

Informace

Program sociálně-emoční podpory ukrajinských dětí v české škole

Oksana Stupak

Mezi začátkem školního roku 2021/2022 a roku 2022/2023 došlo z důvodu válečného konfliktu na Ukrajině k významnému nárůstu počtu vykázaných dětí a žáků s ukrajinským státním občanstvím v regionálním školství. Ukrajinci se tak stali nejpočetnější skupinou cizinců v českém vzdělávacím systému. V základních školách meziročně přibýlo celkem 39 415 ukrajinských azylantů, jejich aktuální stav činí 39 478 (z toho na prvním stupni 22 717 a na druhém stupni 16 761), a tvoří tak 3,9 % všech žáků na základních školách (MŠMT, 2022).

Školy v České republice vytvořily vhodné podmínky pro úspěšnou akademickou a sociální adaptaci dětí z Ukrajiny do českých škol: hodiny českého jazyka, konzultace s psychologem, pomoc asistentů učitele a podobně. V tomto článku je představen program sociálně-emoční podpory zaměřený na sociální adaptaci ukrajinských dětí, které přišly žít do České republiky po vypuknutí konfliktu na území Ukrajiny, zapříčiněného vpádem vojsk Ruské federace. Při provedení programu byly využívány úkoly pro práci s dětmi z řad běženců, které přežily stres a trauma (UNHCR, 2019), předložené UNHCR v roce 2019. Pracovat s dětmi, které přežily vojenské akty, evakuaci a potřebují psychologickou pomoc, je považováno za důležité (Lutsenko, 2018; Ly`tvyn`enko, 2021).

Cílem Programu sociálně-emoční podpory ukrajinských dětí v české škole je podpora socializace ukrajinských dětí, které se nachází v novém vzdělávacím i jazykovém prostředí, a to pomocí snížení emočního nátlaku, překonání úzkostí, formování empatie, sebezpoznání a také zvýšení sebehodnocení a sebejistoty.

Program sestává z šesti vyučovacích hodin po 60 minutách se žáky prvního a druhého stupně základní školy. Vyučovací hodiny v sobě zahrnují techniky tvořivosti a terapii malováním, praktické a zábavní situace, simulace různých okolností a podobně. Úkoly a hry programu byly vybrány tak, aby odpovídaly věkovým schopnostem a psychologickému a emočnímu stavu ukrajinských dětí.

Témata pro děti prvního stupně základní školy jsou: vyučování podporující rozvoj emoční inteligence; překonání psychologického diskomfortu a úzkostí; hry pro překonání strachu, obnovení pohody a stability; úkoly pro rozvoj sebekontroly; hry pro zabezpečení emoční stability; hry pro rozvoj sebehodnocení, sebejistoty a formování pozitivního myšlení.

Témata pro děti druhého stupně základní školy jsou: nástroje pro regulaci emocí a vlastních pocitů; hry určené k rozvoji sebeanalýzy, schopnosti spolupracovat ve skupině; jak říct „NE“ v rizikových situacích; úkoly na zvýšení schopnosti sebehodnocení, sebejistoty a budování pozitivního myšlení; cesta za úspěchem; mezikulturní komunikace.

Program sociálně-emoční podpory ukrajinských dětí byl realizován autorkou článku Oksanou Stupak, Ph.D., DrSc., docentkou Ukrajinské státní univerzity M. P. Drahomanova ve městě Kyjev, která od května 2022 pracuje jako asistentka Ústavu pedagogických věd na Masarykově univerzitě, kde se zabývala zkoumáním adaptace ukrajinských dětí v českých školách. V Brně spolupracovala se ZŠ Chalabalova, kde proběhla realizace výzkumu problémů při adaptaci dětí. Výsledky tohoto výzkumu poukázaly na nezbytnost jeho provedení. Program byl proveden v ukrajinském jazyce a aplikován v září a říjnu 2022. Program může být současně aplikován na různé kategorie dětí školního věku, které potřebují pomoc se socializací a adaptací do nového kolektivu a podobně.

Program sociálně-emoční podpory ukrajinských dětí prvního stupně základní školy

Vyučovací hodina č. 1 Rozvoj emočního intelektu

Cíl: Rozvoj emočního intelektu a empatie, formování a upevnění emoční slovní zásoby dětí.

Čas: 60 minut.

Materiály: Kartičky s emocemi (tabulky 1, 2).

Úkol č. 1 Kartičky s emocemi

Cíl: Upevnění emoční slovní zásoby dětí, rozvoj schopnosti rozpoznávat cizí emoce.

Materiály: 16 kartiček s emocemi (14 s emocemi a 2 prázdné) (obrázek 1).

Čas: 20 minut.

Průběh hry: Hráči si vezmou kartu a musí znázornit nebo vysvětlit emoci, která je na kartičce zobrazena. Ten, kdo si vytáhne kartu „Zvol si svou emoci“ dělá totéž, jenom si může zvolit jakoukoli emoci, která se nachází ve hře.

Úkol č. 2 Emoční situace

Cíl: Rozvoj empatie, schopnosti poznávat cizí emoce a umět vyjádřit své vlastní emoce za pomoci mimiky a gest.

Materiály: 16 kartiček s emocemi (14 s emocemi a 2 prázdné); 14 situačních karet, na kterých jsou zobrazeny situace (obrázek 2).

Čas: 15 minut

Průběh hry: Hráčům se rozdají karty s emocemi a situacemi. Úkolem hráčů je správně přiřadit k situaci takovou emoci, která jí nejvíc odpovídá. Vyhrává ten, kdo přiřadí nejvíce emocí.

Ve složitější verzi hry mohou hráči k jedné situaci přiřadit více emocí nebo říct svůj vlastní druh emoce, pokud si vyberou kartu „Zvol si svou emoci“. Vedoucí hry může hru ztížit, pokud bude klást dodatečné otázky k situacím.

Úkol č. 3 Emoční šarády

Cíl: Rozvoj empatie, schopnosti poznávat cizí emoce a umět vyjádřit své vlastní emoce pomocí mimiky a gest.

Čas: 15 minut.

Průběh hry: Může se hrát v menších skupinách nebo ve dvojicích. Jejich úkolem je imitovat jimi osvojené emoce, nebo jiné, které znají. Dovolte jim, aby jeden druhého naučili nová slova, která jsou známá v jejich domácnosti, kultuře nebo rodném jazyce.

Úkol č. 4 Tvoření emočního slovníku

Cíl: Upevnění emoční slovní zásoby dětí.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Uvedte složitá slova emočního lexikonu, a pokud je děti znají, zeptejte se jich, co znamenají. Pokud je neznají, uvedte příklad pro vysvětlení emoce a děti poproste, aby ukázaly, jaký výraz tváře mohou při této emoci mít: udivený, zklamaný, vyčerpaný, otřesený.

			
hněv	únava	urážka	znechucení

			
smutek	vděčnost	zájem	lítost
			
překvapení	vyberte si svou emoci	radost	zloba
			
smích	vyberte si svou emoci	strach	stud

Obrázek 1. Kartičky s emocemi





Obrázek 2. Emoční situace

Vyučovací hodina č. 2**Hry jako pomůcka při překonávání diskomfortu a úzkosti**

Cíl: Formování příznivé emoční atmosféry, snížení míry úzkosti.

Čas: 60 minut.

Materiály: Papír, tužky, fixy, nádoba s různými předměty (míč, kaštiny, tužky a podobně).

Úkol č. 1 Zvýšení pozornosti „Tajemná skříňka“

Cíl: Formování zájmu u dětí o nová setkání, navození příznivé atmosféry.

Čas: 15 minut.

Materiály: Nádoba s různými předměty (míč, kaštiny, tužky a podobně).

Průběh hry: Učitel upozorní děti, že dnes přinesl tajemnou skříňku, a úkolem dětí je uhádnout, co se v ní nachází. Když děti všechny předměty uhádnou, učitel spolu s nimi vymyslí způsob, jak předměty použít, a řekne, co budou žáci ve vyučování dělat.

Úkol č. 2 Pohádka ve dlaních

Cíl: Snížení míry úzkosti, formování vnímání emoční stability.

Čas: 30 minut.

Materiály: Papír, tužky, fixy.

Průběh hry: Děti obkreslí svou dlaň tužkou nebo fixou a roztáhnou prsty tak, aby měly veliké mezery mezi prsty. Kolem dlaně nakreslí kruh a v průběhu malování kruhu vytvoří jednoduchý pohádkový příběh. Iniciativní účastníci mohou svůj příběh odprezentovat před třídou.

Úkol č. 3 Buratino

Cíl: Porozumění emočnímu a tělesnému napětí.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Učitel dětem připomene pohádku Buratino, její obsah a hlavní postavy. Potom se děti stanou Buratinem a jejich tělo bude dřevěné. Vyzkoušejí si chodit jako on a později se stanou člověkem. Hru je možné opakovat několikrát, doprovázejí ji různá zadání: chod' jako Buratino, zvedni ruku, nohu, sedni si a podobně.

Úkol č. 4 Let na bílém obláčku

Cíl: Porozumění emočnímu a tělesnému napětí, rozvoj pozornosti, představivosti, schopnost pracovat podle instrukcí.

Čas: 5 minut.

Průběh hry: Učitel/ka řekne: „Představte si teplý letní večer. Ležíte na trávě a díváte se obláčky na obloze – tak bílé, velké, nadýchané obláčky na modré obloze. Kolem vás je naprosté ticho a klid, je vám teplo a pohodlně. Pomalu, ale plynule se začínáte vznášet výš a výš, až k obláčkům. Vaše ruce a nohy jsou lehké, vaše tělo se stává lehkým jako obláček. Přiletíte k nejbližšímu, nejkrásnějšímu obláčku. Blíže a blíže. Teď na tom obláčku ležíte, cítíte, jak vás něžně objímá. Je vám příjemně. Jste uvolnění a spokojení. Obláček vás pouští zpět na zem. Usmějte se na svůj obláček a pomalu se vraťte do místnosti.“

Vyučovací hodina č. 3**Hry pro překonání strachu, obnovení opory a stability**

Cíl: Formování návyků k překonání strachu, emoční stability skrze tvoření koláží na libovolné téma.

Materiály: Míč, papír velikosti A5, tužky, různé časopisy, nůžky, lepidlo, výkres a nádoba.

Čas: 60 minut.

Úkol č. 1 Opis nástroje

Cíl: Obohacení slovní zásoby o vyjádření nálady člověka.

Materiály: Míč.

Čas: 5 minut.

Průběh hry: Učitel vyzve děti, aby vyjmenovaly různé nálady za pomoci antonym, a přitom si házejí míč. Například veselý–smutný, dobrý–zlý, teplý–chladný a podobně.

Úkol č. 2 Australský déšť

Cíl: Naladění na produktivní skupinovou práci.

Čas: 5 minut.

Průběh hry: Všechny děti sedí v kruhu. Opakují cvičení podle učitele za pomoci veršů.

– V Austrálii se zvedá vítr (tření rukama o sebe)

– Začíná padat déšť (máchání prsty)

– Déšť zesiluje (tleskání dlaněmi)

– Prší (pleskání stehem)

– Začíná bouře (dupání nohama)

– Déšť utichá (tleskání dlaněmi)

– Malé kapky (máchání prsty)

– Tiché šumění větru (tření rukama o sebe)

– Slunce (zvednout ruce nahoru)

Úkol č. 3 Úschovna strachů

Cíl: Formování návyků, jak proměnit svůj strach a naučit se ho překonat.

Materiály: Papír A5, nádoba připomínající úschovnu, tužky.

Čas: 15 minut.

Průběh hry: Dětem je potřebné vysvětlit, že strach je přirozená emoce každého člověka, ale je důležité se naučit o něm hovořit a překonávat ho.

Rozdají se papíry a úkolem dětí je nakreslit vlastní strach. Není povinností dát strachu hlas, ale je žádoucí, aby o svém strachu řekli učiteli individuálně. Když bude strach namalovaný, mají děti papír poskládat a uložit do úschovny strachů.

Úkol č. 4 Koláž na téma „Mé nálady“

Cíl: Formování emoční stability skrze kreativní práci.

Materiály: Papír, různé časopisy, výkresy, nůžky, lepidlo.

Čas: 35 minut.

Průběh hry: Děti si mají vytvořit vlastní koláž na téma „Nálady“. K tomu si můžou vystříhnout jakékoliv obrázky z časopisů, dokreslit je ručně nebo dělat nadpisy.

Vyučovací hodina č. 4**Úkoly pro rozvoj sebekontroly**

Cíl: Formování návyků sebekontroly, zvýšení sebehodnoty.

Materiály: Papír, tužky, fixy, vytištěné značky STOP a herní situace.

Čas: 60 minut.

Úkol č. 1 Kamarádkové dlaně

Cíl: Zvýšení sebehodnocení, zlepšení atmosféry ve skupině.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Budeme se vítat nevšedním způsobem. Na list papíru účastníci hry obkreslí své dlaně a do vrchního rohu napíší své jméno. Papíry s dlaněmi kolují mezi dětmi a do každé dlaně napíší něco hezkého. Papír se vrací ke svému vlastníkovvi.

Úkol č. 2 Dokonči větu

Cíl: Navození dobré atmosféry mezi studenty.

Čas: 5 minut.

Průběh hry: Děti sedí v kruhu. Učitel děti vyzývá, aby dokončily následující věty:

- Já sním o...
- Já krásně...
- Chci být...
- Rád čtu...
- Jsem šťastný, když...

Úkol č. 3 Pravidlo STOP

Cíl: Naučit žáky poznat své meze a umět je vyjádřit, když je jiní překročí.

Čas: 45 minut.

Materiály: Pro každé dítě vytištěný znak STOP a herní situace pro skupiny.

Průběh hry: Úkol začíná rozhovorem o situacích, které se mohou vyskytnout na hřišti. Například běh, fotbal, hra na schovávanou. Zeptejte se dětí, co mohou udělat, když začne někdo nahlas křičet nebo obtěžuje ostatní, šťouchá se na hřišti.

Vysvětlíte pravidla hry třídě: pokud někdo dělá to, co je jinému na obtíž, je povinen mu říct STOP. Děti si mohou zvolit slovo nebo gesto pro vyjádření svého nesouhlasu.

Mluvte s nimi o tom, že se podobné situace mohou vyskytnout ve škole, na hřišti či v parku. Zdůrazněte, že pokud jim je to nepříjemné, děti vždycky mohou říct STOP.

Navrhněte dětem, aby vytvořily skupiny po 2–3 osobách a zahrály si jednu z následujících situací.

Situace:

1. Na hřišti chlapec začne nahlas křičet a utíkat. Řekni mu STOP (ukaz znak rukou nebo vytištěný znak).
2. Ve třídě vás obtěžuje chlapec, rozhazuje vaše věci, sešity, tužky a podobně. Řekni mu STOP (ukaz znak rukou nebo vytištěný znak).
3. V průběhu přestávky vám děvčátko začne něco vyprávět, mluvit bez přestávky a vy si chcete užít ticha. Řekněte jí STOP (ukaz znak rukou nebo vytištěný znak).
4. Díváte se na pohádku a váš mladší bratr na vás skáče, bije vás. Řekněte mu STOP (ukaz znak rukou nebo vytištěný znak).

Po provedení úkolu je žádoucí mluvit s dětmi o tom, jak se ve svých rolích cítily.

Vyučovací hodina č. 5 Hry pro zlepšení emoční stability

Cíl: Zlepšit atmosféru ve třídě, formování pozitivního myšlení.

Materiály: Papír, tužky, fixy, klubíčko, obrázky z pohádek.

Čas: 60 minut.

Úkol č. 1 Pavučina

Cíl: Zlepšení atmosféry ve třídě.

Materiály: Klubíčko.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Pro vykonání tohoto úkolu je potřebné klubičko. Účastníci ho hází jeden druhému v libovolném pořadí a ten, kdo ho chytí, o sobě musí něco říct. Pavučina, která se utvořila, se rozplétá v opačném směru a děti říkají jméno člověka, který jim klubičko hodil.

Úkol č. 2 Šimon řekl...

Cíl: Naladění na skupinovou práci.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Účastníci hry stojí v kruhu a učitel říká: Šimon řekl: „Udělej tohle“ a ukáže daný úkon (sednou si, zatleskají, zvednou nohu, zatočí se, poskočí, zatančí). Ostatní účastníci opakují po něm. Pak další hráč řekne: Šimon řekl: „Udělej tohle“ a ukáže jiný úkon, a tak se vystřídají všichni účastníci.

Úkol č. 3 Vymysli konec pohádky

Cíl: Snížení emočního napětí, formování pozitivního myšlení.

Materiály: Obrázky z pohádek, papír, tužky, fixy.

Čas: 35 minut.

Průběh hry: Děti mají za úkol dokončit pohádku podle uvedeného počátku: „Kdysi dávno žili chlapec a děvče, kteří se všeho báli. Jednoho dne se ocitli v temném lese. Když najednou na jejich cestě lesem...“. Každý žák se dívá na obrázek z pohádky a přidá své pokračování. Po dokončení pohádky je žádoucí požádat děti o namalování vlastního obrázku k pohádce. Nakonec všechny děti společně povypráví pohádku, kterou samy vytvořily a ilustrovaly svými obrázky.

Úkol č. 4 Moře

Cíl: Snížení emočního napětí a úzkosti, stabilizace psychologicko-emočního stavu.

Čas: 5 minut.

Průběh hry: Sedněte si, zavřete oči a představte si procházku při moři. Co vidíte? Možná modré moře, oblohu s mráčky, teplé slunce, hřející písek pod nohama, racky, kteří krouží nad vlnami. Slyšíte šum vln a cítíte se spokojení, cítíte svěží vánek, který vdechujete přes nos a pak pomalu vydechujete; ještě jeden hluboký nádech – a výdech (zopakovat několikrát). Budete praktikovat diafragmatické dýchání. Položte si ruku na břicho a pomalu se nadechněte (zopakovat několikrát). Vnímáte jasné myšlenky a v těle novou energii a radost ze života. Teď otevřete oči a usmějte se.

Vyučovací hodina č. 6

Hry pro zvýšení sebehodnocení, sebejistoty a formování pozitivního myšlení

Cíl: Zvýšení sebehodnocení, sebejistoty a formování pozitivního myšlení.

Materiály: Bločky velikosti A5 pro každého účastníka, tužky, fixy, nůžky, lepidlo, šablony vytynanek¹, barevný papír.

Čas: 60 minut.

Úkol č. 1 „1–2–3“

Cíl: Zlepšení uvědomění toho, co se děje tady a teď za pomoci zraku, sluchu, doteku.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Ve skupině se děti zeptejte „Co vidíte?“. Ať něco řeknou nahlas. Poté se zeptejte „Co slyšíte?“. Poté budou děti poslouchat zvuky místnosti. Pak se zeptejte, co slyšely. Zeptejte se „Co cítíte?“.

Zopakujte vše třikrát. Po druhém kole musí děti vyjmenovat dvě věci, které vidí, slyší a cítí, a po třetím kole musí vyjmenovat věci tři. Když všichni úkolu porozumí, řekněte jim, že bude jednodušší si odpověď pamatovat, když ji budou mít blízko sebe. Pak si hru vyzkoušejte zahrát ještě jednou, ale potichu. Vysvětlíte jim, že není potřebné si pamatovat odpověď.

¹ Vytynanky jsou slovanskou verzí umělecké formy vyřezávání z papíru, která je populární v Bělorusku, Polsku a na Ukrajině.

Úkol č. 2 Zápisník positivity

Cíl: Formování sebehodnoty, zdůrazňující momenty radosti a úspěchu.

Materiály: Bločky formátu A5 pro každého účastníka.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Mluvte s dětmi o důležitosti pamatovat si pozitivní momenty v životě, které vám přinášejí radost. Na to je možné využít zápisník positivity – malý bloček, do kterého je možné si zapsat své úspěchy, momenty, které přinášejí radost, ve formě obrázků, nadpisů, výstřížků z časopisu, fotografie. Motivujte děti, aby do bločku napsaly nebo namalovaly pozitivní moment, který se stal nedávno. Do bločku si mohou zapisovat doma či o přestávce.

Úkol č. 3 Vytynanky

Cíl: Formování sebevědomí s důrazem na momenty radosti a úspěchu.

Materiály: Nůžky, lepidlo, šablony vytynanek, barevný papír a karton, obrázky vytynanek současných umělců.

Čas: 40 minut.

Průběh hry: Řekněte dětem o historii výroby vytynanek, své vyprávění obohaťte o obrázky vytynanek současných umělců. Navrhněte dětem, aby si vyrobily svou vlastní vytynanku. Na to budete potřebovat šablonu a barevný papír a kartón, který bude sloužit jako pozadí. Barevný papír přehněte na půl, obkreslete šablonu budoucí vytynanky, vystříhněte ji a přilepte na kartón. Je možné vyrobit si více vytynanek.

Program sociálně-emoční podpory ukrajinských dětí druhého stupně základní školy

Vyučovací hodina č. 1

Nástroje pro regulování emocí a vlastních pocitů

Cíl: Rozvoj sebepoznání, vytváření příjemné atmosféry ve skupině.

Materiály: Míč, obrázek škály napětí s klasifikací od 1 do 10.

Čas: 60 minut.

Úkol č. 1 Poznávání se

Cíl: Poznávání účastníků navzájem, vytváření příjemné atmosféry ve skupině.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Děti hází míč jeden druhému a každý je povinen říct své jméno, třídu a co rádi dělají.

Úkol č. 2 Škála napětí

Cíl: Rozvoj sebepoznání, schopnost rozeznat vlastní pocity napětí na základě chování a pocitů, charakterizovat je a najít si způsob, jak se s nimi vypořádat.

Čas: 20 minut.

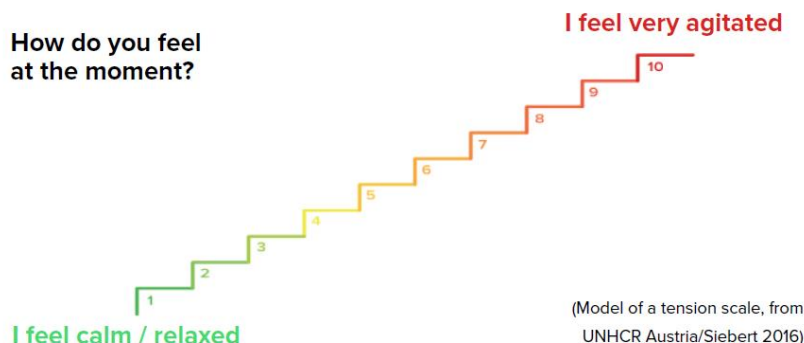
Materiály: Obrázek škály napětí s klasifikací od 1 do 10 (obrázek 3).

Průběh hry: Zeptejte se žáků: „Jak se teď cítíte? Jste nervózní, nebo se cítíte dobře?“ Vysvětlete žákům, že číslo 1 na této škále označuje „Jsem úplně uvolněný“ a číslo 10 označuje „Cítím se nervózní a nepokojný, nevím, co dělat“. Zeptejte se jich, na kterém čísle se teď nachází. Pak dětem navrhněte, aby charakterizovaly každý stav, který může člověk cítit v různých situacích (nervózní, rozrušený, napjatý, podrážděný...).

Ve skupinách žákům navrhněte, aby popsali každý schůdek odpovídajícím stavem, který může charakterizovat člověka od spokojeného po velmi napjatého. Každý účastník má říct, na jakém schůdku se teď nachází.

Zeptejte se „Co je potřebné udělat, aby se váš stav posunul o jeden schůdek níže?“. Žáci mají vlastní myšlenky o tom, co je potřebné udělat, aby se minimalizovalo napětí. Některé děti mají svůj způsob, jak se s napětím vypořádat, ale některé ne. Zapište si tyto metody a také navrhněte své metody,

které je možné použít v průběhu dne a také v kritických situacích. Například dechové cvičení, malování, hudba, procházka a podobně.



Obrázek 3. Škála napětí

Poznámka: Čím více praxe s využíváním škály, tím snáze se bude využívat. Motivujte žáky, aby ji využívali v průběhu dne.

Vyučovací hodina č. 2

Hry pro rozvoj sebeanalýzy, schopnosti pracovat ve skupinách

Cíl: Rozvoj sebeanalýzy, uvědomění si silných stránek, formování sebevědomí, upevnění vztahů účastníků.

Materiály: Papír, tužky, fixy, pera.

Čas: 60 minut.

Úkol č. 1 Víím! Cítím! Můžu!

Cíl: Formulace vlastních možností, rozvoj sebeanalýzy.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Na papír žáci namalují člověka a okolo hlavy napíší dvě schopnosti, na úroveň těla dva hlavní pocity a na úroveň nohou dvě své možnosti. Podle požadavky je možné napsat více než dvě. Konzultace je možné provést ve skupině nebo v párech.

Úkol č. 2 Kapitán

Cíl: Formování sebe prezentace, umění spolupracovat ve skupině, poznat své silné stránky.

Čas: 15 minut.

Průběh hry: Řekněte dětem, že je vyhlášen nábor na loď, která dnes vyráží na plavbu okolo světa. Zvolte 2–3 kapitány, kteří si musí vybrat posádku. Je důležité, aby se každý účastník dostal na jednu z lodí. Pro to je potřebné přijít ke kapitánovi, postavit se do řady a čekat, mluvit o svých silných stránkách a schopnostech, které kapitána přesvědčí, že bude daný člen posádky na lodi užitečný. Když vás odmítnou, můžete se postavit do řady k druhému kapitánovi. Možnost postavit se do řady je neomezená.

Důležité! Při výběru kapitána je potřebné upozornit na důležitou část hry, a to, že na palubu může kapitán brát každého třetího, kdo k němu přijde.

Po provedení hry vedte konverzaci, při které budete konzultovat, které schopnosti a vlastnosti dostaly účastníky na palubu. Jaké pocity prožívali, když se na loď nedostali? Jak mohou tuto situaci využít v budoucnosti? Až po této konverzaci můžou kapitáni odůvodnit svůj výběr.

Úkol č. 3 Sova, skřiván

Cíl: Formování schopnosti pracovat ve skupině, spolupráce s lidmi.

Čas: 15 minut.

Průběh hry: Účastníci vytvoří 2 skupiny. V jedné skupině budou ti, kteří rádi chodí spát brzo a ráno se probouzí vyspalí – skřivani. Ve druhé skupině budou ti, kteří rádi dlouho spí a chodí spát pozdě – sovy. Po rozdělení skupin se skřivani se postaví do kruhu. Zadání pro skupinu sovy – všichni členové této skupiny mají vejít do středu kruhu. Skupina skřivanů se bude snažit, aby žádná sova nepřekročila kruh, klást odpor, dohadovat se mezi sebou. Skupina sov se bude snažit přetrhout kruh. Když se někdo necítí komfortně, nemusí hrát. Po ukončení hry, když část nebo všichni účastníci zůstali v kruhu, je potřebné hru rozebrat. Naskytují se otázky: „Jaké bylo zadání?“, „Bylo zadání nepustit sovy do kruhu skřivanů?“. Po konzultaci je vhodné hovořit o tom, jak se účastníci cítili. Jak se chovali v průběhu hry? Konzultujte s účastníky, jakým způsobem můžou využít schopnost se s někým domluvit.

Úkol č. 4 Moudrá sova

Cíl: Formovat zvyky vyhledávání zdrojů pro překonání negativních aspektů při rozvoji osobnosti, charakteru, chování, myšlení.

Materiály: Papír, tužky.

Čas: 10 minut.

Průběh hry: Vytvořte 3 skupiny po 4–5 osobách. Upozorněte děti, že v průběhu hry je každý Moudrá sova a bude se snažit pomáhat ostatním účastníkům. Dejte každému účastníkovi papír a poproste ho, aby nahoru napsal své charakterové rysy, chování a zvyky, které se mu na sobě samotném nelíbí. Také to, co by na sobě chtěli změnit a zlepšit. Účastníci předají svůj papír po směru hodinových ručiček svým sousedům. Každý účastník musí napsat, jak by postupoval, aby změnil to, co je na papíru napsáno. Odpověď se zapisuje od vrchního řádku a po zapsání se papír ohne, aby nebylo vidět odpovědi jiných účastníků.

Úkol trvá do doby, dokdy se papír nevrátí k majiteli. Každý účastník čte rady od ostatních a aplikuje je v životě.

Vyučovací hodina č. 3 Jak říct NE v rizikových situacích

Cíl: Rozvíjet návyk péče o osobní bezpečí a zdraví, definovat charakteristiky rizikových situací, práce na návycích omluvy v rizikových situacích.

Čas: 60 minut.

Materiály: Plakát s kameny a 3 cesty, 3 nadpisy s různými situacemi, zadání hry, tabulka, jak říct NE pro každého účastníka (tabulka 1).

Úkol č. 1 Možná

Cíl: Zaměřit pozornost účastníků na otázky výběru v rizikových situacích, formovat schopnost kriticky vyhodnotit situaci, rozvoj schopnosti prognózovat vlastní konání a jeho následky.

Čas: 15 minut.

Materiály: Plakát s kameny a 3 cesty.

Průběh hry: Ve třídě připněte plakát s kameny a nápisy s různými situacemi. Účastníci se vypravili na cestu ostrovem. Najednou si všimli kamene, na kterém je nápis.

Zadání: Najít řešení podle nápisu, který si vybrali. Zeptejte se účastníků na jejich výběr. Proč si vybrali tuto cestu? K jakým následkům je přivedl výběr, ve kterém jsou rizika? Obraťte pozornost dětí na slovo „možná“. Právě ono poukazuje na rizika situací. Ve všech variantách situací je přítomné riziko, kromě jedné – vrátit se zpátky.

Rizikové situace:

1 cesta: „Půjdete vlevo – hru odehrajte, ale když prohrajete, možná něco ztratíte.“

2 cesta: „Půjdete vpravo – půjdete údolím obdivu, ale možná něco ztratíte.“

3 cesta: „Půjdete rovně – najdete obdiv, ale možná na něm budete v budoucnosti závislí.“

Úkol č. 2 Skupinová konzultace rizikových situací

Cíl: Definovat základní charakteristiky rizikových situací, vymezit základní znaky rizika.

Čas: 20 minut.

Materiály: 3 kusy výkresu, 6 zvýrazňovačů.

Průběh hry: Člověk se ocitne v rizikové situaci. Přijetí řešení v daném momentě může zachránit život, ochránit před násilím či ochránit před návykovými látkami. Poproste děti, aby vyjmenovaly několik rizikových situací, ve kterých se ocitli účastníci skupiny. Jak se chovali a jak takovou situaci vyřešili? Jaké následky to pro ně mělo? Spojte účastníky do 3 skupin po 5 osobách. Rozdejte každé skupině výkres a 2 zvýrazňovače. Poproste skupiny, aby během 5 minut napsaly situace, které se účastníkům zdají rizikové a jaké následky z nich pro ně mohou plynout (kolonky situací a následky). Konzultujte otázku, jak se připravit na chování v rizikové situaci.

Úkol č. 3 Jak říct „NE“

Cíl: Formování zvyku odstoupení v rizikových situacích, rozvoj kritického myšlení v různých situacích a jeho následky.

Čas: 25 minut.

Materiály: Zadání hry, tabulka, jak říct „NE“ pro každého účastníka (tabulka 1).

Průběh hry: Vytvořte 5 skupin po 2–3 osobách. Poproste každou skupinu, aby vytvořila krátké scénky na témata. Účastníci podle potřeby můžou vymyslet svá témata pro hru:

1 skupina: Přemlouvají vás, abyste vyzkoušeli narkotika, říkají, že to zkusíte jenom jednou. Ale vy tomu nevěříte.

2 skupina: Je vám dobře, ale všichni vás nutí vypít pivo.

3 skupina: Chtějí, abyste utekli z vyučování. Pokud neutečete, budete „bílá vrána“.

4 skupina: Chtějí, abyste přešli po kraji mostu a udělali si selfie.

5 skupina: Neznámý člověk vás chce vzít na diskotéku.

Po ukončení hry si udělejte shrnutí. Zeptejte se, jestli je lehké říct NE. Konzultujte tabulku, jak říct ne.

Tabulka 1.

Jak říct „ne“

-
1. Pokojně poslouchat – objasněte cíl a motivy.
 2. Poproste o vysvětlení, pokud vám něco není jasné, ujistěte se, že vás ponoukají k tomu, čeho se chcete vyvarovat.
 3. S jistotou řekněte NE – dejte najevo, že rozumíte tomu, co od vás chtějí.
 4. Krátce vysvětlete, proč se neúčastníte – dejte najevo, že si druhé osoby vážíte, ale chcete se chránit. Zdůrazněte, že vaše neúčast nemá na kamarádství vliv.
 5. Vysvětlete důvod neúčasti. Navrhněte alternativu (jiný způsob zábavy).
 6. Pokud druhá osoba stále trvá na svém, zopakujte NE bez vysvětlení. Zkuste převést konverzaci na jiné téma. Pokud cítíte, že nátlak pokračuje, druhou osobu na to upozorněte.
-

Vyučovací hodina č. 4**Úkoly pro zvýšení sebevědomí, jistoty a budování pozitivního myšlení**

Cíl: Rozvoj návyků sebekontroly, zvýšení sebevědomí a jistoty, formování pozitivního myšlení ve skupině.

Čas: 60 minut.

Materiály: Deník (tabulka 5), kartičky se silnými stránkami osobnosti, sáček, papír na poznámky, výkres s nákresem stromu, lepicí papírky, tužky.

Úkol č. 1 Deník studia

Cíl: Soustředit pozornost studentů na vývoj jejich studia a pomoci jim uvědomit si jejich úspěchy.

Čas: 20 minut.

Materiály: Deník (tabulka 2).

Průběh hry: Vysvětlíte všem dětem, že je potřebné zapsat si a konzultovat věci, které se udály v průběhu týdne. Poproste je o vyplnění tabulek, které obdržely. Řekněte jim, že není potřebné vyplnit všechny kategorie. Tento deník je možné vyplňovat v průběhu týdne či měsíce a pak se vrátit ke konzultaci ve skupině nebo individuálně. Mluvte o tom, co znamená každá kategorie. Deník můžete ukázat učitelům.

Tabulka 2.

Deník

Co mě zajímá:	Co je směšné:	Co bylo těžké:	Co jsem udělal dobře:
Nejkrásnější moment tohoto týdne:	Co mi pomáhá:	Co umím dělat nejlépe:	Co na sobě chci zlepšit:
Můžu pomoci s:	Pochválili mě za:	Co mě rozptyluje:	Chci vědět více o:

Úkol č. 2 Výběr silných stránek

Cíl: Rozvoj sebeanalýzy, formování pozitivního myšlení, zvýšení sebevědomí.

Čas: 20 minut.

Materiály: Vytisknuté kartičky se silnými stránkami osobnosti (tabulka 3), sáček, papír na poznámky.

Průběh hry: Na viditelné místo rozložte kartičky se silnými stránkami osobnosti. Do prázdných mřížek dopište další silné stránky, žáci mohou vymyslet více slov.

Každého žáka zavolejte k sáčku dvakrát. Každý ve třídě si vezme 2 jména a vybere silnou stránku pro každého z nich. Můžou o tom mluvit s ostatními. Ujistěte se, že každý student má silnou stránku pro každého žáka a může vysvětlit, proč si vybral právě ji. Tak učiní každý účastník.

Tabulka 3.

Karty silných stránek osobnosti

- kamarádský	- zdvořilý	- týmový hráč	- užitečný	- citlivý
- trpělivý	- všetečný	- smělý	- bavič	- optimistický
- řešící	- čestný	- spolehlivý	- pilný	- samostatný
- spontánní	- zaměřený na detail	- odpovědný	- soustředěný	- talentovaný
- pozorný	- sportovně zaměřený	- přemýšlivý	- flexibilní	- aktivní
- hudebně nadaný	- kreativní	- pozorný	- otevřený	- svižný

Úkol č. 3 Strom pozitiv

Cíl: Soustředit pozornost na silné stránky, kvality a jejich uplatnění, rozvoj sebeanalýzy.

Čas: 20 minut.

Materiály: Výkres s obrázkem stromu, lepicí papírky, tužky.

Průběh hry: Rozdejte účastníkům po 2 papírkách a poproste je, aby na ně napsali kvality, stránky (každou na samostatný). Položte výkres na stůl a nechte děti přilepit papírky na strom. Zeptejte se, co účastníci cítili, když psali své silné stránky, jak je využijí při studiu? Jaké těžké situace vám tyto kvality a stránky pomohly překonat?

Vyučovací hodina č. 5**Na cestě za úspěchem**

Cíl: Rozvoj schopnosti stanovit si cíle a způsoby jejich dosažení, formování návyků sebeanalýzy, rozvíjet návyky využívání osobních zdrojů, přijímat zvýšení sebehodnocení.

Čas: 60 minut

Materiály: 4 výkresy, 6 zvýrazňovačů, pracovní výkresy, obrázek pizzy rozřezané na kousky podle počtu účastníků, lepidlo, tužky, barevné tužky.

Úkol č. 1 Aktualizace pozornosti

Cíl: Rekapitulace předešlé schůzky, aktivace pozornosti účastníků, tvoření příjemné atmosféry ve skupině.

Průběh hry: Prokonzultujte minulé střetnutí, udělejte rozbor deníku, který mají možnost dopsat v průběhu týdne. Prokonzultujte otázku „Co vám dnes ve škole udělalo radost?“. Dejte každému možnost vyjádřit se.

Úkol č. 2 Na cestě za úspěchem

Cíl: Rozvoj návyků plánování životní cesty, ocenění osobních zdrojů a možností, přijímat zvýšení sebehodnocení.

Čas: 30 minut.

Materiály: 4 výkresy, 6 zvýrazňovačů, pracovní výkresy (tabulka 4).

Konzultace s účastníky „Co je to úspěch?“

1. Pomozte účastníkům porozumět, že úspěch záleží na filozofii, misi člověka, cnostech. Uveďte příklady úspěšných lidí (Matka Tereza, Charlie Chaplin, Taras Ševčenko a podobně).
2. Vytvořte 3 skupiny. Co je ukazatelem úspěchů člověka v očích jiných lidí (příklad: bankéř, kněz, žena v domácnosti).
- Konzultace výsledků.
3. Jak účastníci vidí úspěch ve svém životě.
4. Na pracovních listech žáci samostatně vyplní: Ted' (Co umím? Co vím? Co chci?), po ukončení vyučování (Co umím? Co vím? Co chci?), jsem úspěšný (Kdo jsem? Jaký jsem? Jak jsem se stal/a úspěšným/úspěšnou?).
5. Konzultujte výsledky. Co bylo lehké a co těžké?
6. Poproste každého účastníka, aby napsal, jak se stát úspěšným.

Tabulka 4.

Pracovní výkresy

Ted'	Co umím?
	Co vím?
	Co chci?
Po vyučování	Co umím?
	Co vím?
	Co chci?
Jsem úspěšný/á	Kdo jsem?
	Jaký jsem?
	Jak jsem se stal/la úspěšným/úspěšnou?

Úkol č. 3 Pizza úspěchů

Cíl: Aktualizace a upevnění změny ve skupině, formování skupinové jednoty, rozvoj podpory a důvěry.

Čas: 20 minut.

Materiály: Vyobrazení pizzy rozřezané na kousky podle počtu účastníků, lepidlo, tužky, barevné tužky.

Průběh hry: Rozdejte účastníkům kousky pizzy a barevné tužky. Každý účastník píše (či zobrazuje pomocí symbolů) na kousku pizzy své silné kvality, charakterové rysy nebo významné úspěchy. Účastníci spolu vytváří pizzu úspěchu. Každý na výkres přilepí svůj kousek pizzy. Na konci hry udělejte souhrn. Zvýrazněte důležité návyky a schopnosti, které jsou napsané na pizze.

Vyučovací hodina č. 6 Mezikulturní komunikace

Cíl: Formování empatie, schopnosti domlouvat se s jinými, budovat strategii rozhovorů pro dosažení cíle, práce ve skupině.

Čas: 60 minut.

Materiály: Velký papír, zvýrazňovače, citrony (můžou být jablka nebo jiné objekty, které se na sebe podobají).

Úkol č. 1 Citrony

Cíl: Seznámit žáky s problematikou odlišnosti, rozmanitosti a předsudků.

Čas: 15 minut.

Materiály: Veliký kus papíru, zvýrazňovače, citrony (můžou být jablka nebo jiné objekty, které se na sebe podobají).

Průběh hry: Napište na velký papír „Citrony jsou...“ a poproste děti, aby dokončily větu (žluté, kyselé...). Pak každý účastník (nebo skupina) obdrží citron a má za úkol ho hlídat. Pak se citrony sbírají a dávají do košíku, účastníci mají najít ten svůj.

Poté ve skupině reflektují a přemýšlí, jakým způsobem svůj citron našli.

V této etapě je možné otevřít diskusi o smyslu úkolu s důrazem na věty „Ne všechny citrony...“ či „Citrony také...“.

Věnujte pozornost: Pokud účastníci budou charakterizovat citrony tak, že obrátili svou pozornost na opis a ne asociace.

Úkol č. 2 Budování měst

Cíl: Formování schopnosti domlouvat se s jinými, budování strategie rozhovorů pro dosažení cíle, práce ve skupině.

Čas: 45 minut.

Materiály: Flašky, brčka, papír, stuhy, zvýrazňovače, lepicí páska, zadání pro 2 skupiny.

Průběh hry: 2 stoly naproti sobě, prostor je rozdělený na 2 části tak, aby do žádné z částí nebylo vidět (musí mezi nimi být například tabule). Třída se rozdělí na 2 skupiny a každá skupina obdrží různé instrukce uvedené níže.

Zadání pro skupinu č. 1.

Jste členy kmene, který žije na jedné straně řeky. Chcete aktivně obchodovat s kmenem, který žije na druhé straně řeky, protože máte nedostatek dříví a jim schází mouka, kterou naopak máte vy. Naneštěstí silná bouře zničila jediný most, který kmény spojuje. Vaše zadání je vybudovat část mostu, aby se setkal s částí mostu druhého kmene. Můžete použít jenom materiály dostupné v přírodě. Pro konzultaci stavby mostu se můžou zástupci vašich kmenů třikrát setkat ve Švýcarsku. Přítomný může být jenom jeden člověk, ostatní členové kmene se můžou dívat online.

Čas:

1. 5 minut – stavba mostu
2. 5 minut – první setkání stavitelů
3. 5 minut – stavba mostu
4. 5 minut – druhé zasedání stavitelů
5. 5 minut – stavba mostu
6. 5 minut – poslední setkání stavitelů
7. 5 minut – stavba mostu

Charakteristika vašeho kmene:

1. Ve vašem jazyce „stuha“ znamená „flaška“, „flaška“ znamená „stuha“, „výše“ znamená „níže“ a „níže“ znamená „výše“.
2. Vždy využíváte formu „Ty“ při konverzaci s jinými lidmi, když někdo použije formu „Vy“ znamená to velkou neúctu a nebudete s ním mluvit bez vysvětlení.

3. Oblečení na oficiálních střetnutích si vyžaduje mít nalepenou tečku na levé ruce. Pokud váš partner takovou tečku nemá, nemluvte s ním seriózně.
4. Lidé z vašeho kmene hovoří hlasně, rychle a používají řeč těla.

Zadání pro skupinu č. 2:

Jste členy kmene, který žije na jedné straně řeky. Chcete aktivně obchodovat s kmenem, který žije na druhé straně řeky, protože máte nedostatek mouky (oni mají hodně zrní) a oni nemají dříví, které naopak máte vy. Naneštěstí silná bouře zničila jediný most, který kmeny spojuje. Vaším zadáním je vybudovat část mostu, aby se setkal s částí mostu druhého kmene. Můžete použít jenom materiály dostupné v přírodě. Pro konzultaci stavby mostu se můžou zástupci vašich kmenů třikrát setkat ve Švýcarsku. Přítomný může být jenom jeden člověk, ostatní členové kmene se můžou dívat online.

Čas:

1. 5 minut – stavba mostu
2. 5 minut – první setkání stavitelů
3. 5 minut – stavba mostu
4. 5 minut – druhé zasedání stavitelů
5. 5 minut – stavba mostu
6. 5 minut – poslední setkání stavitelů
7. 5 minut – stavba mostu

Debriefing:

1. Vystoupení z role – ochlazení, změna místa.
2. Jste spokojeni s výsledkem – ano/ne/proč?
3. Jste spokojeni s komunikací a společnou prací ve vaší skupině? – ano/ne/proč?
4. Jste spokojeni s komunikací a společnou prací ve vedlejším kmenu? – ano/ne/proč?
5. Jaké strategie konverzace jste využili? Co při konverzaci pomohlo a co uškodilo.
6. Co můžete říct o stylu druhého kmene?
7. Jaké paralely vidíte s reálným životem?

Obraťte pozornost na: Na konci hry se diskuse může zacyklit na skupinové práci, je potřebné také konverzovat o aspektech komunikace mezi skupinami.

Realizace programu potvrdila důležitost doplňkových hodin pro ukrajinské děti, které přišly žít do České republiky po vypuknutí konfliktu na území Ukrajiny, zapříčiněného vpádem vojsk Ruské federace. Po ukončení programu sociálně-emoční podpory ukrajinských dětí v ZŠ Chalabalova se ukázalo, že ukrajinské děti byly vůči sobě více kamarádské, začaly se setkávat i mimo školu. Zároveň se jejich emoční stav stabilizoval, ve škole se cítí spokojeněji a komfortněji, dokonce se snížila úroveň konfliktů mezi nimi a českými dětmi, jsou více otevřené a komunikativní. Data pozorování dosvědčují efektivitu realizace programu na cestě sociální adaptace ukrajinských dětí do českých škol, ač stále zůstává potřeba systematicky zavést elementy programu do vzdělávacího procesu. Bylo zjištěno, že děti prvního stupně základní školy rády malují, vyřezávají a využívají terapii malováním, přičemž tyto hodiny byly na žádost dětí doprovázené zvukem moře, přírody či ukrajinskými písněmi. Pro děti druhého stupně základní školy byly zajímavější hry, při kterých měly možnost neformálního rozhovoru, výběru různých rolí, konverzace s jinými žáky a také pracovat ve skupině.

Tento program může být aplikován učiteli, sociální pedagogy, psychology či asistenty pedagoga při práci s ukrajinskými dětmi, ale i s jinými žáky základní školy při adaptaci do nového kolektivu nebo v rámci mimoškolních aktivit.

Oksana Stupak
Filosofická fakulta, Masarykova univerzita
Pedagogická fakulta, Drahomanovská ukrajinská státní univerzita v Kyjevě

Literatura

- Lutsenko, Y. (2018). *Prohrama psykhosotsialnoi pidtrymky uchasnykiv osvithnoho protsesu zakladiv profesiinoi (profesiino-tekhnichnoi) osvity. Praktychnyi posibnyk*. Predstavnytstvo Danskoj Rady u spravakh bizhentsiv v Ukraini.
- Ly`tvyn`enko, L. (2021). *Kartky emotsii*. Retrieved December 1, 2022, from <https://vseosvita.ua/library/kartki-emocij-476168.html>
- MŠMT – odbor informatiky a statistiky. (2022). *Základní informace k ukrajinské problematice v regionálním školství. Rychlý výběr z dat zahajovacích výkazů ke školnímu roku 2022/23*. MŠMT.
- UNHCR. (2019). *Teaching about refugees. Guidance on working with refugee children struggling with stress and trauma*. Retrieved December 10, 2022, from <https://www.unhcr.org/teaching-about-refugees.html>



Mgr. Oksana Stupak, Ph.D., DrS. je ukrajinská pedagožka, která se od května 2022 na půdě Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně podílí na kvalitativním výzkumu adaptace ukrajinských dětí v českých základních a mateřských školách a spolupracuje na Programu sociální a emoční podpory pro ukrajinské děti. Během roku 2022 se jako řečnice podílela na vzdělávacích projektech pro ukrajinské učitele plánující pracovat na ukrajinských školách. Zároveň pokračuje ve vědeckých a vzdělávacích projektech v oblasti inovativních technologií pro studenty vysokých škol.