

Respekt
Rozmanitost
Rovnost
Resilience

Metodika socio-emočního učení



RRRR



Society for All

Klára Kujanová

Metodika socio-emočního učení

- komplexní preventivní program
- metodika – 8 příruček (úvod + 7)
- stávající i plánovaný RVP,
Strategie 2030+

Témata:

emoční gramotnost, silné stránky osobnosti,
zvládání náročných situací, řešení problémů, zvládání stresu,
vyhledání pomoci, gender a identita, pozitivní vztahy

1. ročník ZŠ



2. a 3. ročník ZŠ



4. a 5. ročník ZŠ



6. a 7. ročník ZŠ



8. a 9. ročník ZŠ



1. a 2. ročník SŠ



3. a 4. ročník SŠ



Obsah metodik

kapitola 1

Emoční gramotnost | 5

- 1 Zrcadlení emocí | 6
 - 2 Jak se projevují emoce? | 6
 - 3 Zrcadlo, zrcadlo, řekni, jak mi dneska je? | 7
 - 4 Jak zní emoce? | 7
 - 5 Jak nakreslit emoce? | 8
- Tematický okruh 1: Další zdroje | 9

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 11

- 1 Rozvíjení silných stránek pomocí týmových her | 12
 - 2 Laskavost a odvaha | 12
 - 3 Kdo je odvážný? | 14
 - 4 Ocenění silných stránek | 14
- Tematický okruh 2: Další zdroje | 15

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 18

- 1 Hra: Rychlé emoce | 19
 - 2 Hra: Myslím, že to zvládnou | 19
 - 3 Jak se dneska máš? | 20
 - 4 Umět se zklidnit | 23
 - 5 Zvládání emocí | 24
- Tematický okruh 3: Další zdroje | 25

kapitola 4

Řešení problémů | 27

- 1 Hra: Jdeme na piknik | 28
 - 2 Může mít kamarády každý z nás? | 28
 - 3 Přátelské chování | 29
- Tematický okruh 4: Další zdroje | 30

kapitola 5

Zvládání stresu | 32

- 1 Hra: Tající tygr | 33
 - 2 Jak velký je to stres? | 33
 - 3 Pozitivní hra | 34
- Tematický okruh 5: Další zdroje | 35

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 37

- 1 Hra: Neupust' ten míč | 38
 - 2 Kdo vám pomáhá ve škole? | 38
 - 3 Moji pomocníci | 38
 - 4 Jak požádat o pomoc | 39
- Tematický okruh 6: Další zdroje | 40

kapitola 7

Gender a identita | 42

- 1 Kdo jsem? | 43
 - 2 Poznáváme gender: chlapci a dívky – stejní a zároveň odlišní | 45
 - 3 Každý si může vybrat | 46
 - 4 Každý může být silný a citlivý zároveň | 47
- Tematický okruh 7: Další zdroje | 49

kapitola 8

Pozitivní vztahy | 51

- 1 Hrajeme si ohleduplně | 52
 - 2 Co je ohleduplné?
A co je násilí? | 53
 - 3 Sdílený prostor a společné hračky | 54
 - 4 Když jste ve škole svědkem genderově podmíněného násilí | 56
 - 5 K čemu nám jsou šaty? | 57
 - 6 Moje tělo je moje | 61
- Tematický okruh 8: Další zdroje | 65
Tematický okruh 8: Volitelné hry | 66

Literatura | 68

kapitola 1

Výzvy, příležitosti a silné stránky | 5

- 1 Emoční krajina v závěrečných ročnících střední školy | 6
 - 2 Silné stránky při studiu | 6
 - 3 Využití silných stránek k dosažení cíle | 7
- Tematická oblast 1: Další zdroje | 10
Tematická oblast 1: Volitelné hry | 10

kapitola 2

Stanovení obecných a dílčích cílů a rozvržení času | 12

- 1 Stanovení cílů a milníků | 13
 - 2 Co děláš, když se učíš? | 14
 - 3 Efektivní využití času | 18
 - 4 Řekněte „ne“ prokrastinaci | 22
 - 5 Jak využít prázdniny | 22
- Tematická oblast 2: Další zdroje | 25
Tematická oblast 2: Volitelné hry | 25

kapitola 3

Pozitivní vnitřní dialog | 27

- 1 Vytváření úspěšných scénářů | 28
 - 2 Pozitivní vnitřní dialog a podpora vrstevníků | 34
 - 3 Aktivní naslouchání a podpora vrstevníků | 34
- Tematická oblast 3: Další zdroje | 35
Tematická oblast 3: Volitelné hry | 36

kapitola 4

Zvládání stresu | 38

- 1 Stres a jeho zvládání | 39
 - 2 Strategie pro zvládání náročných situací | 39
 - 3 Zvládání situací v kontextu | 43
 - 4 Relaxační techniky | 45
- Tematická oblast 4: Další zdroje | 46
Tematická oblast 4: Volitelné hry | 46

kapitola 5

Bezpečné navazování vztahů | 48

- 1 Asertivní komunikace | 49
 - 2 Řekni, jak ti je | 50
 - 3 Když si situace žádá naše silné stránky | 52
- Tematická oblast 5: Další zdroje | 54
Tematická oblast 5: Volitelné hry | 54

kapitola 6

Vyhledání pomoci a podpory ze strany vrstevníků | 56

- 1 Diskuze pomocníků | 57
 - 2 Řešení společenských problémů | 60
 - 4 Vyhledání pomoci online | 65
- Tematická oblast 6: Další zdroje | 66
Tematická oblast 6: Volitelné hry | 68

kapitola 7

Gender a identita | 70

Hry pro začátek | 71

- 1 Prozkoumání genderových stereotypů | 72
 - 2 Genderová gramotnost a genderové normy | 73
 - 3 Kde se vzaly mužské a ženské genderové normy? | 75
 - 4 Privilegia a gender | 77
 - 5 Genderová politika
Hra „hadi a žebříky“ | 83
 - 6 Genderová spravedlnost | 88
- Tematická oblast 7: Další zdroje | 90

kapitola 8

Genderové vztahy | 92

- 1 Co je genderově podmíněné násilí? | 93
 - 2 Postoje související s genderově podmíněným násilím | 97
 - 3 Vymezení standardů a hranic ve vztazích | 102
 - 4 Pornografie, gender a intimní vztahy | 107
 - 5 Intimní vztahy a etiketa | 112
 - 6 Sociální a emoční učení a sebehodnocení genderové gramotnosti | 114
- Tematická oblast 8: Další zdroje | 117
Tematická oblast 8: Volitelné hry | 117

Glosář | 118

Literatura | 122

KAPITOLA 5

Zvládání stresu



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Rozpoznat a popsat dovednosti nutné ke zvládnutí náročných situací.
- Vysvětlit, jak jim tyto dovednosti pomáhají být prospěšní své rodině i školnímu kolektivu.
- Diskutovat o způsobech zklidnění, které jim umožní lepší zvládnutí stresové situace.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Stres je běžnou součástí života, zejména u starších dětí. Děti, které se lépe vyrovnávají se stresovými situacemi, posilují své mentální zdraví a wellbeing.¹⁰ Pomůžeme-li žákům rozpoznat příznaky a symptomy stresu a rozvíjet účinné strategie jeho zvládnutí, budou schopni lépe zvládat stresové situace v budoucnu.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Český jazyk a literatura

- Žák porozumí písemným nebo mluveným pokynům přiměřené složitosti.
- Žák píše věcně i formálně správně jednoduchá sdělení.

Etická výchova

- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.
- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni;
- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým.

3 Zvládání stresu

🕒 45+ minut

🗨️ Diskusní aktivita

🎯 Vzdělávací cíle

- Žáci určují své oblíbené strategie, které jim pomáhají se vypořádat se stresem, strachem a hněvem.

✍️ Co budeme potřebovat

- Pracovní list Stresik – balonek alespoň jeden na žáka
- Pracovní list Stresik se cítí lépe pro každého žáka
- Nůžky, tužky a fixy

👉 Postup

1. Vysvětlíte žákům, že nyní bude jejich úkolem podpořit Stresika a navrhnout něco, co by mu pomohlo se uklidnit nebo se rozveselit. Připomeňte si, jaké strategie rozveselování a uklidňování jste vymysleli v předchozích aktivitách (viz tematická oblast 3). Zeptejte se žáků, jaké strategie zvládnutí náročných situací by Stresikovi doporučili k vyzkoušení. Návrhy napíšte na tabuli. V případě potřeby doplňte některé ze seznamu.
2. Řekněte žákům, že si nyní vystřihnete větší balonky z pracovního listu Stresik – balonek a nakreslíte na ně doporučení (strategie) pro Stresika. Žáci budou pracovat v malých skupinách a domlouvat se, které návrhy z tabule zvolí a nakreslí. Cílem je, aby každý člen skupiny měl možnost vybrat alespoň jeden návrh.
3. Požádejte skupiny, aby své doporučení představitelky třídě. Vyberte všechny balonky a vytvořte z nich svazek balonků, kterých se Stresik bude držet a pomohou mu přenést se přes stresující den.
4. V návaznosti na to rozdejte žákům pracovní listy Stresik se cítí lépe a požádejte je, aby svému Stresikovi nakreslili nebo popsal jednu uklidňující strategii a jednu povzbuzující strategii. Vyzvěte je, aby tyto obrázky ukázali a popsal členům své rodiny.

👉 Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a zeptejte se jich, jak jim tato aktivita pomohla vymyslet strategie pro zvládnutí stresu, strachu nebo hněvu. Zeptejte se žáků, jaká strategie je jejich oblíbená v běžném životě (pokud takovou mají), popř. jaká strategie se jim zalíbila z aktivity a rádi by ji využívali?

TIPY PRO UČITELE

Na viditelném místě vytvořte nástěnku pro Stresika, kde si žáci budou moct připomínat strategie zvládnutí náročných situací. V průběhu pololetí se k nim občas vracíte.

Typ aktivit:
diskuze,
dramatizace,
relaxace,
pohybová,
výtvarná,
hudební +
pracovní listy

Řešení problémů

KAPITOLA 4

Řešení problémů



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivita pomohou žákům:

- Zjistit, jaké komunikační dovednosti jsou potřeba ke zlepšení vztahů v určitých skupinách lidí a pro určité účely.
- Poznat a popsat charakteristiky kooperativního chování a kritéria, která jim pomohou rozpoznat kooperativní chování při skupinových aktivitách v třídním kolektivu.
- Podílet se na skupinových rozhodnutích a předvídat jejich důsledky v různých situacích.
- Nacvičit si různé strategie řešení konfliktů a naučit se vyjednat pozitivní řešení problémů.
- Diskutovat o vedení druhých a říci si, kdy je vhodné tuto roli přijmout.
- Popsat a použít strategie, které mohou být užitečné v situacích, v nichž se žák cítí nepřijemně nebo v ohrožení...

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Je důležité pomoci dětem, aby si osvojily řadu dovedností pro řešení problémů, a to škrze aplikované úlohy tak, aby uměly zvládat výzvy, které se před nimi v budoucnu objeví. Schopnost řešit problémy považuje Světová zdravotnická organizace za klíčovou pro zajištění uspokojivé kvality života jedince.¹⁴ Aby se děti naučily, jak řešit problémy, musejí být schopny kriticky myslit a vyhodnocovat důsledky různých činů.⁹

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a jeho svět

- Žák vyjádří na základě vlastních zkušeností základní vztahy mezi lidmi, vyvodí a dodržuje pravidla pro soužití ve škole, mezi chlapci a dívkami, v rodině, v obci (městě).
- Žák rozliší základní rozdíly mezi lidmi, obhájí a odvodí své názory, připsuje svůj omyl a dohodne se na společném postupu řešení.
- Žák rozpozná ve svém okolí jednání a chování, která se už nemohou tolerovat a která porušují základní lidská práva nebo demokratické principy.

Etická výchova

- Žák iniciativně vstupuje do vztahů s vrstevníky, dokáže rozlišit jejich nabídky k aktivitě a na nevhodné nabídky reaguje asertivně.
- Žák se dokáže těšit z radosti a úspěchů jiných, vyjadřuje účast na radosti i bolesti druhých, pozitivně hodnotí druhé v běžných podmínkách.
- Žák jednoduchými skutky realizuje tvořivost v mezilidských vztazích, především v rodině a v kolektivu třídy.

Osobnosti a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým;
- napomáhá ke zvládnutí vlastního chování;
- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni;
- vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci;
- vede k uvědomování si hodnoty rozdílnosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů.

1 Hra: Jdeme na piknik

🕒 20+ minut

🗨️ Diskusní aktivita

🎯 Vzdělávací cíle

- Žáci se učí, že problémy jsou běžnou součástí života.
- Žáci rozvíjejí schopnost rozpoznat a pojmenovat problém.
- Žáci si uvědomují, že se problémy dají řešit.

👉 Postup

1. Řekněte žákům, že jste nyní v roli vedoucího a potřebujete jejich pomoc, abyste mohli všichni vyrazit do parku na piknik. Požádejte je, aby vstali a následovali vás. Když chodíte po třídě, občas se zastavte a řekněte, že se objevil problém nebo překážka. Požádejte žáky, ab vám pomohou s řešením. Například:
Musíme se sbalit na piknik. Co si vezmeme? (Žáci vám něco navrhnou, pak pokračujte.) Zabíjeme to do tašky. Ale ne! Nevědíte se to do jednoj tašky!
Co budeme dělat? (Žáci navrhnou... atd.) Mážeme vyrazit. To tohle! Venku prší. Co si obléct, at jsme v suchu?
To ne! Zapomněli jsme všechny zavaz, někdo je teď smutný, že jsme ho nezahlali s sebou. Co s tím uděláme? Hru zakončete tím, že se šťastně vrátíte z pikniku zpět.

2. Usadte se na koberec a povídejte si:

- *Jaké problémy jsme při hře řešili?*
- *Jak jsme je vyřešili?*
- *Kdo s řešením pomohl?*
- *Co děláme, když máme problém my sami?*
- *Kdo nám může pomoci?*
- *Někdy my sami pomáháme jiným lidem. Kdy jste pomohli někomu jinému?*

3. Zdůrazněte, že se s problémy setkáváme často, obvykle ale existuje způsob, jak je vyřešit. Když to nezávládneme sami, můžeme někoho požádat, aby nám pomohl. Když naopak vidíme, že má problém někdo jiný, můžeme mu pomoc nabídnout my. Když má někdo pocit, že o něj ostatní nestojí, může být velmi smutný nebo se zlobit. Pokud se budeme snažit, najdeme způsob, jak do svých her zapojit všechny.

- Žáci zvažují pozitiva a negativa různých řešení, která jsou v problémové situaci k dispozici.
- Žáci rozhodnou, jaké řešení bylo podle nich bylo v dané problémové situaci nejlepší.

✍️ Co budeme potřebovat

- Alespoň šest gymnastických obručí
- Papír velikosti plakátu a tlustý fix
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

👉 Postup

1. Řekněte žákům, že jim přečtete příběh s názvem *Tobiáš a problém s opeřencem* (viz další strana). Vyzvěte je, aby poslouchali a přemýšleli nad tím, které postavy v příběhu řeší nějakou složitou situaci.

2. Po přečtení příběhu se znovu zeptejte, která postava narazila na nějaký problém. Poté položte žákům následující otázky:

- *Jak se Tobiáš asi cítil?*
- *Byl dobrý nápad, že držel svůj problém v tajnosti?*
- *Co se má stát, když nepožádá o pomoc?*

Poukažte na to, že pokud naše starosti a problémy držíme v tajnosti, mohou se časem stát ještě většími. Když máme starost či problém, které jsou příliš velké na to, abychom je vyřešili sami, je dobré vyhledat pomoc.

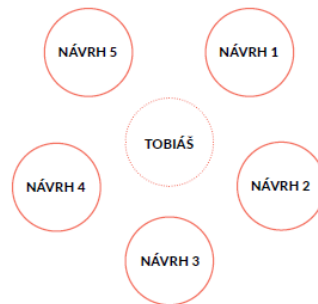
3. Sdělte žákům, že pomocí následující aktivity společně vymyslete šťastný konec příběhu. Shromáždíte se v kruhu a vyzvěte žáky, aby se kreativně naladili (tuto činnost pantomimicky předvedte).

Umístěte jednu obruč na zem doprostřed kruhu a postavte do ní dobrovolníka, který představuje Tobiáše.

Položte mu tyto otázky: *Popsal bys nám, jaký problém tě trápí? Potřebuješ s ním pomoci? A dejte mu čas na odpověď.*

Poté se zeptejte třídy: *Kdo ví, jak by mohl Tobiáš tento problém vyřešit?*

Jakmile žáci řeknou své návrhy, dejte vedle obruče, v ní stojí Tobiáš, ještě jednu. Požádejte dalšího dobrovolníka, aby se do této obruče postavil a předvedl, jak by navrhovaná strategie vypadala ve skutečnosti (např. řekl vše mamince, zavolal ošetřovatele ze zoo, otevřel okno a pustil Duhu ven). Přidávejte obruče do kruhu kolem Tobiášovy obruče až do té doby, dokud se neodehraji všechny nápady. Vysvětlete žákům, že právě dokončili důležitý krok na cestě k řešení problému. Tímto krokem je přemýšlení o různých možnostech.



4. Požádejte zbývající žáky, aby se postavili vedle obruče s návrhem, který považují za nejlepší. Některých z nich se zeptejte, proč si zvolili právě toto řešení. Upozorněte žáky, že tímto dokončili další důležitý krok, kterým je přemýšlení o kladných stránkách jednotlivých možností.

5. Nyní žáky vyzvěte, aby se přesunuli k obruči s řešením, u kterého vidí i stinné stránky a které by se podle nich nemuselo vydat. Možná by Tobiášovi a Duze vůbec nepomohlo. Některých žáků se zeptejte, proč si zvolili právě tuto možnost a jaké nevýhody podle nich návrh má... Upozorněte je, že tímto dokončili třetí důležitý krok při řešení problému – krok, kdy přemýšlejí o záporných stránkách jednotlivých možností.

6. Řekněte žákům, že nyní si mohou na základě zmíněných výhod a nevýhod a kladných a záporných stránek a jednotlivých návrhů vybrat tu možnost, která je podle nich opravdu nejlepší. Vyzvěte všechny (včetně dobrovolníka v obručích), aby se přesunuli ke své závěrečné obruči. Mluvte se třídou o rozmanitosti jejich výběru a poukažte na to, že často existuje více než jedno dobré řešení problému.

7. Následně žáky vyzvěte, aby nakreslili k příběhu ilustraci, která by znázorňovala jimi vybrané řešení a šťastný konec příběhu. Připojte nadpis či stručný popis.

👉 Reflexe

Vratte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Popište kroky, kterými jste při hledání řešení Tobiášova problému prošli. Postup si napište a vyztvate ve třídě. Vyzvěte žáky, aby se zamysleli nad příklady situací, ve kterých by mohli tento proces využít. Diskutujte o nich.

1 Gordický uzel

🕒 10+ minut

🎭 Pohybová a diskuzní aktivita

🎯 Vzdělávací cíle

- Žáci určí komunikační dovednosti, kterými mohou zlepšit spolupráci ve skupině při řešení společného úkolu.
- Žáci popíší charakteristiky spolupracujícího chování.

👉 Postup

1. Ukažte se skupinou přibližně osmi dobrovolníků (ne o moc více, aby hra nebyla příliš těžká), jak se hraje hra gordický uzel. Dobrovolníci vytvoří kruh, zavou oči, natáhnou ruce před sebe a chytí ruce, které jako první nahmatají. Když otevrou oči, uvidí, že jejich ruce tvoří velký lidský uzel. Skupina musí najít způsob, jak uzel rozvázat, aniž by se navzájem pustili a aniž by někomu ublížili.
2. Rozdělte třídu do skupin a gordický uzel si zahrajte. Pokud se žákům uzel podaří rychle rozplést, mohou si hru zahrát znovu, ale tentokrát potichu a bez možnosti se domlouvat.

📝 Reflexe

Zeptejte se:

- Jaké chování a dovednosti vám pomohly vyřešit problém propletených rukou?
- Jak a kdy tyto dovednosti využíváme ve třídě, abychom se v ní všichni cítili příjemně a dobře se nám v ní učilo?
- Co vás při řešení úkolu zpomalovalo?
- Jaké naše silné stránky jsme využívali k řešení úkolu v této hře?
- Jaké myšlenky si máme z této hry odnést pro řešení našich problémů v každodenním životě?

2 Cesty a kruhové objezdy – Model řešení problémů

🕒 20+ minut

🎭 Výtvarná a diskuzní aktivita

🎯 Vzdělávací cíle

- Žáci si ujasní, co znamená „mit problém“ a uvedou příklady.
- Žáci zjistí, že každý problém může mít vícero řešení.
- Žáci zvažují výhody a nevýhody různých možností řešení problému.
- Žáci si osvojí strategii řešení problémů.

👉 Postup

1. Ptejte se žáků, co podle nich znamená, když někdo řekne, že má problém. Vedte diskusi a poté se dohodněte na pracovní definici problému.
2. Například: Problém může představovat starost nebo nevyřešenou či tísnivou situaci, na kterou je potřeba reagovat. U některých problémů si nejme jisti, co bychom měli dělat, nebo netušíme, zda si dokážeme sami poradit. Je třeba si pečlivě promyslet, jaká řešení problému se nabízejí, a dobře je zvážit. Vysvětlíte, že při snaze vyřešit problém používáme různé schopnosti, jako je porozumění situaci a posouzení možnosti řešení. Díky tomu můžeme mít větší kontrolu nad způsobem, jakým vyjadřujeme své emoce, a rozumět dopadu našich činů na povíky ostatních lidí.
3. Představte žákům model řešení problémů nazývaný Cesty a kruhové objezdy. Nakreslete obrázek kruhového objezdu se silnicemi, které z něj vyjdějí. Vysvětlíte, že na kruhovém objezdu auta jezdí dokola a musejí se rozhodnout, kudy vyjet (přirovnajte k situaci, se kterou se děti běžně setkávají, např. rozhodování, jakou hru si zahrají).
4. Než si zvolíme cestu, kterou se vydáme, potřebujeme vědět, kam tyto cesty vedou. Vymyslete různé možnosti a pojmenujte je. Každá cesta povede k jinému cíli. Pro situaci, kterou jsme si vybrali (rozhodování, kterou hru hrát), bychom mohli jednu cestu pojmenovat jako vyblíbenou, jednu jako schovávanou, jednu jako

1 Strom

🕒 40+ minut

🎭 Výtvarná a diskuzní aktivita

🎯 Vzdělávací cíle

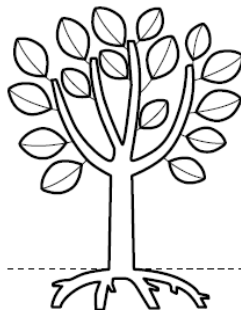
- Žáci identifikují možné příčiny nebo povíky ovlivňující danou situaci nebo problém.
- Žáci určí možné strategie řešení problému nebo situace.

📝 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Strom řešení problémů* (nepovinný)
- Pracovní list *Scénáře řešení problémů*

👉 Postup

1. Požádejte žáky, aby si do svých sešitů nakreslili obrázek stromu, nebo jim rozdějte pracovní list *Strom řešení problémů*. Obrázek stromu nakreslete na tabuli, aby ho všichni měli na očích.



Příklad:

Co strom představuje?

- **Kmen:** problém nebo situace
- **Kořeny:** možné příčiny problému
- **Větvy:** možné strategie
- **Lístky:** možné výsledky zvolené strategie

2. Dejte žákům příklad (nebo použijte příklad níže), na kterém si ukážete, jak používat „strom řešení problémů“ jako vodítko pro zvažování vhodného řešení problému nebo situace.

SCÉNÁŘ: POZDNÍ PŘÍCHOD

Markéta má velký problém, protože tento týden přišla už později pozdě do školy.

- **Problém:** (napíšte na kmen stromu)
 - Pozdní příchody
 - Možné příčiny: (napíšte je na kořeny stromu)
 - Markéta sestra ráno okupuje koupelnu.
 - Markéta musí před školou vyvenčit psy.
 - Rodiče ráno nezvládají dívky vypravit včas.
 - Markéta si musí ráno udělat svačinu.
 - Autobus má často zpoždění.
 - **Možné strategie:** (napíšte je na větve stromu)
 - Měla by si umyt vlasy už večer.
 - Měla by si připravit svačinu už večer.
 - Měla by si nastavit budík na dříve, aby mohla v klidu zajít se psy nebo jít do koupelny ještě před tím, než se tam zamkne její sestra.
 - **Možné výsledky:** (napíšte je na listy stromu)
 - Markéta půjde do školy o 15 minut dříve.
 - Markéta bude mít méně konfliktů se sestrou.
 - Markéta bude mít pocit, že má situaci pod kontrolou.
 - Markéta bude mít pocit, že ráno zvládá a nebude v takovém stresu.
- 3. Rozdělte žáky do dvojic a každé dvojici zadejte scénář. Úkolem je „zmapovat“ a popsat vybraný problém za pomoci stromu (žáci mohou namísto jednoho ze tří poskytnutých scénářů zmapovat svůj vlastní). Žáci by se měli snažit vymyslet alespoň tři možné příčiny problému a alespoň tři různé strategie.
- 4. Pro každý ze tří scénářů nakreslete na tabuli jeden strom a požádejte jednoho žáka z každé dvojice, aby přečetl scénář, jednu z příčin a strategii, kterou dvojice navrhla. Vyzvěte ostatní dvojice, aby navrhovaly další strategie. Připomeňte žákům, že problém nebo situace mají obvykle mnoho příčin, z nichž některé nemožno ovlivnit a některé ano. Problémům se můžeme vyhnout, pokud se pustíme do řešení základních příčin, které jsou uvedeny v kořenech stromu na

Školení: Jak na socio-emoční učení ve škole

Školení sborovny 16 hodin

8 hodin společně 1. a 2. stupeň
+ 8 hodin odděleně pro oba stupně

+ doprovázení školy a metodická podpora
při zavádění metodik napříč všemi ročníky

Otevřené školení 8 hodin

8 hodin pro 1. stupeň
od srpna také 8 hodin pro 2. stupeň

1. blok: pojetí socio-emočního učení a jeho pozitivnímu dopadu na žáky

2. blok: otevírání citlivých a problematických témat, bezpečné prostředí, tipy a doporučení

3. a 4. blok: tematické oblasti a jejich návaznost, vybrané aktivity

Preventivní program **BLÍZKÉ VZTAHY BEZ NÁSILÍ**

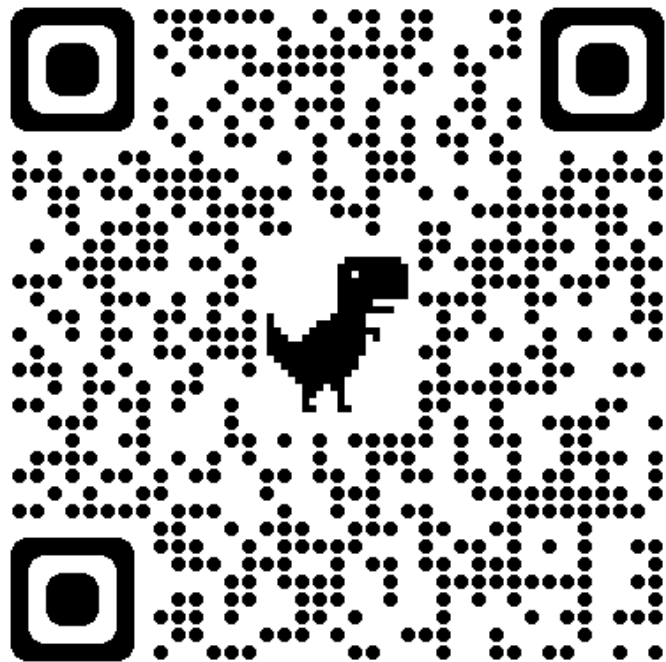
Hlavní témata programu

- co je násilí
- genderové stereotypy
- genderově podmíněné násilí
- transgenerační přenos
- kde hledat pomoc

Film **VŠUDE DOBŘE, DOMA NEJLÍP?**



Metodiky



Karty

