

Preventivní program

MŮJ KAMARÁD STRACH

ÚVOD

Jedná se o preventivní program realizovaný školním metodikem prevence zaměřený na práci se strachem. Cílovou skupinou tohoto preventivního programu jsou žáci 2. třídy základní školy. Díky preventivnímu programu „Můj kamarád Strach“ se žáci naučí pracovat se svým strachem, nestydět se za svůj strach, brát ho jako pozitivní emoci a pomoci s ním druhému, což jsou i dlouhodobé cíle tohoto programu.

PROSTŘEDÍ a POMŮCKY

Jako prostředí bude dostačující školní třída, ve které bude dostatek prostoru sednout si do kruhu a volně se pohybovat.

Z pomůcek, které si žáci musí sami zajistit, budou potřeba pouze psací potřeby, pastelky, či barevné fixy. Metodik dále zajistí na aktivitu 3 krabice, papír ve velikosti A1 nebo A2, kartičky, deskovou hru s kartičkami, komiksy pro celou třídu.

ZÚČASTNĚNÍ PRACOVNÍCI

Pro zpestření programu bude požádán o účast potápěč, hasič a zdravotní klaun. Tyto profese byly vybrány, jelikož se se strachem potýkají každý den a budou vynikajícím příkladem a inspirací pro žáky ve svém vlastním boji se strachem. Dále by byl žákům představen školní psycholog z dané školy, pokud by škola školního psychologa neměla, byl by osloven výchovný poradce, jelikož je potřeba, aby žáci věděli, za kým mohou jít, pokud by si nevěděli rady se svým strachem.

HARMONOGRAM PROGRAMU

Program bude rozdělen do 5 bloků po 2 lekcích, tedy dohromady 10 lekcí. Lekce budou probíhat 1x týdně a délka jedné lekce bude 45 minut. Celý program by tak měl trvat necelé 3 měsíce.

Každý blok bude zaměřený na jedno téma:

1. BLOK (1. a 2. lekce) – Já jsem Strach!
2. BLOK (3. a 4. lekce) – K čemu nám je dobrý?
3. BLOK (5. a 6. lekce) – Každý se něčeho bojíme!
4. BLOK (7. a 8. lekce) – Jak překonat strach?
5. BLOK (9. a 10. lekce) – Jak s ním pomoci jinému?

HARMONOGRAM LEKCÍ

Já jsem Strach!

Cílem tohoto bloku je seznámit se se svým strachem. Definovat si svůj strach, čeho se bojím.

1. LEKCE

- **Úvodní seznámení**

- Bude probíhat v komunitním kruhu. Všichni si sednou do kruhu a postupně (např. ve směru hodinových ručiček) se každý představí a řekne co má rád. Poté se půjde směrem zpátky (v našem případě proti směru hodinových ručiček) a každý řekne to, co řekl žák před ním (tzn. žák po jeho pravici v našem případě).
- Toto se bude opakovat ještě jednou, ale tentokrát budou říkat, čeho se bojí.

- **Představení komiksu**

- Celý tento program je postavený na vytvořeném komiksu Hrůd'a a Strach, kde tito dva kamarádi spolu zažívají různé situace. Zároveň bude komiks sloužit jako interaktivní pracovní sešit, se kterým budou žáci v každé lekci pracovat.

- **Nakresli si svůj Strach**

- Na začátku komiksu si žáci vymyslí a nakreslí, jak bude vypadat jejich postavička Strachu. Nejde o to, aby nakreslili, čeho se bojí, jde o to vymyslet postavu (jako např. filmovou postavičku), která bude ztvárňovat všechny jejich strachy a doprovázet je životem, jako jejich kamarád.

- **Vybarvi si Hrůd'u**

- Žáci, kteří budou mít rychle nakreslený Strach, si můžou vybarvovat Hrůd'u, jež bude v celém komiksu přizpůsoben k vybarvování.

2. LEKCE

- **Čeho se bojíš?**

- Na další stránce komiksu bude 5 linek a vedle nich 5 prázdných hvězdiček
- Žáci na každou linku napíší to, čeho se bojí a vedle vybarví tolik hvězdiček, jak moc se toho bojí.

- **Žebřík strachů**

- Na další stránce komiksu bude žebřík. Žáci si seřadí dle počtu vybarvených hvězdiček své strachy z předchozího úkolu a ty poté napíší na každou laťku žebříku tak, aby na spodní laťce byl strach s nejméně hvězdičkami a na horní laťce s nejvíce hvězdičkami.
- Cílem této aktivity je, aby žáci věděli, čeho se bojí nejméně, tedy s čím můžou začít pracovat, aby ovládli svůj strach a postupně se naučit pracovat se strachem i z horních příček.

- **Kartičky s Hrůd'ou**

- Žáci budou rozděleni do pětičlenných skupin (např. dle barvy trika, batohu, přezuvek) a do každé skupiny dostanou hromádku kartiček, na kterých Hrůd'a prožívá nějakou emoci. Úkolem žáků bude odebrat z hromádky ty kartičky, na kterých Hrůd'a prožívá jinou emoci než je projevem strachu

(každá skupina to může rozdělit jinak, jelikož projev strachu je velice individuální, tedy žádné řešení není chybné).

→ Na konci této aktivity si skupiny vzájemně řeknou svá řešení.

- **Shrnutí 1. a 2. lekce**

→ Na konci této lekce si všichni sednou do kruhu a zopakují si, co se dělalo v 1. a 2. lekci.

K čemu nám je dobrý?

Cílem tohoto bloku je naučit se brát strach jako pozitivní emoci a pochopit, proč je důležitý.

3. LEKCE

- **Krátké zopakování**

→ Na začátku této lekce dobrovolník z žáků zopakuje, co se dělalo předchozí dvě lekce. Žák dostane za zopakování sladkou odměnu v podobě bonbonu/lízátka.

- **Komiks – Hród'a a pes**

→ V komiksu bude krátký příběh o tom, jak se Hród'a jednoho dne rozhádá se svým Strachem. Hród'a jde sám ze školy a najednou se proti němu rozběhne rozzuřený pes. Hród'a, jelikož nemá strach, zůstane stát na místě a čeká, co se stane.

→ Žáci si budou tipovat (přihlášením se), kdo vyhraje, jestli pes nebo Hród'a.

→ Na další stránce však komiks pokračuje. Pes se rychle k Hród'ovi blíží. Najednou zpoza rohu vyskočí Strach, chytne Hród'u za ruku a spolu utečou do bezpečí.

→ Někdy nás strach varuje před nebezpečím a díky němu se můžeme stihnout zachránit.

- **Modelové situace**

→ Žákům bude vyprávěno 6 různých situací a žáci budou říkat, v čem byl v dané situaci strach užitečný. Poté si zkusí sami vzpomenout, zda nezažili nějakou situaci, kdy jim strach pomohl a tu si poté vzájemně převypráví.

- **Pohádky**

→ Poslední aktivitou v této lekci bude aktivita s názvem „Pohádky“. V této aktivitě si s žáky připomeneme ty nejznámější pohádky a ukážeme si názorně na nich, v čem byl strach prospěšný.

4. LEKCE

- **Krátké zopakování**

→ Stejně jako ve 3. lekci, pouze jiný dobrovolník.

- **Komiks – Hród'a a zpoždění**

→ Dále budeme pokračovat s komiksem, kde bude další příběh Hródi a tentokrát jeho maminky se svým Strachem. Hród'a se po cestě ze školy zpozdí a když přijde domů, maminka se na něj zlobí, protože o Hród'u měla

strach. Cílem tohoto příběhu je, aby žáci věděli, že když se o někoho nebo něco bojíme, je to v důsledku toho, že nám na dotyčném záleží.

- **Deskovka**

- Žáci budou rozděleni do skupinek po 5 žácích, znovu dle např. barvy trika, kalhot, přezuvek, batohu... Každá skupina dostane kartičky, hrací kostku, figurky a A4 papír na kterém bude vyznačen start, cíl a políčka.
- První hraje žák, který hodí nejvyšší číslo na kostce. Žák si vytáhne kartičku a přečte situaci, která je na ní napsaná. Poté musí určit, v čem byl strach v dané situaci prospěšný, na zadní straně kartičky je napsané správné řešení. Pokud žák uhádne správně, hodí kostkou a postupuje vpřed o tolik políček, kolik mu padlo na kostce. Vyhrává žák, který se dostane jako první do cíle nebo nejdál v případě, že by se hra nestihla dohrát.

Každý se něčeho bojíme!

Cílem tohoto bloku je nestydět se přiznat, že máme strach a vědět, že v tom nejsme sami, že každý se něčeho bojí.

5. LEKCE

- **Krátké zopakování**

- Stejně jako ve 3. lekci, pouze jiný dobrovolník.

- **Komiks – Hród'a a jablko**

- Další příběh v komiksu bude o Hród'ovi, jak ho kluci vyhecovali, aby se vplížil sousedovi do zahrady a ukradl mu ze stromu jablko. Hród'a se bál, protože věděl, že z toho kouká průšvih, ale protože nechtěl před ostatními kluky vypadat jako „slaboch“ a styděl se za svůj strach, tak to udělal. Bohužel ho při tom souseď chytl, vynadal mu a dovedl ho domů, kde to všechno řekl Hród'ovi mamince. Hród'a tak byl potrestán a i přes to, že byli prázdniny, musel místo koupání natřít celý plot.
- Cílem příběhu je, aby si žáci byli vědomi toho, že není ostuda mít z něčeho strach a přiznat ho. Důležité je vědět, proč ten strach máme, jestli nám na něčem záleží, nebo jestli nás strach chrání a varuje.

- **Výměna strachu**

- Žáci budou chodit různě po třídě a vzájemně si vyměňovat své strachy. To znamená: Honza potká Lucku a řekne: „Já jsem Honza a bojím se hadů“ a Lucka řekne: „Já jsem Lucka a bojím se tmy“ a tyto dva strachy si vzájemně prohodí. Od té doby tedy Honza bude říkat, že je Lucka a bojí se tmy a Lucka bude říkat, že je Honza a bojí se hadů, do té doby, než potkají někoho dalšího a znovu si takto prohodí své či již cizí jména a strachy. Žáci by se měli snažit získat strachy každého. Poté si řekneme, co se nejvíce opakovalo a co nejméně.

- **Živé pexeso**

- Princip této aktivity je stejný jako u klasického pexesa, až na to, že kartičky budou tvořit samotní žáci. Žáci se rozdělí do dvojic až na jednoho či dva žáky, dle toho zda bude celkový počet sudý, ten žák (popř. ti dva žáci) bude

vyslán za dveře. Jednotlivé dvojice budou muset přijít na to, čeho se oba dva bojí a vymyslet jak to předvedou. Oba dva musí udělat stejné pohyby/zvuky, aby se mohli stát vzájemně identickou kartičkou, jako jsou v pexesu. Takto tedy budou vytvořeny všechny kartičky, které se promíchají všude po místnosti. Poté se zavolá hráč za dveřmi zpět do třídy a bude jednotlivě vyvolávat dva žáky (kartičky) a pokud udělají stejný pohyb, jdou si sednout na stranu, pokud každý udělá něco jiného, zůstávají stále ve hře a hádající žák dále hledá dvě stejné karty (žáky).

→ Dle času se děti můžou vystřídat a někdo jiný jít za dveře.

6. LEKCE

- **Povídání s potápěčem**

→ Na začátek této lekce by byl přizván potápěč, jakožto zajímavé netradiční a zároveň nebezpečné povolání. Potápěč se s dětmi bude bavit o tom, čeho se on bojí, jak to překonává, čeho by se báli žáci na jeho místě. Pro žáky tak může být vzorem toho, že i když je dospělý a vykonává takovou tu profesi, může mít také strach a také se s ním musí umět poprat. Dodá tak žákům sebevědomí a motivaci pro práci s vlastním strachem.

- **Strašlivý obraz**

→ Na jeden papír ve velikosti A2 nebo A1 všichni žáci napíší všechny své strachy. Tento papír bude tak jeden velký společný „obraz“ a zároveň důkazem toho, že se každý něčeho bojíme. A žáci tak uvidí, že sdílí svůj strach i s někým jiným a nejsou jediní, kdo se dané záležitosti bojí.

Jak překonat strach?

Cílem tohoto bloku je znát různé způsoby, jak překonat či zmírnit svůj strach a vědět, za kým jít, když si nebudu vědět rady.

7. LEKCE

- **Krátké zopakování**

→ Stejně jako ve 3. lekci, pouze jiný dobrovolník.

- **Komiks – Hrůd'a a mléko**

→ Další příběh v komiksu bude o tom, jak Hrůd'u poslala maminka pro mléko do sklepa. Hrůd'a se tam bojí jít, protože je tam tma, ticho a vypadá to tam strašidelně. Žáci budou říkat, co by Hrůd'ovi pomohlo, aby překonal svůj strach.

- **Kdo mi pomůže?**

→ Dále se s žáky budeme bavit o tom, co jim pomáhá, když se něčeho bojí, za kým můžou jít se svým strachem světit a kdo jim pomůže.

- **Školní psycholog/ Výchovný poradce**

→ Na předchozí aktivity bude navazovat další host preventivního programu a to školní psycholog z dané školy, popřípadě výchovný poradce, pokud by škola psychologa neměla. Žáci tak budou vědět, kdo jim může pomoci i v rámci školy, za kým můžou jít.

8. LEKCE

- **Krátké zopakování**

→ Stejně jako ve 3. lekci, pouze jiný dobrovolník.

- **Povídání s hasičem**

→ Dalším hostem programu bude hasič. Důvody jsou stejné jako u potápěče. Hasiči se ale potýkají s jinými strachy než potápěči, proto můžou namotivovat zase jiné žáky. Navíc jim mohou přiblížit i svou profesi a navést je k bezpečnému zacházení s ohněm, jelikož i oheň může být příčinou či následkem strachu a žáci by s ním měli umět zacházet tak, aby jim sloužil a neohrožoval.

→ Samozřejmě hasiči se nepotýkají pouze s ohněm, ale i například se strachem z výšek, uzavřených prostorů...

- **Tři krabice**

→ Na jednu stranu místnosti se dají tři krabice. Každý žák dostane tři lístečky, na první lísteček napíše, čeho se nejvíce bojí, tento lísteček hodí do první krabice. Na druhý lísteček napíše, jak se při tom cítí, jak při tom vypadá, tento lísteček hodí do druhé krabice. A na třetí lísteček napíše, co mu pomáhá, když se bojí a hodí ho do třetí krabice. Až je všichni žáci hodí do krabic, lístečky se z krabic vysypou ven a rozloží se kolem jednotlivých krabic. Poté si všichni společně přečtou, čeho se třída bojí, jak se při tom cítí a co jim pomáhá.

→ Díky této aktivitě se tak žáci mohou inspirovat a aplikovat metody a techniky, které pomáhají druhým na zvládnutí svého strachu.

Jak s ním pomoci jinému?

Cílem tohoto posledního bloku je naučit se různé způsoby, jak druhému pomoci překonat či zmírnit strach.

9. LEKCE

- **Krátké zopakování**

→ Stejně jako ve 3. lekci, pouze jiný dobrovolník.

- **Komiks – Hród'a a most**

→ Poslední příběh v komiksu se bude odehrávat na školním výletu. Hród'a jde se svou třídou na školní výlet do přírody, po cestě však musí přejít jeden lanový most pouze z prkének, mezi kterými jsou velké mezery. Celý most se houpe a proto se Hród'a bojí přes něj jít. Jiná cesta však není a skoro všichni spolužáci to už zvládli, teď je řada na něm. Jak mu můžou spolužáci pomoci?

→ Žáci se rozdělí do dvojic/ trojic a dostanou chvíli na vymyšlení, co se v té situaci dá dělat. Až čas vyprší, všichni se sejdou a jednotlivé dvojice/ trojice předvedou ostatním, co vymysleli (např. jeden druhého chytne za ruku, obejmě ho, rozesměje ho...)

→ Ostatní žáci hádají

- **Rozřazovačka**

- Všichni dohromady budou do dvou krabic rozřazovat kartičky, na kterých Hrůďa někomu pomáhá a na kterých nepomáhá.
- Například: Hrůďa někoho obejmě X Hrůďa se někomu posmívá za to, že se bojí.

10. LEKCE

- **Povídání se zdravotním klaunem**

- Posledním hostem tohoto preventivního programu bude zdravotní klaun. Toto povídání bude probíhat formou slapstick (tj. např. neustálé padání papírků na zem, přilepení ruky k papíru a podobné malichernosti nešikovnosti klauna, které děti baví)
- Důvodem použití této metody prezentace zdravotního klauna bude smích. Jelikož smích je další možností, jak překonat svůj strach a pomoci s ním jinému. Samozřejmě tématem celého povídání bude strach a přiblížení žákům, jak pomáhá zdravotní klaun dětem, které se chystají na nějakou závažnou operaci.

- **Shrnutí celého programu**

- Stejně jak se začalo, bude program končit v komunitním kruhu, kde proběhne shrnutí celého preventivního programu, co se žáci dozvěděli, naučili, co se žákům líbilo a co naopak ne.

EVALUACE

Průběžná evaluace bude probíhat formou krátkého ústního opakování předchozí lekce na začátku či konci většiny lekcí dobrovolným žákem (v každé lekci jiný). Dále práci v aktivitách a na konci závěrečným shrnutím celého programu v komunitním kruhu.

Šarlota Madžová

Sociální pedagogika – 2. ročník