

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie

Letná 44, 048 01 Rožňava

Tel.: 058/488 70 60, e-mail: poradna@cphpapriv.sk, web: www.cphpapriv.sk

Metodický materiál pre pedagógov ZŠ s aktivitami k adaptačnému obdobiu po návrate žiakov do ZŠ

Spracovali: Mgr. Jurina Ferenčíková
Mgr. Iveta Vápeniková
Mgr. Eva Peniašková
PhDr. Miloslava Bekešová

Centrum pedagogicko – psychologického poradenstva a prevencie v Rožňave pripravilo pre pedagógov – najmä triednych učiteľov, ale aj školských koordinátorov vo výchove a vzdelávaní, sociálnych pedagógov a školských psychologov tento doplnkový metodický materiál ako pomôcku k adaptačnému obdobiu po návrate žiakov do ZŠ.

Pri tvorbe tohto materiálu odborní zamestnanci CPPPaP vychádzali z aktuálnych metodických materiálov vytvorených MŠVVaŠ, VÚDPaP a ŠPU, dostupných na učimesanadiaku.sk:

- Metodické usmernenie *Návrat žiakov do škôl*, v ktorom sú vymedzené postupy práce pre pedagógov a odporúčania do adaptačného obdobia žiakov po návrate do škôl (1 – 2 týždne),
- Metodický materiál *Ako podporiť návrat žiakov do školy*, s inšpiráciami na rôzne aktivity a činnosti v triede počas adaptačného obdobia.

Cieľom adaptačného obdobia je pre žiakov vytvoriť opäť bezpečné prostredie v škole a v triede, minimalizovať dopady stresu po nabehnutí do klasického školského režimu na ich prežívanie. Zámerom má byť podpora socializácie a prosociálneho správania žiakov v triede po ukončení dištančnej výučby, počas ktorej sedeli väčšinou žiaci sami doma, v izbe za počítačom a mali minimálne kontakty so spolužiakmi. Dôležité je znova sa zmerať na posilnenie skupinovej – triednej atmosféry, pozitívnej triednej klímy a súdržnosti v triede. Naučiť žiakov spolu znova komunikovať a vhodným spôsobom riešiť konflikty. Viest' ich k tomu, aby sa cítili v škole dobre, aby znova nadobudli záujem o školský život, svojich spolužiakov a kamarátov.

Nakoľko predchádzajúce obdobie prinieslo aj náročné životné situácie, kedy sa museli niektorí z nás vyrovnávať aj s nečakanou stratou svojich blízkych či známych, je úlohou adaptačného obdobia aj ošetrovanie takýchto ohrozených žiakov. Jedná sa o žiakov, ktorí mohli počas pandémie prežiť traumatickú situáciu, a u ktorých došlo v porovnaní s minulosťou k výrazným zmenám v správaní a prežívaní. Pokiaľ triedny učiteľ spozoruje vo svojej triede takéhoto žiaka, je vhodné sa spojiť s jeho rodičom, odborným zamestnancom školy alebo psychologom Centra pedagogicko – psychologického poradenstva a prevencie, ktorý má danú školu v starostlivosti.

Aktivity, ktoré sme vyberali a koncipovali do tohto doplnkového metodického materiálu, sú zamerané hlavne pre triednych učiteľov ZŠ. Snažili sme sa preto vybrať aktivity, ktoré nebudú náročné na realizáciu a budú vhodné aj pre učiteľov s minimálnymi skúsenosťami s psychosociálnym výcvikom a skupinovú dynamikou. Aktivity sú zamerané na uvoľnenie atmosféry v triede po návrate, posilnenie súdržnosti v triede, rozvíjanie empatie, posilnenie sebareflexie vlastného prežívania a prácu s vlastnými emóciami, prevenciu problémového správania, riešenie konfliktov. Aktivity sú rozdelené do troch kategórií podľa veku, od ktorého je vhodná ich realizácia. V prílohe sú pracovné listy k vybraným aktivitám. Do tejto príručky sme zaradili aj relaxačné cvičenia pre deti od 8 roku veku.

Na záver chceme len pripomenúť, že aj keď bolo adaptačné obdobie stanovené dĺžkou na dva týždne, s najväčšou pravdepodobnosťou budú niektorí žiaci potrebovať dlhší čas na to, aby si znova zvykli na školu. Vhodné je preto zaradiť skupinové aktivity v triede priebežne až do konca školského roka. V prípade, že sa vo vašich triedach vyskytnú nejaké ťažkosti s adaptáciou žiakov alebo iné ťažkosti, môžete sa obrátiť na naše Centrum pedagogicko – psychologického poradenstva a prevencie v Rožňave.

ADAPTAČNÉ OBDOBIE A AKTIVITY S TRIEDOU

Počas adaptačného obdobia majú učители, odborní zamestnanci škôl so žiakmi realizovať činnosti a skupinové aktivity zamerané na tieto oblasti:

- posilňovanie vzťahov, komunikácie a spolupráce (prvý, druhý týždeň),
- rozvoj komunikácie a riešenie konfliktov,
- prevencia problémového správania,
- rozvoj pozitívnej klímy v triede,
- rozvoj empatie a tolerancie,

- prevenciu šikanovania.
- posilňovanie duševného zdravia,

Hry, aktivity vhodné od 6 rokov (uvoľnenie atmosféry, posilnenie spolupráce a súdržnosti v triede):

- Pohybová hra na spoluprácu, kohéziu a taktilné vnemy aj zábavu ***Dotykovka alebo osem nôh a tri ruky*** (Šimanovský, 2002,). Postup: Deti rozdelíme na dve skupiny, snažíme sa vekovo rovnocenne. Obe skupiny (po 5 detí) sa posadia oproti sebe v dvoch radoch. Ich úlohou je splnenie inštrukcie, napr. 8 nôh, 6 rúk alebo 1 noha a 10 rúk. Deti sa musia dotýkať koberca zadaným počtom rúk a nôh, zvyšné nohy a ruky sa nesmú dotýkať podlahy. Hra na spoluprácu a sústredenie. Zväčša skupinu riadi najšikovnejší člen. Vyhráva skupina, ktorá inštrukciu splní správne a rýchlejšie.
- Hra na sústredenie, obratnosť a spoluprácu ***Mincová štafeta*** (Šimanovský, 2002). Dve skupiny stoja oproti sebe v dvoch radoch (my sme sa ich snažili zoskupiť vekovo rovnocenne). Prvý z každej rady drží na chrbte predpaženej pravej ruky mincu (napr. 50 centov). Preloží ju (bez pomoci druhej ruky alebo iného hráča) na chrbát pravej ruky ďalšieho, ten tretiemu atď. Víťazí skupina, ktorá dopraví mincu po chrbtoch rúk najrýchlejšie až k poslednému. Keď niekomu minca padne, je nutné ju vrátiť na chrbát ruky prvého hráča a začať znova od začiatku rady, prípadne vraciame mincu len na ruku toho, komu práve spadla.
- Pohybová hra na spoluprácu: ***Včely a hady*** (Vopel, 2009). Postup: Deti rozdelíme na približne dve rovnako veľké skupiny : včely a hady. Každá skupiny si musí zvoliť kráľa. Oba králi pôjdu za dvere a lektor zatiaľ schová špongiu – akože med pre včelieho kráľa a ceruzku – akože jašteričku pre hadieho kráľa, králi ich musia hľadať. Včely a hady budú svojmu kráľovi pri hľadaní pomáhať. Včely budú bzúčať „Bzzzzz“ a hady syčať „Ššššš“. Čím bližšie sa králi priblížia k medu a jašteričke, tým hlasnejšie budú včely bzúčať a hady syčať. Keď sa od medu a jašteričky budú vzdalovať, skupiny svoje zvuky stíši. Všetci sme zvedaví, ktorí kráľ dospeje k cieľu skôr.

Diskusia: Pomáhala vaša skupiny dobre svojmu kráľovi?

Menili ste hlasitosť bzúčania a alebo syčania spoločne a naraz?

Ako sa spolupracovalo včelám, ako hadom?

Ako sa cítili králi? Boli spokojní so svojimi zvieratami?

- Hra ***Žmurkaná*** (Herlichová, 1994) rozvíja pozornosť rýchle reakcie. Prináša uvoľnenie a dobrú náladu. Umožňuje konštruktívne sa vysporiadať s agresivitou, súťaživosťou a odbúrať nepriateľstvo. Postup: vytvoríme kruh so stoličkami (polovica počtu detí). Polovica detí sedí, druhá polovica stojí za stoličkami tak, aby pred jedným zo stojacich bola prázdna stolička. Ak je detí nepárny počet, hrá i lektor a začína tým, že si prázdnu stoličku postaví pred seba. Pozerá sa po sediacych deťoch a pokúša sa niekoho zo sediacych privolať „žmurknutím“ na svoju stoličku. Dieťa, ktoré spozoruje, že je privolané, sa snaží čo najrýchlejšie posadiť na prázdnu stoličku. Ten, kto stojí za ním, sa musí pozeráť iba na hlavu dieťaťa sediaceho pred ním a pokúša sa mu zabrániť v úteku. Ten, kto zostane stáť za prázdnu stoličkou, začne žmurkaním privolať toho, koho si vyberie. Po nejakej dobe si stojaci a sediaci vymenia miesta. Hru je možné hrať aj bez stoličiek: vpredu jeden čupí a za ním druhý stojí a snaží sa ho rukami zachytiť, aby neušiel. Diskusia: čo sa mi na hre páčilo, resp. nepáčilo?, Páčilo sa mi viac žmurkať, alebo chytať?
- ***Spoločná kresba*** (autor neznámy) - Žiaci pracujú vo dvojiciach v laviciach. Majú jeden papier a obaja držia jednou rukou tú istú ceruzku a spoločne kreslia jeden obrázok, nemôžu komunikovať. Pred začatím sa môžu v rýchlosti dohodnúť na tom, čo budú kresliť (dom, krajinka, a pod.) a akým štýlom (zhora-dole, zľava a pod.). Nasleduje krátka diskusia v skupine o tom aké formy spolupráce žiaci zvolili.

Hry, aktivity vhodné od 8 rokov (rozvoj empatie, posilenie sebareflexie, uvedomovanie si svojho prežívania, postavenia v kolektíve, uvoľnenie napätia, prevencia problémového správania):

- **Jankov deň** (Paceková, 2013), text príbehu vid' príloha 1. Aktivita je zameraná na zisťovanie úrovne empatie a jej rozvoj. Deti by mali pochopiť, že každému môže byť nepríjemné niečo iné. To, že mne niečo nevedí, ešte neznamená, že to nevedí aj niekomu inému. Inštrukcia: Deťom rozdáme po jednom papieri formátu A4. Prečítam vám teraz jeden príbeh. Je o chlapcovi asi vo vašom veku. Je o jednom dni, ktorý Janko prežil. Počas tohto dňa sa Jankovi stali aj niektoré nepríjemné veci. Keď budete mať pocit, že sa Jankovi stalo niečo zlé, že mu niekto ublížil, odtrhnite kúsok papiera z toho, čo máte v ruke. Čím väčšia nepríjemnosť sa mu stala, tým väčší kus odtrhnite. Ak je to len malá nepríjemnosť, odtrhnite menší kus. (Citlivosť sa prejaví častým odtrhnutím papiera).
Diskusia: Porozprávame sa o tom, prečo každému zvýšil iný kus papiera. Spýtame sa, ktorá nepríjemnosť bola pre nich najhoršia a prečo. Stalo sa vám niekedy niečo podobné, ako sa stalo Jankovi? Ako ste sa cítili?
- Pracovný list **Vyfarbovanie panáčikov** (Paceková, 2013), vid' príloha 2.
Cieľom techniky je schopnosť hravou, obrázkovou formou posúdiť samého seba, teda svoje vlastnosti, prežívanie a správanie, schopnosť odhadnúť akého ma vidia ostatní, ďalej aj označiť správanie a vlastnosť, ktorej by som sa chcel vzdať a vlastnosť, správanie, pocity, po ktorých túžim alebo sa mi o nich sníva v mojich snoch. Deti vyfarbujú panáčikov 5 farbičkami podľa 5 inštrukcií (každá inou farbou, deti si samé vyberú farby). Niektorí panáčikovia môžu byť aj viacfarební, ak ich označia, že sa hodia ku viacerým inštrukciám. Nasleduje prezentácia s vysvetlením, ako a prečo vyfarbili daných panáčikov. Pýtame sa detí, či bola úloha pre nich ťažká, ktorá inštrukcia bola najnáročnejšia a prečo. Aj ostatní sa môžu vyjadriť, či tiež vidia členov skupiny rovnako alebo inak ako sa sami ohodnotili.
- **Hrejivý ako slnko** – imaginácia, predstavivosť, relaxácia. (Vopel, 2008, upravené). Žiaci si pohodlne sadnú alebo ľahnú na podložky a zavrú si oči. Trikrát sa zhlboka nadýchnu. Žiaci si majú predstaviť, že je dnes prekrásny deň, a že všetky ich starosti a trápenia zabalia do šedivého mraku, ktorý sa vznáša nad nimi. Mrak so všetkými ich starosťami a problémami nechajú proste odísť preč.
Pokračovanie v texte: „predstavte si, že je nad vami hlboké, modré nebo, že vás hrejú nežné slnečné lúče. Môžete sa cítiť celkom bezpečne, všetko okolo vás je tak pokojné. Jemný vánok hladí vaše telo, akoby sa ho dotýkalo maličké perie, takže môžete mať pocit ľahkosti a šťastia. Myslíte si, že ste rovnako pekní ako nebo, hrejiví ako slnko a jemní ako vánok.
Keď sa nadychujete, môžete si predstaviť, že naplňate vaše telo zlatým svetlom, od hlavy až po končeky prstov na nohách. Pri nadychovaní a vydychovaní si môžete predstaviť, že všetky vaše pocity, ktoré v tejto chvíli nechcete mať, nechávajú prúdiť z tela von. Vdychujte zlaté svetlo a vydychujte nepríjemné pocity. Vdychujte pokoj a vydychujte nepokoj.
Ste ako maličké perie unášané jemným vetrom. Ste ako slnečné lúče dopadajúce na zem. Uvoľnite ešte viac svoje telo, svoje ramená a ruky, boky a nohy, uvoľnite a urobte poddajnými aj ruky a chodidlá. Predstavte si, že ste ako dúha zložená z rôznych farieb. Ktoré máte v sebe. Na svete neexistuje nikto iný, kto by chápal a cítil rovnakým spôsobom ako vy. Je to dobrý pocit, že môžete byť tu a že patríte k nám...“ (15 sekúnd).
„Pomaly môžete navracieť pozornosť k svojmu telu, ktoré tu sedí alebo leží na zemi. Uvedomte so svoju hlavu, ruky a nohy. Dýchajte a vydychujte ďalej ľahko a osviežujúcim spôsobom. Dnes sa môžete cítiť ako dúha a môžete svojimi farbami potešiť samého seba aj ostatných.
Otvorte pomaly oči a začnite sa opäť pohybovať. Keď budete mať oči úplne otvorené, objavíte všade okolo seba iné pestré dúhy.
Dopĺňajúce otázky:
Kedy sa cítite napätí? Kedy ste uvoľnení? Ktoré zvieratka sa vedú výnimočne dobre uvoľniť? Prečo ste jedineční? Prečo je každé dieťa jedinečné? Čo je na druhých ľuďoch pekné?

- Aktivita **Osamelosť** (Vopel, 2008). Cieľom pre žiakov je uvedomiť si, že aj ostatní sa môžu cítiť osamelo a môžu spolu s inými hovoriť o tom, ako sa navzájom tejto osamelosti zbaviť. Text: „Števo bol osamelý. Cítil sa strašne sám. Vstal a znova si sadol. Pozrel sa z okna. Bol by tak rád v spoločnosti nejakého iného kamaráta, s ktorým by sa mohol porozprávať. Cítil, že je príliš často sám. Cítil, že má slzy na krajíčku. Spomeň si na predchádzajúce obdobie, keď si sa cítil osamelý alebo ak vieš o niekom, o kom si myslíš, že je osamelý. Skús napísať ako tebe alebo iným ľuďom počas osamelosti pri tom bolo, ako sa cítili...“ (individuálna práca, 5 minút).

„Teraz sa zamysli nad otázkou – niekedy je viac osamelých ľudí celkom blízko seba. Ako by sa mohli zísť a spolu pobaviť? Napíš – nakresli, čo ťa k tomu napadá“. (individuálna práca, 10 minút).

„Utvorte teraz trojice a ukážte alebo povedzte si, čo ste napísali alebo nakreslili. Potom si spolu pohovorte na tému: čo môžeme urobiť, aby sa počet osamelých ľudí na svete znížil?“ (skupinová práca, 10 minút).

Doplňujúce otázky: poznáte nejakých osamelých ľudí? Kedy sa cítite vy osamelí? Cítili ste sa osamelo aj počas epidémie koronavírusu? Čo vám vtedy pomohlo? Čo môžete robiť proti vlastnej osamelosti? Čo môžete robiť proti osamelosti druhých ľudí?
- Aktivita **Maľovanie pocitov** (Vopel, 2008, upravené). Táto jednoduchá a prospešná aktivita je vhodné pre všetky deti a žiakov, ktorí majú problémy vyrovnáť sa so silnými pocitmi a prejavujú sklony k vyrušovaniu a agresivite. Pri tejto hre majú možnosť vyjadriť skutočné pocity, ktoré sú príčinou ich správania a vnútorne sa od nich oslobodiť. Vhodné je v určitých časových odstupoch túto hru opakovať, aby sa dostavil žiaduci úspech.

Žiaci si majú zobrať list papiera a majú namaľovať, ako sa práve teraz cítia. Vyberú si farbu, ktorá sa hodí k ich pocitu. Môžu čmárať, maľovať čiary, kruhy, vzory alebo obrázky úplne ľubovoľne. Učiteľ sa môže prechádzať medzi ľavicami a spýtať sa každého žiaka, aký pocit chce svojou kresbou vyjadriť. Môžu ho spolu napísať na kresbu. Dôležité je, aby každé dieťa potom ukázalo svoj obrázok a aby ho učiteľ pozitívne okomentoval. Tak sa žiaci naučia, že umelecké vyjadrenie predstavuje zaujímavú šancu uvedomiť si svoje pocity a identifikovať ich. Porozprávajte sa so žiakmi o tom, čo môžu v živote kedykoľvek urobiť, keď sa nudia, sú rozčúlení alebo na niekoho žiarlia.

Doplňujúce otázky: Aké pocity máte obzvlášť radi? Aké pocity nemáte veľmi radi? Aké máte pocity, keď prídete ráno do školy? Kedy máte radosť? Kedy máte strach? Kedy ste nahnevaní?

Hry, aktivity od 12 rokov (posilnenie prosociálneho správania, riešenie konfliktov, prevencia problémového správania, sebareflexia vlastného prežívania):

- Aktivita ***Recept na priateľstvo*** (Neuman, Hermochová, 2003). Cieľom je uvedomiť si na ostatných ich dobré stránky a vedieť ich pochváliť (nie nekritická chvála, ale opodstatnená a úprimná). Lektor uvedie: Ako si predstavujete, aby sa k vám vaši kamaráti mali správať? Chceli by ste, aby si o vás mysleli, že ste dobrí? Páči sa vám, keď vás kamarát kritizuje, hovorí vám, čo by ste mali robiť lepšie? Dokážete nájsť dobré vlastnosti vášho kamaráta a pochváliť ho za to? Každý si teraz zavrie oči a predstaví si svojho najlepšieho kamaráta. Ako vyzerá? Aké má oči? Čo najradšej robí? Čo si najčastejšie oblieka? Čo najradšej je? Akú máva náladu? Čo vie dobre? Skúste napísať odpovede na tieto otázky a spísať niečo ako recept na dobrého kamaráta. Čo je pre vás nutnou podmienkou, aby sa niekto stal vašim kamarátom? Diskusia: Ktoré vlastnosti sa opakovali, mali deti spoločné? Každý sa môže pokúsiť byť taký ako je napísané v recepte a byť tak dobrým kamarátom.
- ***Farebné papieriky*** (autor neznámy) - V aktivite majú žiaci zavrieť oči a nalepia sa im na čelo papieriky rôznych farieb. Jednotlivý žiak nemá vedieť akej farby má papierik. Úlohou žiakov je prostredníctvom neverbálnej komunikácie, s absenciou verbálnej, sa zoradiť podľa farby do troch skupín. Aktivita je zameraná na posilňovanie spolupráce. Po aktivite môže prebehnúť krátka diskusia o tom, akú stratégiu zvolili žiaci, či bol niekto kto to viedol a pod.
- Žiaci majú formou *brainstormingu* hovoriť asociácie na slovo „konflikt“. Asociácie sa zapisujú na tabuľu. Zapísaným asociáciám sa prideli emocionálny náboj (pozitívny alebo negatívny). Následne žiaci v troch skupinách samostatne píše pozitívne stránky konfliktu a každá skupinka odprezentuje, čo si pripravila. Jednotlivé výpovede môžeme doplniť, popr. korigovať. Cieľom aktivity je oboznámenie sa s pojmom konflikt, zistenie ako žiaci vnímajú konflikty, ale zároveň aj nachádzanie pozitívnych stránok konfliktov a možností ich efektívneho riešenia.
Po úvodnom brainstormingu sa môže naviazať aktivitou ***Balík peňazí*** (autor neznámy). Žiaci si predstavujú, že majú k dispozícii balík peňazí a ich úlohou je spoločne vybrať z troch možností, ako tie peniaze minú (dovolenka pri mori, výlet v horách alebo návšteva atraktívneho veľkomesta), pričom nevyhnutné je, aby sa všetci na výbere zhodli. Cieľom aktivity je vyskúšať si riešenie konfliktu. V diskusii je potrebné rozobrať, ako jednotliví žiaci riešili situáciu a tiež sa rozprávať o nevhodných spôsoboch (agresívny, pasívny), ale aj o efektívnom spôsobe (asertívny) riešenia konfliktov.
- ***Ako sa cítim*** (Plummer 2010, upravené), vid' príloha 3. Žiakom na začiatku poskytneme informácie o tom, že ľudia prežívajú v rôznu dobu rôzne pocity. Pocity sú premenlivé – to, z čoho sme raz nervózni, môžeme druhýkrát robiť s väčšou sebaistotou. Žiaci si majú vybaviť situácie, v ktorých zažili jednotlivé pocity. Vypĺňajú (individuálne) pracovný listy s nedokončenými vetami, napr. Veľmi odvážne som sa cítil, keď..., nervózny som bol, keď..., šťastný som bol, keď....Po vyplnení pracovných listov nasleduje krátka skupinová diskusia.
- ***Znaky prostredia, v ktorom panujú dobré medziľudské vzťahy*** (Archív Jana Vaňková - Projekt Odyssea (https://www.odyssea.cz/localImages/7_2.pdf) – upravené). Žiaci individuálne vyplnia dotazníky, následne ich rozdelíme do 4 až 6 členných skupín (podľa počtu žiakov). Každá skupinka má za úlohu spísať na spoločný hárok papiera tie znaky, ktoré všetci považujú za dôležité a majú za to, že charakterizujú prostredia, v ktorom panujú dobré medziľudské vzťahy (inšpirujú sa dotazníkmi, ktoré individuálne vyplnili). Nasleduje prezentácia tvorby skupín. Nakoniec vytvoríme s celou triedou spoločne zoznam znakov, podľa ktorých sa poznáva prostredie s dobrými medziľudskými vzťahmi. Je tu dôležitá práca “lektora” - triedneho učiteľa, ktorý moderuje diskusiu. Pomáha s doplňujúcimi otázkami, aby žiaci zapracovali všetko z toho, čo odznelo - a považujú za dôležité, do spoločného zoznamu.

Aktivita by mala byť ukončená otázkami:

- čo mi vyplnenie dotazníku prinieslo?
- O čom som doteraz v tejto súvislosti ešte neuvažoval/-a? Čo mi došlo až teraz?
- Čo nové som sa dozvedel/-a?
- Čo by som chcel/-a odteraz robiť inak?

Relaxačné cvičenia (od 8 rokov)

Príkladom autoregulačných techník je celá rada, ale my sme sa zamerali predovšetkým na relaxačné cvičenia, ktoré pôsobia na aktuálny stav, náladu, pozornosť apod. ale majú aj trvalejší vplyv na osobnosť, najmä ak sa vykonávajú dlhodobo a pravidelne. Zvolili sme relaxácie formou rozprávok, do ktorých sú zahrnuté formulky a cvičenia autogénneho tréningu. Cvičenia kľudu, tiaže a tepla, skľudnenia dychu, koncentrácie a formulky k posilneniu sebadôvery sú zakomponované ako prirodzená súčasť každého rozprávkového príbehu. Uvedené pozitívne ovplyvňuje napr. aj problémy so spánkom, stres, psychosomatické poruchy a celkovo imunitný systém (Paceková, 2013).

Podľa Müllerovej (1998) terapeutický účinok autogénneho tréningu spočíva u dieťaťa v tom, že sa identifikuje s hlavnou postavou príbehu. Dieťa je vyzývané, aby spoločne s hlavnou postavou príbehu na vlastnom tele pociťovalo tiaž, kľud, pokojné dýchanie a uvoľnenie. Takto poznáva vlastné možnosti, a tým získava aj väčšiu sebaistotu a sebavedomie. Úspech rozprávkovej postavy sa stáva úspechom vlastným.

U detí väčšinou prebieha nácvik relaxácie bez problémov a rýchlo. Radi sa ponárajú do rozprávok a fantázie a po skončení sa neradi vracajú do všednej reality. Podpora fantázie a najmä detského fantazírovania a magična má v dnešnom pretechnizovanom svete tiež svoj význam. Magická fáza vo vývoji dieťaťa má výrazný psychohygienický význam (Müllerová, 1998).

Deťom je vhodné pred začiatkom relaxácie vysvetliť jej význam, napr. že pôsobí aj v boji proti stresu, ktorý je škodlivý a stres nám môže spôsobovať škola, práca, hádky atď. Na vysvetlenie je dobré uviesť príklad: „Ak ide auto na najvyššie otáčky, ničí sa motor. S ľuďmi v strese je to podobné.“ Tiež možno vysvetliť, že relaxovanie nám môže priniesť uvoľnenie, oddych, osvieženie, odreagovanie od školskej práce, ale je zlepšenie sústredenia a tým aj ďalšieho výkonu (Paceková, 2013).

Predčítanie textov relaxácií nevyžaduje žiadnu špeciálnu prípravu, ale neuškodí, keď spomenieme aspoň niekoľko zásad a doporučení:

- príbehy pôsobia spoločne s cvičeniami autogénneho tréningu, sú jeho neoddeliteľnou súčasťou
- počúvať ich možno v sede alebo v ľahu (my sme zvolili ľah na chrbte, s rukami položenými voľne pri tele, dlaniami hore, nohy nesmú byť prekrížené, pod hlavu je vhodné dať vankúšik a zakryť sa dekou)
- po skončení relaxácie, by sa deti mali podeliť so svojimi pocitmi a dojmami, diskutovať o zážitkoch z cvičenia
- hlas čítajúceho by mal byť kľudný a vyrovnaný, tak pomáha vytvoriť kľudnú atmosféru
- pre malú deti treba voliť kratšie príbehy
- v niektorých rozprávkach sa dieťa stáva hlavným hrdinom
- žiadna rozprávka nie je hrôzostrašná, končí rozprávково
- podstatou každého príbehu je nadobudnutie vnútorného kľudu a pokoja, ktoré sú jedným z najdôležitejších posolstiev sprostredkovaných v rozprávke
- po všetkých dobrodružstvách a napínavých zážitkoch sa hrdinovia rozprávok ponoria do blahodarného kľudu, ktorý je akýsi druh odmeny za prekonané nebezpečenstvá
- niektoré deti sú možno budú na uvedené príbehy zvykať pomaly, lebo sa výrazne líšia od ponuky zábavy v elektronických médiách (Müllerová, 1998)

Pri realizácii inštruujeme deti ako majú zaujať relaxačnú polohu, prípadne im ju predvedieme (viď. postup na začiatku v prílohách s textami príbehov). Odporúčame použiť napríklad relaxačnú hudbu od Biroša a Casllera: Plynutie alebo podľa vlastného výberu. V priebehu čítania príbehu alebo rozprávky sa deti naučia uvoľniť a spolu s hlavnou rozprávkovou postavou sa naučia cítiť tiaž, teplo a skľudnenie na vlastnom tele. Pred samotným začiatkom relaxácie deťom primerane veku objasníme význam a účinky relaxácie.

Príklady relaxácie (text v prílohe):

- Relaxácia: ***O víle a kúzelnom prameni*** (Müller, 1998, s. 29), text relaxácie vid'. v prílohe 3.
- Relaxácia: ***O malom mráčkiku*** (Müller, 1998, s. 44), vid'. text relaxácie v prílohe 4.
- Relaxácia: ***Púpava*** (Müller, 1998, s. 89), text vid' príloha 5.

Použitá literatúra

- Hermochová, S. 1994. Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Portál. Praha. 1994. ISBN: 80-85282-79-8.
- Müller, E. 1998. Příběhy z měsíční houpačky. Portál s. r. o. Praha. 1998. ISBN: 80-7178-219-X.
- Neuman, J., Hermochová, S. 2003. Hry do kapsy I. Sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Portál. Praha. 2003. ISBN: 80-7178-672-1.
- Paceková, I. 2013. Tréning sociálních zručností jako metoda prevence problémového správania dětí mladšího školského věku. MPC. Banská Bystrica. [online]. [cit. 15.4.2021]. Dostupné na: <https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/4_ops_pacekova_ivana_-_trening_socialnych_zrucnosti_ako_metoda_prevencie.pdf>
- Plummer, Deborah. 2013. Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: cvičení pro mladší školní věk. Portál s.r.o. Praha. 2013. ISBN 978-80-262-377-3.
- Šimanovský, Z. 2002. Hry pro zvládnání agresivity a neklidu. Portál. s. r. o. Praha. 2002. ISBN: 80-7178-689-6.
- Vaňková, J. 2007. Pečujeme o dobré vztahy. Projekt Odyssea [online]. [cit. 15.4.2021]. Dostupné na: <https://www.odyssea.cz/localImages/7_2.pdf>
- Vopel, K.W. 2008. Skupinové hry pro život 2. Portál. s. r. o. Praha 2008. ISBN 978-80-7367-352-9.
- Vopel, K.W. 2008. Skupinové hry pro život 3. Portál. s. r. o. Praha 2008. ISBN 978-80-7367-398-7.
- Vopel, K.W. 2009. Skupinové hry pro život 4. Portál. s. r. o. Praha 2004. ISBN 978-80-7367-519-6.

PRÍLOHY

Príloha 1 <Jankov deň>

Zvuk budíka Janka vytrhol z rozprávkového sna. No v srdci mu ešte ostal blažený pocit z toho, ako sa v noci preháňal po horách... S úsmevom na tvári vošiel do kúpeľne. No o chvíľu prišla jeho staršia sestra a so sesterským – „Padaj, malý!” – mu dala najavo, že tam bude aspoň pol hodiny ona. Sen bol v okamihu fuč. Vošiel do kuchyne, aby sa naraňajkoval. „Prečo si včera nevniesol smeti?” privítala ho mama. Už sa nesnažil protestovať, že to mala urobiť Lenka. Vedel, že v tomto drží mama pri sestre.

Po raňajkách sa Janko vybral na autobusovú zastávku. Čoskoro už stál v autobuse. „Počuj, malý, myslíš, že si priesvitný?!” upozornil ho vodič autobusu, že sa má posunúť. Až sa potešil, keď prekročil dvere školy. Konečne má tú cestu za sebou. Kamaráti ho privítali obvyklým – „No nazdar, teniskáč!” – čím mu chceli pripomenúť, že je takmer jediný v triede, ktorý ešte vždy nemá značkovú obuv. A hneď na to mu skontrolovali desiatu s veselým – „Jasné, mamičkin maznáčik!” – si rozdelili čokoládu.

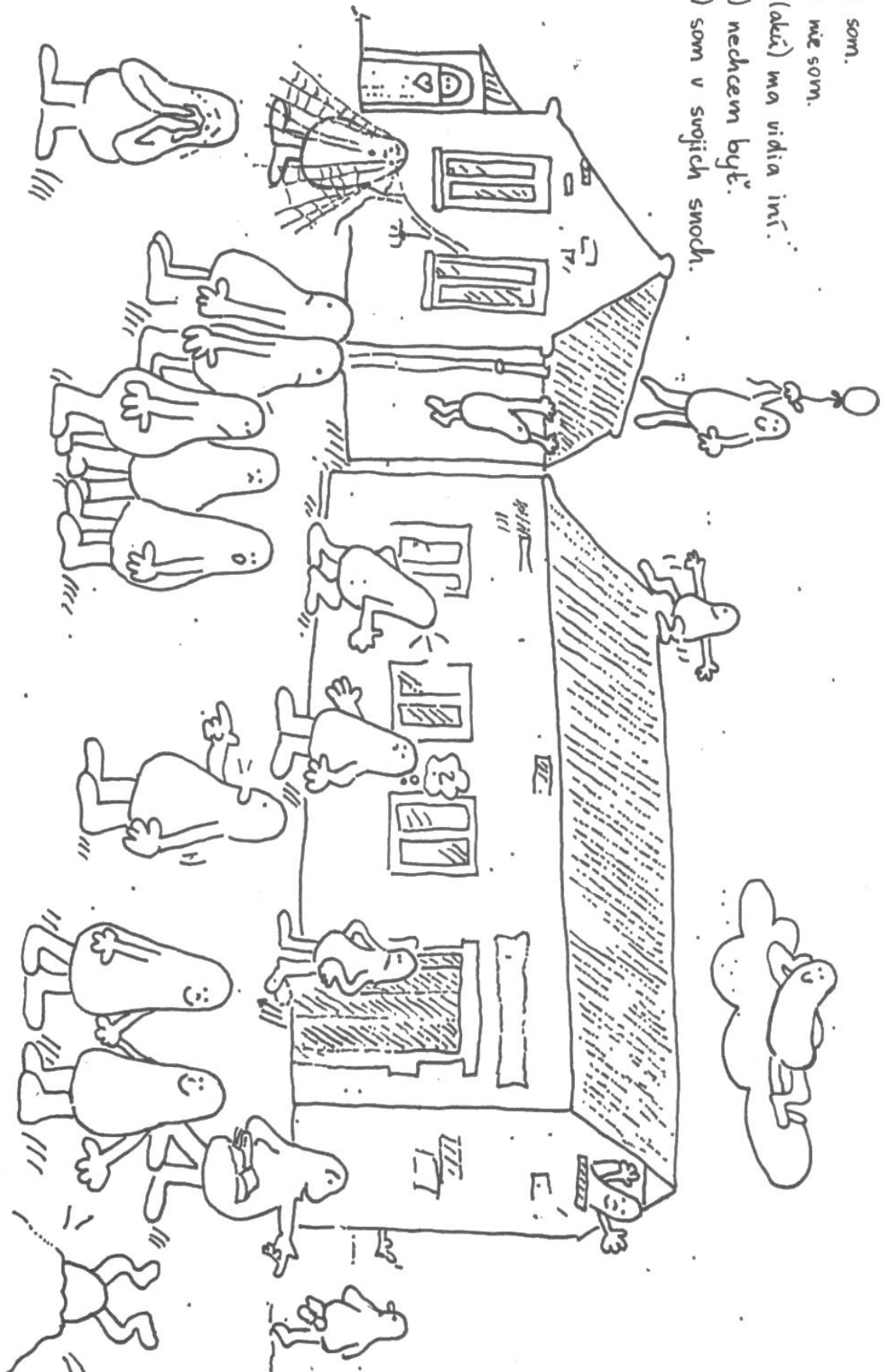
Ako na potvoru ho hneď na prvej hodine učiteľka vyvolala k tabuli. „Dobre, že som sa učil!” – pomyslel si. No učiteľka mu dala otázku z časti, na ktorú pozabudol, a tak tam stál ako tík, nahnevaný sám na seba. „No, pekne si sa vyfarbil,” ohodnotila jeho mlčanie učiteľka. „Iste si zase celý víkend lietal po horách! Päť!”

„Konečne je po škole!” oddýchol si v rade v jedálni. „Lístok, mladý pán!” prebral ho z úvah hlas kuchárky. „Všetkých tu zdržiavaš. Pohni, lebo obed nedostaneš!”

„Aspoň, že večer ide v telke môj obľúbený seriál!” – rozmýšľal, keď mu pred nosom ušiel autobus a kráčal domov pešo.

Príloha 2 <Vyfarbovanie panáčikov>

1. Aký(á) som.
2. Aký(á) wie som.
3. Akého(akú) ma vidia iní.
4. Aký(á) nechcem byť.
5. Aký(á) som v svojich snoch.



Príloha 3 <Ako sa cítim>

To, že sa nejako cítíme, ešte neznamená, že sa tak budeme cítiť stále. Keď ide Tomáš prvýkrát niekam, kde nikoho nepozná, je nesmelý. To ale neznamená, že je nesmelý vždy. Je mnoho situácií, kedy sa cíti sebavedome.

Skús si vybaviť situácie, kedy si zažil nasledujúce pocity. Napíš niečo o každom z nasledujúcich pocitov.

Veľmi odvážne som sa cítil,
keď.....

Uvoľnene som sa cítil,
keď.....

Nervózny som bol, keď.....

Nahnevaný som bol,
keď.....

Šťastný som bol, keď.....

Sklamaný som bol, keď.....

Utrápený som sa cítil,
keď.....

Pokojný som bol, keď.....

Zľaknutý som bol, keď.....

Znudený som bol, keď.....

Smutný som bol, keď.....

Príloha 4 <O víle a kúzelnom prameni>

Uahname si pohodlne na chrbát na podložku. Hlavu si podoprite vankúšikom, prikryte sa dekami a ruky položte vedľa tela dlaňami nahor. Zatvorte oči. Vnímajte len svoj dych, počúvajte hudbu a slová tohto príbehu.

V zemi fantázie žije prekrásna víla. Má jemné, trblietavé priehľadné krídla. Potrebuje ich, aby sa mohla starať o všetky rastliny, kríky, stromy, trávu, kvietky. Lieta veľmi ďaleko, pretože sa chce dobre postarať o svojich chránencov. Veľmi rada sa o nich stará. Slniečko, dážď i vietor sú jej pomocníkmi a priateľmi. Pomáhajú jej starať sa o všetkých zverencov. Bez slniečka a dažďa by totiž nemohli žiť a vietor potrebujú preto, aby do ďaleka zanesol ich semiačka. Iba tak môžu vyrásť ďalšie rastlinky. Na jednej čistinke uprostred lesa môžete nájsť prameň. Kúzelný prameň, vyvierajúci zo zeme a zurčivo putujúci po až do malého rybníčka. Z neho potom tečú ďalej do potôčika a riečky. Malý rybníček, do ktorého voda vteká, je obrastený mnohými nádhernými kvetmi. V tomto rybníku sa víla veľmi rada kúpe.

Víla sa naťahuje v príjemnej vlažnej vode. Voda je príjemná na pokožku a celé telo. I ty môžeš cítiť, aká je voda vlažná.

Víla leží uvoľnene vo vode, jej telo sa zľahka pohybuje vo vlnkách ako steblo trávy, sem a tam – tam a sem.

Jej starosti šli spať. Víla je kľudná a uvoľnená. Je jej príjemne teplo. Je úplne kľudná. Nič ju neruší. Aj ty môžeš cítiť príjemné teplo a kľud.

Voda z kúzelného prameňa má zázračný vplyv. Keď sa jej víla trochu napije, zjasní sa jej tvár, jej srdce sa rozveselí, myšlienky sa skludnia. Potom sa jej dobre premýšľa o čomkoľvek. Dokonca sa jej darí i ľahšie nájsť cestu k riešeniu najrôznejších ťažkostí, dokáže tak zahnať strach a starosti. Kúzelná moc prameňa na vílu pôsobí, dodáva jej silu, pramene je nevyčerpatelný.

Vždy, keď má víla starosti, vždy keď o niečom dôležitom premýšľa alebo keď sa niečoho obáva, ide ku tomuto prameňu.

Kúpe sa vo vlažnej vode Ukludní sa a uvoľní. Cíti ako sa všetky jej starosti roztápajú. Nič už ju netrápi. Môže v kľude o mnohom premýšľať. Možno, že i ty hľadáš miesto, ktoré by sa ti páčilo, miesto, kde sa cítiš bezpečne, isto a príjemne. Odtiaľ potom čerpáš silu, kľud a teplo. Uvedom si, že toto miesto je ti k dispozícii kedykoľvek....vo dne.....aj v noci.

Pomaličky sa preberieme, zhlboka sa nadýchame, pretrieme si dlane do tepla a priložíme na oči, pomaly ich otvoríme a posadíme sa...

Príloha 5 <O malom mráčiku>

Pohodlne si ľahneme na chrbát, ruky voľne položíme vedľa tela, dlane rúk smerujú nahor. Zavrieme si oči. Vnímame len svoj dych, každý nádych a výdych. Započúvame sa do hudby a do textu rozprávky o malom mráčiku.

Bývajú dni, kedy i my môžeme - aspoň očami sprevádzať oblaky na ich nekonečnej púti okolo sveta. Na nebi nájdeme rozmanité oblaky aj mraky rôznych farieb a podôb. Môžeme sa na nich pozerat' skoro donekonečna. Niekedy letia oblaky tak rýchlo, že ich nemôžeme očami ustrážiť. Inokedy fúka tak silný vietor, že sa mraky pred našimi očami neustále menia. Existujú temné mračná i svetlé oblaky, po nebi putujú malé mráčiky i veľké mračná. V lete putujú po nebi veľké modré oblaky ako baránky. Niekedy býva obrovský mrak na nebi obklopený viacerými malými mráčikmi.

Inokedy je nebo temné, pokryté čiernymi mrakmi. Také mraky so sebou prinášajú dážď. Naň netrpezlivo čakajú ľudia, zvieratká i rastliny, skrátka celá príroda. Dážď pomáha úrode, bez neho by vyschli všetky rieky i pramene a polia by neprinášali žiadnu úrodu.

Malý mráčik, o ktorom je tento príbeh, patrí do veľkej skupiny mrakov, ktorá zemi zaist'uje blahodarný dážď. Mráčik má veľa súrodencov a príbuzných, s ktorými je veselo. Krik malých mrakov často ruší staré mraky zo spánku. Staré mraky si totiž po dlhých vyčerpávajúcich cestách po nebi potrebujú oddýchnuť.

Malý mráčik je šťastný. Je však i vyčerpaný zo všetkej námahy.

Cíti ako je unavený a ako má ruky i nohy ťažké..

Celé telo je ťažké ako z olova.

I ty môžeš cítiť, aké je ťažké.

Celé telo je ťažké.

Príjemné teplo prúdi celým jeho telom.

Celé telo má príjemne teplé.

I ty môžeš cítiť, ako je teplé.

Celé telo je príjemne teplé.

Malý mráčik sa ukladá ku spánku. V hlave si ešte raz premieta všetky dnešné dobrodružstvá a pritom pomaly zaspáva.

Aj ty ležiš úplne kľudne a uvoľnene.

Celé telo je kľudné a uvoľnené.

I ty môžeš cítiť ako je kľudné a uvoľnené.

Je pohrúžené do blaženého kľudu a zdajú sa vám tie najkrásnejšie sny.

.....

Pomaly sa preberieme, otočíme hlavou na obe strany, zhlboka sa nadýchneme, pohneme rukami aj nohami, pošúchame dlane do tepla a položíme na oči, pohladkáme si tvár a otvoríme oči, pomaly sa posadíme.

Príloha 6 <Púpava>

Na veľkej lúke rastú krásne kvety. Je ich toľko, že by ich človek ani nespočítal. Na jar kvitne lúka žiarivo žltá – sú to kvietky púpavy. Ich zelené lístky sú pochúťkou pre zajace. Zlaté hlavičky púpaviek sa kolíšu vo vetre. Sem a tam. Tam a sem.

*Púpavy sa kolíšu sem a tam ako tvoj dych.
Skús, aký je tvoj dych ľahký a jemný.
Tvoj dych je kludný a vyrovnaný.
Dych prichádza a odchádza. Kludne a vyvážené.*

Na návštevu k púpavám na lúke rady prilietali včielky. Nektár kvetov púpavy je veľmi sladký. Po nejakej dobe sa zlaté hlavičky púpaviek premiňajú na bielosivé chumáčiky. Jednotlivé semenka sa podobajú malým padáčikom. Vietor semenka rozfúkava do všetkých kútov lúky – nad lúkou tak poletuje nespočetné množstvo maličkých padáčikov. Každý z nich sa vydáva iným smerom. My teraz odpreviadame ten najmenší padáčik, to najmenšie púpavkové semenko. Mravci, včielky a chrobáčky mu mávajú na cestu. Vietor ho dvíha vyššie a vyššie. Vznáša sa už vysoko nad lúkou. Z výšky vyzerajú všetky kvietky na lúke ako malé farebné bodky.

*Pozeraj, čo všetko môžeš uvidieť.
Modrá voda sa trbliece akoby pred tvojimi očami.
Je to nádherná, jemná farba.
Vyžaruje veľký klud.
Priam ťa zahľadá do príjemného kludu.*

A padáčik z púpavy letí ďalej. Letí nad riekou, po ktorej pomaly plávajú lode všetkých možných veľkostí. Letí nad dedinami a mestami, malými i veľkými.

V diaľke sa týči vysoké pohorie. Semenka – padáčik váha. Bude mať dostatok síl k tomu, aby hory preletel? Ale, načo sa báť. Veď má pomocníka – vietor. Ten ho určite cez hory bezpečne prenesie.

Horská krajina je nádherná. Na lúkach kvitnú krásne kvety. Vonia to tu ako v raji. Vo večnom snehu vysoko v horách žije množstvo zvierat. Na snehu ešte ani raz nezanechala stopu ľudská noha. Nik nenaruša nádherný klud v kraji, len vtáčiky tu veselo prespevujú.

Naše semenka je očarené. Páči sa mu tu. Rozhodne sa, že sa tu usadí. Za skaliskami si nájde chránený kútik a bezpečne sa položí do mäkkej úrodnej zeminy. Semenka je unavené, veď precestovalo skoro pol sveta.

*Pokojne leží na zemi. Je unavené a ťažké.
Aj ty môžeš cítiť, aké je ťažké.
Prepadáva sa hlbšie a hlbšie do mäkkej hlíny.
Je kludné a cíti sa príjemne.
Aj ty môžeš cítiť, ako mu je príjemne.
Je úplne kludné a uvoľnené.*

Pomaly sa preberieme, zhlboka sa nadýchneme a vydýchneme, pomaly pokrútime hlavou na jednu aj druhú stranu, pohneme nohami aj rukami, spojíme si dlane a pošúchame, teplé si ich priložíme na zatvorené oči a necháme teplo preniknúť do očí, pohladkáme si tvár a pomaly otvoríme oči a pomaly sa posadíme.

Dôležité!: verbalizácia zážitku – rozprávanie o zážitku z cvičenia, pocitoch, dojmach.

Ak je čas aktivitu je vhodné ukončiť kresbou – moje pocity z cvičenia – môžeme využiť rôzne techniky – prstomalba, na veľkú plochu papiera farebné znázornenie pocitov, kresba príbehu, skupinová malba na baliaci papier,...

- DOTAZNÍK -

Znaky prostredia, v ktorom panujú dobré medziľudské vzťahy

Zdroj: Archív Jana Vaňková - Projekt Odyssea (<https://www.odyssea.cz>) – upravené

Tvoje meno a priezvisko:

Zadanie:

Uvoľni sa, na chvíľočku zavri oči. Skús si vybaviť také prostredie, o ktorom môžeš povedať, že panujú v ňom dobré medziľudské vzťahy (*môže to byť spomienka na prostredie z letného tábora, možno si si také prostredie zažill/-a niekde na návšteve, alebo si možno aj teraz dennodenne v takej atmosfére doma, v škole, či na nejakom krúžku*). Ak nepoznáš také prostredie, skús si predstaviť, vymyslieť, že aké by to podľa teba malo byť. Skús popísať, čo si z tohto prostredia vybavuješ. Nasledujúce vety doplň tak, aby boli podľa teba pravdivé.

1. Prostredie, v ktorom panujú dobré medziľudské vzťahy, poznám podľa toho, že **vidím** v ňom:

.....

V takom prostredí vidím taktiež, že:

.....

2. Prostredie, v ktorom panujú dobré medziľudské vzťahy, poznám podľa toho, že **počujem** v ňom:

.....

V takom prostredí počujem aj to, že:

.....

3. Prostredie, v ktorom panujú dobré medziľudské vzťahy, poznám podľa toho, že **cítim** v ňom:

.....

4. Prostredie, v ktorom panujú dobré medziľudské vzťahy, poznám aj podľa toho, že:

.....

Také prostredie poznám ešte aj podľa toho, že:

.....

5. O prostredí, v ktorom panujú dobré medziľudské vzťahy je dôležité povedať, že:

.....

6. Pri vyplňovaní dotazníka som mal/-a na mysli toto prostredie:

.....