



Most přes smutnou řeku

Cíl aktivity:

podpořit rozvoj empatie a schopnosti citlivé pomoci kamarádovi, nabídnout možnosti, kde si říct o pomoc.

Motivace

„Každý z nás se někdy může cítit smutně. Znáte to třeba u svých kamarádů, když se něčím trápí? Dnes si povíme o tom, jak kamarádům pomoci.“

Pomůcky

- **Tematická infografika** „Co dělat, když kamarád*ka mluví o tom, že už nechce žít...“
- Barevné švihadlo (řeka), barevné papíry/kameny, plyšák či figurka (smutný kamarád)

Realizace aktivity

1. Úvodní část – Příběh

- Na úvod povězte žákům příběh o „kamarádovi“, který se dostal na břeh smutné řeky (vlastními slovy, popř. se můžete inspirovat následujícím příběhem).
 - Byl jednou jeden kamarád, který šel po známé cestě, ale najednou se před ním objevila široká řeka. Nebyla to obyčejná řeka. Byla to smutná řeka. Voda v ní byla tmavá a kamarád měl pocit, že se mu jde hrozně těžko. Měl hlavu plnou starostí. Přál si dostat se na druhý břeh, kde je klid a bezpečí, ale nevěděl jak. Posadil se ke břehu a přemýšlel. Už nějakou dobu se mu nedařilo. Ve škole to pro něj bylo těžké a neměl tam žádného kamaráda. Doma měl pocit, že se o něj nikdo moc nezajímá. Měl v sobě tolik trápení, že už nevěděl, co s ním.

- Zeptejte se žáků, co asi může mít takový kamarád za pocity (např. smutek, strach, vyčerpání) a co asi potřebuje.
 - Se staršími prvostupňovými žáky (zhruba od 4. ročníku) můžete probrat i sebepoškozující věty (např. „Chci si něco udělat.“ „Už tu nechci být.“), u kterých je klíčové projevit zájem a informovat dospělou osobu.
- Důležitou myšlenkou tohoto příběhu je, že kamarád přes řeku nemůže přejít sám, ale každé hezké slovo nebo pomocná ruka mu postaví kámen, který poté utvoří most zpět do bezpečí.

1. Hlavní část – Infografika

- Nejprve společně s dětmi pročtete tematickou infografiku a proberte jednotlivé body.
- Připravte jednoduché rekvizity – plyšáka/figurku představující smutného kamaráda, před kterým je natažené švihadlo představující řeku smutku.
- Řekněte žákům, ať se rozdělí do menších skupinek a rozdejte jim barevné papíry či reálné kameny (v případě využití barevných papírů z nich žáci vytvoří kameny).
- Instruuje žáky, ať na tyto kameny napíší věty, popř. nakreslí obrázek dle obsahu vět, o kterých si myslí, že by mohly kamarádovi v takové situaci pomoci (např. „Mrzí mě, že je ti smutno.“).
- Následně si každý žák vezme jeden „kámen“ a přečte svou větu podpory nahlas. Poté ho položí do řeky tak, aby vznikl „most podpory“ a plyšák či figurka mohl/a „přejít“.
- Na závěr plyšáka/figurku přes most přeneste.

3. Závěrečná reflexe

- Sedněte si společně do komunitního kruhu.
- Ptejte se žáků: „Která věta se Ti líbila? Co pomáhá tobě, když máš trápení? Komu můžeš říct o pomoc, když ji potřebuješ? Komu bys řekl/a o pomoc, kdyby se ti kamarád či kamarádka svěřil/a, že se jí děje něco těžkého?“

Na závěr připomeňte žákům [chat Dětství bez násilí](#), který je anonymní. Můžete říct: „Je to místo, kde si děti mohou anonymně psát s dospělým, který jim chce pomoci.“

CHATUJ NA
detstvibeznasili.cz