

# CENTRUM LOCIKA & TÝDEN PRO WELLBEING VE ŠKOLE

Milí učitelé,

moc nás těší, že se téma wellbeingu stává běžnou součástí života dospělých i dětí. Centrum LOCIKA se proto hrdě připojuje k týdnu pro wellbeing ve škole. Níže najdete tři infografiky Centra LOCIKA, které jsme pro vás k tomuto tématu vybrali. Uvádíme také pro inspiraci další zdroje, které obsahují informace, jak ve škole přispívat k vytváření bezpečného prostředí.

## MATERIÁLY CENTRA LOCIKA PRO TÝDEN PRO WELLBEING VE ŠKOLE

**MATERIÁL 1: 12 tipů, jak pomoci žákům mít emoce pod kontrolou** je primárně určen vám učitelům.

**MATERIÁL 2: Když se ve škole nemohu soustředit, mám starosti, strach nebo zlost** je vytvořen především pro mladší děti, zejména na prvním stupni a seznamuje žáky s tím, co je možné ve škole dělat v případě psychické nepohody.

**MATERIÁL 3: Jak pracovat s emocemi** jsme připravili pro starší žáky na druhém stupni a přináší jednoduché rady, díky kterým se mohou žáci vypořádat s náročnými emocemi.

## JAKÉ JSOU DALŠÍ ZPŮSOBY, JAK VE ŠKOLE PŘÍSPÍVAT K VYTVÁŘENÍ BEZPEČNÉHO PROSTŘEDÍ?



Web pro školy

**Bubnovačka:** preventivní akce upozorňující na důležitost ochrany dětí před násilím v rodině. Pro školy je připraven ke stažení preventivní program pro první a druhý stupeň, součástí je i metodika. Letos se bude Bubnovačka konat 19. listopadu. Preventivní program je se žáky možno realizovat kdykoli během školního roku. Přihlášku a další podrobnosti najdete na webu [detstvibeznasili.cz/bubnovacka](http://detstvibeznasili.cz/bubnovacka).



Youtube

**Podcast pro pedagogy Nebuď na to sám – Odborník odpovídá:** Odborníci odpovídali na nejčastější otázky pedagogických pracovníků týkající se násilí v rodině. Výsledkem jsou praktické postupy pro řešení domácího násilí v kontextu českých škol. K poslechu na YouTube i Spotify Centra LOCIKA.



Web školení

**Program Škola - místo bezpečí a pomoci:** Balíček poskytující školám a jejich pracovníkům komplexní podporu tak, aby mohli včas identifikovat a koordinovat psychosociální pomoc dětem, které jsou ohrožené násilím v rodině.

## CO JE TO CENTRUM LOCIKA?

Nezisková organizace poskytující pomoc dětem zasaženým násilím v rodině. Naším hlavním cílem je, aby dětství bez násilí přestalo být heslem a stalo se pro většinu dětí v České republice žitou realitou. LOCIKA sídlí v Praze, ale díky chatu Děťství bez násilí pomáhá distančně dětem z celé ČR.

# 12 TIPŮ

## JAK POMOCT ŽÁKŮM MÍT EMOCE POD KONTROLOU



**1** Ptejte se děti, jak se cítí.  
Zajímejte se o jejich pocity.

**2** Nenechte děti, aby se cítily špatně za emoce, které prožívají.  
Mějte pochopení jak pro jejich pozitivní, tak negativní emoce.

**3** Učte děti rozpoznávat jejich emoce. Pomozte jim rozpoznat a pojmenovat, co se v nich v danou chvíli odehrává.

**4** Zdůrazňujte význam pozitivního přístupu k sobě sama. Učte děti směřovat pozornost na to, co se daří.

**5** Používejte v komunikaci jazyk emocí. Pojmenovávejte své vlastní emoce a ved'te děti k porozumění příčinám chování druhých lidí.

**6** Mluvte i o nepříjemných emocích a nevyhýbejte se těžkým tématům. Učte děti chápat, že smutek je přirozenou součástí života.

**7** Dejte dětem možnost projevit se prostřednictvím tvorby. Umožněte jim, aby vyjádřily své pocity prostřednictvím hudby, umění, tance, popř. čehokoliv dalšího, co jim bude příjemné.

**8** Mluvte s dětmi o tom, jak zvládáte své vlastní emoce. Ujistěte se, že ví o tom, že i vy se učíte, jak mít své emoce pod kontrolou.

**9** Chod'te společně ven. Ukažte dětem, že pohyb a pobyt v přírodě je způsob, jak relaxovat a ventilovat napětí.

**10** Jděte dětem příkladem. Ukazujte dětem na svém příkladu, jak zvládat své emoce. Děti se z velké části učí nápodobou a kopírují naše chování.

**11** Nastavte jasné hranice a ved'te děti k jejich dodržování s pevností a zároveň laskavostí. Učte děti tomu, že přestože prožívají negativní emoce, nemohou je ventilovat prostřednictvím ubližování druhým.

**12** Využívejte různé pomůcky k tomu, aby děti porozuměly jazyku emocí. Využívejte knih, pohádek, filmů, maňásků a dalších pomůcek. Učte děti chápat emoce druhých prostřednictvím věcí, které mají rády.

$6 \times 2 = 12$   
 $6 \times 3 = 18$   
 $6 \times 4 = 24$



Vyjmenuji násobky 6 a 8.



Nakreslím si obrázek.

Zeptám se, jestli mohu na úkolu pracovat s kamarádkou.



Řeknu kamarádům, že se necítím dobře a proč.



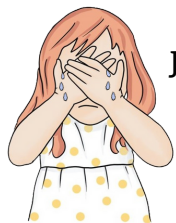
Sním si svačinu.



Zeptám se paní učitelky, jestli se mohu projít po chodbě.



Představím si někoho, koho mám rád/a.



Jdu si umýt obličej studenou vodou.

Připomenu si, že úplně každý dělá chyby.

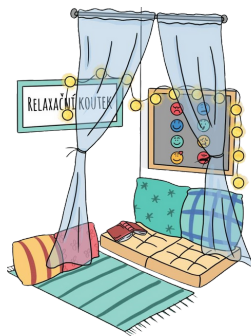


## KDYŽ SE VE ŠKOLE NEMOHU SOUSTŘEDIT, MÁM STAROSTI, STRACH NEBO ZLOST

Požádám paní učitelku o pomoc, když si nevím rady.



Představím si své oblíbené místo.



Jdu se napít.

Položím si ruku na břicho a dívám se, jak se zvedá a klesá.



Přikryji si rukama uši, pomalu vydechnu a poslouchám svůj dech.

Protáhnu si ruce a nohy.



Tlačím dlaněmi proti sobě, počítám do 5 a pak povolím, opakuji 3x.



Zavřu si oči a na chvílku položím hlavu na lavici.



Rozdělím si úlohu na menší části.

Složím lodičku z papíru.



# JAK PRACOVAT S EMOCEMI

**KDYŽ SE  
CÍTÍM:**



**TAK:**



**naštvaně**

dám si nejdříve prostor na uklidnění  
a pak začnu znovu komunikovat

**nedostatečně**

zkusím přenést pozornost na své  
úspěchy a na to, co mi jde

**zaseknutě**

si připomenu své cíle  
a svou motivaci

**přetíženě**

si udělám seznam úkolů  
a soustředím se na ně postupně

**úzkostně**

se zhluboka nadechnu a vydechnu  
a zkusím se něčím zaměstnat

**odmítnutě**

zkusím zachovat chladnou hlavu  
a uvědomit si, že se mnou není  
nic špatně