



Emoční orientační běh

Cíl aktivity

podpořit rozvoj empatie a spolupráce, rozvinout dovednosti, jak si říct o pomoc.

Motivace

„Pokud někdo dlouhodobě zažívá něco těžkého, může mít pocit, že ublížit si či myslet na to, že tu už nechce být, může být jediným východiskem. Dnes se podíváme na to, jak taková situace může vypadat a jak můžeme reagovat.“

Pomůcky

- [tematická infografika](#) „Co dělat, když kamarád*ka mluví o tom, že už nechce žít...“
- kartičky se situací (viz níže), symbolické závaží (např. kameny/kartičky s negativními pocity/tematickými větami), papíry a psací potřeby, mapa stanovišť

Důležité

V úvodu je vhodné říct, že se pro někoho může jednat o těžké téma a že není cílem sdílet osobní zkušenosti a že je v pořádku si říct si o pauzu. Zároveň je vhodné, aby byl v průběhu aktivity k dispozici další dospělý – například asistent pedagoga, jiný učitel nebo ideálně školní psycholog – který může v případě potřeby poskytnout podporu.

Realizace aktivity

1. Úvodní část – Diskuze

- Promítněte výše zmíněnou infografiku např. na interaktivní tabuli.
- Následně diskutujte se žáky na téma, jaké jsou vhodné reakce na to, když se někdo blízký svěřil s tím, že si chce ublížit. Dále také, kdy je dle žáků vhodná chvíle pro informování dospělé osoby.
- Řekněte žákům, ať se rozdělí do menších skupinek (cca 2–5 osob).

- Motivujte žáky: „Dnes si zkusíme běh, který není o rychlosti, ale o citlivé reakci. Všichni si teď zkusíme představit, že máme kamaráda, který se cítí opravdu špatně. Naším úkolem bude najít slova a činy, které by mohly pomoci.“
- Poté pedagog vysvětlí symbol „závaží“, který symbolizuje fakt, že každá těžká situace může „na duši něco přidat“ (stejně jako závaží v batohu), ale zároveň každá podpurná reakce, možnost sdílení nebo jiná pomoc může „duši ulehčit.“

2. Hlavní část

- Pro hlavní část je vhodné využít tělocvičnu či venkovní prostory.
- Předem připravte celkem 5 stanovišť, které zaznamenáte do předem připravené mapy, kterou poté každá skupina dostane.
- Každá skupinka dostane 5 závaží. Na každém stanovišti žáci otevrou obálku, přečtou si situaci (viz níže), vymyslí vhodnou reakci a pokud je citlivá, mohou jedno závaží odevzdat, což symbolizuje odlehčení sobě i druhému.
- Situace:
 1. Někdo ti pošeptá: „Víš... já bych nejradši nebyl/a.“
 2. Spolužák říká: „Furt mě někdo řeší, už mě to nebaví. Nemám už sílu.“
 3. Spolužák se svěřil s tím, že se pohádal s kamarádem a moc ho to trápí.
 4. Spolužačka se ve škole vůbec nezapojuje, většinu času mlčí, vypadá smutně.
 5. Kamarádka tě požádá: „Nesmiš to nikomu říct, ale občas si ubližuju.“

3. Závěrečná reflexe

- Sedněte si do komunitního kruhu.
- Ptejte se žáků: „Která situace byla pro vás nejtěžší a proč?“, „Co byste sami potřebovali slyšet, kdyby vám bylo opravdu těžko?“, „V jakých situacích jste si říkali, že už je nutné informovat dospělou osobu a proč?“ Vhodné je poté navázat informacemi o školním poradenském pracovišti.
- Společně můžete vytvořit nástěnku s větami, které v takových situacích pomáhají.

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. Psát tam můžete i tehdy, když máte strach o kamaráda a nevíte, co dělat.“

CHATUJ NA
detstvibeznasili.cz