

POSLOUCHÁM

AKTIVITA: NEJSI SÁM

<p>Anotace:</p>	<p>Žáci se v úvodu aktivity zamýšlejí nad tím, co jim pomáhá vypořádat se se špatnou náladou a dalšími negativními pocity. Zjišťují, že jednou z možností je sdílet tyto pocity s někým blízkým. Ve dvojicích nacvičují různé techniky aktivního naslouchání a zjišťují, které techniky fungují a proč. Žáci si prostřednictvím této aktivity uvědomí význam empatického naslouchání, schopnosti vcítit se do prožívání druhého.</p>
<p>Vzdělávací oblasti a obsahové vzdělávací okruhy:</p>	<p>ZV a GV: člověk a společnost, jazyk a jazyková komunikace OV: společenskovední vzdělávání / občanský vzdělávací základ, jazykové vzdělávání a komunikace</p>
<p>Průřezová témata:</p>	<p>ZV a GV: OSV OV: OVDS</p>
<p>Klíčové kompetence:</p>	<p>ZV a GV: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské OV: k učení, k řešení problémů, komunikativní, personální a sociální, občanské kompetence a kulturní povědomí</p>
<p>Doporučený věk:</p>	<p>12+</p>
<p>Cíle:</p>	<p>Žáci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ se učí, jak aktivně naslouchat ▪ rozvíjejí své sebeovládání a schopnost vcítit se do druhého ▪ ve třídě jsou k sobě navzájem více empatictí
<p>Délka:</p>	<p>45 min. (včetně projekce filmu)</p>
<p>Pomůcky:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PRACOVNÍ LIST pro každého žáka ▪ tabule
<p>Postup:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na začátku aktivity se žáků ptáme: <i>Co vám pomáhá, když vás něco tíží? Když je vám například smutno, máte vztek nebo se cítíte být osamělí?</i> Odpovědi zapisujeme pro přehlednost na tabuli. Když někdo zmíní (nebo to nakonec zmíníme sami), že mu pomáhá vypovídat se někomu, sdělíme žákům, že o tom bude právě následující film. 2. Následuje projekce filmu. 3. Po projekci provedeme s žáky krátkou reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby jedním slovem popsali pocity, které v nich film vyvolal. Nekomentujeme

ani nehodnotíme jednotlivé odpovědi. Slova zapisujeme na tabuli. Pokud se určité slovo opakuje, uděláme k němu čárku. Můžeme pak vidět, jak film působil na třídu jako celek.

Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu *Jak na reflexi emocí po filmové projekci*.

4. Následně žákům řekneme, že si v praxi nacvičíme, jak správně (aktivně) naslouchat. Rozdáme žákům do každé dvojice **PRACOVNÍ LIST** a probereme společně jednotlivé body. Kromě vypsaných konverzačních technik se žáků ještě doptáváme: *Co dalšího vám ještě dopomůže k tomu, abyste cítili, že vás druhý opravdu poslouchá?* Žáci by měli zjistit, že k aktivnímu naslouchání patří vstřícná řeč těla, oční kontakt, zaujatý tón hlasu, soustředěný výraz, neskákání do řeči atp.
5. Následně necháme žáky ve dvojicích nacvičovat, jak by reagovali, kdyby za nimi spolužák nebo spolužačka přišel s nějakým problémem. Naslouchající zkusí postupovat podle návodu v pracovním listu. Mluví si vybere jednu ze situací zachycených ve filmu:
 - Rodiče se právě rozvádějí a má obavy, jak se to promítne do rodinných vztahů.
 - Je gay nebo lesba a bojí se to říct rodičům.
 - Je zamilovaná/zamilovaný do někoho ze třídy, ale neví, jak mu to říct.
 - Rodiče často nejsou doma a musí trávit hodně času o samotě.
 - Rodina se často stěhuje, proto má obavy, že si nikdy nenajde žádné stálé kamarády.

Žáci si mohou vymyslet i vlastní situaci, kterou chtějí v rozhovoru řešit. Po jednom kole si role vymění.

Reflexe:

Závěrečná reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se žáků: *Jak jste se při plnění úkolu cítili? UVědomili jste si něco v roli naslouchajícího? Měli jste v roli mluvčího pocit, že vám druhá strana opravdu naslouchá?* Vybídeme žáky, aby si zkusili vzpomenout na nějaký rozhovor z jejich každodenního života, během kterého pocit naslouchání neměli. Ptáme se jich: *Proč jste neměli tehdy pocit, že vás druhá strana poslouchá? Byla některá z metod naslouchání použita pracovníky linky důvěry přímo ve filmu? Jakou jednu nejdůležitější věc si z tohoto nácviku odnášíte?*

Zkušenosti z praxe:

Úvodní evokační aktivita probíhala dobře. Žáci uváděli řadu příkladů, co jim pomáhá, když je jim smutno. Bylo zmíněno i popovídání si s někým druhým. Film je zaujal. V souvislosti s Linkou bezpečí uváděli jako důležité nebát se zavolat i uvědomění, že ne každý se má dobře. Film vnímám jako dobrý námět k otevření tématu aktivního naslouchání, komunikace a k osvojení dovedností popsanych v pracovním listě. Pro některé žáky sedmé třídy, kde jsem film testoval, může být v pracovním listě příliš mnoho kroků, které činí úkol poměrně náročným. V množství úkolů se pak například ztrácí důležitost parafrázování jako významné komunikační dovednosti. S mladšími žáky doporučuji zaměřit se zejména na první tři kroky uvedené v pracovním listu. Při procvičování jsme pracovali se situacemi z filmu, vlastní situace jsme nezkoušeli.

Bohuslav Sedláček, Základní škola Vsetín, Rokytnice

Film jsem pouštěla žákům deváté třídy. Zaujal je, všichni ocenili obraz doplňující zvukovou nahrávku. Velmi pozitivně vnímali, že operátoři ve filmu převážně naslouchali, nedávali rady, nekritizovali. Líbilo se jim, že v případě potřeby mohou děti na linku znovu zavolat. Reflexe jedním

slovem nebyla snadná – nakonec padla slova: empatické, dobré, k zamyšlení, zvláštní, zkušenost. Poté se žáci netrpělivě dožadovali metody I.N.S.E.R.T., kterou dobře znají z běžné výuky. Za nejsilnější příběh považovali výpověď kluka, který se obává, že je gay. Pracovní list byl podle některých žáků příliš složitý. Během rozhovorů se jim návodné výroky příliš nedařilo použít, přestože se jim způsob komunikace líbil. Po skončení přišla jedna dívka a chtěla vědět více o fungování Linky bezpečí. Spolu jsme stránky našly a bylo znát, že ji téma velmi zajímá. Do další hodiny si připravila informace o Lince bezpečí.

Kateřina Sedláčková, Základní škola Waldorfská Pardubice, Pardubice

