



Kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 1. stupně ZŠ

VYJADŘUJEME SVÉ POCITY, ABYCHOM SE CÍTILI LÉPE

Lucie Horychová



Tato publikace byla vytvořena v rámci projektu „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze“. Projekt je financován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



www.odyssea.cz

Lucie Horychová

**VYJADŘUJEME SVÉ POCITY,
ABYCHOM SE CÍTILI LÉPE**
**Kurz osobnostní a sociální výchovy
pro žáky 1. stupně ZŠ**

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea
Katusická 712, 197 00, Praha 9
www.odyssea.cz

Počet stran: 45
Vydání 1., 2007

Fotografie: © Projekt Odyssea
© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-24-1

OBSAH

OBSAH	2
ÚVOD	3
CÍLE KURZU	3
CO JE DOBRÉ VĚDĚT, NEŽLI KURZ ZAČNE	3
ROZDĚLENÍ KURZU NA BLOKY, JEJICH NÁVAZNOST	4
PŘIZPŮSOBENÍ KURZU VĚKU ŽÁKŮ	5
RITUÁLY KURZU	6
PROSTOR, VE KTERÉM BUDEME SE TŘÍDOU PRACOVAT	7
POMŮCKY	8
DESIGN KURZU	8
PROGRAM KURZU	12
BLOK 1 - ÚVOD KURZU	13
PŘIVÍTÁNÍ A PŘEDSTAVENÍ SE	14
SDÍLENÍ OČEKÁVÁNÍ	14
SDÍLENÍ TÉMATU KURZU	14
VYTVOŘENÍ PRAVIDEL	14
ORGANIZAČNÍ INFORMACE	15
ÚVEDENÍ GALERIE	15
BLOK 2 - OSOBY	16
AKTIVITA 1 - OSOBY A ASOCIACE	17
AKTIVITA 2 - OSOBY A TĚLESNÉ VYJADŘOVÁNÍ	18
AKTIVITA 3 - VYTVOŘENÍ POSTAVY NA ZÁKLADĚ NÁLADY	19
BLOK 3 - POCITY	20
AKTIVITA 4 - MÍSTA SI VYMĚNÍ	21
AKTIVITA 5 - BALONKY	22
AKTIVITA 6 - POCITY - JEJICH SEPSÁNÍ A PROŽITÍ	24
AKTIVITA 7 – VZKAZY, MINIPŘÍBĚHY NA ZÁKLADĚ VYBRANÝCH POCITŮ	26
BLOK 4 - HRANÉ SITUACE A PRÁCE S NÁLADOU	27
AKTIVITA 8 – MONOLOG, DIALOG A PRÁCE S NÁLADOU	28
BLOK 5 - MASKY	30
AKTIVITA 9 – MASKY	31
BLOK 6 - SOCHY	35
AKTIVITA 10 - SOCHY	36
AKTIVITA 11 – SOUSOŠÍ	38
BLOK 7 - ZÁVĚR KURZU	40
REKAPITULACE KURZU	41
NÁVRAT K POČÁTEČNÍ OTÁZCE	42
POCIT, NA KTERÉM CHCEME V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ PRACOVAT	43
ZÁVĚREČNÁ REFLEXE KURZU A ROZLOUČENÍ	44
ZÁVĚR - MOŽNOSTI, JAK NA KURZ NAVÁZAT	45

ÚVOD

Manuál kurzu „Vyjadřujeme své pocity, abychom se cítili lépe“ je součástí širšího systému metodik osobnostní a sociální výchovy vyvíjených v rámci projektu Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze. Kurz je koncipován pro 1. stupeň základní školy a pokrývá část tematického okruhu Psychohygiena, konkrétně oblast práce s vlastními emocemi, jejich rozpoznávání, ohleduplné vyjadřování a jednoduché způsoby jejich odžívání.

Kurz je postaven tak, aby si během her a cvičení žáci postupně přicházeli na témata, která se jich bezprostředně týkají. V rámci aktivit se žáci učí rozpoznávat pocity, které prožívají, a pojmenovávat je. V bezpečném prostředí je mohou zažít a vyjádřit. Učí se jim rozumět a pracovat s nimi. Dostávají se do herních situací, kde si vyzkoušejí různé způsoby jejich vyjadřování. Žáci během kurzu reflektují to, co právě zažili, a své prožité zkušenosti pak mohou aplikovat na reálné situace. Vytváříme pro žáky prostor, kde mají možnost vnímat sami sebe jako celek, uvědomovat si, jak je prožívání propojené s tělem, a že sami mohou ovlivňovat to, jak se cítí. Žáci získávají zkušenost s tím, jak rozpoznávání a vyjadřování pocitů souvisí s naším tělesným a duševním zdravím.

Téma pocitů a práce s nimi má široký záběr a dá se pojmout různými způsoby. To, jak je zpracováno v tomto manuálu, je pouze nabídka, jakou cestou je možné se vydat. Manuál je psán detailně, příběhově a používá specifický jazyk, aby odkryl atmosféru celého kurzu, která je dominantní pro samotnou práci. Každý z učitelů má jiný způsob práce a jiný přístup, což je v pořádku, neboť nejde o to, aby učitelé opakovali jeden způsob práce, ale aby hledali a nacházeli ten svůj, který bude mít jejich rukopis a který se stane osobitým.

CÍLE KURZU

ŽÁCI

- rozpoznají a pojmenují pocit, který prožívají,
- vyjádří různými způsoby určitý pocit,
- si vyzkouší jednoduché postupy, jak mohou své pocity odžít nebo jinak ovlivnit,
- zažijí a pojmenují souvislosti mezi svými pocity a svým tělem,
- pojmenují souvislosti mezi vyjadřováním pocitů a zdravím.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT, NEŽLI KURZ ZAČNE

Pro společnou práci je důležitá samotná atmosféra, to, jaké prostředí se podaří vytvořit. S atmosférou učitel pracuje, reaguje na nastavení skupiny, na to, jaká je nálada ve skupině, na její otevřenost, dynamiku. Důležitý je samotný přístup učitele,

s čím přichází, co od žáků očekává, jaká témata chce s žáky otevřít, jaký přístup k žákům zvolí. Při otevírání jednotlivých témat učitel žáky citlivě vede a jednotlivé situace ošetřuje - vytváří bezpečné prostředí.

Učitel pracuje s improvizací, a to ve dvou rovinách. Sám v některých situacích improvizuje, neboť reaguje na skupinu žáků a jednotlivá cvičení přizpůsobuje jejich potřebám. V herních situacích používá improvizaci jako způsob žákova vyjádření. V tomto ohledu má učitel svou specifickou roli. Během řízení aktivit dává žákům nabídky, jak s tématem pracovat. Nikdy žáky nenutí (pokud pracuje s jejich emocemi a vnitřním prožíváním), aby se do aktivit proti své vůli zapojovali, či aby se vyjadřovali způsobem, který jim nevyhovuje, např. při vyjadřování nálad a pocitů. Při relaxacích nikdy nevyžaduje zavření očí, pouze je žákům nabízí. Pokud je žákovi aktivita nepříjemná, může ho učitel postavit do role pozorovatele. S touto rolí pak lze pracovat při reflexích.

Během kurzu učitel pracuje i s volnými asociacemi žáků a tehdy nehodnotí, zdali to, co žák sděluje, k tématu patří, či nikoli. Některá cvičení vyžadují tzv. *komentář v obecné rovině*. Rozumíme tím, že učitel komentuje to, co vidí, např. co se právě odehrává ve skupině, aniž by svůj komentář vztahoval ke konkrétnímu žákovi. Např. v situaci, kdy žáci hledají své místo pro práci, a jeden z žáků neustále místa mění, lze říci: „Někdy se stává, že nemůžeme najít místo hned, je to v pořádku, dáme si čas...“ Učitel tímto způsobem může pracovat se začleněním žáka do skupiny, podpořit žáka v jeho projevu a podobně.

U cvičení, ve kterých učitel vede žáky hlasem (např. při hledání svého pocitu), je třeba používat pomalé tempo řeči a klidný tón. Než se učitel na delší dobu žákům svým hlasem „ztratí“, upozorní je na to. Hlas učitele žáci vnímají jako jistotu a pevný bod. Pokud bychom žáky neupozornili na naše odmlčení předem, mohli by znejistět a zažívat nepříjemné pocity.

Učitel může během kurzu pracovat s tichem a to tak, že je komentuje - např. při hraných situacích, kdy si žáci dávají čas na to, aby vstoupili do herního prostoru - učitel žáky netlačí, ani je nepovzbuzuje, může je podpořit tím, že konstatuje, že je to v pořádku, že si mohou dát čas, a při delším tichu může učitel ticho komentovat: „Zdá se, že ještě potřebujeme čas...“

Způsob, jakým zadává, motivuje a vede jednotlivá cvičení, jaká slova zvolí a jaké techniky použije, závisí na učiteli. Učitel by také neměl zapomínat na sebe. Je důležité, aby se cítil dobře, aby pracoval takovým způsobem a s takovými cvičeními, která mu vyhovují a kterým rozumí.

ROZDĚLENÍ KURZU NA BLOKY, JEJICH NÁVAZNOST

Kurz je koncipován do dvou až tří dnů a skládá se ze sedmi bloků. Po každém bloku je vhodné zařadit delší přestávku. Během jednotlivých bloků můžeme po některých aktivitách dát krátké občerstvovací přestávky. Celkový čas kurzu je přibližně 13 hodin (plus čas na přestávky).

Blok 1 - Úvod kurzu: cca 60 minut

Blok 2 - Osoby: cca 80 minut

Blok 3 - Pocity: cca 150 minut

Blok 4 - Hrané situace a práce s náladou: cca 120 - 140 minut

Blok 5 - Masky: cca 100 minut

Blok 6 - Sochy: cca 140 - 160 minut

Blok 7 - Závěr kurzu: cca 100 minut

Způsob, jak se s kurzem bude pracovat, záleží na učiteli. Je možné jej použít jako kompaktní celek, ať již v rámci běžného vyučování, či výjezdu se žáky. V případě, že kurz probíhá při běžné výuce, si předem určíme časové řazení jednotlivých bloků. Nemusí nám vyhovovat zvonění, a tak si rytmus dne přizpůsobíme. V rámci prvního bloku se pak se žáky domluvíme a připravíme je na to, že dnes pro nás "nezvoní". Jestliže kurz probíhá mimo běžné vyučování - tedy o víkendu či výjezdu se žáky, můžeme využít jiné atmosféry místa a zakomponovat přestávky a volné chvíle do samotného kurzu (společná příprava jídla, práce ve volném prostoru apod.). Kurz je také možno rozložit do několika týdnů (měsíců) a pracovat na každém bloku samostatně. Nabízí se nám pak možnost pracovat s časem, který mezi jednotlivými bloky je a hraje důležitou úlohu. Některé poznatky a zkušenosti v žácích během "přestávky" pracují a zrají a my se při otevření dalšího bloku můžeme tímto procesem zabývat. Jednotlivé bloky postupně otevírají témata a aktivity v nich je rozpracovávají. Jednotlivá cvičení i aktivity na sebe navazují.

Kurz nemusíme použít jako celek. Můžeme pracovat s jednotlivými bloky a ty pak rozpracovat, některá cvičení vypouštět, či naopak přidávat a variovat. Vždy se při řazení jednotlivých aktivit řídíme tím, co od žáků očekáváme a chceme. Tj. řadíme cvičení podle toho, zdali potřebujeme žáky naladit na skupinovou práci a vzájemnou komunikaci, či jestli potřebujeme pracovat s žakovým nastavením a jeho prožitky, jestli chceme, aby žáci zůstali "u sebe", či chceme jejich vnímání obrátit "ven". Během vedení kurzu učitel pracuje se skupinovou dynamikou a naladěním skupiny. Jestliže je pro skupinu některé z témat důležité, můžeme je rozšířit a dále jej propracovat. V rámci nastavení skupiny pak některá cvičení měníme a přidáváme (např. jestliže cítíme, že skupina žáků potřebuje zaktivizovat, řadíme pohybové hry a aktivizační cvičení, které budou souviset s tématem, na kterém se skupinou chceme pracovat. Podobně můžeme zařazovat i relaxační cvičení či cvičení zaměřené na soustředění.).

PŘIZPŮSOBENÍ KURZU VĚKU ŽÁKŮ

Celý kurz i jednotlivé aktivity je nutné přizpůsobovat věku žáků, se kterými budeme pracovat. Podle toho také formulujeme zadávání aktivit. Při reflexi jednotlivých aktivit a skupinové reflexi klademe otázky, které jsou přiměřené věku žáků. Pro žáky první až druhé třídy můžeme celý kurz pojmout jako společné pátrání po pocitech, žáci jsou tedy v roli detektivů. Při aktivitách, kde své poznatky žáci zapisují nebo, kde se pracuje se slovy, zaměníme slova a věty za obrázky a symboly. Podle věku žáků přizpůsobíme i časové rozvržení aktivit a bloků. Kurz je možné použít pro třídy i pro skupiny, které jsou složeny z různých věkových kategorií.

RITUÁLY KURZU

Rituály nám během kurzu pomáhají udržet kontinuitu, vnáší do kurzu pravidelný rytmus, poskytují žákům orientaci a představují v kurzu něco známého a předvídatelného. Rituály se postupem času stávají zažitými, a tedy i automatickými. Pomáhají společně práci dát určitý rámec a jistou osobitost - je to náš společný rituál, který zažíváme tady a teď. Nabídka rituálů, které jsou v kurzu použity:

SETKÁNÍ V KRUHU

Během celého kurzu nás provází setkání v kruhu - jím jednotlivé bloky začínáme i končíme a v průběhu kurzu se do něj navracíme. Kruh podporuje větší propojenost žáků ve skupině a lepší komunikaci. Kruh snižuje pocit anonymity, každý je v něm vidět, každý má rovnocennou pozici. V kruhu se snáze udržuje oční kontakt všech se všemi. Pomůže nám při zadávání některých aktivit i při reflektování jednotlivých cvičení i při samotné skupinové reflexi. Kruh sám o sobě evokuje bezpečný, uzavřený prostor, kam můžeme přicházet se svými tématy a otevírat je. Setkání v kruhu vždy řídí učitel a citlivě pracuje s tím, zdali kruh bude probíhat na židlích či na zemi (např. na polštářcích).

SPOLEČNÉ OBČERSTVENÍ - ZDÁNlivĚ NÁHODNÁ MALIČKOST

Společné občerstvení - oříšky, ovoce, sušené plody, čokoláda - vložíme do misek a dáme do společného prostoru. Je tedy k dispozici všem. Svoji roli může sehrát při skupinovém povídání. Uvolňuje a dotváří atmosféru. Během prvního setkání tento rituál nastoluje učitel, později se mohou přidat i žáci. S tím, jak žáci ke společnému občerstvení přistoupí, můžeme dál pracovat. V průběhu kurzu se bude jeho podoba vyvíjet. Při prvním setkání bude průběh tohoto rituálu vypadat jinak, nežli při setkáních dalších.

„BALIČÁKY“

V průběhu kurzu využíváme velké listy balicího nebo flipchartového papíru (tzv. baličáky). Na ně přehledně zapisujeme nebo nalepujeme to, co probíráme, artefakty, které žáci vytvoří, nebo myšlenky popř. poznatky, které žáci objevili během aktivit. Jednotlivé bloky kurzu zakončujeme zavěšením baličáků do galerie (viz níže). Žáci tak mají na očích to, co se v každém bloku naučili, a mohou se v průběhu kurzu k jednotlivým baličákům vztahovat.

GALERIE

Předem si určíme místo pro galerii. Galerie je prostor, kam budeme zavěšovat jednotlivé baličáky. Galerie by měla být na dobře viditelném a dostupném místě a ve stejném prostoru, kde s žáky pracujeme. Poslouží nám jako jasná a čitelná rekapitulace toho, co jsme během našeho společně stráveného času zažili. Galerii používáme při některých reflexích a v samotném závěru kurzu hraje důležitou roli.

PROSTOR, VE KTERÉM BUDEME SE TŘÍDOU PRACOVAT

Místnost, ve které budeme se třídou pracovat, upravíme tak, abychom při jednotlivých blocích již žádné výrazné změny nemuseli dělat. Použijeme místnost (třidu), kde bude možné pracovat s pohybem (kde bude bezpečné se pohybovat). Na zemi leží polštářky, počet je totožný s počtem žáků. Polštářky se mohou použít během kurzu, v průběhu je můžeme vyměnit za židle – záleží na naladění žáků a dynamice skupiny, či jsou k využití při některých aktivitách (výběru pocitu, psaní vzkazů) a přestávkách. Židle jsou rozmístěny do kruhu. Stoly dáme podél třídy a vytvoříme z nich malé ostrůvky.

1. OSTRŮVEK – POMŮCKY PRO ZAVĚŠOVÁNÍ DO GALERIE

- provázek,
- nůžky,
- kolíčky,
- lepenka.

2. OSTRŮVEK – POMŮCKY K AKTIVITÁM

- baličáky,
- obyčejné papíry,
- tlusté fixy,
- pastelky,
- nůžky,
- lepidla,
- vystřižené masky,
- materiál na masky.

3. OSTRŮVEK – SPOLEČNÉ OBČERSTVENÍ

- např. hroznové víno, sušenky, oříšky...

POMŮCKY

- listy balicího nebo flipchartového papíru,
- obyčejné papíry,
- špejle,
- lepenky,
- provázek,
- kolíčky,
- lepidla,
- nůžky,
- tlusté fixy,
- pastelky,
- nafukovací balonky,
- kartičky se slovy.

Pokud chceme výrobě masek věnovat delší čas a více je výtvarně rozpracovat, použijeme vodovky, tempery a různý materiál (barevné baličáky, alobal a podobně).

DESIGN KURZU

BLOK 1 - ÚVOD KURZU

Celkový čas bloku: cca 60 minut

Cíle

- Vytvoříme (fyzicky i psychicky) bezpečné prostředí.
- Žáci se naladí na skupinovou práci a samotné téma kurzu.
- Žáci společně vytvoří pravidla a jsou seznámeni s organizačním i časovým rámcem kurzu.

Co blok obsahuje

- Přivítání a představení se.
- Sdílíme svá očekávání.
- Sdělení tématu kurzu.
- Vytvoření pravidel.
- Organizační informace pro žáky.

BLOK 2 - OSOBY

Celkový čas bloku: cca 80 minut

Cíle

- Žáci přicházejí na to, jak je propojené tělo s vnitřním prožíváním.
- Žáci pohybem vyjádří jednotlivé osoby a vytvoří postavu, která má konkrétní náladu.

Co blok obsahuje

- Aktivita 1 - Osoby a asociace
- Aktivita 2 - Osoby a tělesné vyjadřování
- Aktivita 3 - Vytvoření postavy na základě nálady

BLOK 3 - POCITY

Celkový čas bloku: cca 150 minut

Cíle

- Žáci rozpoznávají jednotlivé pocity a pojmenovávají je.
- Žáci pod vedením učitele některé pocity prožívají a uvědomí si situace, ve kterých tyto pocity prožili.
- Žáci si uvědomí své pocity a zveřejňují je.

Co blok obsahuje

- Aktivita 5 - Balonky
- Aktivita 6 - Pocity - jejich sepsání a prožití
- Aktivita 7 - Vzkazy, minipříběhy na základě vybraných pocitů

BLOK 4 - HRANÉ SITUACE A PRÁCE S NÁLADOU

Celkový čas bloku: cca 120 - 140 minut

Cíle

- Vytvoříme herní prostor, ve kterém pracujeme s různými způsoby projevů pocitů.
- Žák se dostává do herních situací, kam přichází s konkrétním naladěním a pracuje s ním. Žák v roli reaguje na nálady druhých postav.
- Žáci si vyzkouší různé typy svých reakcí na danou situaci a nalézají způsoby, jak v situacích jednat.

Co blok obsahuje

- Příprava na aktivitu č. 8 - herní prostor; oddělení jeviště a hlediště
- Aktivita 8 - Monolog, dialog, práce s náladou, pocitem

BLOK 5 - MASKY

Celkový čas bloku: cca 100 minut

Cíle

- Žáci hlouběji pracují na vybraném pocitu a dostávají zpětné vazby, zda-li to, co vyjadřují, je pro ostatní srozumitelné.

Co blok obsahuje

- Aktivita 9 - Masky

BLOK 6 - SOCHY

Celkový čas bloku: cca 140 - 160 minut

Cíle

- Žáci vyjádří tělem pocit, prezentují ho a dále na něm pracují v rámci hrané situace.
- Žáci si vyzkoušejí, jak svým jednáním ovlivňují vývoj konkrétní situace.

Co blok obsahuje

- Aktivita 10 - Sochy
- Aktivita 11 - Sousoší

BLOK 7 - ZÁVĚR KURZU

Celkový čas bloku: cca 100 minut

Cíle

- Žáci si zrekapitulují jednotlivé bloky kurzu a sdílejí, jaké zkušenosti získali.
- Žáci nalézají odpověď na otázku, "k čemu nám je užitečné své pocity rozpoznat, pojmenovat, prožít a vyjádřit?"
- Žáci pojmenují určitý pocit a naleznou způsob, jakým chtějí na pocitu v nejbližší době pracovat.
- Žáci hovoří o tom, jak lze využít zkušenosti z kurzu pro běžné životní situace.

Co blok obsahuje

- Rekapitulace kurzu.
- Návrat k počáteční otázce, prezentace odpovědí.
- Výběr pocitu, na kterém chceme v nejbližší době pracovat, a výběr způsobu, jak na něm můžeme pracovat.
- Závěrečná reflexe kurzu, rozloučení.

PROGRAM KURZU

BLOK 1 - ÚVOD KURZU

CELKOVÝ ČAS BLOKU

cca 60 minut

CÍLE BLOKU

- Vytvoříme (fyzicky i psychicky) bezpečné prostředí.
- Žáci se naladí na skupinovou práci a samotné téma kurzu.
- Žáci společně vytvoří pravidla a jsou seznámeni s organizačním i časovým rámcem kurzu.

CO BLOK OBSAHUJE

- Přivítání a představení se.
- Sdílení očekávání.
- Sdělení tématu kurzu.
- Vytvoření pravidel.
- Organizační informace pro žáky.
- Uvedení galerie.

PŘIVÍTÁNÍ A PŘEDSTAVENÍ SE

Žáci přicházejí do připraveného prostoru. Žáci i učitel sedí na židlích, které jsou v kruhu. Učitel žáky přivítá, představí prostor, ve kterém budeme trávit společný čas (místnost vypadá jinak, než jsme zvyklí). Vysvětlí žákům, že se během kurzu budeme do kruhu pravidelně vracet. Učitel sdělí žákům, jak mu je (např. „Dnes se mi dobře vstávalo a cítím se fajn.“), přivítá každého žáka a položí mu stejnou otázku: „Jak je?“. Jestliže se třídou pracujeme poprvé, můžeme použít lepící štítky, či závěsné kartičky, kam učitel i každé z dětí zapíše své jméno (přezdívkou) ve znění, jak chce být oslovováno.

SDÍLENÍ OČEKÁVÁNÍ

„Máte nějakou představu, jakým způsobem společný čas prožijeme?“ Uprostřed kruhu je připravený baličák a fixy. Každou představu, kterou žák sdělí, zapíšeme (např. budeme malovat, hrát si atd.). Po zapsání všech očekávání kolečko ukončí učitel – přečte nápady z baličáku a vyjádří se k nim. (Bude očekávání naplněno?) Věci, které nás opravdu čekají, podtrhne a ty, které nezazněly, přepíše na baličák.

SDĚLENÍ TÉMATU KURZU

„V našem společném čase se budeme zabývat pocity. Zkusíme zjistit, jestli se pocity dají poznat a pojmenovat. Vyzkoušíme si, jaké to je některé pocity prožívat a dát najevo. Co myslíte, je správné dávat najevo své pocity? Je to zdravé? „K čemu nám je užitečné své pocity rozpoznat, pojmenovat, prožít a vyjádřit?“ Poslední otázku napíše učitel na baličák a okomentuje ji: „Zapíše tuto větu na papír a na konci kurzu se k této otázce vrátíme a uvidíme, jestli budeme vědět o vyjadřování svých pocitů více než teď.“

VYTVOŘENÍ PRAVIDEL

„Co potřebujeme k tomu, aby se nám příjemně společně hrálo a pracovalo?“ Učitel položí otázku a odpovědi zapisuje na baličák. Dopíše a okomentuje to, co dle jeho představy chybělo. Nakonec nápady s žáky zrekapituluje a společně z nich vytvoří pravidla. Je lepší, když jsou pravidla zapsána v pozitivní formě (např. mluví vždy jen jeden, reagujeme na zvednutou ruku, naše chování je bezpečné apod.). Během kurzu se k pravidlům vztahujeme, při jejich porušování situace zastavujeme a komentujeme. Domluvíme se žáky, co bude následovat, když dojde k porušení pravidel.

ORGANIZAČNÍ INFORMACE

„Jak bude probíhat dnešní den?“ (Vždy při přivítání stručně sdělíme žákům, jak bude den probíhat.) Upozorníme žáky že dnes si čas na práci a přestávky budeme určovat sami – neřídíme se tedy zvoněním. Určíme a zveřejníme konec kurzu a plánované přestávky.

UVEDENÍ GALERIE

Sdělíme žákům, že během kurzu budeme používat baličky, které pak zavěsíme do určeného prostoru. Prostor nazýváme galerií – na konci kurzu budeme tedy vidět, co jsme vymysleli a vytvořili. Následně můžeme společně zavěsit popsané baličky do galerie.

BLOK 2 - OSOBY

CELKOVÝ ČAS BLOKU

cca 80 minut

CÍLE BLOKU

- Žáci přicházejí na to, jak je propojené tělo s vnitřním prožíváním.
- Žáci pohybem vyjádří jednotlivé osoby a vytvoří postavu, která má konkrétní náladu.

CO BLOK OBSAHUJE

- Aktivita 1 - Osoby a asociace
 1. část - volné asociace,
 2. část – reflexe.
- Aktivita 2 - Osoby a tělesné prožívání
 1. část - tělesné vyjádření osob,
 2. část – reflexe.
- Aktivita 3 - Vytvoření postavy na základě nálady
 1. část - výběr osoby, představa o ní,
 2. část - vytvoření postavy – kreslení,
 3. část - představení postav,
 4. část – reflexe.

AKTIVITA 1 - OSOBY A ASOCIACE

ČAS

15 minut

CÍL

Žáci se při této aktivitě naladí na společné téma. Sdílí s ostatními své asociace a představy o postavě.

POMŮCKY

Kartičky se slovy

POSTUP

Učitel na zem rozloží kartičky. Na každé kartičce je napsáno jedno slovo. Každé ze slov vyjadřuje nějakou postavu (osobu), například žena, muž, učitel, bratr, bojovník, holčička... Učitel vybídne žáky, aby si všechny kartičky se slovy prohlédli a přečetli. Žáci stojí v kruhu kolem kartiček. Po jednom berou do ruky jednotlivé kartičky. Žák nejprve nahlas přečte slovo na své kartičce, např. kamarád, a sdělí ostatním, co se mu vybaví, když slyší toto slovo. Pak dáme prostor ostatním ve skupině. Jak si takového člověka představujeme?

Nabídka slov na kartičky

muž, žena, holčička, bratr, kamarád, bojovník, učitel, pacient, stařenka, pomocník, miminko

AKTIVITA 2 - OSOBY A TĚLESNÉ VYJADŘOVÁNÍ

ČAS

30 minut

CÍLE

Žáci se vcítují (vžívají) do jednotlivých postav a tělem vyjadřují náladu postavy.
Žáci sdílejí zkušenost o tom, jak je naše tělo propojené s naším prožíváním.

POMŮCKY

Kartičky se slovy (stačí, když je má učitel u sebe)

POSTUP

„Teď si vyzkoušíme některé osoby zahrát, vcítit se do nich.“ Učitel a žáci se pomalu procházejí po prostoru a učitel vede žáky slovy. „Pojďme si teď některé osoby představit. Jak se asi pohybuje stará paní? Možná ji trochu bolí pravá noha, a tak na ni našlapuje zlehka, jde pomalu...“ Učitel se během svého provázení do postavy takzvaně obléká. Postupně přidává další projevy dané osoby, komentuje je a vyzve žáky, aby se zapojili do hry. Všichni žáci paralelně předvádějí, jak se pohybuje stařenka, podle toho, jak si ji představují. „Každá stařenka se může pohybovat jinak, některá třeba pospíchá...“ Učitel podporuje žáky, aby čerpali ze svých vlastních představ, popř. nabízí žákům různé možnosti, jak lze danou osobu zahrát. Tato aktivita probíhá v pohybu a všichni ji provádějí současně. Učitel vždy začíná a ukončuje osoby. Na jednu postavu vycházejí zhruba dvě minuty. Poté žáci a učitel utvoří kruh. „Jak se nám dařilo vžít se do jednotlivých osob?“ „Vypadalo naše tělo u jednotlivých osob stejně?“ „Měly naše osoby nějakou náladu?“ „Dala se nálada osoby poznat podle toho, jak osoba vypadala?“

AKTIVITA 3 - VYTVOŘENÍ POSTAVY NA ZÁKLADĚ NÁLADY

ČAS

40 minut

- zadání a malování (20 minut),
- představení postav, osobní příběhy a reflexe (20 minut).

CÍLE

Žáci si vytvoří (pomocí výtvarných prostředků) postavu, přemýšlejí o ní, představují si ji v určité situaci, snaží se výtvarně ztvárnit její prožívání.

Při představování postav žáci sdílejí své zkušenosti s podobnou situací ze svého života.

Pojmenovávají pocit, zjišťují, že v jedné situaci dva lidé mohou cítit něco jiného.

POMŮCKY

Obyčejné papíry, pastelky, nůžky, špejle, lepenka.

POSTUP

Žáci si vyberou jednu postavu. Mohou čerpat ze slov, která jsme použili v předešlé aktivitě. Představí si, jak vypadá, co zrovna dělá, jakou má náladu, jak se cítí. Mohou svou postavu pojmenovat. Když mají svoji představu, postavu s určitou náladou namalují. Poté vystříhnou a nalepí na špejle.

Představení postav v kruhu.

„Vidím, že je mezi námi spousta nových postaviček, každá se tváří trochu jinak a mě zajímá, kdo jsou a jak jim je.“ Žáci své postavičky představují postupně – o své postavičce řeknou pár vět – učitel pak shrne náladu postavičky a napíše to na kartičku. (Například: Holčička je zvědavá, co dostane za dárek.) Po jednotlivých prezentacích se učitel obrátí na ostatní žáky ve skupině. „Zažili jste někdy podobnou situaci? Jak jste se v situaci cítili? Dokážete pocit pojmenovat?“ Po ukončení kolečka učitel poděkuje za představení postaviček a společně na baličák nalepí názvy osob, postavičky a věty o nich. Baličák zavěsíme do galerie.

BLOK 3 - POCITY

CELKOVÝ ČAS BLOKU

cca 150 minut

CÍLE

- Žáci rozpoznávají jednotlivé pocity a pojmenovávají je.
- Žáci pod vedením učitele některé pocity prožívají a uvědomí si situace, ve kterých se jim tyto pocity objevují.
- Žáci si uvědomí své pocity a zveřejňují je.

CO BLOK OBSAHUJE

- Aktivita 4 - Místa si vymění
- Aktivita 5 - Balonky
 1. část - rozdání, nafukování balonků
 2. část - výběr pocitu
 3. část - hra s balonky
 4. část - vyjádření pocitů
 5. část - "hledání" svých pocitů
 6. část - reflexe balonků
 7. část - skupinová reflexe
 8. část - prezentace pocitů
- Aktivita 6 - Pocity - jejich sepsání a prožití
 1. část - sepsání pocitů
 2. část - "jak se chováme, když se cítíme..."
 3. část - skupinová reflexe
- Aktivita 7 - Vzkazy, minipříběhy na základě vybraných pocitů
 1. část - zadání
 2. část - sepsání vzkazů a minipříběhů, jejich nalepení

AKTIVITA 4 - MÍSTA SI VYMĚNÍ

ČAS

Hra + reflexe, skupinové sdílení: 15 – 20 minut

CÍL

Hra naladí žáky na ostatní ve skupině, žáci sdílejí své zkušenosti a vidí, co mají s ostatními společného.

POMŮCKY

Židle pro každého žáka

POSTUP

1. Hra

Žáci sedí v kruhu na židlích. Učitel stojí uprostřed a říká: „Místa si vymění ti, kterým se dnes ráno nechtělo vstávat.“ „Místa si vymění ti, kteří se dnes na něco těší.“ Místa si vymění ti, kteří v posledním týdnu byli z něčeho smutní atd.“ Každý, o kom tato věta platí, se musí zvednout a sednout si na nějakou jinou židli. Každá věta: „Místa si vymění ti, kteří ...“ by měla obsahovat nějaký pocit.

2. Reflexe

Žáci zůstávají sedět na židlích v kruhu. „Vzpomeňte si, s kým jste se měnili, a při jaké otázce.“ Učitel funguje jako moderátor, řídí kruh a předává slovo, při sdílení zkušeností může učitel vstupovat s krátkými komentáři. Např. „Dneska měly Anička a Bára podobný zážitek. Obě se cítily unaveny.“

AKTIVITA 5 - BALONKY

ČAS

45 minut

CÍL

Aktivita je v počátku vedena k uvolnění žáků a nalezení jejich pocitů.

Během pohybové části má žák možnost vyjádřit a uvědomit si svůj způsob prožívání některých pocitů a zároveň si vyzkoušet způsoby vyjadřování pocitů ostatních žáků ze skupiny.

Při prezentaci svého pocitu (od volání až po samotné odůvodnění) žák zažívá zveřejnění svého minipříběhu.

Žáci sdílí své zkušenosti ze situací, kdy otevřeně mluvili o svých pocitech nebo kdy je otevřeně projevovali.

Žák si uvědomí, co potřebuje pro to, aby mohl otevřeně projevovat své city.

POMŮCKY

Balonky, fixy, nastříhaný provázek.

POSTUP

1. Žáci sedí v kruhu na zemi, židle jsou odsunuté na kraji místnosti. Učitel stojí uprostřed a u sebe má schované nafukovací balonky (počet balonků je totožný s počtem dětí). „Pro každého tu něco mám. Nyní vám to rozdám. Nedívejte se, co jste dostali, dokud nedostanou všichni.“ Učitel každému s žáků rozdává balonek. „Dostat balonek a nenafouknout ho by byla škoda. Nežli ho ale nafaoukneme, dohodneme se na tom, že nechceme, aby nám balonek prasknul, a počítáme s tím, že na něj ještě budeme psát. Až balonek nafaoukneme, můžeme ho zavázat. Balonek máme stále u sebe a necháváme ho v klidu. (Učitel nabídne žákům svou pomoc při nafukování balonků.)

2. Když mají všichni žáci balonek nafaouknutý, učitel je vyzve, aby se pohodlně posadili, nebo si i lehli (k dispozici jsou polštářky). Žáci mohou, ale nemusí zavřít oči. „Nyní nechte k sobě přijít nějaký pocit. Možná si vzpomeneme, že se na něco těšíme. Možná jsme byli nedávno z něčeho smutní. Možná víme, jaké to je se bát. Třeba jsme si teď vzpomněli jak jsme se včera radovali.“ Až žáci svůj pocit najdou, napíše ho fixem na balonek.

3. „Teď je čas, abychom si svůj balonek prohlédli a zkusili si s ním třeba zahýbat. Stále myslíme na to, že chceme, aby byl balonek v pořádku a nedotkl se země.“ Žáci si s balonkem hrají, lehce s ním pohazují. Dáme žákům čas, aby si prozkoumali, co všechno mohou s balonkem dělat (vyhazovat ho do výšky, udržet ho na prstech atd.) „A teď si zkusíme všimnout i ostatních balonků, můžeme se jich dotýkat, nadhazovat je, házet je druhým. Jsme jemní, chceme, aby byly balonky v pořádku, nepraskly nám a nespadly ani na zem. Pohybujeme se pomalu a citlivě.“ Děti pohazují balonky.

4. Učitel hru zastaví – každý z žáků drží jeden balonek (je v pořádku, když budou mít žáci balonky druhých) – uděláme s balonky kruh velký tak, aby každý žák měl kolem sebe prostor – stojíme. Každý s žáků postupně přečte pocit, který má napsaný na balonku. Např. radost. „Jak to vypadá, když cítíš radost, když se raduješ?“ Žák předvede, jak se na něm radost projevuje. „Když Anička cítí radost, vypadá to takhle“ – učitel Aničku napodobuje a vtáhne do hry ostatní. Všichni najednou předvádějí, jak se to vypadá, když Anička cítí radost atd.

5. „Nyní potřebujeme, aby měl každý u sebe svůj balonek. Vaším úkolem je chodit po prostoru a najít si svůj balonek. Hledat ho můžete různými způsoby, např. volat: kde mám svoji radost? Nebo se procházet a když uvidíte svůj balonek, sdělíte to dočasnému majiteli: To je moje radost. Získat svůj balonek můžete pouze domluvou.“ V této části nedochází k fyzickému kontaktu. Učitel během výměny komentuje to, co vidí. Žáci postupně získají své balonky, mají je u sebe a sednou si zpět do kruhu. V této fázi může učitel reagovat na to, jak proměny probíhaly, např. při větším hluku během výměny balonků může žákům položit otázku, zdali jim to bylo příjemné, jestli dobře slyšeli pocity ostatních atd.

6. Reflexe balonků. „Jaké to bylo sdělovat nahlas svůj pocit, abys dostal svůj balonek zpět?“ Učitel vede reflexi žáků, kteří se vyjadřují k zážitkům ze samotné výměny.

7. „Již jste někdy zažili situaci, kdy jste otevřeně hovořili o svých pocitech? Jaké to bylo? Co potřebujeme k tomu, abychom vyjádřili to, co cítíme?“ Učitel zapisuje odpovědi žáků na baličák a shrne, co žáci pro otevřené vyjadřování pocitů potřebují.

8. Po reflexi každý z žáků krátce představí svůj pocit napsaný na balonku a balonek zavěsí do galerie.

AKTIVITA 6 - POCITY - JEJICH SEPSÁNÍ A PROŽITÍ

ČAS

celkem: 35 minut

- sepsání pocitů 10 min,
- aktivní část - zažití pocitů 15 min,
- reflexe 10 minut

CÍLE

- Žáci v této aktivitě pojmenují a odžijí si některé z emocí.
- Sdělují si, jak se cítí bezprostředně po vyjádření některých emocí.
- Otázkami vedeme žáky k tomu, aby si přišli na to, jakým způsobem je pro ně příjemné vyjadřovat emoce.

POMŮCKY

Baličák, fixy.

POSTUP

1. část

Žáci sedí v kruhu, nejlépe na zemi. „Během dnešních her jsme narazili na hodně pocitů, které můžeme prožívat. Známe ještě nějaké, o kterých jsme nemluvili?“ Žáci sdělují pocity a zapisují na baličák. Učitel na závěr pocity přečte a ujistí se, že každému pocitu žáci rozumí.

2. část

Učitel vybere jeden z napsaných pocitů a ptá se: „Jak se chováme, když jsme. . .?“ „Pojďme si to vyzkoušet.“ Učitel vyzve žáky, aby se rozpochovali po prostoru, po chvíli žáky zastaví. Učitel zopakuje pocit. „Jak se chováme, když cítíme... (např. naštvanost)?“ Učitel žáky vede, všichni pracují najednou. „Vypravíme si situaci která v nás vyvolává naštvání. Zkusíme si pocit naštvání představit a pustit ho z těla ven. Učitel během této aktivity je s žáky v jednom prostoru a slovně je provází. Používá slova napsaná žáky. Učitel se s žáky dopředu domluví na znamení, které ukončuje jejich vžívání se do pocitu. Mezi jednotlivými pocity učitel žáky zastaví a pocit ze sebe „setřesou“ (Pomocí třesení celým tělem, jakoby pocit z těla vytřásali). Dáváme vždy během jednotlivých emocí čas na „zneutralizování“ (tj. na psychické i tělesné odpoutání se od zadaného pocitu). Zakončujeme vždy pozitivní emoci (pokud nemá učitel v plánu s negativní emoci dále pracovat).

3. část

Aktivitu zakončujeme kruhem. „Jak se cítíme?“ „Co to s námi udělá, když něco cítíme (např. vztek nebo zklamání) a dáme to najevo?“ „Může nás to např. uvolnit, když dáme najevo, co cítíme?“ „Jakým způsobem můžeme pocity vyjadřovat?“

„Když vyjadřujeme to, co cítíme, kontrolujeme se? V čem?“ „Jak to tedy udělat, abychom vyjádřili svůj pocit a zároveň respektovali druhé?“

Návrhy žáků zapisujeme na baličák. Zapišeme i věty, na které si žáci přišli během reflexe (např. když se vybrečím, je mi líp). Baličák se slovy, s emocemi i s našimi novými zjištěními společně pověsíme do galerie.

AKTIVITA 7 – VZKAZY, MINIPŘÍBĚHY NA ZÁKLADĚ VYBRANÝCH POCITŮ.

ČAS

20 – 25 minut

CÍL

Touto aktivitou dáváme žákům možnost vrátit se k pocitům, které je „zaujaly“, k pocitům, ke kterým se z nějakého důvodu nevyjádřili a podobně.

POMŮCKY

Nastříhané kartičky, pastelky.

POSTUP

Pozveme žáky do galerie. Ukážeme žákům, kde všude mohou nacházet inspiraci, kde všude jsou slova vyjadřující pocity zapsána. Sdělíme žákům, aby si dali čas pro sebe a slova na sebe nechali působit. Když je napadne nějaká věta, vzkaz, vzpomínka, krátká situace k danému pocitu, napíše ji na kartičku a tu pak přilepí k pocitu v galerii. Je na žákovi, kolik pocitů si vybere. Na počátku aktivity stanovíme čas – max. 20 minut.

Zdali si mini-příběhy společně přečteme či si je žáci přečtou jednotlivě, záleží na domluvě učitele a žáků.

BLOK 4 - HRANÉ SITUACE A PRÁCE S NÁLADOU

CELKOVÝ ČAS BLOKU

cca 120 - 140 minut

CÍL BLOKU

- Vytvoříme herní prostor, ve kterém pracujeme s různými způsoby projevů pocitů.
- Žák se dostává do herních situací, kam přichází s konkrétním naladěním a pracuje s ním. Žák v roli reaguje na nálady druhých postav.
- Žáci si vyzkouší různé typy svých reakcí na danou situaci a nalézají způsoby, jak v situacích jednat.

CO BLOK OBSAHUJE

- Příprava na aktivitu č. 8 - herní prostor; oddělení jeviště a hlediště
- Aktivita 8 - Monolog, dialog, práce s náladou, pocitem

1. část - vstoupení do role, rozehrání pocitu nálady:
 - vstoupení druhého žáka do rozehrané situace,
 - reflexe hrané situace diváky,
 - reflexe aktérů,
 - rozehrání stejné situace s jiným přístupem.
2. část - skupinová reflexe:
 - hledání řešení v konkrétních situacích.

AKTIVITA 8 – MONOLOG, DIALOG A PRÁCE S NÁLADOU

ČAS

120 - 140 minut

Délka aktivity závisí na počtu žáků a počtu sehraných situací, jejich vstupování a variování. Během této aktivity můžeme dát krátkou občerstvující přestávku.

CÍL

Žáci si v bezpečném prostředí vyzkouší vstoupit do role, ve které jednájí určitým způsobem, a zároveň si vyzkoušejí reagovat na chování druhých.

Žák nalézá způsoby, jak v situacích jednat tak, aby se cítil dobře.

POMŮCKY

Židle, polštář, provázek nebo šály na oddělení herního prostoru.

POSTUP

Žáci sedí na židlích, tentokrát v řadě. „Teď si vyzkoušíme, jaké to je potkat se s člověkem, který má nějakou náladu, prožívá určitý pocit. Budeme hrát krátké situace. Scénka bude mít vždy dva herce. Abychom mohli začít, musíme náš prostor trochu upravit. V části, kde sedíte, je hlediště. V této části bude náš herní prostor – jeviště.“ Učitel jeviště viditelně oddělí, např. provazem či šálami. „Kdo vstoupí do tohoto prostoru, hraje. Je tedy v roli. Cokoliv se zde odehraje, je hra.“ Žáky do herního prostoru posílá a vrací zpět učitel. Ten také jednotlivé scénky ukončuje. „Diváci sledují to, co se děje na jevišti. Zatím do děje nezasahují, nekomentují. Diváci dostanou prostor pro vyjádření po skončení hrané situace.“

Učitel na jeviště postaví židli a vedle polštářek (žák má výběr). Necháme žáky, aby chvíli sledovali herní prostor, a nechali ho na sebe působit. „Na jeviště budeme chodit postupně. Každý na jeviště přijde s nějakou náladou, pocitem a ten rozehraje. Necháme chvíli situaci běžet, poté do situace pošlu dalšího z vás. Ten bude na prvního herce reagovat a rozehraje s ním situaci. „Je někdo, kdo si chce vyzkoušet jako první přijít na jeviště s nějakou náladou, pocitem?“ Do herního prostoru vstoupí žák (učitel stojí mezi jevištěm a diváky). Učitel nechá žáka situaci rozehrát tak, aby byla jasná atmosféra postavy a bylo poznat, jakou náladu postava má. Po chvíli pošle do herního prostoru dalšího žáka (v této fázi situaci nezastavujeme) a nechá situaci rozehrát. Zhruba po dvou minutách situaci stopujeme. Herce přivzeme k sobě, tedy mezi jeviště a hlediště a obrátíme se na diváky. „Co jsme viděli?“ „Co se na jevišti odehrálo?“ „O čem byla situace kterou jsme viděli?“ „Jak se chovala první postava, jak druhá?“ „Mohla by situace vypadat jinak, kdybychom na postavu jinak reagovali?“ „Jak by to vypadalo?“ „Má někdo chuť si to vyzkoušet?“

Některé situace rozehrajeme opakovaně s různými herci, jiné jen jednou. K opětovnému rozehrávání vybíráme ty situace, kde bychom rádi objevili další možnosti řešení situace. Vždy po hraných situacích dáváme prostor pro vyjádření hercům (po divácích). „Jaké to bylo hrát postavu s takovou náladou?“ „Jaké to bylo přijít do rozehrané situace?“ Vždy, když odcházejí herci z jeviště, oklepou se, setřesou ze sebe roli. V této části jsme u nich a provázíme je slovem.

Po skončení všech hraných situací se s žáky setkáme v kruhu. „Zažili jste někdy situaci, ve které jste reagovali jinak, nežli jste chtěli?“ „Můžeme své chování ovlivnit?“ „Můžeme se zachovat v situacích tak, abychom se cítili dobře?“ Odpovědi pomáháme žákům zkonkretizovat. (Když mě někdo rozzlobí, jdu stranou, a zprudka si vydechnu.) Na baličák napíšeme nápady žáků na různé typy chování. „Je nějaká situace, která nás čeká, a my nevíme, jak se v ní zachovat?“ „Je něco, co se opakuje, co nás například rozesmutní?“ Ke konkrétním situacím se s žáky snažíme najít způsob řešení. Baličáky společně pověsíme do galerie.

BLOK 5 - MASKY

CELKOVÝ ČAS BLOKU

cca 100 minut

CÍLE BLOKU

- Žáci hlouběji pracují na vybraném pocitu a dostávají zpětné vazby, zda-li to, co vyjadřují, je pro ostatní srozumitelné.
- Žáci pojmenují, k čemu je užitečné projevovat své pocity srozumitelně pro druhé lidi.

CO BLOK OBSAHUJE

- Aktivita 9 – Masky
 1. část - nalezení pocitu, se kterým chce žák pracovat,
 2. část - vizualizace pocitu,
 3. část - vytvoření masky,
 4. část - rozdělení masek do skupin,
 5. část - odůvodnění rozdělení masek,
 6. část - představování masek ve skupinách,
 7. část - reflexe skupin,
 8. část - skupinová reflexe.

AKTIVITA 9 – MASKY

ČAS

celkem cca 100 minut

1. část - volba pocitu (5 minut),
2. část – vizualizace pocitu (15 min),
3. část - vytvoření masky (35 minut),
4. část – rozdělení masek do skupin (7 minut),
5. část – odůvodnění masek do skupin (7 minut),
6. část – představení masek ve skupinách (10 minut),
7. část – skupina – reflexe skupinek (10 minut),
8. část – skupinová reflexe (10 minut).

CÍLE

- Žáci vyjadřují zvolený pocit pomocí výtvarné techniky.
- Žáci interpretují výtvarné artefakty a pokoušejí se odhalit, jaký pocit měl artefakt vyjadřovat.
- Žáci dostávají zpětné vazby, zda-li způsob, jakým pocit vyjádřili, byl pro ostatní srozumitelný.
- Žáci pojmenují, k čemu je užitečné projevovat své pocity srozumitelně.

POMŮCKY

Obrysy masek, pastelky, fixy.

POSTUP

1. část – Volba pocitu

Sedíme v kruhu a vyzveme žáky, aby si „v duchu“ zkusili zrekapitulovat, jakých nálad a pocitů jsme se dnes dotkli, o kterých jsme mluvili, které jsme prožívali. Dáme žákům čas, vytvoříme klidnou a bezpečnou atmosféru, mluvíme v klidném a tichém tempu.

Jde nám o to, abychom žáky naladili na další část aktivity, ve které se dostanou více do sebe a budou samostatně pracovat na pocitu, který si vybrali. Míra toho, jak budou žáci v této části „u sebe“, závisí na mnoha ohledech. Jedním z nich, je samotná atmosféra, kterou vytváříme my i žáci, ovzduší důvěry a bezpečného prostředí. Žáky provázíme v jejich rekapitulaci a nabídneme možnost se teď na některý z pocitů zaměřit sami v sobě. „Který pocit nám byl blízký?“ „Se kterým pocitem byste se ještě rádi setkali?“ „Na jakém pocitu byste teď chtěli pracovat?“ „Na jaký se ještě chcete podívat?“

Žákům otázky nabízíme, ukazujeme cesty, podle čeho je možné si pocit vybrat.

2. část - Vizualizace pocitu

Když si žáci svůj pocit vyberou, najdou si v prostoru místo, kde je jim příjemně. Místo mohou hledat, nemusí vědět hned, které to je. Na své místo si mohou vzít polštářek. Jde o to, aby se cítili příjemně. Když jsou všichni na svých místech, najdou si pozici, ve které chtějí být. Mohou si zavřít oči. Zavření očí je nabídka - učitel žákům sdělí možnost mít oči zavřené i otevřené, či to v průběhu aktivity měnit. Zavření očí si řídí žáci sami. Nikdy žáky nenutíme mít oči zavřené!

V této části žáky provázíme slovem a občas je „avizovaně“ opouštíme, tj. oznámíme, že se na chvíli odmlčíme. Při vizualizaci konkrétního pocitu jsou žáci „u sebe“ a hlas učitele vnímají jako jistotu. Kdybychom žákům předem neoznámili, že se náš hlas na chvíli vzdálí, mohlo by to v žácích vyvolat nepříjemné pocity a jistotu by ztratili. Učitel žáky provází při vizualizaci pocitu, který si vybrali.

„Jakou má barvu?“

„Je lehký, těžký?“

„Napadá vás k pocitu něco?“

„Vidíme před sebou nějakou situaci?“

„Vybaví se nám nějaká věc?“

Na konci žáky požádáme, aby si v hlavě „vyfotili“ to, co je napadlo, co k nim přišlo, jaké barvy viděli, jaká slova je napadala, jaké situace a věci se jim vybavovaly. Necháme žákům ještě chvíli a pomalu je „probouzíme“: Nabídneme žákům, ať se protáhnou, podívají okolo sebe, a vyzveme je, ať se pomaličku se svým místem rozloučí a přijdou k nám.

3. část – Vytvoření masky

Sedíme v kruhu na zemi. Je dobré zůstat v pozici, v jaké žáci v této aktivitě byly, a nevracet je zpátky na židle. „Každý z vás si teď vybral a nechal na sebe působit nějaký pocit. Nebudeme si teď o něm povídat, ale namalujeme si ho. Zkusíme to, co jsme před chvílí „viděli“ přenést na masku. Každý ode mne dostane masku. Uprostřed kruhu jsou pro vás připraveny pastelky a fixy. Můžete použít obojí. Každý z vás tedy bude mít u sebe pastely či fixy a masku. A opět si najdete místo, kde budete chtít pracovat. Může to být místo, kde jste byli, když jste si pocit představovali anebo to může být místo nové. Masku může mít obličej, může být pomalovaná i popsaná. Je to vaše maska, maska vašeho pocitu. Každý má na tvorbu masky 30 minut.“

Během doby, kdy žáci malují, je učitel mezi nimi v prostoru. Pokud je atmosféra klidná, učitel příliš nevstupuje, občas komentuje a sděluje informace o čase.

4. část – Rozdělení masek do skupin

Když mají všichni masku hotovou, setkají se učitel i žáci v kruhu. Masky položí na zem tak, aby, když budou všichni okolo nich, každý dobře viděl. Necháme masky na sebe působit, každý si prohlédne všechny masky. Upozorníme žáky, že prohlížení masek nebudou komentovat. Učitel prohlížení masek provází. „Všíme si, jak na nás konkrétní maska působí. Jaký pocit může maska vyjadřovat? Co asi znamenají obrázky na masce?“ Otázky jsou mířené tak, aby žáky motivovaly k vnitřním odpovědím a k dalším otázkám. Masky stále pozorujeme, žáci nemluví. Poté žákům zadáme úkol: „Každá maska je jiná, každá vyjadřuje jiný pocit. Některé jsou si třeba něčím podobné. Máme pocit, že k sobě něčím patří. Zkuste teď z masek

vytvořit malé skupiny. Skupiny masek, které něčím k sobě patří. A protože je to úkol pro vás, pro skupinu, tak je důležité, abyste se na rozdělení masek shodli. Nejste limitováni časem, nemusíte masky hned rozdělit.

Učitel nechá skupinu pracovat samostatně. Občas komentuje to, co vidí v obecné rovině, např. když vidí, že někdo nesouhlasí s rozdělením, nedá to najevo a je napjatý, učitel může prohlásit: „někdy se stává, že nesouhlasíme s většinou...“ Důležité je, aby tato část aktivity probíhala v klidu.

5. část – Odůvodnění rozdělení masek

Když jsou utvořeny skupiny masek, žáci i učitel stojí v kruhu nad maskami. „Vytvořili jste skupinky masek a mě zajímá, co má která skupinka společného.“

Učitel obrátí pozornost k jedné skupince masek. „Dali jste tyto masky k sobě. Jak jste přicházeli na to, že k sobě patří? Co mají masky společného? Co která maska vyjadřuje?“

Mezi otázkami dá učitel pochopitelně prostor žákům k jejich odpovědím. Stále se ještě nezveřejňuje majitel masky. Otázky může klást učitel různé. Dobré je myslet na to, že nejprve po skupině chceme vyjádření, podle jakého klíče volili řazení masek. A teprve poté je otázkami vedeme ke konkrétní masce. Tímto způsobem se věnujeme každé ze skupin masek.

6. část – Představování masek ve skupinkách

Požádáme majitele masek, aby se ke svým maskám postavili. Ze žáků tak vzniknou malé skupiny, ve kterých má každý žák svou masku. Každá skupina (i s maskami) si najde svůj prostor a masky si dají před sebe. Mají teď čas, kdy si ve skupinkách mohou popovídat o své masce. Sdělí si, co jejich maska vyjadřuje a proč ji ztvárnili zrovna takhle. Každý mluví za svou masku. Čas na skupinkové představování masek je cca 10 minut (pokud jsou ve skupině tři, pokud je jich více, čas uzpůsobíme).

7. část – Skupina – reflexe skupinek

Nakonec se setkají učitel a žáci v kruhu. „Dozvěděli jste se ve skupinkách něco o masce toho druhého?“ Dáme postupně prostor jednotlivým skupinkám. Nakonec se skupinky zeptáme: Co měly vaše masky společného? Jaké pocity představují vaše masky? Jak moc se tyto pocity liší? Co mají tyto pocity společné?

8. část – Skupinová reflexe

Po jednotlivých skupinkách se obrátíme k celé skupině. „Máte pocit, že se vám podařilo namalovat svou masku tak, že ostatní poznali, jaký vyjadřuje pocit?“ „Je příjemné, že to ostatní poznali?“ „K čemu je dobré, aby ostatní rozuměli tomu, co cítíme?“ „V čem nám může pomoci, když to ostatní budou vědět?“ „K čemu nám je dobré, když víme, co cítí ostatní?“

Masky zavěsíme do galerie (masky můžeme zavěsit na provázky, připevnit kolíčky, či nalepit na baličák).

Komentář pro učitele pro lepší porozumění aktivitě

Tato aktivita má několik částí, které na sebe navazují. Zpočátku chceme, aby žáci obrátili svou pozornost k sobě samým, aby byli nastaveni na své prožívání, které pak přenesou do výtvarné části aktivity.

V části, kdy žáci dělí masky do skupin a posléze odůvodňují svá rozhodnutí, používají empatii a zároveň pravděpodobně promítají vlastní zážitky a „vlastní vidění světa“ do masek druhých. Při skupinkovém povídání žáci prezentují ostatním svoji masku, sdělují, jak ji vidí oni (po celou dobu před skupinkovým povídáním žáci hlavně slyšeli, jak je jejich maska vnímána ostatními). Při velkém kruhu žáci sdělují své poznatky o druhých: Podávají zpětnou vazbu skupině, zdali radila masky empaticky. Skupinky jsou složeny na základě masek a na základě rozhodnutí skupiny – některé z dětí se tak možná dostane do skupinky, kde by při volném výběru nebylo. Žáci tak zažívají novou roli a jsou „nově“ vnímáni. Během závěrečné reflexe si žáci přicházejí na významy týkající se projevování pocitů a svého prožívání. Zkusí si zkonkretizovat a dosadit do vlastní reálné situace, k čemu je srozumitelnost našeho jednání dobrá.

BLOK 6 - SOCHY

CELKOVÝ ČAS BLOKU

cca 140 - 160 minut

CÍLE BLOKU

- Žáci vyjádří tělem pocit, prezentují ho a dále na něm pracují v rámci hrané situace.
- Žáci si vyzkoušejí, jak svým jednáním ovlivňují vývoj konkrétní situace.

BLOK OBSAHUJE

- Aktivita 10 - Sochy
 1. část - nalezení pocitu pro sochu a pozice sochy,
 2. část - předvedení, pozorování soch a vyjádření diváků k sochám,
 3. část - oživení soch,
 4. část - pojmenování soch.
- Aktivita 11 - Sousoší
 1. část - vytvoření dvojic z názvů soch,
 2. část - sousoší a rozhrané situace, reflexe sousoší,
 3. část - reflexe hraných situací a jednání jednotlivých soch,
 4. část - skupinová reflexe.

AKTIVITA 10 - SOCHY

ČAS

Záleží na počtu žáků. Cca 60 minut

CÍLE

Žáci si vyzkoušejí vyjádřit zvolený pocit pomocí živého obrazu, který zahrnuje držení těla, gesta i výraz obličeje.

V části, kdy jednotlivé sochy ožívají, si žáci vyzkoušejí vyjádřit své pocity krátkým monologem.

Tato aktivita připravuje žáky na aktivitu navazující, na sousoší, kde se výrazem, tím, co jím sdělujeme a jak tím ovlivňujeme konkrétní situace, budeme zabývat hlouběji.

POMŮCKY

Nastříhané kartičky, tužky.

POSTUP

1. část – Vytvoření sochy

Učitel s žáky sedí v prostoru, učitel vyzve žáky, aby si vzpomněli na začátek, když jsme se vžívali do osob a později do nálad a pocitů. Zkoušeli jsme je vyjadřovat, používali jsme slova a pohybovali jsme se. „Myslíte si, že jde vyjádřit svůj pocit tím, jak stojíme, jak se tváříme?“ „Pojďme si zkusit, jaké to bude, když se nebudeme moci ani hýbat, ani mluvit.“ Učitel a žáci chodí volně a klidně po prostoru, pomalu hýbou tělem, přestávají si všimnout svého okolí (stále však platí pravidlo o bezpečném chování) a zvolna k sobě nechávají přijít konkrétní naladění, konkrétní pocit. Když ho najdou, zastaví se a zkusí v rámci svého pocitu zaujmout postoj - udělají sochu. Učitel žáky upozorní, aby zvolili takovou pozici (polohu), která pro ně bude příjemná a ve které nějakou dobu vydrží, aniž by se hýbali – stanou se sochou. Když svoji pozici naleznou, chvíli v ní zůstanou. Uvědomí si, jak stojí, jak mají položené ruce, jestli jsou předkloněni, jaký výraz má jejich tvář apod. Do pozice se budeme postupně vracet, a tak si ji zapamatujeme. Učitel ukončí „štronzo“.

2. část – Předvedení a pozorování soch

Žáci se rozdělí do skupin po třech (čtyřech). V těchto skupinách se postaví do pozic - vytvoří sochy. Vznikne několik skupin, ve kterých jsou u sebe tři až čtyři sochy. Učitel opět „štronzo“ ukončí a pozve žáky na výstavu soch. „Která skupinka chce jako první uspořádat výstavu?“ Učitel a žáci obstoupí předvádějící skupinu soch. Učitel vyzve diváky, aby si na chvíli zavřeli oči, nebo se potočili stranou. Dáme prostor aktivní skupince, aby se její členové postavili do svých pozic. Když učitel vidí, že sochy jsou připravené, pozve diváky. Diváci si sochy prohlíží, mohou je obcházet. Diváci sochy ani nekomentují, ani se jich nedotýkají. Po chvíli se učitel zeptá diváků, zdali mají představu o tom, co která socha vyjadřuje. V této části probíhá řízené povídání o jednotlivých sochách - učitel žákům pomáhá během prohlížení soch tím, že upozorňuje na jejich výraz, postoj apod.

3. část – Oživení soch

Poté učitel postupně „zapne“ sochy ve skupince. Nejprve však žákům vysvětlí, co se po zapnutí stane. Když se sochy dotkne, socha ožije, může udělat pohyb a může promluvit. To, jak se rozhýbe, a to, co řekne, souvisí s tím, co socha vyjadřuje. Sochu „vypíná“ učitel. Po vypnutí se socha přidává k divákům. Tímto způsobem navštívíme všechny skupinky a sochy na výstavě. Po ukončení výstavy každý s žáků napíše na kartičku název svojí sochy. Může to být název pocitu či konkrétnější pojmenování (např. zklamaný kluk). Kartičky si žáci nechají u sebe.

AKTIVITA 11 – SOUSOŠÍ

ČAS

Celkem cca 95 minut.

Záleží na počtu žáků a rozehraných situacích.

1. část - vytvoření dvojic (20 minut),
2. část – sousoší a rozehrané situace (50 minut),
3. část – reflexe sousoší a situací (15 minut),
4. část – skupinová reflexe (10 minut).

CÍL

V této aktivitě se žáci dostanou do situace, kdy sami vyjadřují určitý pocit a zároveň reagují na druhého.

Žáci si zažijí a pojmenují, že to, jak se situace vyvíjí, závisí i na nich.

Žáci si zažijí, jak je ovlivňuje nálada toho druhého, a také, že oni sami mohou ovlivňovat svými náladami ty druhé.

POMŮCKY

Kartičky s názvy soch vytvořené žáky

POSTUP

1. část – Vytvoření dvojic

Učitel i žáci jsou v kruhu, před sebou na zemi mají položené kartičky s názvy soch.

„Zkusme teď vytvořit z kartiček dvojice - dvojice soch. Budeme k sobě vybírat takové sochy, u kterých nás zajímá, jaké to bude, když se potkají.“ Dvojice vybírá skupina žáků společně. Když žáci dvojice z kartiček vytvoří, majitelé kartiček – sochy – se postaví k sobě. Učitel dá dvojicím čas, aby si mezi sebou mohli sdělit, co která socha vyjadřuje a jaký vztah mohou mít tyto sochy vůči sobě.

Poté učitel vyzve dvojice, aby se postavily v prostoru tak, aby vyjadřovaly sousoší. Začátek je stejný jako u samotných soch: Učitel žáky upozorní, aby zaujali příjemnou pozici, ve které vydrží, aby si ji zapamatovali, protože se do ní později budou vracet. Učitel nechá žáky, aby si pozici vyzkoušeli a našli ideální polohu sousoší, které vyjadřuje pocit obou soch a vztah mezi nimi. Poté učitel „štronzo“ ukončí a zeptá se, které sousoší chce být jako první na výstavě.

2. část – Sousoší a rozehrané situace

Diváci se postaví okolo sousoší a pozorují ho. Posléze dostanou prostor se k němu vyjádřit.

„Co která ze soch vyjadřuje?

Jaký mají vztah mezi sebou?

Znají se?

V jaké jsou situaci?“

Poté učitel sousoší zapne, tím ho „probudí“. Rozehraje se tak krátká situace dvou osob – nositelů dvou pocitů. Učitel hranou situaci stopuje tím, že sousoší vypne. Proběhne krátký komentář, co jsme viděli. Tímto způsobem necháme rozehrát situaci i ostatní dvojice.

3. část – Reflexe sousoší a situací.

Učitel i žáci se vrátí zpět do kruhu. Učitel požádá žáky, aby zrekapitulovali situace, které právě viděli. Vyjadřujeme se k jednotlivým situacím. „Jak na nás sousoší působilo?“ „Jak vypadala hraná situace na počátku?“ „Jak se následně vyvíjela?“ „Jaký byl důvod, že socha reagovala tímto způsobem?“ Když v kruhu mluvíme o konkrétním sousoší, dáme nejprve prostor divákům, nakonec odpovídají samotní aktéři.

4. část – Skupinová reflexe.

Učitel se obrátí k celé skupině. „Vyzkoušeli jsme si, jaké to je být v situaci, ve které má každý jinou náladu. Zažili jste někdy podobnou situaci? Zažili jste někdy, že ten, se kterým jste hovořili nebo si hráli, měl jinou náladu nežli vy? Jaké to bylo? Může se naše nálada změnit? Může naši náladu nebo pocit něco nebo někdo ovlivnit?“

Kartičky s názvy soch nalepíme na baličák a společně zavěšíme do galerie.

BLOK 7 - ZÁVĚR KURZU

CELKOVÝ ČAS BLOKU

cca 100 minut

CÍLE

- Žáci si zrekapitulují jednotlivé bloky kurzu a sdílejí, jaké zkušenosti získali.
- Žáci nalézají odpověď na otázku: "K čemu nám je užitečné své pocity rozpoznat, pojmenovat, prožít a vyjádřit?"
- Žáci pojmenují určitý pocit a naleznou způsob, jakým chtějí na pocitu v nejbližší době pracovat.
- Žáci hovoří o tom, jak lze využít zkušenosti z kurzu pro běžné životní situace.

CO BLOK OBSAHUJE

- Rekapitulace kurzu.
- Návrat k počáteční otázce, prezentace odpovědí.
- Výběr pocitu, na kterém chceme v nejbližší době pracovat, a výběr způsobu, jak na něm můžeme pracovat.
- Závěrečná reflexe kurzu, rozloučení.

REKAPITULACE KURZU

ČAS

15 minut

CÍL

Žáci si zrekapitulují jednotlivé bloky kurzu a sdílejí, jaké zkušenosti získali.

POMŮCKY

Galerie s baličáky, které jsme během kurzu vytvořili.

POSTUP

Učitel i žáci sedí u galerie. Učitel uvede poslední blok kurzu, sdělí žákům, že v této části zkusíme přijít na to, jestli jsme se něco naučili, něco nového objevili a zažili. Učitel společně s žáky zrekapituluje jednotlivé bloky kurzu. Během rekapitulace učitel otevírá témata jednotlivých bloků a dává žákům prostor k jejich vyjádření. Učitel otázkami vede žáky k tomu, aby pojmenovávali a formulovali to, co během jednotlivých bloků zažili a na co si přišli. Na konci rekapitulace učitel shrne to, co bylo žáky řečeno.

NÁVRAT K POČÁTEČNÍ OTÁZCE

ČAS

40 minut

CÍL

Žáci nalézají odpověď na otázku: „K čemu nám je užitečné své pocity rozpoznat, pojmenovat, prožít a vyjádřit?“

POMŮCKY

Baličáky, fixy.

POSTUP

Návrat k počáteční otázce.

Učitel se vrátí k počáteční otázce: „K čemu nám je rozpoznání, pojmenování, prožití a vyjádření pocitů dobré?“ Přečte ji z baličáku, který je zavěšen v galerii. „Na začátku naší společné práce, jsme si položili tuto otázku a domluvili jsme se, že se k ní závěrem kurzu vrátíme a pokusíme se na ni odpovědět.“

Skupinová práce

Žáci se rozdělí do skupin po třech, čtyřech. Každá skupina má k dispozici baličák, fixy. Učitel sdělí žákům, že úkolem každé skupiny je odpovědět na řečenou otázku. Odpovědi skupina zaznamená na baličák. Učitel může žáky podpořit tím, že jim nabídne různé možnosti, jak s otázkou pracovat, a tím i na otázku získat odpověď. Učitel skupinám oznámí, že mají na hledání odpovědi patnáct minut. Během samostatné práce skupin učitel žáky informuje o čase. Každý ze skupiny může mít na otázku jinou odpověď, a tak je důležité si nejprve své názory sdělit a poté zapsat každý z nich.

Prezentace odpovědí jednotlivých skupin

Učitel a jednotlivé skupiny se sejdou v kruhu. „Pojďme se podívat, na co jsme přišli.“ Prezentace skupin probíhá postupně. Každá skupina sdělí ostatním, jaké jsou její odpovědi na otázku. Učitel do prezentací příliš nezasahuje. Na závěr prezentace shrne, co jsme se od skupiny dozvěděli. Po každé prezentaci nalepí skupina svůj baličák do galerie. Učitel na počátku prezentací sdělí, že je v pořádku, když některé odpovědi budou podobné nebo stejné.

POCIT, NA KTERÉM CHCEME V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ PRACOVAT

ČAS

30 minut

CÍL

Žáci pojmenují určitý pocit a naleznou způsob, jakým chtějí na pocitu v nejbližší době pracovat.

Žáci hovoří o tom, jak lze využít zkušenosti z kurzu pro běžné životní situace.

POMŮCKY

Papíry, fixy.

POSTUP

Nalezení pocitu

Učitel i žáci sedí v kruhu. Učitel nechá žáky, aby si našli pocit, na kterém by v nejbližších dnech chtěli pracovat. Učitel dá žákům nabídku, jakým způsobem svůj pocit mohou nacházet. Např. pocit, který se nám často objevuje. Pociť, který nás ovládne, a my nevíme, co s ním. Pociť, který je pro nás těžké dát najevo. Pociť, který si žáci najdou a vyberou, napíší na papír.

Sdělení pocitu a nacházení způsobů, jak na pocitu můžeme pracovat.

Stále sedíme v kruhu. Postupně žáci sdělují, jaký pocit si vybrali, a krátce odůvodní, co je k tomu vedlo. Učitel při zdůvodnění jednotlivých pocitů žáky podporuje a podněcuje k formulaci jednotlivých situací, ve kterých se pocit objevuje. Žáci jeden po druhém sdělují pocit, který si zvolili, a situace, ve kterých ho prožívají. Vždy pak celá skupina hledá způsob, jak s konkrétním pocitem může žák pracovat (učitel nabízí zkušenosti, které žáci v kurzu získali). Nakonec žák vybere jeden způsob, ten zformuluje a přepíše na papír. Po skončení kolečka žáci své papíry s pocitem a způsoby práce na nich nalepí na baličák a společně zavěsí do galerie.

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE KURZU A ROZLOUČENÍ

ČAS

20 minut

POSTUP

Učitel i žáci sedí v kruhu. „Náš společně strávený čas pomalu končí. Společně jsme si hráli a pracovali. A mě zajímá, jak vám v tomto čase bylo, jak jste se cítili, jak se vám dařilo“. Každý z žáků dostane prostor k vyjádření. Kolečko zakončuje učitel. Sdělí žákům, jak se cítil on, jak se ve společně stráveném čase dařilo jemu. Učitel se s žáky rozloučí. Pokud se chce učitel k některému z témat vrátit a rozpracovat je či po určitém čase se skupinou reflektovat, jak se jim daří na jednotlivých pocitech pracovat, sdělí žákům, kdy další setkání proběhne a co bude jeho obsahem.

ZÁVĚR - MOŽNOSTI, JAK NA KURZ NAVÁZAT

Po ukončení kurzu je možné s jeho některými prvky dále pracovat. Při běžných situacích se můžeme k určitým dovednostem vztahovat (např. pojmenovávání toho, co cítíme, jasnost a srozumitelnost ve vyjádření vnitřních stavů apod.). Některé z technik, které mají žáci po kurzu zažité, můžeme použít při práci s konkrétními situacemi, které žáci ve třídě zažívají. Další způsob navázání na kurz a jeho téma je, že ho z roviny prožívání přesuneme do roviny jakéhosi happeningu, kdy žáci společně vytvoří a rozpracují dílčí téma kurzu a zpracují ho určitou technikou, kterou poznali (improvizovaná hra jedné postavy, dialog dvou postav, sochy, sousoší, tvorba masky atd.). Učitel je v této fázi spíše citlivým režisérem, který dává hranice a vytváří bezpečný prostor. Jestliže se skupina žáků k tématům vztahuje hravě a kreativně, můžeme prostřednictvím strukturovaných cvičení a improvizčních technik vytvořit divadelní „tvar“, na kterém žáci budou vědomě pracovat, dávat mu podobu. V této části se učitel stává skutečně režisérem a žáci pod jeho vedením vytvoří svůj vlastní příběh.

Lucie Horychová

**VYJADŘUJEME SVÉ POCITY,
ABYCHOM SE CÍTLI LÉPE**



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-24-1