


# Vztah k sobě

## Metodický manuál



Projekt	<b>Hlava v pohodě</b>		
Modul vzděl. programu	<b>Vztah k sobě</b>		
Registrační číslo žádosti	ZD-MGS1-014	Nositel projektu	Vzdělávací centrum Turnov, o.p.s. Jana Palacha 804, 511 01 Turnov
Finanční mechanismus	Fondy EHP 2014-2021		
Autoři	Mgr. Jana Hružová, psycholožka Mgr. Pavla Švejcarová, odborník na téma	Webové stránky	<a href="http://www.hlava-v-pohode.cz">www.hlava-v-pohode.cz</a>
	Mgr. Denisa Šimonová, pedagožka Bc. Tereza Kočová, animátorka Bc. Štěpánka Hasanová, animátorka	QR kód	

## Obsah

1 Projekt Hlava v pohodě – anotace.....	3
2 Vzdělávací program Hlava v pohodě .....	3
2.1 O vzdělávacím programu – cíl, použití, přínos, obsah.....	3
2.2 Seznam modulů vzdělávacího programu .....	4
2.3 Vzdělávací program – kde je k dispozici .....	4
3. Modul Vztah k sobě.....	4
3.1 Složení modulu - dokumenty.....	4
3.2 Aplikace modulu .....	5
3.2.1 Složení kolektivu, počet účastníků .....	5
3.2.2 Umístění, pomůcky.....	5
3.2.3 Doporučení tvůrců modulu .....	6
3.2.4 Použité symboly.....	6
3.3 Aplikace - podrobný obsah prezentace .....	7
3.4 Realizace – výuka.....	7
3.4.1 Úvod do tématu Vztah k sobě .....	9
3.4.2 Pravidla pro práci ve skupině .....	11
3.4.3 Já a sebevědomí .....	13
3.4.4 Kapky .....	15
3.4.5 Moje jedinečná kapka .....	16
3.4.6 Úvodní snímek 2. části / bloku .....	18
3.4.7 Deštník.....	19
3.4.8 Nad deštníkem.....	21
3.4.9 Barevné skupiny .....	22
3.4.10 Sociální identita, já .....	24
3.4.11 Cihla do zdi .....	25
3.4.12 Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama .....	27
3.4.13 Závěr – zdroje, literatura, inspirace.....	28
4 Přílohy.....	29
4.1 Pracovní list – Kapky.....	30
4.2 Pracovní list – Moje jedinečná kapka .....	31
4.3 Pracovní list – Deštník .....	32
4.4 Kartička – Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama.....	33

## 1 Projekt Hlava v pohodě – anotace

Projekt Hlava v pohodě je zaměřen na duševní zdraví dospívajících. Reaguje na rostoucí počet dětí ve věku 11 – 16 let, které se potýkají s duševní nepohodou.

Cílem projektu je zvýšit povědomí o této problematice u dospívajících, pedagogických pracovníků i rodičů. Projekt tak přispěje k podpoře duševního zdraví na komunitní úrovni.

Projekt má tyto výstupy: vzdělávací program obsahující osm vzdělávacích modulů, dvacet volně dostupných podcastů, dva semináře pro pedagogické pracovníky a rodiče, závěrečná konference určená pedagogům a rodičům.

Více informací o projektu naleznete na [www.hlava-v-pohode.cz](http://www.hlava-v-pohode.cz)

## 2 Vzdělávací program Hlava v pohodě

### 2.1 O vzdělávacím programu – cíl, použití, přínos, obsah

Vzdělávací program Hlava v pohodě je **určen dětem ve věku 11 - 16 let** (žáci 2. stupně ZŠ a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií).

Hlavním cílem vzdělávacího programu je **zvýšit informovanost žáků o problematice duševního zdraví a předat jim dovednosti užitečné k udržení duševního zdraví**. Žáci se budou orientovat v tom, co znamená být duševně zdravý, budou schopni vnímat to, že péče o duševní zdraví je důležitou součástí lidského života.

Program má být **realizován pedagogickými pracovníky na základních školách**. Pedagogům poskytuje základní informace o duševním zdraví, nejčastějších obtížích dětí a dospívajících a základní diagnostice.

Program dále umožní **edukaci pedagogických pracovníků** s důrazem na inovativní metodické postupy, které mohou aplikovat především formou her a tréninků v průřezových tématech ŠVP, při projektových a harmonizačních dnech. Pedagogičtí pracovníci budou moci využívat buď celý vzdělávací program, nebo jen některé moduly podle časových možností a podmínek ve třídě a škole. Budou moci aplikovat tréninkové postupy a herní prvky, kterými přispějí k duševnímu zdraví žáků.

**Přínosem programu je možnost častěji zařadit problematiku duševního zdraví do vyučovacího procesu**. Program přispívá k duševní hygieně žáků, ke zlepšení sociálního klimatu ve škole i ke snižování nerovností mezi žáky z odlišného prostředí.

Program **obsahuje osm modulů** (8 x 90 minut), které je možné realizovat jako celek (např. harmonizační pobyty), samostatně nebo v libovolné kombinaci dle potřeb konkrétní třídy nebo skupiny (např. projektové dny, třídnické hodiny).

Moduly vzdělávacího programu vytvořily týmy odborníků ve složení psycholog, odborník na danou problematiku, pedagogický pracovník a animátorky, případně sociální pracovník nebo peer konzultant. Přínosem je různost pohledů, inovativní struktura a využití programu.

## Obsah vzdělávacího programu

Každý modul zahrnuje:

- **powerpointovou prezentaci** pro pedagogické pracovníky – na snímcích je osnova k danému tématu, v poznámkách pod snímkem detailnější informace k tématu
- **metodický manuál** – vychází z prezentace, pod každým snímkem jsou opět detailnější informace k tématu, dále návod/návrh, jak téma prezentovat dospívajícím, okénko pro pedagogy pro další edukaci pedagogů, návody k aktivitám, zdroje a doporučená literatura, odkazy na zajímavé weby apod.
- **videozáznam z ověření** – pomocí videozáznamu aktivity získá pedagog jasnější představu o realizaci této aktivity
- **přílohy** - pracovní listy, audionahrávky apod.

## 2.2 Seznam modulů vzdělávacího programu

Vzdělávací program obsahuje tyto moduly:

1. Duševní zdraví a psychohygiena - Co znamená být duševně zdravý? Jak pečovat o duševní zdraví? Kdo může pomoci?
2. Meditace a cvičení pro zdraví - Jak pohyb, správné dýchání a relaxace pomáhá k duševní rovnováze?
3. Mindfulness - Jak být vědomě tady a teď?
4. Zdravý životní styl - Jak na tělesnou a duševní rovnováhu?
5. Vztah k sobě - Jaký jsem a jak mě vidí ostatní? Jak si rozvrhnout čas? Jak na správné stanovení cílů?
6. Soužití s okolím - Jak se mít dobře v rodině a v kolektivu? Jak budovat kvalitní vztahy?
7. Emoce a jak s nimi zacházet - Jak se vyznat v citech? Jak zvládat své emoce?
8. Stres a jak s ním zacházet - Jak si poradit v zátěžových situacích? Jak na obavy, úzkost a strach?

## 2.3 Vzdělávací program – kde je k dispozici

Program je zdarma k dispozici všem pedagogickým pracovníkům k využití ve školách v celé ČR zde: [https:// hlava-v-pohode.cz/vzdelavaci-program/](https://hlava-v-pohode.cz/vzdelavaci-program/)

## 3. Modul Vztah k sobě

### 3.1 Složení modulu - dokumenty

Modul Vztah k sobě obsahuje následující dokumenty.

#### Powerpointová prezentace

Snímky obsahují základní osnovu k danému tématu, v textu pod čarou je stručný teoretický úvod, případně jiné důležité informace pro pedagogické pracovníky. Na konci prezentace je uveden přehled zdrojů a odkazy na zajímavé webové stránky, publikace apod.

## Metodický manuál

Doplňuje powerpointovou prezentaci, slouží jako podrobný návod/pomoc pro aplikaci vzdělávacího modulu včetně teoretických informací k tématu.

## Přílohy

Pracovní list – Kapka

Pracovní list – Moje jedinečná kapka

Pracovní list – Deštník

Kartička – Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama

## 3.2 Aplikace modulu

Modul Vztah k sobě je pátým modulem vzdělávacího programu Hlava v pohodě.

Níže jsou uvedeny základní informace důležité pro aplikaci modulu.

### 3.2.1 Složení kolektivu, počet účastníků

Tento modul je určen pro smíšený (chlapci + dívky) třídní kolektiv.

Doporučujeme modul realizovat v kolektivu dětí, které se už nějakou dobu znají, a vztahy mezi nimi mají důvěrnější charakter. Nikoli na seznamovacím pobytu, případně v kolektivu s výraznějšími vztahovými potížemi. Předpokladem kladného vyznění aktivit je bezpečí a důvěra mezi dětmi.

Modul lze využít v rámci třídnických hodin nebo na harmonizačních pobytech.

Za ideální počet účastníků považujeme cca 15 - 20 dětí. Pokud je třída větší, doporučujeme její rozdělení na 2 části tak, aby děti měly dostatečný prostor pro vyjádření.

### 3.2.2 Umístění, pomůcky

Vzhledem k potřebě technického vybavení – promítání prezentace – doporučujeme realizaci modulu spíše ve vnitřních prostorách.

Pomůcky: počítač/notebook, dataprojektor, barevné papíry A4 (barva červená, žlutá, zelená, modrá, černá – od každé barvy jeden), psací potřeby, pastelky (fixy, barvy), flipchart, příp. velký papír, lepicí papírky, vytištěné pracovní listy pro účastníky.

### 3.2.3 Doporučení tvůrců modulu

#### Výrazná reakce některého z účastníků (žáků)

Je možné, že při probírání některého z témat či při nějaké aktivitě si učitel všimne, že se dítě necítí komfortně (přílišná uzavřenost, nechuť mluvit, nebo naopak velká potřeba sdílet, která překračuje možnosti programu, pláč, zlost či jakákoli jiná výraznější reakce). V takovém případě doporučujeme, aby dítě mělo možnost obrátit se po skončení programu na Vás, či jiného učitele, školního psychologa nebo jinou dospělou osobu, se kterou by mohlo svůj zážitek sdílet bezpečně mimo skupinu.

#### 3.2.4 Použité symboly

Pro lepší přehlednost jsou v metodickém manuálu použity následující symboly.



Lupa – Okénko pro pedagogy



Poznámkový blok – Teoretický úvod, teoretické poznámky – určen pro pedagoga



Přímá řeč pedagoga - návod / návrh, jak látku prezentovat dospívajícím

**SOS**

První pomoc – doporučení autorů – výrazná reakce některého z účastníků



Aktivita



Diskuse – návrhy otázek pro pedagoga do diskuse



Doporučení pilotujícího pedagoga – doporučení plynoucí z ověření modulu

### 3.3 Aplikace - podrobný obsah prezentace

Modul je rozdělen na dvě vyučovací hodiny po 45 minutách. Struktura modulu (číslo snímku prezentace, předpokládaná časová náročnost jednotlivých částí prezentace při použití ve výuce, základní popis obsahu, aktivity, potřebné pomůcky a číslo strany v metodickém manuálu) je uvedena v tabulce níže.

Hodina	Čas (min.)	Číslo snímku	Popis / název snímku	Aktivita	Pomůcky	Str.
1. hodina	3	1	Úvodní snímek 1. části - cíle, kompetence, doporučení autorů		Technika k promítání	9 - 10
	5	2	Pravidla pro práci ve skupině			11 - 12
	12	3	Já a sebevědomí	Diskuse		13 - 14
	12	4	Kapky	Aktivita 1	Pracovní list 1, nůžky, psací potřeby, pastelky	15
	13	5	Moje jedinečná kapka	Aktivita 2, diskuse	Pracovní list 2	16 - 17
2. hodina		6	Úvodní snímek 2. části			18
	10	7	Deštník	Aktivita 3, diskuse	Pracovní list 3, nůžky	19 - 20
	5	8	Nad deštníkem	Aktivita 4, diskuse		21
	10	9	Barevné skupiny	Aktivita 5, Aktivita 6, diskuse	Papíry A4 v barvách – červená, žlutá, zelená, modrá, černá	22 - 23
	5	10	Sociální identita			24
	10	11	Cihla do zdi	Aktivita 7	Flipchart, lepicí papírky, psací potřeby	25 - 26
	5	12	Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama	Diskuse	Kartička Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama	27
		13	Závěrečný snímek – zdroje, literatura, inspirace			28

### 3.4 Realizace – výuka

Tato část metodického manuálu je zaměřena na samotnou aplikaci, tedy realizaci modulu vzdělávacího programu. Poskytuje metodickou podporu k powerpointové prezentaci, ta může být při výuce použita, ale také nemusí.

Jsou zde zobrazeny snímky z prezentace, ke každému snímku je znovu uveden text z prezentace, který je dále doplněn návodem/návrhem, jak obsah prezentovat, dále je zde podrobný popis aktivity

s návodem i potřebnými pomůckami (pokud je aktivita zařazena), mohou být uvedeny i návodné otázky pro vedení diskuse a další instrukce. V části Okénko pro pedagogy jsou uvedeny další informace k danému tématu, které může pedagog v případě zájmu prostudovat.

V závěru prezentace i metodického manuálu je uveden přehled zdrojů a odkazy na zajímavé webové stránky, publikace apod.



### 3.4.1 Úvod do tématu Vztah k sobě



#### Cíle

Cílem modulu je pomoci dětem zamyslet se nad tématem vztahu k sobě, a to jak v obecné rovině, tak i nad jejich osobním vztahem k sobě. Modul nabídne dětem možnost uvědomit si jejich silné a slabé stránky. Umožní dětem prozkoumat a vyzkoušet strategie, které jim mohou pomoci posílit zdravé sebevědomí.

#### Kompetence

Účastníci dokážou popsat, co obsahuje pojem "vztah k sobě". Na obecné i osobní rovině dokážou popsat silné a slabé stránky. Účastníci si uvědomují své silné stránky a vědí, že skrze jejich uvědomění je ještě dále posilují. Zároveň si uvědomují, že každý může mít jiné silné stránky, a tato znalost je užitečná při formování kolektivu, třídního i jiného. Účastníci znají tipy, jak zlepšovat svůj vztah k sobě.

#### Použití modulu

Vzhledem k potřebě technického vybavení – promítání prezentace – doporučujeme realizaci modulu spíše ve vnitřních prostorech.

Doporučujeme modul realizovat v kolektivu dětí, které se už nějakou dobu znají, a vztahy mezi nimi mají důvěrnější charakter. Nikoli na seznamovacím pobytu, případně v kolektivu s výraznějšími vztahovými potížemi. Předpokladem kladného vyznění aktivit je bezpečí a důvěra mezi dětmi.



#### Okénko pro pedagogy – na úvod

Vztah člověka k sobě samému se promítá do všech oblastí jeho života – odráží se v mezilidských vztazích, má vliv na citovou pohodu i výkonnost člověka.

Vztah k sobě samému se vyvíjí a mění během celého života. Jeho základy jsou položeny v dětství – pro dítě hraje velkou roli vztah k lidem, kteří o něho pečují, nejčastěji rodičům. Kvalita blízkého vztahu i to, co pečující dítěti o něm říkají, ovlivňují, jak se dítě bude vnímat a cítit se hodnotné.

Dospívání přináší řadu tělesných, rozumových, emocionálních a sociálních změn, které jsou novými výzvami pro vztah k sobě samému. V dospívání se zvětšuje intenzita a frekvence sebereflexe a prohlubuje se potřeba ujasnit si vztah k sobě samému. Kromě názoru rodičů nebo blízkých pečujících jsou pro dospívajícího důležité názory a soudy dalších blízkých osob, vrstevníků a dospívající se také „poměřuje“ se společenskými normami.

V souvislosti s přijímáním a naplňováním určitých sociálních rolí se v rámci vztahu k sobě samému rozlišují následující oblasti sebehodnocení (podle Macka, 2003):

- výkonové charakteristiky - jsou vztahovány zejména ke škole a tvoří relativně samostatnou oblast sebepojetí
- charakteristiky, kterými se dospívající vymezují v interpersonálních vztazích – dominance, sociální prestiž, přátelkost, sympatičnost.
- charakterové vlastnosti (upřímnost, čestnost, spravedlivost atd.).
- dimenze maskulinita – feminita - ve shodě se zahraničními studii se i v našich výzkumech vyděluje jako samostatná složka sebepojetí; chápána jako způsob sebeprosazení (průbojnost a přímočarost proti skrytosti a nenápadnosti)

### 3.4.2 Pravidla pro práci ve skupině

**VZTAH K SOBĚ** modul 5

#### Pravidla pro práci ve skupině

- Zvědavost** místo hodnocení
- Důvěrnost** místo zneužití
- Respekt** k tajemství místo nucení ke sdílení
- Bezpečí** místo odvahy za každou cenu
- Poslouchání** místo skákání do řeči
- Pozornost k sobě** místo rušení ostatních

2

Iceland Liechtenstein Norway grants | HLAVA V POHODĚ | VCT

Vzhledem k tomu, že při rozhovorech na téma vztahu k sobě budeme s dětmi sdílet osobní témata, je užitečné ošetřit způsob zacházení s nimi. Je možné pravidla upravit dle aktuální skupiny a situace.

Naším tématem je vztah k sobě, některé aktivity a sdělení budou více osobní, není to jako povídat si o počasí nebo fungování přírody, z toho důvodu si připomeneme základní pravidla pro fungování ve skupině. Pravidla stanovujeme proto, abychom se mohli cítit bezpečně.

**Zvědavost místo hodnocení**  
Jako učitel vás nebudu za to, co sdělíte, hodnotit, nebudete dostávat známky. I vy se snažte se vzájemně nehodnotit (ten je divnej...), raději budeme zvědaví: kdo co jak vnímá a prožívá. Má to stejně jako já? Nebo jinak? V čem jinak?

Jasně vymezit, že nejde o hodnocený předmět. Stejně tak vyzveme děti, aby se snažily se vzájemně nehodnotit, ale byly raději zvědavé.

**Důvěrnost místo zneužití**  
Informace, které se zde o ostatních dozvíme, nebudeme proti nim zneužívat. S informacemi budeme zacházet citlivě – jak bych chtěla, aby mluvili o mně, budu mluvit i já o ostatních.

Vzhledem k citlivosti tématu je třeba vytvořit důvěrnou atmosféru, aby děti měly pocit, že mohou mluvit otevřeně.

**Respekt k tajemství místo nucení ke sdílení**  
Může se stát, že vás napadne něco, co ale ostatním říkat nechcete. To je v pořádku. Nemusíte. A ani ostatní nebudeme nutit říkat něco, co je pro ně třeba moc citlivé. Každý se rozhoduje, co ve skupině sdílí.

Některá témata mohou být pro děti příliš citlivá a je lepší o nich ve skupině nemluvit, respektujeme to. Každý se rozhoduje, co sdělí a co už ne. Druzí nikoho nenutí sdílet víc, než je pro něj komfortní.

**Bezpečí místo odvahy za každou cenu**  
Je možné, že se objeví něco těžkého, o čem si budete potřebovat promluvit, ale ne před ostatními. Řekněte mi to (hned nebo po skončení) a domluvíme se, co dál.

**SOS** Je možné, že při probírání některého z témat či při nějaké aktivitě si učitel všimne, že se dítě necítí komfortně (přílišná uzavřenost, nechuť mluvit, nebo naopak velká potřeba sdílet, která překračuje možnosti programu, pláč, zlost či jakákoli jiná výraznější reakce).

V takovém případě doporučujeme, aby dítě mělo možnost obrátit se po skončení programu na Vás, jiného učitele, školního psychologa nebo jinou dospělou osobu, se kterou by mohlo svůj zážitek sdílet bezpečně mimo skupinu.



#### **Poslouchání místo skákání do řeči**

Vždy mluví jen jeden. Navzájem se necháváme domluvit, neskáčeme si do řeči. Pozorně posloucháme, co ostatní říkají.

Zakotvení respektu k projevům ostatních – vždy mluví jen jeden.

Lze využít pomůcku: míček nebo jiný předmět, který si přehazujeme, vždy mluví jen ten, kdo ho drží.



#### **Pozornost k sobě místo rušení ostatních**

V tomto modulu nás čeká mnoho aktivit zaměřených na zkoumání vztahu k sobě. Při většině z nich si budeme všímat sebe samých. Pokud se to někomu nedaří, např. se nemůže soustředit, je to v pořádku. Důležité ale je nerušit ostatní při aktivitách a nenarušovat tak jejich zkoumání emocí.

### 3.4.3 Já a sebevědomí



#### ? Diskuse: Já a sebevědomí

Pomůcky: prezentace – sebevědomí na škále

Účastníci diskutují nejdříve ve dvojicích, potom následuje společná diskuze.



Když se řekne vztah k sobě, často si vybavíme pojem sebevědomí.

Ale co to vlastně sebevědomí znamená? Jak se pozná člověk s nízkým sebevědomím oproti tomu s vysokým? Když slovo sebevědomí rozložíme, vznikne sebe a vědomí. Tzn. vědomí sebe.

Uvědomění si toho, kdo jsem, jaký jsem. Ale možná i toho, jaký bych chtěl být nebo jakého bych chtěl, aby mě ostatní vnímali. Zdá se, že do podoby sebevědomí tedy vstupuje dost proměnných.

Zkuste se teď se svým sousedem (rozdělení do dvojic) zamyslet nad tím, jak vypadá a jak se projevuje:

- člověk s nízkým sebevědomím
- člověk s vysokým sebevědomím
- člověk se zdravým sebevědomím

Máte na to 4 minuty, potom se vrátíme do společné diskuse.

Dejte účastníkům prostor diskutovat, po 4 minutách ukončete rozhovor ve dvojicích a vybídňte děti ke sdílení poznatků.

Povídejte si s nimi o všech „druzích“ sebevědomí, vybízejte je spíše k popisu na ostatních (ideálně ne spolužáků ve třídě – rodičích, známých) lidech než na sobě samému, aby se cítily bezpečně.

Je dobré nejdřív diskutovat o příliš nízkém a vysokém sebevědomí a skončit u zdravého sebevědomí.

#### ? Podnětové otázky do diskuse:

- Jak poznáte, že je někdo málo / moc / zdravě sebevědomý?
- Jak se to projevuje?
- Znáte někoho takového? Třeba fiktivní osobnost nebo celebritu? Jak se to na nich konkrétně pozná? Dokážete popsat situaci, kdy to bylo zřejmé? Jak vypadali? Co dělali? Co říkali?

- Může se stát, že v nějaké situaci se člověk jeví sebevědomě a v jiné situaci ne? Jak tomu rozumíte?
- Je možné předstírat nízké / vysoké / zdravé sebevědomí? Jak? K čemu by to mohlo být užitečné?

Cílem aktivity je uvědomění si, že sebevědomí se u každého může projevovat trochu jinak a v jiných oblastech. Pro zdravé sebevědomí je důležité vědět, kdo jsem, jaký jsem, tj. v čem jsem dobrý a v čem třeba ne. Pro takové mapování slouží další aktivita.

### 3.4.4 Kapky

VZTAH K SOBĚ modul 5

## Kapky

Co všechno ke mně patří



Aktivita 1: Kapky

- moje talenty, nadání
- moje vlastnosti
- moje charakteristiky
- moje hodnoty
- moje silné stránky
- moje slabé stránky
- moje návyky
- moje zlozvyky

4

Iceland Liechtenstein Norway grants HLAVA V POHODĚ VCT



#### Aktivita 1: Kapky

**Pomůcky:** pracovní list 1 (pro všechny účastníky), nůžky, psací potřeby, pastelky



Ke zdravému sebevědomí je třeba vědomí sebe sama – **vědět, kdo jsem a jaký jsem**. V následující aktivitě se každý pokusíme zmapovat, co všechno ke mně patří.

Vezměte si pracovní list s kapkami – každý může mít tolik kapek, kolik bude potřebovat. Každá kapka reprezentuje něco, co ke mně patří: moje **talenty, nadání, vlastnosti, charakteristiky, hodnoty, silné i slabé stránky, návyky, zlozvyky** apod. Do kapky to můžete napsat, nakreslit nebo jinak znázornit, důležité je, abyste tomu rozuměli vy.

Ostatním kapky ukazovat nemusíte.

Ted' budete 10 minut pracovat sami.

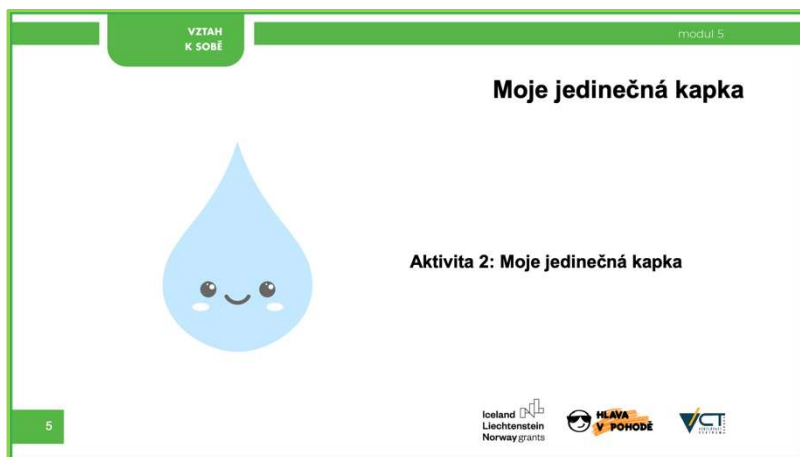
Až budete mít pocit, že máte popsány všechny kapky, které k vám patří, vystříhejte je.

Může se stát, že pro některé účastníky bude těžké najít více kapek.

Toto jsou návodné otázky, kterými jim instruktor může pomoci:

- Zkuste si vzpomenout, co jste minulý týden dělali. Při jaké činnosti jste se cítili dobře? Bylo to proto, že vám ta činnost šla? Zkuste přijít na to, jaké vaše schopnosti k této činnosti potřebujete. Mohou patřit mezi kapky?
- Zkuste si vzpomenout, co vás v poslední době naštvalo. Co to bylo? Je možné, že se to dotklo nějaké vaší hodnoty? Jaké?
- Jaké máte koníčky? Co rádi děláte ve volném čase? Co to o vás vypovídá? Ukazuje to na nějaké vaše vlastnosti?
- Jaké předměty ve škole máte rádi? Které vám jdou? Čím to, že vám jdou?
- Co myslíte, že na vás oceňují ostatní? Nebo naopak, co na vás nemají rádi?
- Co děláte jako první věc, když ráno vstanete? Co děláte před ulehnutím do postele? Bez čeho rozhodně neodejdete z domu? Co to o vás říká?

### 3.4.5 Moje jedinečná kapka



#### Aktivita 2: Moje jedinečná kapka

**Pomůcky:** pracovní list 2 (pro všechny účastníky), kapky z aktivity 1



Nyní si vyberte jednu ze svých kapek. Takovou, kterou vnímáte jako dobrou (svoji vlastnost nebo to, v čem jste šikovní, co dobře umíte, co se vám daří) – měla by to být kapka, kterou pro sebe vnímáte jako důležitou, jste rádi nebo pyšní, že je vaše, že patří k vám.

Vezměte si pracovní list „moje jedinečná kapka“ a napište si do jeho středu to, co máte na vybrané kapce. Společně projdeme otázky, které si pak samostatně vyplníte.



#### Okénko pro pedagogy – vzor pro odpovědi na otázky z pracovního listu

Jako vzor pro odpovědi uvádíme příklad kapky „dobře hraji fotbal“, abyste mohli děti navést v případě, že budou potřebovat. **Děti nemusí odpovédět na všechny otázky**, je možné, že je k některé otázce napadne obsáhlejší odpověď, jindy nebudou vědět. **Cílem je více rozvést jednu jedinečnou část identity, nikoli nutně odpovédět na všechny otázky.**

Otázky z pracovního listu:

- Kdy poprvé jste si této kapky ve svém životě všimli? Znáte ji už dlouho, nebo k vám patří krátkou dobu?

(Příklad odpovědi – mamka o mně říká, že už jako malý kluk jsem se rád honil za míčem a často si chtěl s někým kopat.)

- Jak se stalo, že tato kapka k vám patří? Je to vaše vlastnost, nebo jste pro to, abyste ji měli, něco dělali? (např. trénovali hraní fotbalu, gymnastiku)

(Příklad odpovědi – myslím, že mám talent pro pohyb, ale abych byl dobrý hráč fotbalu, trénuju, 2x týdně mám odpoledne trénink, o víkendech zápasy.)

- Kdo ve vašem okolí o této kapce ví? Je někdo, kdo ji oceňuje? Pokud ano, jak to dělá?



(Příklad odpovědi – o kapce vědí snad všichni v mém okolí, rodina i spolužáci. Nejvíc nadšený je táta. Jezdí na všechny zápasy. Potom o nich spolu mluvíme. Vždycky mě chválí, jak jsem hrál, a taky radí, co bych mohl příště zlepšit.)

- Co tato kapka přináší do vašeho života? Jaký by váš život byl, kdybyste ji neměli?

(Příklad odpovědi – život bez fotbalu si nedovedu představit. Je pro mě hodně důležitý, rád se hýbu a taky mám rád kluky v týmu. Občas se neshodneme, ale i tak jsme dobrá parta.)

- Napadne tě nějaká situace nebo krátký příběh, kdy se tato kapka objevila, uplatnila?

(Příklad odpovědi – na kamarádově oslavě, kde jsme se trochu nudili, jsem navrhl, že si půjdeme zakopat. Připojili se všichni, kluci i holky a užili jsme si hodně zábavy.)

Po vyplnění pracovních listů vyzvěte děti ke sdílení toho, co si napsaly. **Sdílení je dobrovolné.**

Cílem cvičení je pomoci dětem více si zvědomit část identity, která je kladná a pro děti důležitá.

### 3.4.6 Úvodní snímek 2. části / bloku



**Začátek druhé vyučovací hodiny**, obě části modulu mohou být prezentovány v bloku nebo zvlášť.

V tomto případě můžeme zopakovat pravidla pro práci ve skupině.

### 3.4.7 Deštník



#### Aktivita 3: Deštník

**Pomůcky:** pracovní list 3 (pro každého účastníka), nůžky, kapky z předchozích aktivit



Ted' se vrátíme ke všem kapkám, které jste si před přestávkou vytvořili. Pokud je ještě nemáte vystříhané, udělejte to teď.

Ještě jednou se pozorně podívejte na své kapky. Pracujte i se svojí jedinečnou kapkou. Možná zjistíte, že něco chybí. Doplňte to.

Dejte účastníkům chvíli na práci.



Ted' si vezměte pracovní list s deštníkem.

Tento deštník symbolizuje vaši ochranu. Je to takový speciální štít, který k vám pustí jen to, co si přejete. Tento deštník propustí jen ty kapky, které si přejete mít u sebe.

Pod deštník se tedy dostanou jen kapky, za které jste rádi, že k vám patří. Jsou fajn nebo alespoň v pohodě.

Nad deštníkem zůstávají ty kapky, které si nepřejete k sobě pustit, nejste s nimi spokojeni nebo s nimi ztotožnění.

Kapky pokládejte na papír nad a pod deštník podle tohoto návodu.

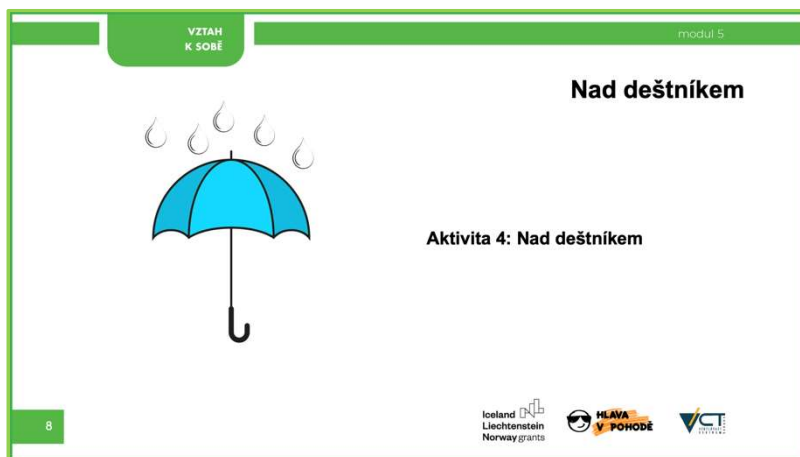
Dopřejte si dost času, nespěchejte, kapky můžete zkusmo přesouvat a zase vracet. Některé kapky mohou zůstat někde mezi, i to je v pořádku.

Na závěr aktivity můžete účastníky pobídnout k diskusi nad rozdělováním kapek. Vybídněte je, aby nesdíleli konkrétní obsah kapek, pokud nechtějí, jen pocity, které při rozdělování kapek měli.

## ? Možné otázky k diskusi:

- Jaké bylo vkládat kapky pod a nad deštník?
- Bylo rozdělování kapek jednoduché, nebo složité? Co bylo jednoduché / složité?
- Překvapilo vás něco?
- Byly třeba kapky, které byste v nějaké situaci / skupině měli rádi pod deštníkem a v jiné nad deštníkem?

### 3.4.8 Nad deštníkem



#### Aktivita 4: Nad deštníkem

**Pomůcky:** kapky a deštník z předchozích aktivit



Teď se pozorně podívejte na všechny kapky, které jste umístili nad deštník. Prozkoumejte je a zkuste je rozdělit na dvě skupiny.

Na levou stranu dejte ty, se kterými reálně nemůžete nic udělat. Jsou to věci, které nemáte pod kontrolou, nemůžete je změnit.

Na pravou stranu dejte ty, které můžete ovlivnit.

Například moje **výška**. Měřím 160 cm a s tím reálně **nic neudělám**. Mohu si vzít boty s vysokým podpatkem, ale když si je sundám, pořád budu měřit 160 cm. Patří to tedy nalevo. Dost mě to trápí, chtěla bych být vyšší, proto nosím ty podpatky, ve kterých mě pekelně tlačí nohy. **To trápení ohledně výšky ale změnit mohu**. Není to úplně jednoduché, ale mohu se přijmout i se svými 160 cm. Trápení ohledně mojí výšky tedy patří napravo.

**Zkuste tedy projít svoje kapky a rozdělit je nalevo – nezměnitelné a napravo – ovlivnitelné.**

Bylo by přínosné, kdyby učitel použil svůj vlastní reálný příklad.

Nechte účastníky chvíli v klidu pracovat a potom jim můžete nabídnout následující **otázky pro vlastní reflexi** - otázky **nejsou primárně určeny pro sdílenou diskusi** kvůli bezpečí.



#### Otázky pro vlastní reflexi:

- Jaké to pro mě bylo rozdělovat kapky na nezměnitelné a ovlivnitelné?
- Bylo to snadné nebo těžké? U které kapky konkrétně?
- Chtěl bych teď některé kapky přesunout dolů pod deštník?
- Kdybych chtěl jednu kapku ze strany ovlivnitelných vzít a změnit, která by to byla? Co konkrétního bych pro to mohl udělat?
- Stalo se mi už někdy v životě, že jsem něco změnil? Co to bylo? Proč jsem to změnil? Jak jsem to udělal?

### 3.4.9 Barevné skupiny



#### Aktivita 5: Barevné skupiny

**Pomůcky:** jeden list formátu A4 barvy červená, žlutá, zelená, modrá, černá

Papíry rozmístěte na různá místa ve třídě tak, aby u nich děti mohly vytvořit skupinku.



V této aktivitě budeme pracovat s barvami. Ve třídě vidíte na různých místech papíry odlišných barev. Vaším úkolem je chvíli se zamyslet a představit si – kdybyste byli nějakou barvou, jaká barva by to byla? Co myslíte, jaká barva vás nejlépe vyjadřuje, vystihuje? Případně jakou barvu máte nejvíc oblíbenou? Nejdříve se na chvíli zamyslete, poté se vydejte k barvě, kterou jste si zvolili. Je možné, že u některé barvy se vás sejde víc. Je možné, že u některé bude jen jeden z vás.

Jakákoli volba je v pořádku.

Pokud někdo z dětí bude váhat a nebude vědět, kam se zařadit, povzbuďte jej k výběru. Pokud někomu bude nějaká barva ve třídě scházet (zlatá, stříbrná, fialová, tyrkysová), povzbuďte jej k tomu, aby si vybral z barev, které jsou přítomné s tím, že může o své potřebě jiné barvy mluvit. Pokud bude někdo chtít svoji volbu změnit, umožněte mu to.

Nechte děti chvíli postát v jejich barevné skupině. Povzbuďte je, aby se kolem sebe rozhlédly, všimly si, jak se ve skupině cítí. Diskutujte s dětmi.

#### Otázky do diskuse:

- Jak jste si barvu vybírali? Podle toho, která vás vystihuje, nebo podle toho, kterou máte oblíbenou? Nebo jinak?
- Byla vaše volba hned jasná, nebo jste váhali?
- Jaké bylo sledovat, kdo se řadí k vaší barevné skupině?
- Jak jste se cítili ve své barevné skupině?
- Odhadli byste to, jaké barvy volili vaši spolužáci?
- Překvapil vás někdo ze spolužáků volbou svojí barvy?



## Aktivita 6: Živá socha

Po skončení diskuse vyzvěte děti, aby se ve skupině domluvily a za svoji barevnou skupinu udělaly „živou sochu“, která by nějak jejich skupinu vystihovala (např. reprezentovala přátelství, individualismus, naštvanost, negaci apod.).

Všechny skupiny vytvoří „živou sochu“ – na chvíli. Poté zaujmou normální pozice.

Nechte jednotlivé barevné skupiny, aby postupně svoji „živou sochu“ na chvíli ještě jednou postavily a slovy popsaly její význam – co vyjadřuje. Pokud chcete, můžete nejdříve vyzvat členy ostatních skupin, aby hádali, co „živá socha“ vyjadřuje.

Pokud se stane, že se některé ze skupin nebude dařit sochu vytvářet nebo se jim do společné práce nebude chtít, zeptejte se účastníků, z jakého důvodu se jim spolupráce nedaří nebo se jim do ní nechce. Nechte zaznít komentáře účastníků. Pokud bude čas, můžete účastníky skupiny, které se tvorba sochy nedaří, vyzvat k tomu, aby vymýšleli, co by jim pomohlo s odstraněním překážek, které tvorbě sochy brání. Můžete připojit komentář v tom smyslu, že je přirozené, že se občas společná práce nedaří úplně hladce a je potřeba více úsilí (kompromisů, respektu, tolerance, ústupků).

### 3.4.10 Sociální identita, já



V předchozí aktivitě jsme si vyzkoušeli, jaké to je náležet ke skupině. Být součástí skupiny nás vždy trochu změní.

Představte si, že byste si např. místo modré vybrali černou barvu. Skupina by byla jiná, živá socha by byla jiná a možná i vaše chování by bylo jiné.

Když si to představíme na reálné situaci: očekávané chování atleta na závodech je jiné než očekávané chování jeptišky v kostele. Je přirozené, že v různých sociálních situacích / skupinách se chováme různě.

Zkusme se teď na chvíli v duchu zamyslet, jestli i na sobě pozorujeme, že jsme trochu jiní v přítomnosti rodiny, trochu jiní ve třídě, trochu jiní na zájmovém kroužku... Je vlastně vůbec možné být vždy stejní?



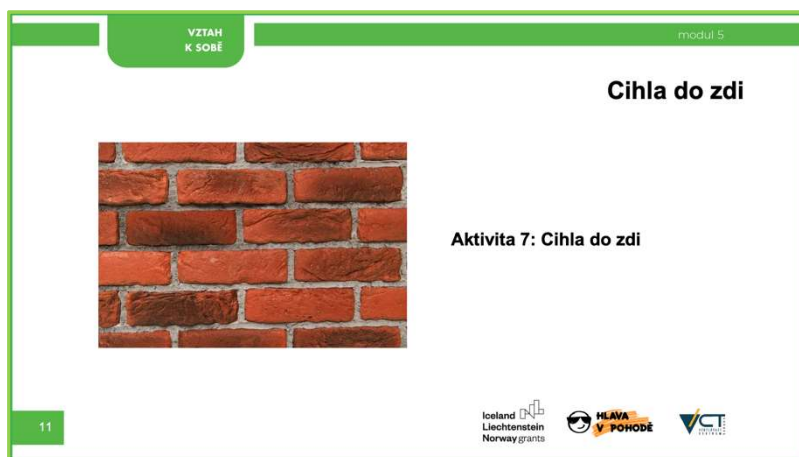
Pro vztah k sobě samému jsou velice důležité **mezilidské vztahy**. Na začátku života je to hlavně naše rodina a vztahy s nejbližšími pečujícími osobami (mámou, tátou, sourozenci, prarodiči), které určují to, jak sebe vnímáme. Jejich komentáře, pochvaly, kárání – to vše je důležité pro formování vztahu k sobě.

V období dospívání vzrůstá důležitost názorů a hodnocení dalších blízkých osob a především vrstevníků. Poměrujeme se s nimi, srovnáváme – ať osobně, nebo ve virtuálním prostředí. Pro každého z nás mají reakce okolí na nás různý význam – někdo potřebuje k tomu, aby se sám se sebou cítil dobře, hodně ocenění, pochval od druhých, kritika jej naopak velmi znejišťuje, jiný si vystačí se svým vlastním hodnocením.

Ve vztahu k sobě samému mají svoji roli také **společností prezentované normy** – ty se mohou týkat vzhledu (ideály krásy, preference štíhlosti), výkonu (ceněn je vysoký výkon) i jiných oblastí. Někdy nás tyto normy mohou motivovat a být prospěšné, jindy mají nebezpečný vliv (mohou vést např. k poruchám příjmu potravy nebo k workoholismu). Za prospěšné považujeme rozkrývání těchto společenských norem a uvažování o jejich dopadu na naše životy.



### 3.4.11 Cihla do zdi



#### Aktivita 7: Cihla do zdi

**Pomůcky:** flipchart – na něm předpřipravená políčka ve tvaru zdi pro lepení papírků, lepicí papírky, psací potřeby



Vytvořte dvojice. Společně se zamyslete, prodiskutujte, čím každý z vás přispívá vaší třídě (někdo rád organizuje, jiný vnáší humor, někdo dotahuje do konce společné úkoly...).

Pokud vás napadne víc kvalit, kterými přispíváte, vyberte jednu. Svůj příspěvek můžete vyjádřit slovem, barvou, symbolem. Je důležité, abyste sami věděli, o co jde.

Až budete mít papírek připravený, přijďte jej přilepit na flipchart.

Pokud se některému z účastníků nedaří vymyslet, čím přispívá do skupiny, zkuste mu pomoci, aby se zamyslel, případně jej inspirovat svými postřehy a vaší znalostí účastníků. Pokud to považujete za bezpečné a vhodné, můžete vyzvat jeho kamarády, aby pomohli. Každý účastník by měl svým papírkem ke stavbě zdi přispět, nikdo by neměl zůstat bez lístečku.

Po nalepení papírku s účastníky diskutujte.



**Návrh otázek do diskuse** (sdílí jen ten, kdo chce):

- Co vás napadá při pohledu na zeď, kterou jste společně vytvořili?
- Líbí se vám? Nelíbí?
- Je pevná?
- Chybí jí něco? Máte pocit, že by vaše zeď něco potřebovala? Co případně? Jak by se to dalo doplnit?
- Myslíte, že zeď nějak odráží atmosféru třídy? (Např. papírky jsou od sebe izolované – vztahy vzdálené, nebo naopak nalepené vedle sebe, zeď pevná jako vztahy ve třídě).

– Zde v roli učitele můžete využít svoji znalost jednotlivců i třídy jako celku a pomoci dětem více si uvědomit, jaké společenství vytvářejí. Buď vyzvednout kvality, nebo s dětmi přemýšlet nad tím, jak by se ve třídě mohli mít lépe (více respektu, porozumění, tolerance apod.).

- Pokud někdo ve třídě chybí, máte pocit, že byste chtěli papírek vyplnit za něj? Nebo je důležitý nějaký vyučující, třídní učitel? Co byste případně napsali na jeho papírek?
- Jaké pro vás bylo vymýšlet, čím přispíváte do třídní skupiny? Věděli jste hned? Museli jste přemýšlet? Měli jste víc nápadů?

Cílem aktivity je uvědomění si sebe jako součásti kolektivu třídy a toho, že každý z nás se podílí na atmosféře, která ve třídě panuje.

Můžete účastníkům nabídnout, že zeď může zůstat ve třídě, pokud si to přejí.

### 3.4.12 Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama



VZTAH K SOBĚ modul 5

#### Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama

**Buď na sebe laskavý!**

**Najdi, co ti jde, a dělej to častěji!**

**Netrap se příliš chybami!**

**Buď realistický!**

**Pomoz někomu dalšímu!**

**Buď aktivní!**

12

Iceland Liechtenstein Norway grants HLAVA V POHODĚ VCT

Podle času, který vám zbývá do konce hodiny – buď jen přečtete z prezentace, nebo s dětmi diskutujte – jak mohou posílit dobrý pocit ze sebe samých.

V případě, že vám zbývá čas na diskusi s dětmi a zapisování jejich postřehů, zapisujte nápady dětí na flipchart s tím, že následně vytvořený „seznam“ vyvěsíte ve třídě, aby jej děti měly na očích.

#### ? Doporučené otázky k diskusi:

- Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama - co vás napadá?
- Co už používáte, abyste ze sebe měli dobrý pocit?
- Co používá někdo ve vašem okolí a vám se to líbí?

**Buď na sebe laskavý!** – Nauč se říkat sám sobě pozitivní věci, jako třeba „fotbal mi jde“, „dneska mi to sluší“, „opravdu jsem se snažil“. To vyváží některé negativní věci, které tě o sobě samém někdy možná napadnou. Můžeš si založit deník nebo si do toho, který máš, tyto postřehy zapisovat.

**Najdi, co ti jde, a dělej to častěji!** – Každý je v něčem dobrý a něco mu jde hůř než jiným. Zjisti, co ti opravdu jde, a zkus se tomu víc věnovat – pomůže ti to být spokojenější a sebevědomější.

**Netrap se příliš chybami!** – Nečekej, že se všechno bude dařit. Chyby jsou přirozené a pomůžou nám poučit se na příště.

**Buď realistický!** – Ve věcech, které chceš udělat a dokázat, buď realistický. Zkus si velké cíle rozdělit na menší, jednodušší. Tak můžeš pokaždé, když splníš dílčí cíl, vidět pokrok a užít si úspěch.

**Pomoz někomu dalšímu!** – Možná můžeš pomoci kamarádovi se sportovním tréninkem, úkolem nebo pomoci s domácí prací. Pomůžeš a potěšíš tím druhé, ale budeš mít dobrý pocit i ze sebe.

**Buď aktivní!** – Díky pravidelnému cvičení budeš zdravější a podpoříš vyplavování hormonů, které přinášejí dobré pocity – můžeš si zatancit nebo jít na procházku.

**Modul zakončete shrnutím posledního cvičení a rozdejte dětem kartičky „Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama“.**

### 3.4.13 Závěr – zdroje, literatura, inspirace

The slide features a green header with 'VZTAH k sobě' on the left and 'modul 5' on the right. The main title 'Modul 5 Vztah k sobě' is centered. Below it, the text states it is part of the 'Hlava v pohodě' program. A URL is provided for further resources. At the bottom, it mentions funding from the EHP/Norska 2014-2021 fund with registration number ZD-MGS1-014. Logos for 'Iceland Liechtenstein Norway grants', 'HLAVA V POHODĚ', and 'VCT' are at the bottom right. A small green box with the number '13' is in the bottom left corner.

VZTAH k sobě modul 5

Modul 5 **Vztah k sobě**

je součástí vzdělávacího programu **Hlava v pohodě**

Další moduly, podcasty a zajímavé informace najdete na: <http://www.hlava-v-pohode.cz>

Projekt Hlava v pohodě je financován z Fondů EHP/Norska 2014 - 2021  
Registrační číslo žádosti: ZD-MGS1-014

13

Iceland Liechtenstein Norway grants HLAVA V POHODĚ VCT

### Zdroje

BETTS, Anne: I am OK being me, SAGE Publications Ltd, 2005

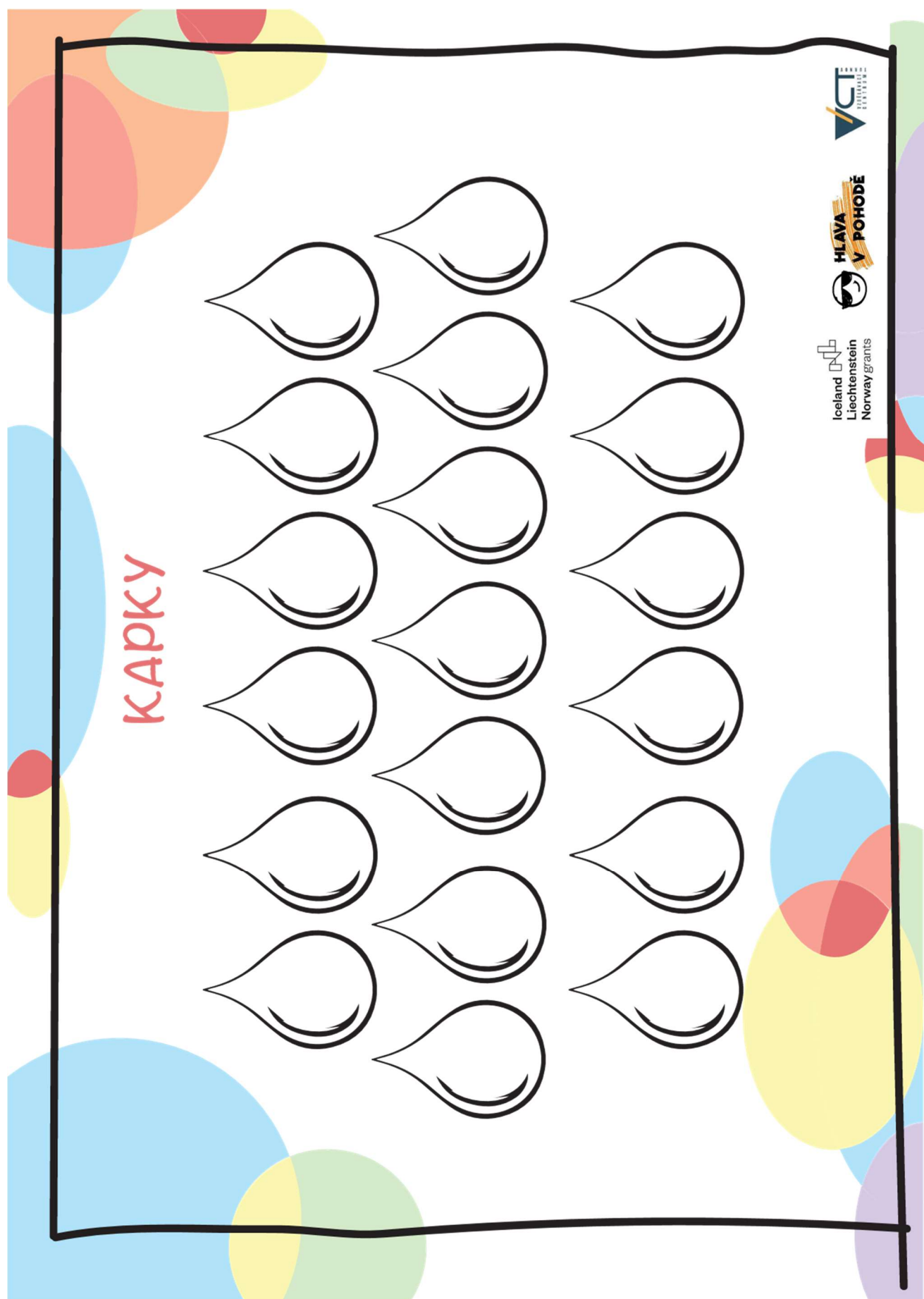
VÝROST, Josef, SLAMĚNÍK, Ivan: Sociální psychologie, ISV, 1997

MACEK, Petr: Adolescence. Potrál, 2003

STEER, Joanne, HORSTMANN, Kate: Mindfulness a relaxace pro žáky s ADHD. Portál, 2022

## 4 Přílohy

#### 4.1 Pracovní list – Kapky



# MOJE JEDINEČNÁ KAPKA

Co tato kapka přináší do tvého života?  
Jaký by byl tvůj život, kdybys ji neměl\*a?

---

---

Kdo ve tvém okolí o této kapce ví?  
Je někdo, kdo ji oceňuje?  
Pokud ano, jak to dělá?

---

---

Jak se stalo, že k tobě tato kapka patří?  
Je to tvá vlastnost, nebo jsi  
pro to, abys ji měl\*a, něco dělal\*a?

---

---

Kdy poprvé sis této kapky ve  
svém životě všiml\*a?  
Znáš ji už dlouho, nebo k tobě  
patří krátkou dobu?

---

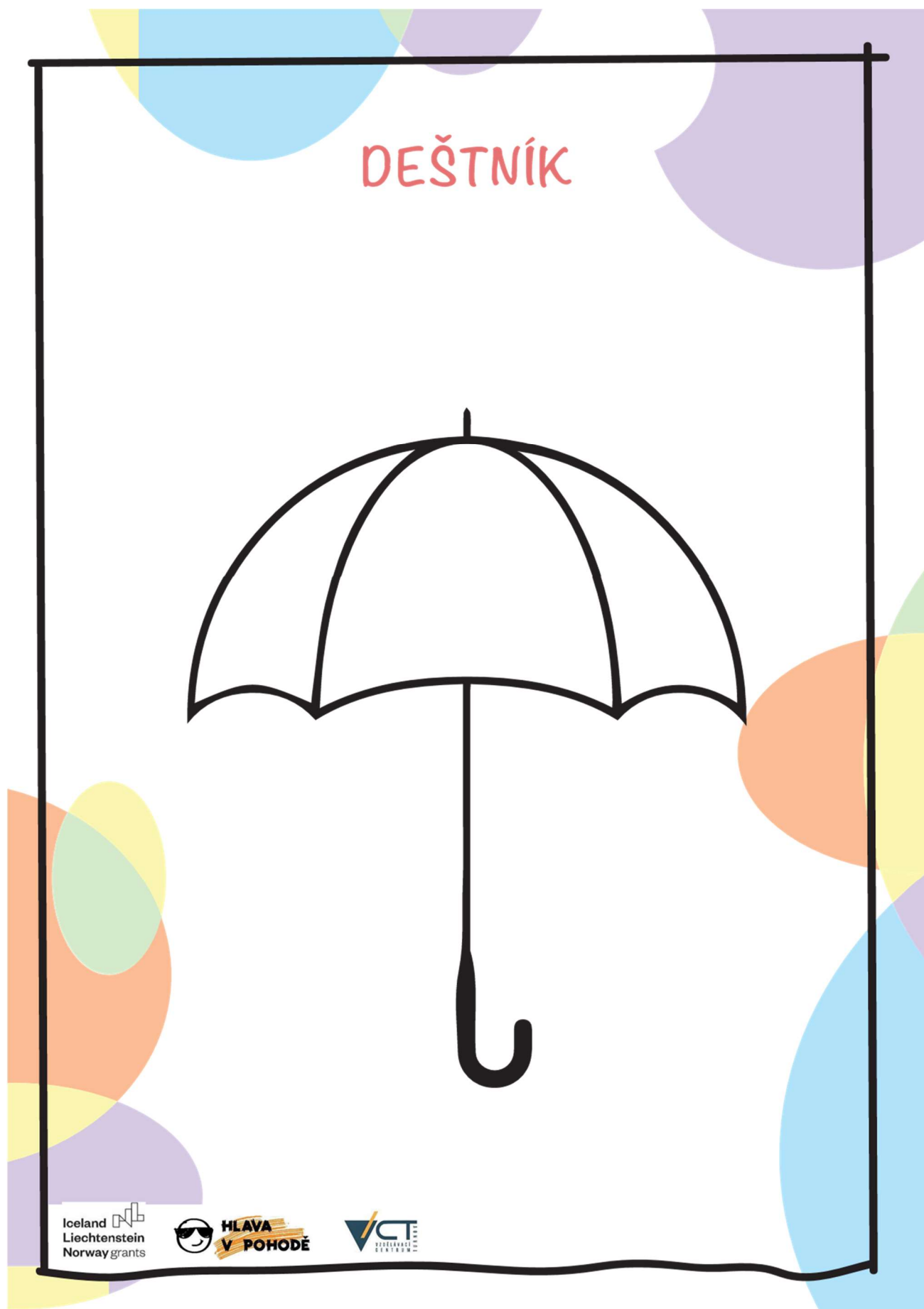
---

Napadne tě nějaká situace  
nebo krátký příběh,  
kdy se tato kapka objevila,  
uplatnila?

---

---

### 4.3 Pracovní list – Deštník





#### 4.4 Kartička – Jak posílit dobrý pocit ze sebe sama

### JAK ZLEPŠIT DOBRÝ POCIT ZE SEBE SAMA?

**Bud' na sebe laskavý!** – Nauč se říkat sám sobě pozitivní věci, jako třeba „fotbal mi jde“, „dneska mi to sluší“, „opravdu jsem se snažil“. To vyváží některé negativní věci, které tě o sobě samém někdy možná napadnou. Můžeš si založit deník nebo si do toho, který máš, tyto postřehy zapisovat.

**Najdi, co ti jde, a dělej to častěji!** – Každý je v něčem dobrý a něco mu jde hůř než jiným. Zjisti, co ti opravdu jde, a zkus se tomu víc věnovat – pomůže ti to být spokojenější a sebevědomější.

**Netrap se příliš chybami!** – Nečekej, že se všechno bude dařit. Chyby jsou přirozené a pomůžou nám poučit se na příště.

**Bud' realistický!** – Ve věcech, které chceš udělat a dokázat, buď realistický. Zkus si velké cíle rozdělit na menší, jednodušší. Tak můžeš pokaždé, když splníš dílčí cíl, vidět pokrok a užít si úspěch.

**Pomoz někomu dalšímu!** – Možná můžeš pomoct kamarádovi se sportovním tréninkem, úkolem nebo pomoct s domácí prací. Pomůžeš a potěšíš tím druhé, ale budeš mít dobrý pocit i ze sebe.

**Bud' aktivní!** – Díky pravidelnému cvičení budeš zdravější a podpoříš vyplavování hormonů, které přinášejí dobré pocity – můžeš si zatančit nebo jít na procházku.

