



## Motivace

Vzpomínáte si na Bubnovačku? Dnes si připomeneme, jak důležité být k sobě navzájem laskaví a jak si můžeme říci o pomoc, když nás něco trápí.

## Pomůcky

- Úvodní část: kartičky s nápisem Pomoc, Riziko, Běžná situace
- Hlavní část: velký tvrdý bílý papír formátu A3, pastelky, bílé papíry menšího formátu (např. A5)
- Závěrečná reflexe: (volitelně) usměvavý a smutný smajlík pro každého žáka nalepený na špejli.

## Realizace aktivity

### 1. Úvodní část – Situačka

- Seznamte žáky s pojmy na kartičkách. Krátce můžete diskutovat o tom, co si vybaví u daného slova, nebo využít jednoduché myšlenkové mapy/brainstormingu.
- Vysvětlíte žákům pravidla aktivity. Po třídě budou rozmístěné kartičky s pojmy (Pomoc, Riziko, Běžná situace). Popíšete vždy situaci a úkolem žáků bude přiběhnout ke kartičce, která podle nich situaci nejlépe vystihuje. Nejsou zde správné a špatné varianty, cílem je žáky vést k uvědomění, že každý z nás reaguje a vyhodnocuje stejnou situaci jinak.
  - Návrh situací: rozhovor s pánem na ulici, školní kroužek, příchod domů po vysvědčení, vypadnutý zub, rodinná oslava.
- Po části, kdy žáci stojí u kartičky s pojmem Běžná situace (není to pro ně ohrožující, je to klasická situace, kterou nijak neprožívají) nebo u pojmu Riziko (mohou cítit ohrožení, necítí se úplně bezpečně), motivujte žáky k vymyšlení řešení či dalšího postupu v této situaci. Žák, který bude chtít navrhnout možný postup se postaví ke kartičce Pomoc a přednese svůj nápad.

**Příklad:** Při situaci „příchod domů po vysvědčení“ se několik žáků postaví ke kartičce Riziko. Oceníte jejich upřímnost a dobrovolníci se mohou přesunout ke kartičce Pomoc a navrhnout nějaký krok v rámci této situace – např. „Mám trochu strach z toho přijít domů s vysvědčením, tak poprosím tetu, jestli by nešla se mnou“. Pro několik žáků je to ale běžná situace, proto budou stát u kartičky Běžná situace, popíší své pocity a dobrovolníci se případně mohou přesunout ke kartičce Pomoc – např. Tahle situace mi nevádí, ale kdyby mě to trápilo, popovídala bych si o tom s někým blízkým.“

**Tip:** průběžně oceňujte různé postoje žáků, zopakujte pravidla třídy, aby nedocházelo například k posmívání některým žákům apod.

### 2. Hlavní část – Strom pomoci

- Motivujte žáky úvodní aktivitou, ve které jste si povídali o některých situacích, které mohou být občas těžké. Nyní si společně vytvoříte strom, který bude speciální, protože jeho listy společně vytvoříte nápisem/kresbou toho, kam by se kdo obrátili, pokud by ho něco trápilo.
- Společně nakreslete na velký tvrdý papír A3 strom s prázdnými větvemi.
- Poté nechte žáky napsat či nakreslit své zdroje na menší papíry (např. rodiče, paní učitelka, pesek, apod.), aby z nich mohly vystříhnout lístky (popř. jiné tvary dle fantazie).
- Lístky nechte děti přilepit na strom.
- Společně diskutujte o tom, co se zde objevuje opakovaně či jaký zdroj je něčím zajímavý a jak se cítíme, když víme, že se máme na koho obrátit.
- Povězte dětem o možnosti využití školního poradenského pracoviště a anonymních linkách a chatech pro děti ([chat Centra LOCIKA](#), [Linka bezpečí](#)).

### 3. Závěrečná reflexe

- Společně zhodnoťte aktivitu: např. palec nahoru vs. dolů, popř. využijte smajlíky.
- Dejte prostor diskuzi o aktivitě a usazení informací. Ptejte se např.:
  - Jaký byl tvůj nejoblíbenější moment dnešní aktivity?
  - Můžeme být pro druhé oporou? Jak?
  - Kam se můžeme obrátit, pokud budeme potřebovat pomoc?

**Tip:** proved'te závěrečnou diskuzi v kruhu.

**CHATUJ NA**  
**detstvibeznasili.cz**

