznačná kritéria pro účastníky s jasným vymezením důležitosti osvojování si nových dovedností a jejich aplikace do prostředí školy i mimo ni.

2.2.1 *Etické aspekty výběru dětí*

Pro skupinovou aktivitu v rámci školy je nutné akceptovat stejné zásady jako pro jakoukoli jinou psychologickou práci v dyádě i ve skupině.

Je zde tedy nezbytně nutná důvěrnost získaných informací. Pro děti je nutné zajistit prostředí klidu a důvěry, aby byly schopné se uvolnit a efektivně využít čas při práci ve skupině.

Zákonní zástupci jsou osoby, které mohou mít zájem o způsoby práce ve skupině a jejich následné využití. Tento fakt je dobré podporovat a plně využít.

Zároveň je nutné respektovat přetrvávající předsudek ve společnosti, který může vést u některých jedinců ke zvyšování úzkosti – a to pracuji-li s psychologem = nejsem normální, mám problém. V takovém případě je pak nezbytně nutné vnímat i účast na relaxační skupině jako důvěrný fakt.

2.3 Diagnostická kritéria

Relaxační metody jsou ve většině případů bezpečné a pro děti naprosto vhodné. Přesto je v některých případech vhodné znát základní diagnostickou symptomatologii. Lze pak s větší citlivostí a zaměřeně reagovat na úpravu dané techniky, ale i volit vhodné modifikace podle potřeb dětí.

V některých případech je potřeba velice uvážene volit zařazení dětí do skupiny zejména pokud se jedná o rozvíjející se afektivní poruchy (bipolární poruchu), rozvíjející se schizofrenní obraz (schizoidní poruchy či poruchy s bludy) či u dětí s hraničním vývojem osobnosti – byť jsou děti aktuálně kompenzované a v péči psychiatra. Také u dětí s pervazivní poruchou (autismus, Rettův syndrom, Aspergerův syndrom) je nutné řešit zařazení dítěte do skupiny s velkou mírou citlivosti a vždy k takové situaci přistupovat individuálně.

Kontraindikací pro zařazení dítěte do skupiny je samozřejmě aktuální dekompenzace v rámci žitých traumat – zde je nutná odborná individuální péče (obsese, PSP, porucha přizpůsobení atd.).

Na druhé straně u dětí s oslabením v oblasti základní školní triády (dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie), ale i u dětí s vývojovou poruchou řeči (dysfázie) je zařazení do skupiny plně indikované. U takových dětí se ve vysoké míře objevuje vyšší míra úzkosti často manifestovaná v rámci hodiny vyrušováním, nepozorností apod. i zde je však nutný individuální a osobní přístup.

Pro naše potřeby byla využita standartní klasifikace MKN 10.

2.3.1 Porucha aktivity a pozornosti

- deficit pozornosti nebo syndrom s hyperaktivitou (často známé jako ADHD / ADD) bez přítomnosti agrese či jiných disociálních projevů chování.

2.3.2 Hyperkinetické poruchy

- deficit pozornosti s / nebo i bez přítomnosti hyperaktivity s přítomností projevů agrese či disociálního chování (často označované jako ADHD s poruchou chování)

2.3.3 Porucha emocí a chování

- specifické projevy emoční nestability s prvky nesocializovaného až disociálního chování, může být přidružena i neurotická porucha či deprese
- obraz zahrnuje opakující se trvalý disociativní, agresivní a vzdorovitý projev chování, je pro daný věk nepřiměřená, často je sdružena s nepříznivým psychosociálním prostředím, může se vyskytovat v rámci skupiny i jako individuální rys chování jedince

2.3.4 Poruchy sociálních vztahů

- objevuje se oslabení schopnosti navazovat běžné sociální vztahy a oslabena je i schopnost komunikace (např. elektivní mutismus - kde při zachování schopnosti komunikace přetrvává schopnost jedince komunikovat pouze s některými osobami)

2.3.5 Neurotické poruchy a poruchy vyvolané stresem

- úzkostné poruchy – běžné situace či předměty u dítěte vyvolávají pocity nepohody, děsu a někdy až paniky (různé fobie včetně sociální)
- obsedantně kompulsivní poruchy – opakující se a často přetrvávající nutkavé myšlenky – nápady, představy nebo impulsy, které se stereotypně vtírají do mysli jedince, často jsou doprovázeny ritualizovaným chováním
- poruchy přizpůsobení – stavy subjektivní tísně a emoční poruchy, které narušují obvyklé sociální fungování a výkon (často vznikají v období dětství a adolescence jako reakce na významnou událost či stres)



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



2.3.6 *Tikové poruchy*

- rychlé, ohraničené, nerytmické opakující se pohyby (motorická, vokální, Tourettův syndrom aj.)

3. Realizace skupinového relaxačního programu

3.1 Skupina pro žáky prvního stupně ZŠ (1. – 4. třída)

Vzhledem k velikosti školy, byly realizovány tři skupiny pro děti prvního stupně. Pro děti v tomto věku se nám osvědčilo skupinový program časově ohraničit tak, aby byla témata využita efektivně. Bylo formulováno 10 setkání pro jednu skupinu.

Náplň jednotlivých setkání byla vytvořena tak, aby pokrývala základní požadavky na praktické využití psychosociálních a relaxačních metod vhodných pro danou skupinu.

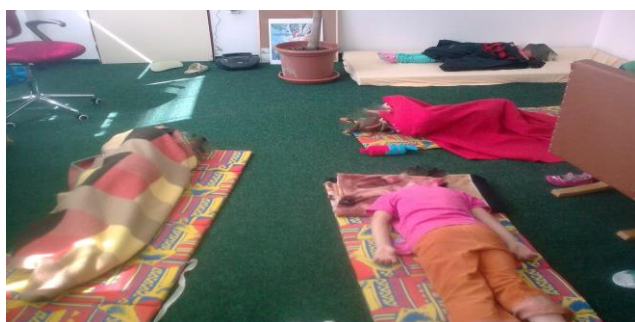
U některých dětí se podařilo navázat kontakt a posunout jejich vnímání do takové míry, že bylo možné v rámci školního poradenského pracoviště pokračovat v individuální péči.

Základní témata:

1. Seznámení se, vymezení náplně práce, pravidla
2. Pravidla, kooperace, identifikace se skupinou
3. Trénink soustředění, hudba jako prostředek k vyjádření
4. Vyjádření vlastních emocí – reflexe emocí druhých
5. Imaginace – vnímání pocitů napětí a uvolnění I
6. Práce s napětím a se zklidněním II
7. Práce s napětím a se zklidněním III
8. Aktivace a zklidnění, zastavení se, naslouchání
9. Ovládání emocí, spolupráce ve skupině
10. Závěr - rekapitulace

3.1.1 Zásady pro realizaci skupiny

Klidné, bezpečné prostředí, kde lze pracovat jak s dynamickými prvky, tak s relaxačními technikami.



Jasně stanovená pravidla pro členy skupiny, ale i pro lektora a další pedagogické pracovníky školy – nevynášení informací, nevyrušování v rámci skupiny, vzájemný respekt, podpora výstupů ze skupinových aktivit v rámci třídy (prostor na uvolňovací cvičení před zkoušením apod.)

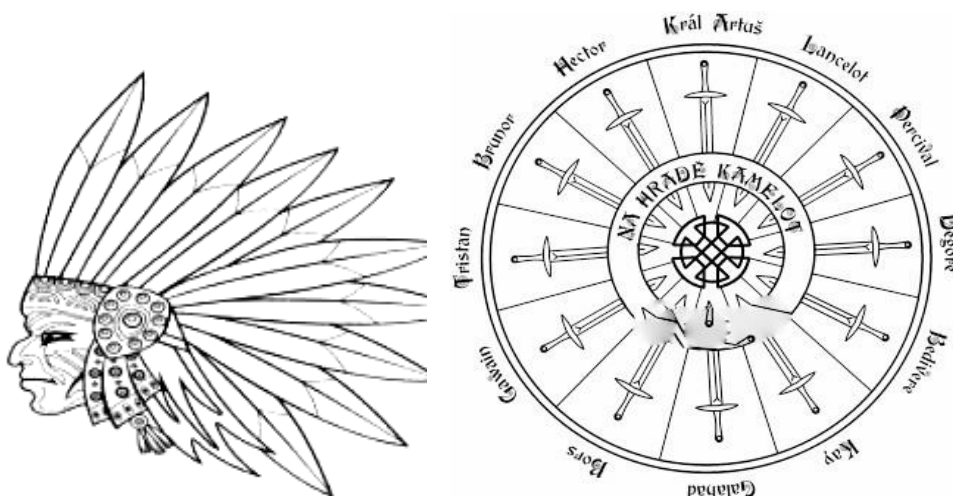
Vždy je nutné respektovat potřeby klienta tak, aby byla podpořena jeho pozitivní změna.

3.1.2 Zpětná vazba pro děti

Vzhledem k tomu, že program je zaměřen na děti mladšího školního věku, je nutné pracovat s dětskou motivací. Program je tedy nutný připravit tak, aby pro děti byl atraktivní, zaujal je nejen svou náplní v rámci skupiny, ale aby byly schopné naučené dovednosti následně aplikovat v rámci školy i rodiny.

Pomocným aspektem se v takových situacích jeví být nejen využití některých běžně dostupných témat využívaných pro práci s dětmi (v našem případě se jednalo o program postavený na starodávném příběhu „Kamelot“ a atraktivním vnímání indiánů „Boj o čelenku náčelníka Sedícího Býka“).

Pro využití dovedností a případné zapojení členů rodiny do podpory a plynulého nácviku jednotlivých aktivit mimo prostředí skupiny se osvědčuje možnost odnášení si výtvarů ze skupiny domů. Zároveň se osvědčuje pro děti přesah mezi jednotlivými lekcemi – v našem případě – vybarvování per čelenky indiánského náčelníka a vybarvování mečů rytířů kulatého stolu (jako podklad byly využité materiály volně dostupné na internetu:



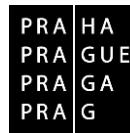
<http://www.geokes.cz/Geocoiny/Knights-of-the-Round-Table-Geocoin-Antique-Gold.html>

<http://www.omalovankykvytisknuti.info/indianske-omalovanky>

Pro završení daného programu je pro děti důležité ohraničení aktivit. Pro celý program je tedy nutné navrhnout takové aktivity, které ritualizovaně pomohou dětem vnímat ukončení a důležitost využití osvojených dovedností i mimo prostředí skupiny. Takovými aktivitami může být např. jako v našem případě „Pasování na rytíře“, nebo „Přebírání čelenky náčelníka“ (ukázka v kpt. 3.1.3.2 Ukázky zpětné vazba pro děti).



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



3.1.3 Zpětná vazba pro zákonné zástupce

Jako východisko pro informaci zákonných zástupců o průběhu jednotlivých setkávání je nejenom předkládání jednotlivých programů s možností rozvíjet dovednosti i v rámci rodiny, ale podávání informací jak se dítěti daří rozvíjet své dovednosti v rámci dané skupiny.

K takové informaci slouží nejen osobní setkávání, ale i písemné informace v průběhu setkávání, ale i například dopisy z jednotlivých skupinových aktivit.

3.1.3.1 Záznamy realizovaných programů

Ukázky aktivit programů předávaných v rámci programu rodičům:

Příklad 1

„Boj o členku náčelníka Sedícího Býka“

2. setkání

Pravidla, kooperace, identifikace se skupinou

- sbírání drobných předmětů – pomalý cílený pohyb, kooperace, soustředění
- představení sebe – hledání vlastních silných stránek
- společné tvoření pravidel kmene
- společné hledání názvu kmene
- malování vlastního totemu – jemná motorika, koncentrace pozornosti
- vytváření společného totemu

Příklad 2

„Boj o členku náčelníka Sedícího Býka“

4. setkání

Vyjádření vlastní emoce – reflexe emoce druhých

- společná hra zaměřená na koncentraci a koordinaci – „STŮJ, SEDNI, OTOČ SE“ (děti jsou vyznačenou cestou určenou rychlostí a pole pokynů lektora plní úkoly, za každý úkol dostanou bod – „zastav se“, otoč se dokola, jsi pozpátku, sedni na bobek atd.“

- koordinace a vnímání vlastního těla – ve stoji trénink řízeného dýchání a procvičování pocitu napětí a uvolnění
- tvořivá část – trénink koncentrace pozornosti – pracovní listy
- rozvoj individuálního tempa a samostatnosti – pracovní listy (skládání obrázku a vybarvování)
- závěrečná relaxace na zemi

Příklad 3

„Boj o členku náčelníka Sedícího Býka“

8. setkání

Práce s napětím a zklidněním

- závody - podle instrukcí – žabí skoky, chůze jako rak, běh pozpátku, chůze po čtyřech
- sledování napětí a povolení – zatínání pěstí, stoj na špičkách se střídáním uvolnění
- strefování se na cíl (šišky, kameny) – zaměřená koncentrace pozornosti
- závěrečná relaxace – strom, pozdrav slunci

Ukázky zpětné vazby pro děti

Ukázka dopisů pro děti předkládaných v rámci programu dětem i rodičům:

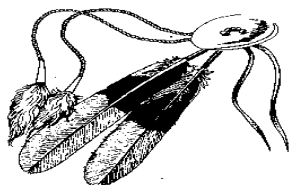
Milá S... – indiánko kmene Strakatých Koček,

ráda si hraješ a hodně se snažíš poslouchat, co máš dělat. Někdy je pro tebe těžké se soustředit na práci a vydržet u ní. Jistě se budeš zlepšovat, protože důležité je, že chceš.

Náčelník

Sedící

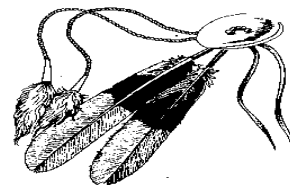
Býk



Milá P... – indiánko kmene Strakatých Koček,

jsi šikovná a ráda se účastníš společné práce. Nezapomínej, že je potřeba se na společném domluvit a někdy je nutné ustoupit druhým. Výborně zvládáš cvičení i klidné rozjímání. Těší tě, co všechno ještě zvládneš.

Náčelník Sedící Býk



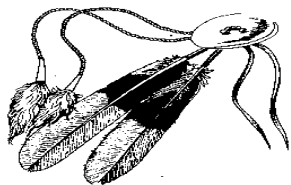
Milá M.... – indiánko kmene Strakatých Koček,

jsi klidná, tichá, pracovitá a velice poslušná. Umíš být kamarádká a ráda ustoupíš, když se společně na něčem domlouváme. Neboj se říct vlastní názor, máš mnoho dobrých nápadů a ostatní je jistě ocení. Těším se, co vše spolu ještě podnikneme.

Náčelník

Sedící

Býk



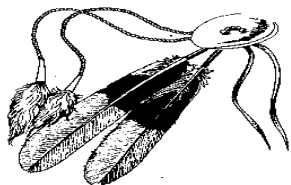
Milý J... – indiáne kmene Létajících Tygrů

jsi chytrý, rychlý, snaživý, máš dobré nápady. Umíš i druhým pomoci a poslechněš, když je potřeba. Těším se, až dokážeš všechny tvé přednosti použít i ve škole.

Náčelník

Sedící

Býk



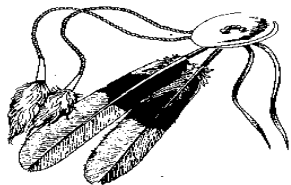
Milý P... – indiáne kmene Létajících Tygrů,

je vidět, že se hodně snažíš zapojovat do hry i do úkolů, které společně plníme. Někdy je těžké nechat, abys počkal, až domluví ostatní, ale to se jistě brzy naučíš.

Náčelník

Sedící

Býk



Milý M.... – indiáne kmene Létajících Tygrů,

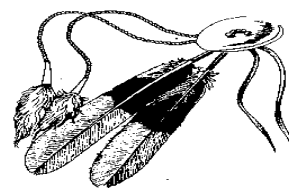
jsi rychlý a snažíš se plnit úkoly, které máš. Někdy příliš brzy svíráš pěsti a hrozíš jimi. Také sprostá slova správný indián nepoužívá. Věřím, že se brzy vše naučíš tak, jak to má být správně.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Náčelník Sedící Býk



Ukázka závěrečného rituálu:

Příklad 1

Pasování na členy skupiny „Kamelot“

ÚKOLY KRÁLE ARTUŠE



16. 12. 2014

- Trénink koncentrace pozornosti
hledání čísel „CESTA“
hledání společných obrazců
- Trénink paměti
Kimmova hra
- Rozvoj jemné a hrubé motoriky
klidný stoj s rozpažením
„holubička“
běh a zastavení se „na sochy“
- Závěrečná relaxace- soustředěné dýchání do břicha, imaginace zahrady, květiny, zaměření se na zklidnění vlastního těla – střídání napětí a uvolnění

Příklad 2

Pasování na člena družiny

Krále Artuše

Potvrzují, že rytíř

se stal právoplatným členem družiny KAMELOT

Ukázka některých výrobků (totem, rytmizační chrastítko, skládanky z papíru, foukané obrazy, maska):



3.2 Skupina pro žáky druhého stupně ZŠ (5. – 8. třída)

U dětí 10-15 let je nutné počítat s vývojovým obdobím dospívání, jehož základní charakteristikou je emoční nestabilita a potřeba seberealizace. V období dospívání se také buduje vnímání sebe, děti se identifikují s vnějšími vzory a na základě těchto zkušeností si utváří vlastní normy a hodnoty. Vnímání vlastní hodnoty a z toho plynoucí individuální sebedůvěra a identita je důležitým aspektem pro práci s takovou dětskou skupinou.

Pro tvoření dětské skupiny je možné využít jak informace školního poradenského pracoviště, tak informace třídních učitelů. Zároveň se osvědčila i metoda osobního kontaktu lektora s oslovenými dětmi (ne vždy je však psycholog osoba tak úzce spolupracující se školou, že je pro děti osobní a důvěrnou v kontaktu).

V našem případě je nám osvědčila nekoedukované paralelní skupiny, které se postupně tematicky vyprofilovaly na základě vývojového období a genderového charakteru. Tím se také lišily výstupy a v některých případech i způsoby spolupráce v rámci dané skupiny. Základním rozdílem byla témata, která měli děti možnost sami do skupiny přinášet. Obecně se dá předpokládat, že i ve věku dospívajících lze realizovat i koedukovanou skupinu.

I u dětí druhého stupně doporučujeme tematicky strukturovat jednotlivá setkání tak, aby byla jednoznačná edukativní složka každé lekce. Zároveň je však důležité poskytnout dostatečný prostor aktuálním potřebám dětí, jejich tématům a aktuálně žitým emocím.

Volili jsme témata:

1. Seznámení a pravidla ve skupině
2. Emoce a jejich vnímání v těle
3. Prožívání emocí, skupina (třída, rodina) a moje pocity
4. Emoce v různých situacích – prožívání napětí a uvolnění
5. Prožívání, imaginace pozitivních obrazů (práce s fantazií)

6. Vztahy
7. Mediální vztahy a neb. Je internet cesta ke kamarádství?
8. Relaxace a autogenní trénink – napětí a uvolnění
9. Imaginace, práce s pozitivní představou
10. Závěr – opakování základních témat, prohloubení dovedností pozitivní imaginace a uvolňovacích cvičení

3.2.1 Zásady pro realizaci skupiny

V rámci kontaktu s dospívajícími je nutné respektovat prostředí důvěry a bezpečí. Je tedy nezbytné, aby skupina byla realizována v prostoru, kde není rušena. Pro osoby, které jsou členy skupiny, platí společná pravidla, která mají být strukturována již na prvním setkání.

Základním předpokladem je vzájemný pocit důvěry, možnost pracovat otevřeně, spontánně, podpořit bezpečí nevynášení informace, nezesměšňování. Pro jednotlivé členy je zároveň důležité vnímat ve skupině podporu a možnost vyjádřit se spontánně a upřímně. Základním pravidlem pro práci s dospívající skupinou je vysoká míra empatie a citlivosti ze strany lektora – proto je v takových případech plně indikovaná práce psychologa či osoby terapeuticky vzdělané.

Dá se předpokládat, že v rámci dospívajících lze strukturovat skupinu společnou pro chlapce i děvčata. Je však nutné v takovém případě zajistit podmínky v rámci práce v jedné instituci jako bezpečné a podporující. Kooperace mezi chlapci a děvčaty zároveň může vést k nutnosti zacíleného strukturování aktivit s ohledem na genderové preference v daném věku.

3.2.2 Zpětná vazba pro děti

I v případě dospívajících je pro aplikaci naučených dovedností mimo chráněné prostředí skupiny vytvořit materiály, které budou pro děti možné využít v rodinném či školním prostředí. Takové materiály lze v tomto věku vnímat nejen jako interaktivní pomůcku pro práci v hodině, ale zároveň i jako edukativní materiál pro studování.

3.2.3 *Zpětná vazba pro zákonné zástupce*

V období dospívání jsou děti velice citlivé na předávání informací jejich zákonným zástupcům. Přesto je nutné ošetřit bezpečnost situace nejen pro klienty – žáky, ale i pro klienty – rodiče (zákonné zástupce). Je tedy důležité vytvořit prostor pro setkání před realizací programu, aby zájemci měli možnost poznat lektora a byla jim vysvětlena metoda a způsob práce v jednotlivém setkání. Pro podporu pozitivních vazeb mezi rodiči – dětmi- lektorem – školou se osvědčila i možnost vypracování podpůrných materiálů (v našem případě součástí interaktivních listů v několika případech byla část určená rodičům – „Průvodce pro rodiče“).

Je nutné respektovat i potřebu rodičů být informováni v průběhu cyklu, tak po něm. Doporučujeme tedy poskytnout prostor pro individuální konzultace pro zákonné zástupce. Pokud se taková schůzka realizuje, je nezbytně nutné, aby dítě – člen skupiny, bylo o takové schůzce informováno, a situaci je nutné ošetřit tak, aby nedošlo k narušení důvěry.

3.2.4 *Příklady realizace programu*

Struktura jednotlivých programů je výhodněji zpracována, pokud jednotlivé hodiny mají alespoň minimální možnost vzájemné návaznosti. Pro jednotlivé lekce je zároveň výhodné, pokud jednotlivá setkání mají jednotnou strukturu a ritualizované aktivity jak v počátku, tak na konci jednotlivých setkání.

Lze zde využít běžnou strukturu skupinové práce:

- Úvod - rozebrání, rekapitulace z minulého setkání
- Tematická část – diskuse
- Závěrečné uvolnění, pozitivní výstupy, relaxace (imaginace)

U starších dětí lze rozfázovat daná setkání tak, aby naplnila program celého školního roku.

Záznamové interaktivní materiály a materiálu pro rodiče

interaktivní materiál pro děti + průvodce pro rodiče (společný materiál, který děti dostaly pro práci na setkání i následně pro předání v rodině)

Příklad 1:

Seznámení a pravidla ve skupině

1. setkání

1. Seznámení

Já jsem

.....

Jsem tu proto, že

.....

Chci se tu naučit, chci tu získat

.....

Pravidla:

.....

.....

2. Emoce a nejčastější prožitky ve škole

Úzkost a strach jsou základní lidská emoce, které jsou důležitého pro rozlišení situace, která může být ohrožující a pomáhá tělu připravit se na zvládnutí takové situace.

Jaké chvíle ve škole (nebo i mimo ni) způsobuje nepříjemné pocity?

.....

.....

Jaké chvíle ve škole mi způsobují příjemné pocity, kdy se cítím dobře, klidně?

.....

.....

pozitivní - příjemné emoce

negativní – nepříjemné emoce

úkol:

situace

emoce

+

i

–

Průvodce pro rodiče:

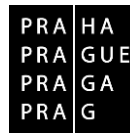
Vnímání emocí u dětí je jiné u psychologů a psychiatrů a učitelů či rodičů.

Ve škole je důležité, aby učitel vnímal potřeby dětí, jejich prožívání je nápadné a narušuje školní výkon (nepodání výsledků i přes znalost látky, neschopnost vystupovat před spolužáky, neschopnost odpovídat při zkoušení, silné emoční reakce na neúspěch – pláč, třes ..

Rodiče vnímají emoce spojené se školou nejčastěji v situacích, kdy je chování dítěte neobvyklé a je možné jej spojit s prožíváním ve škole (strachy, poruchy spánku, nechutenství, úzkost ...).

Emoce jsou subjektivní a je obtížné aplikovat vlastní prožívání a vnímání v dané situaci na jinou osobu – o to méně přenosem dospělého na dítě. Je tedy téměř nemožné říct, zda určité chování vybočuje z normy, vzhledem k tomu, že je pro druhou osobu těžké stanovit sílu dané emoce.

V naší kultuře je zakořeněna snaha emoce ovládat, minimalizovat jejich projevy a snažit se o jejich „ochočení“ tak, aby co nejméně zasahovaly do chování. Rozdíl je samozřejmě i ve zpracovávání a prožívání emocí v jednotlivých rodinách. V současné době je silný trend posilovat pozitivní emoce, podporovat emoční inteligenci a stavět se k prožívání otevřeně. I zde je však nutné hledání zdravé míry jak emoce ventilovat a promítat do chování.



Škola je vedle rodiny místo, kde dítě tráví nejvíce času. Dá se tedy předpokládat, že je to i místo, kde dítě prožívá nejvíce emocí jak pozitivních, tak negativních. Způsob zvládání těchto emocí a jejich prožívání a následný přenos do chování je tématem setkávání.

Základním tématem je snaha o naučení se rozpoznat v jakých situacích se u dětí objevují emoce – a to jak pozitivní tak negativní – a jejich poznání a pojmenování. Díky tomu, se předpokládá otevření prostoru pro rozšíření repertoáru jejich zpracování a reakce na ně. Bonusem může být minimalizace nepříjemných emocí a jejich převedení do méně negativního prožívání.

Příklad 2:

Emoce ve skupině, třídě, rodině – v různých situacích a jejich zvládání

3. setkání

1. Zopakování si tématu z minulé hodiny

- prožívání emocí
- sledování pozitivních a negativních prožitků
- vnímání prožitků na těle

2. Jaká může být ve třídě atmosféra.....

- jaké pocity se mohou ve třídě odrážet.....
- kdo je přináší – ovlivňuje.....

3. Emoce u druhých – signály, které dáváme my a které vnímáme u druhých

- Jak vnímáme atmosféru ve třídě.....
- V souvislosti s jakými situacemi se atmosféra ve třídě mění

.....

.....

4. Jak ovlivňuje atmosféra ve třídě mé prožívání

.....

.....

5. Témata k diskusi a sebepoznání:

- Jak rozlišuji emoce u druhých a jejich vliv na mě?
- Co vytváří emoce? Mohou za ně okolnosti? Mohu je nějak ovlivnit? Mohou je ovlivnit druhí?
- Co si představuji pod pojmem emoční inteligence? Mohu se v této oblasti zdokonalovat?

Průvodce pro rodiče

Zvládání stresu ve škole

Děti jsou v průběhu dne ve škole vystaveny mnoha situacím, které lze vnímat jako zátěžové a stresující. Je tedy dobré ovládat některé techniky, které mohou být pomoci při řešení akutní krize, v průběhu vyučování. Tyto techniky nám mohou poskytnout rychlou regeneraci sil, pozitivní přeladění například odvedením pozornosti k tělesným projevům nebo i vně sebe.

Některé techniky jsou určeny k provádění v soukromí a individuálně, jiné naopak lze realizovat kdekoliv, a to jak samostatně, tak ve skupině.

Některé techniky:

- *Uvolnění napětí (antistres)*

Nejprve celé tělo postupně napneme (lze provádět ve stoje, v leže i v sedě) - postupně zatínáme celé tělo: kotníky, lýtka, kolena tím, že je tlačí „dozadu“, stehna, hýždě. Celá spodní polovina těla je pevně sevřena. Nyní se zhluboka nadechneme a v nádechu zatneme celý hrudník: ramena jsou nahoru, ruce v pěst, krk, svaly na hlavě. Pak v krajním napětí celého těla prudce s výdechem uvolníme celé tělo. Opakujeme 2-3x

(Omezení: po úrazech, vysoký krevní tlak, nízký krevní tlak, gravidita, úrazy)

- *Uvolňování obličeje*

Pohybujeme jednotlivými svaly na obličeji tak, aby se postupně střídal pocit napětí a uvolnění: zívání, uvolňování jazyka, tváří a rtů pomocí grimas, provádění masáže a stimulace tlakových bodů obličeje (spánky, čelo, obočí, kořen nosu)

- *Oční cviky*

Pohybem očních víček a oka dosáhneme aktivace nervového systému a zaměřením se na dané cvičení aktivujeme i koncentraci pozornosti spolu s odvedením pozornosti od stresující situace: rychlé mrkání, pohyby očí do stran, kroužení, přibližování, prstu k nosu, zahřívání očí dlaněmi.

- *Práce s dechem*

Dýchání významně ovlivňuje emoční ladění (a naopak), zaměřením se na zklidnění dechu a vědomé ovlivňování může navodit pocit klidu a většího soustředění: izolované břišní a hrudní dýchání, rychlé dýchání, střídavé nadechování se nosem s výdechem ústy.

- *Práce s hlasem*

Tato aktivita je pro děti obtížná a je lépe ji provádět v soukromí, nebo ve skupině, zaměřené na nácvik relaxačních technik: vyluzování různých neartikulovaných zvuků (mručení, hučení, bručení, pištění), zvukově artikulované zpěvy písmen či slabik, opakování jedné slabiky (z jógy známé óm), přeřikávání jazykolamů.

- *Uvolňování rukou*

Aktivita je stejně účinná jako u práce očí: procvičování prstů, prohmatávání kloubů, masáž dlaně, protřepávání, kroužení zápěstím, symbolické odtlačování zátěže od těla či odhazování nepohody od sebe do prostoru, taneční pohyby rukou.

literatura:

Wilding, Ch. Emoční inteligence. Praha: Grada, 2010. ISBN: 978-80-247-2754-7.

Goleman, D. Práce s emoční inteligencí. Praha: Columbus 1999. ISBN 80-7249-017-6.

Lokša, J., Lokšová, I. Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.

Praha: Portál 1999. ISBN 80-7178-205-X.

Kanitz, A. von: Jak rozvíjet svou emoční inteligenci. Praha: Portál, 2000

Příklad 3:

Vztahy

6. setkání

Vztah je

- obecná vlastnost konkrétního člověka, která se váže k jinému člověku nebo skupině lidí.
Je založen na **schopnosti najít, budovat, udržet, případně ukončit vztah.**
- Důležité je, aby vztah přinášel oběma stranám užitek – pak je oběma stranami pozitivně chápán.
- Schopnost vytvářet vztahy je základní podmínkou pro rozvoj jedince ve společnosti

1. Jaké vztahy známe – kde všude mám nějaký vztah?

.....

.....

2. Okolnosti vzniku vztahu – kdy a kde vztahy vznikají?

.....

.....

3. Jaké jsou vztahy?

A) – pozitivní:

.....

.....

B) – negativní:

.....

.....

C) – neutrální:

.....

.....



Další dělení vztahů:

- dlouhodobé x krátkodobé - podle délky trvání
.....
- nutné x nahodilé - podle záměru jeho vytvoření
.....
- přirozené x pracovní - podle způsobu vzniku
.....
- formální x neformální - jiné dělení podle vzniku
.....
- podle typu vztahové skupiny - např. partnerské, rodičovské, terapeutické, pracovní
.....

Diskuse:

Jak navázat vztah?

Jak udržet vztah?

Kdy ukončit vztah a jak?

Jaké vlastnosti jsou k tomu potřeba? Jaké mohu já za sebe použít – co umím?

Co je pro mě nejtěžší?

Kdo mi může pomoci a jak?

Průvodce pro rodiče:

Budování vztahu zahrnuje nejen poznávání druhých, ale zároveň i poznávání sebe. Základním prvkem je možnost a schopnost komunikovat mezi jednotlivými členy společnosti, vzájemné působení.

Interakcí tedy rozumíme jakékoli reagování lidí na sebe navzájem. Probíhá při veškerých kontakt mezi lidmi a to jak osobně, tak v rámci komunikace prostřednictvím médií (internet, telefony).

Komunikace – tedy jakékoli reagování jednoho člověka na druhého obsahuje téměř vždy určitou míru informovanosti a komunikace nezbytnou pro danou interakci. Nejčastější formy komunikace, které jsou ve společnosti vnímané jako realizované jsou:

- neverbální komunikace – výměna informací beze slov – formou výrazu tváře, gesty, pohybů těla, ale i intonace sdělovaných informací v rámci verbální komunikace. Ne vždy je tato komunikace ovlivnitelná vůlí a u dětí je často zdrojem důležitých informací.
- Verbální komunikace – hovor, využívání slov

Pro sociální interakci rozlišujeme vazby:

- jedinec x jedinec
- jedinec x malá skupina
- malá skupina x malá skupina

aspekty komunikace důležité pro zdravé vztahy:

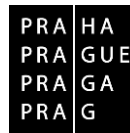
- osobní prostor – vzdálenost, ve které je pro jedince přijatelné účastnit se interpersonální komunikace, tato vzdálenost je individuální a liší se nejen u jedinců, ale i ve vztahu ke kulturním zvyklostem ze kterých jedinec pochází
(0,5 m – intimní; 0,5-1,20 m – osobní; 1,20 – 3,5 m – společenská; nad 3,5 m veřejná)
- způsoby komunikace
přímá x nepřímá
záměrná x nezáměrná
osobní x anonymní

- způsoby vzájemného působení
kooperativní (vzájemní spolupráce mezi jedinci)
sociální konflikt (nedošlo mezi jedinci ke ztotožnění)



ZDROJ: <http://mezilidske-vztahy.euweb.cz/interakce.htm>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Mezilidsk%C3%BD_vztah



4. Závěr

V rámci předložené metodiky jsme se snažili o inspiraci pro následovníky v rámci rozšíření práce s dětmi se speciálními potřebami na základních školách.

Osvědčila se nám práce s žáky prvního stupně, kdy jsme se zaměřili především na zvládání stresových situací a rozvoje sociálních komunikačních a kooperačních dovedností a rozvoje dovedností potřebných ke zvládání základních školních předpokladů. Zde jsme vnímali jako důležité pracovat jak s koedukovanou, tak nekoedukovanou skupinou. Ve všech případech se jednotlivé způsoby práce jeví jako efektivní. Pro ještě vyšší prohloubení a účinnost práce ve skupině vnímáme důležitost intenzivnější spolupráce s rodiči. Jako smysluplné se nám jeví možnost zařadit do cyklu setkávání rodič-dítě.

Pro žáky druhého stupně bylo hlavním tématem především relaxace a zvládání emocí. Vzhledem k tomu, že nebylo naší snahou pracovat s třídním kolektivem, se jeví jako efektivní pracovat v nekoedukované skupině, kdy vzhledem k věku dětí bylo možné pracovat s generově rozdílnými tématy.

Ve všech případech lze vnímat nabídku skupinové práce na škole jako efektivní a smysluplnou. V dlouhodobé perspektivě lze takové programy propagovat v rámci obohacení koncepce školních poradenských pracovišť.

5. Přílohy – rejstřík her a aktivit

5.1 Relaxační hry

❖ **Houpací klaun** (Budíková)

doba realizace: neomezeně

cíle: práce s dechem – koncentrace, uvolnění napětí

věk: neomezeně

pomůcky: obrázek klauna zavěšený na provázku (lze modifikovat podle možností a potřeb)

postup: obrázek zavěšíme na provázek do vzduchu, dítě má za úkol pomalu a klidně foukat do papírového modelu tak, aby se plynule pohupoval, trefil se do rytmu, nadechuje se nosem a vydechuje pusou

modifikace: foukání do papírových kuliček, malování obrázků rozfoukáváním barevných tuží apod.

lze rozšířit i vokalizace – při výdechu řveme jako lev, pípáme jako ptáček apod.

❖ **Boxer** (rejstřík autora)

doba realizace: neomezeně

cíle: práce se svalovou tenzí – koncentrace, uvolnění napětí

věk: neomezeně

pomůcky: bez

postup: dítě stojí v mírném rozkročení a postupně zatíná ruce v pěst a povoluje, následně zaťatou ruku vymrští před sebe a k sobě – jako když boxuje do neviditelného pytle, a opět ruce uvolní

modifikace: můžeme využít kopy stejným způsobem

❖ **ZOO** (rejstřík autora)

doba realizace: neomezeně

cíle: práce s tenzí – koncentrace, uvolnění napětí

věk: neomezeně

pomůcky: lžičky, bubínky, lze vyrobit různá chrastítka, hlučítka, ale stačí mnohdy pouhé pleskání, dupání

postup: děti si sednou do kruhu (lze i v dyádě) a každý si vybere, jakým zvířetem by chtěl být, postupně, každý předvádí své zvíře (vokalizuje) a ostatní hádají o jaké zvíře se jedná, nakonec vokalizují všichni dohromady (zoo). V závěru utichnou a naslouchají tichu, lze opakovat

modifikace: můžeme využít jiné než zvířecí zvuky (písmena, stroje, křiky atd.)

5.2 *Psycho - sociální hry*

❖ **STOP** (rejstřík autora)

doba realizace: neomezeně

cíle: zastavení se, vnímání vlastního prožívání, trénink řízeného rozhodování

věk: neomezeně

pomůcky: pracovní list s namalovanými instrukcemi (stop, dřep, otoč se, poskoč, rak, žába atd.) (příloha 1)

postup: děti přechází po místnosti (venku, v rámci přesunu na jiné místo) a poslouchají instrukce lektora a co nejrychleji plní zadané instrukce – lze obohatit o hodnocení přidáním bodu těm rychlým

modifikace: na zemi mohou být rozstříhané papírky s instrukcí a děti při přemísťování z jednoho místa na druhé je hledají a plní instrukce, které na nich najdou

na sochy – děti na znamení / stop musí vytvořit nějakou pózu a v ní setrvat
zadavatelem instrukce může být i nějaké dítě

❖ **SEMAFOR** (rejstřík autora)

doba realizace: 2-5 minut

cíle: zastavení se, vnímání vlastního prožívání, trénink řízeného rozhodování

věk: neomezeně

pomůcky: pracovní list s namalovaným semaforem (příloha 2)

postup: s dětmi je nejprve probrán symbol semaforu – na červenou stojím, na oranžovou se rozmýšlím na zelenou jedu a aplikace na běžný život – než se k něčemu rozhodnu, mám se zastavit

děti přechází po místnosti (venku, v rámci přesunu na jiné místo) a poslouchají instrukce lektora a rozhodují sem, zda je chtějí vykonat (ukloň se, podej druhému ruku, vyplázní na druhého jazyk, strč do druhého, uteč pod stůl, stoupni si na židli atd., následně se s dětmi rozeberou jednotlivé instrukce a jejich vhodnost či nevhodnost ve skupině

❖ **KDO JSEM** (Hermochová)

dobu realizace: do 50 minut

cíle: podnítit poznávání druhých a sebe sama

věk: od třetí třídy

pomůcky: pracovní list Kdo jsem (příloha 4), tužka

postup: žáci ve skupinkách (po 4 –6´) si vzájemně předčítají své odpovědi a hovoří o nich. Následuje vyhodnocení, kdy se ptáme, co nového se o kom dověděli, jaká odpověď je překvapila, která otázka se zdála zvlášť důležitá, na kterou se obtížně odpovídalo. Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu: "Co mi tato aktivita přinesla?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dověděl nového?" Zdroj, Poznáváme své spolužáky.

❖ **MOJE SRDCE** (Hermochová)

dobu realizace: do 50 minut

cíl: zabývat se svými pocity a zároveň pocity druhých, věnovat pozornost ohleduplnému přístupu k druhým lidem. Vytváření respektu vůči pocitům druhých.

věk: od čtvrté třídy

pomůcky: papíry, tužky,obraz srdce – věrný či symbolický pro ilustraci

postup: Lektor položí otázku „Kdy – při jaké příležitosti, za jakých okolností se vám rozbuší srdce? Z jakých příčin se rozbuší srdce?“ Žáci jednotlivě či po skupinkách do počtu 4 žáků sepiší seznam situací, kdy se jim rozbušilo srdce. Následně se situace předčítají a hledají se pravděpodobné pocity, které situace silnější bušení srdce vyvolaly . Více pozornosti můžeme věnovat situacím, kdy bušení srdce vyvolalo neohleduplné chování druhých lidí (nadávky, urážky, ponižování, ubližování apod.). Můžeme se ptát , zda bušení srdce je příjemné nebo ne,

kdy ano, kdy ne? Zda to lze na druhém člověku poznat a podle čeho, a zda je důležité to umět poznat a proč. Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu: "Co mi tato aktivita přinesla?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dověděl nového?"

❖ **OPIČKY** (Budíková)

dobu realizace: 15-20 minut

cíle: empatie, schopnost vyjádření vlastních pocitů

věk: neomezeně

pomůcky: bez

postup: děti sedí proti sobě, jeden je opičkou a snaží se vyjádřit své emoce, ostatní se ho snaží napodobit a uhádnout, jakou emoci vyjadřuje

modifikace: děti mohou pracovat ve dvojicích

❖ **CESTA** (rejstřík autora)

dobu realizace: 2-5 minut

cíle: rozvoj koncentrace pozornosti

věk: neomezeně

pomůcky: pracovní list s namalovanými překážkami na cestě (příloha 3)

postup: děti se snaží co nejrychleji spojit jednotlivé číslice a přitom nenarazit na žádnou překážku

modifikace: pracovní listy lze modifikovat podle věku dětí

lze pracovat i v prostoru – na zemi jsou číslice a děti je mají postupně projít a nevrazit do žádného předmětu, který je jim v cestě

6. Přílohy pracovních listů:

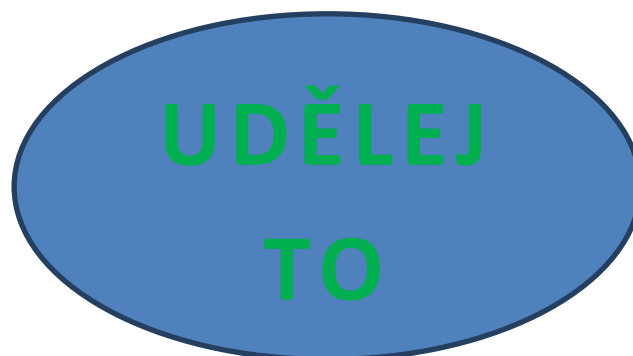
Příloha 1:



Příloha 2:

SEMAFOR

Než něco uděláš, dobře si rozmysli, jak to má správně být. Můžeš použít semafor. Zkus ho naučit rodiče – ty ti pak mohou s touto technikou pomoci.



Příloha 3:

IDIÁNSKÁ CESTA

Spojte jednotlivá číslíčka tak, jak jdou za sebou bez dotyku či přeškrtnutí vložených obrazců.

1

5

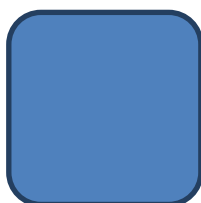
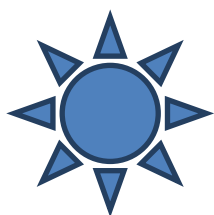
10

13

1

9

5

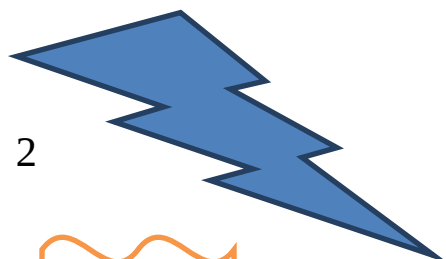


3

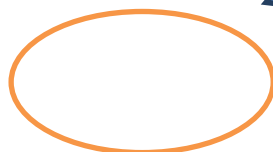
6



8



2

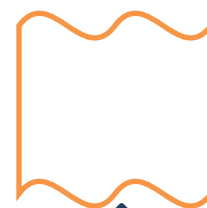
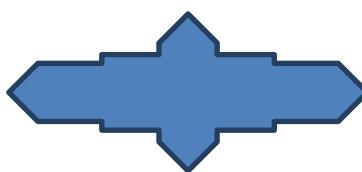


15

11



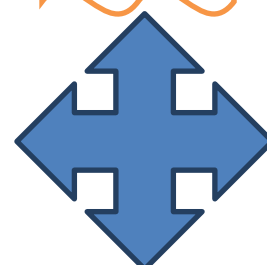
7

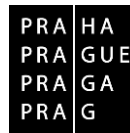


12



4





Příloha 4:

Pracovní list

Kdo jsem (možná modifikace dle vlastní potřeby)

Když se ráno probudím, nejčastěji

Než usnu, často myslím na.....

Nejvíce mám rád.....

Nemám rád (a) lidi, kteří.....

Důvěřuji lidem, kteří.....

Mám pocit štěstí, když.....

Moji rodiče by měli vědět, že.....

Bojím se, když.....

Je smutné, že.....

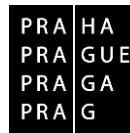
Jsem.....

Pro práci s dětskou skupinou jsou připravené materiály velkou pomocí. K podobným aktivitám jsou dostupné podklady jak na internetu, tak lze získat mnoho publikací, které podobné pracovní listy poskytují. Zároveň se předpokládá i tvořivost lektora, který je schopen vytvořit si některé materiály sám podle potřeby.

7. Použitá literatura

- BADEGRUBER, B. *Příběhy pomáhají s problémy*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-416-8.
- BAKALÁŘ, E. *Psychohry*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-416-8
- BEAN, R. *Jak rozvíjet tvořivost dítěte*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-035-9. 4.
- BUDÍKOVÁ, J., KŘAPKOVÁ, L. *Relaxační metody, edice Kuliferda a jeho svět*, Raabe, 2014, ISBN 978-80-7496-117-5
- BUDÍKOVÁ, J., KŘAPKOVÁ, L. *Vybrané možnosti podpory, edice kuliferda a jeho svět*, Raabe, 2014, ISBN 978-80-7496-118-2
- BUDÍKOVÁ, J., KŘAPKOVÁ, L. *Komunikace, řeč a myšlení, edice kuliferda a jeho svět*, Raabe, 2014, ISBN 978-80-7496-116-8
- BUDÍKOVÁ, J., KŘAPKOVÁ, L. *Chování a prožívání, edice kuliferda a jeho svět*, Raabe, 2014, ISBN 978-80-7496-114-4
- BUDÍKOVÁ, J., KŘAPKOVÁ, L. *Pozornost a soustředění, edice kuliferda a jeho svět*, Raabe, 2014, ISBN 978-80-7496-113-7
- GOLEMAN, D. *Práce s emoční inteligencí*. Praha: Columbus 1999. ISBN 80-7249-017-6.
- HOBDAJOVÁ, A., OLLIEROVÁ, K. *Tvořivé činnosti pro terapeutickou práci s dětmi*, Portál 1998, ISBN 80-7178-378-1
- HERMOCHOVÁ, S. *Poznáváme své spolužáky*, ISBN 978-80-87145-28-9
- HERMOCHOVÁ, S. *Hry pro život :sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. 146 s. ISBN 80-85282-80-1.
- HERMOCHOVÁ, S. *Hry pro život :sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. 174 s. ISBN 80-85282-79-8.
- HERMOCHOVÁ, S. *Metody aplikované sociální psychologie. 1, Interakční programy, interakční hry a tematická interakce*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1989. 160 s.
- KANITZ, A. von: *Jak rozvíjet svou emoční inteligenci*. Praha: Portál, 2008
- KASTOVÁ, V. *Imaginac, jako prostor setkávání s nevědomím*, portál, 1999, ISBN 80-7178-302-1

- KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B. *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia, 1989.
- KONNERTZ, D., DENIG-HELMSOVÁ, K. *Úspěšně obstát při písemce i ústním zkoušení*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-111-8.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-179-7
- LEVI, V. *Problematické dítě*, Lidové nakladatelství, 1990, ISBN 80-7022-086-4
- LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
- MARKHAMOVÁ, U. *Pomáháme dětem zvládnout stres*. Praha: Talpress, 1996. ISBN 80-7197-020-4
- MILLAROVÁ, S. *Psychologie hry*, Panorama, 1968, ISBN 11-039-78
- PAVLAS-MARTANOVÁ, V. *Sociální kompetence*, edice Kuliferda a jeho svět, Raabe, 2014, ISBN 978-80-7496-155-7
- NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-712-4.
- NEŠPOR, K. *Jóga pro děti – relaxace, cvičení, příběhy*. Praha: Velryba s.r.o., 1998. ISBN 80-85860-09-0.
- NEŠPOR, K. *Uvolnění a s přehledem*. Praha. Grada, 1998
- OAKLANDER, V. *Třináctá komnata dětské duše*, Drvoštěp. 2003, ISBN 90-903306-0-6
- Peterková, M.: *Relaxace pro děti*, e-book Peterková
- PORTMANOVÁ, R., SCHNEIDEROVÁ, E. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha: Portál, 1993. ISBN 80-85282-67
- ROSEOVÁ, A., WEISSOVÁ, L. *Rozvíjíme sebedůvěru dětí*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-176-2
- SADCER POLLACK, M. *teachers, Schools, and Society*, McGrawHill, ISBN 0-07-054440-9
- SEIFERT, A.L., SEIFERT, T. SCHMIDT, P. *Aktivní imaginace*. Portál, 2004, ISBN 80-7178-845-7
- SCANZONI, J. *Contemporary families and relationships*, McGrawHill, 1995, ISBN 0-07-055133-2
- SCHILLER, P. *Hry pro rozvoj dětského mozku*. Portál, 2004, ISBN 80-7178-905-4



- VOGLEROVÁ-RÜCKEROVÁ, *Učení bez stresu*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-013-8
- WEISSOVÁ, L. ROSEOVÁ, A. *Rozvíjíme sebedůvěru dětí*, Portál, 1997, ISBN 80-7178-775-2
- WILSON, P. *Základní kniha relaxačních technik*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-274-1
- WICHERT, S. *Keeping the peace*, New Society Publishers, 1989, ISBN 0-86571-158-5
- WILDING, Ch. *Emoční inteligence*. Praha: Grada, 2010. ISBN: 978-80-247-2754-7.

Z internetových zdrojů:

- http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_znani/brozury/pohyb_20a_20relaxace.pdf
- <http://www.jogadeti.eu/relaxace.htm>
- <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/PKE/13945/RELAXACNI-HRY.html/>
- http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/1483/humpol%C3%AD%C4%8Dek_2006_bp.pdf?sequence=1
- <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=193>
- <http://www.geokes.cz/Geocoiny/Knights-of-the-Round-Table-Geocoin-Antique-Gold.html>
- <http://www.omalovankyvytisknuti.info/indianske-omalovanky>