



Cíl aktivity

Podpora rozvoje empatie, komunikačních schopností a dovedností aktivního naslouchání bez hodnocení.

Motivace

„Znáte ten pocit, když vám připadá, že vašeho kamaráda nebo kamarádku něco trápí, ale nevíte, jak s ním mluvit, aby to nebylo trapné nebo si nejste jistí, jestli máte správný pocit? Právě na tuto situaci se v dnešní aktivitě podíváme.“

Pomůcky

Tematická infografika „Co dělat, když mám pocit, že kamarád*ka není v pohodě?“, kartičky se situacemi, nápisy stanovišť dle bodů infografiky, barevné kužely.

Realizace aktivity

1. Úvodní část – Diskuze

- Promítněte výše zmíněnou infografiku např. na interaktivní tabuli.
- Na úvod se žáků zeptejte, jak podle nich lze poznat, že nějakého kamaráda něco trápí. Zeptejte se také na možné nevhodné reakce a veďte žáky k tomu, aby zdůvodnili jejich nevhodnost (např. zesměšňování, zjednodušování problémů, ignorování apod.).
- Společně si pročtete jednotlivé body infografiky a vyzvěte žáky, aby vymysleli vhodné věty ke každému bodu infografiky.

2. Hlavní část

- Pro realizaci hlavní části je ideální využít tělocvičnu či venkovní prostor.
- Předem připravte (nebo společně s žáky) stezku pomocí kuželů.
- Každý kužel znázorňuje jedno stanoviště, které je označeno nápisem dle bodu z infografiky (celkem 6 stanovišť).
- Řekněte žákům, že si nyní vyzkouší situaci, kdy kamarád prožívá náročnou situaci a jejich úkolem bude na tuto situaci reagovat a rozhodnout se, jaký krok z infografiky právě využijí.

- Instruuje žáky, aby se rozdělili do dvojic a vylosovali si kartičku se situací.
 - Příklad situací z kartiček: Kamarádka brečí v šatně. Kamarád už několik dní nepřišel do školy a nereaguje na zprávy. Spolužačka, která bývá vždy upovídaná, sedí mlčky a kouká „do blba“. Kamarád v šatně hodil taškou o zem a našťavaně odešel. Spolužák po vyučování řekne: „Asi si o mně myslíš něco hrozného, já už prostě jen nemám sílu“.
- Průběh aktivity záleží na vašem zvážení dle toho, jak znáte svou třídu. Je možné, aby ve dvojici jeden žák hrál kamaráda ze situace na kartičce a druhý volil vhodnou reakci.
 - ! Může to však být rizikové, pokud se nějaká situace z kartičky týká reálného prožívání či zážitků žáků, proto je možné, aby dvojice spolupracovala rovnou na vhodné reakci na danou situaci.
- Jakmile si žák/dvojice zvolí reakci na danou situaci, přesune se ke stanovišti, které odpovídá typu zvolené reakce. Následně reakci předvedou.
- Umožněte žákům, aby si každá dvojice mohla vyzkoušet alespoň dvě až tři situace.

3. Závěrečná reflexe

- Sedněte si do komunitního kruhu.
- Jeden ze žáků si vylosuje libovolnou situaci z předchozí části.
- Pomocí pantomimy další žák zareaguje dle zvoleného bodu infografiky (např. symbolicky nabídne rameno nebo předstírá naslouchání).
- Úkolem ostatních žáků je uhádnout, jaký bod infografiky byl pantomimou zobrazen.
- Následně můžete přečíst připravené výroky a žáci se přemísťují na tři předem domluvená místa, která budou znázorňovat „souhlasím“, „nejsem si jistý/á“ a „nesouhlasím“.
 - Příklady tvrzení: Někdy mi bylo smutno z trápení blízké osoby. Cítím se jistěji, když vím, co říci. Někdy jsem reagoval/a mlčením a bylo to tak nejlepší.
- Následovat může závěrečná diskuze v kruhu a zhodnocení aktivity, nových poznatků a pocitů žáků.

Na závěr řekněte žákům, že je možné, že někdy nemusí stačit přátelská podpora, i když je velmi důležitá. V takové situaci se žáci mohou obrátit na anonymní [chat](https://detstvibeznasili.cz) [Dětství bez násilí](https://detstvibeznasili.cz) nebo ho doporučit kamarádovi.

CHATUJ NA
detstvibeznasili.cz

