JAK S DĚTMI OTEVŘÍT TÉMA

PRO UČITELE

nutkavých myšlenek a rituálů

Metodický list slouží k realizaci aktivit ke třetímu dílu seriálu Boja, v němž se chlapec Elis potýká s obsedantně kompulzivní poruchou (OCD). Připravené aktivity se obecně zabývají úzkostí, tématem vtíravých myšlenek a strachu z nich plynoucího. Následující materiál obsahuje kompletní přípravu na dvě vyučovací hodiny, které zahrnují zhlédnutí třetího dílu seriálu a práci s ním. Před realizací hodin je dobré materiál pečlivě nastudovat a připravit si pomůcky. Seriál je vhodný pro žáky 3. až 5. třídy prvního stupně základních škol. Na tento díl je možné navázat dílem osmým, který také pojednává

O PROBLEMATICE

Strach a úzkost jsou běžnou součástí lidského prožívání. Chrání nás před nebezpečím a pomáhají nám reagovat na ohrožující situace. Někdy se ale stává, že nás strach začne omezovat a brání nám dělat věci, které nás baví. To platí i pro vtíravé, opakující se myšlenky, které mohou vyvolávat silné napětí a stres.

→ Elis v kruhu vtíravých myšlenek

2 vyučovací hodiny **(90 minut)**

První vyučovací hodina:

→ aktivita 1: zhlédnutí seriálu	(25 min)
→ aktivita 2: úvod do tématu	(5 min)
→ aktivita 3: skupinová práce – třídění a nalepení vět	(10–15 min)
→ Pokud zbyde čas, je možné rovnou pokračovat s aktivitou 3 z druhého bloku	

Přestávka

Druhá vyučovací hodina:

→ aktivita 3: pokračování – sdílení rozdělení vět a popis, proč žáci věty rozdělili právě tímto způsobem	(10–15 min)
→ aktivita 4: pracovní list Vtíravá myšlenka	(15 min)
→ aktivita 5: předání sítě kontaktů	(5 min)
→ Zbývající čas lze věnovat reflexi či shrnutí.	

Aktivita 1 (25 min)

ZHLÉDNUTÍ TŘETÍHO DÍLU SERIÁLU BOJA

Popis průběhu aktivity Třída se společně s vyučujícím podívá na třetí díl seriálu Boja o chlapci jménem Elis.

Aktivita 2 (5 min)

ÚVOD DO TÉMATU

Vyučující předá dětem následující informace:

Obsedantně kompulzivní porucha patří mezi psychická onemocnění, u nichž se objevuje silná úzkost a strach.

- → Strach je běžná emoce, která je v našem životě často užitečná. (Vyučující se může zeptat dětí, v jakých případech může být strach prospěšný – neskočíme z pátého patra, neskočíme do vody, když neumíme plavat, a podobně).
- → Strach mnohdy máme z konkrétní věci nebo události. Naopak úzkost může být strach, který nemá konkrétní příčinu a objevuje se i ve chvílích, kdy nejsme přímo v nějaké situaci, které se bojíme.
- → Někdy se stane, že nám strach začne bránit dělat věci, které nás baví, a znepříjemňuje nám život. V takových případech je dobré situaci nečelit sám a vyhledat pomoc. Můžeme začít tím, že se svěříme nějakému blízkému člověku.
- → Úzkostné myšlenky, které se neustále opakují, občas zažije každý. (Vyučující se může zeptat žáků, kdy například zažívají nějaké myšlenky, kterých se nemohou zbavit – ve stresu, před testem, před usnutím a podobně).
- → Mít opakující se myšlenky je normální lidská zkušenost. Někdy nám takové myšlenky i pomáhají, třeba nám připomínají, abychom na něco důležitého nezapomněli.
- → Pokud se ale stane, že se tyto myšlenky objevují neustále, nemáme od nich chvíli klidu a způsobují nám velmi nepříjemné pocity, je důležité se svěřit někomu blízkému a společně s ním hledat pomoc.

Aktivita 3 (20–25 min)

SKUPINOVÁ PRÁCE A NÁSLEDNÁ DEBATA

Potřeby Čisté papíry, lepidlo a rozstřihané věty (příloha dokumentu – pro každou skupinu 1x)

Popis průběhu aktivity Žáci se rozdělí do menších skupin a společně pracují na zadání úkolu. Po 5 až 10 minutách vyučující moderuje diskuzi, v níž žáci představují vlastní rozdělení situací.

Učitel na konci shrne, na co žáci přišli, a doplní informace – viz níže.

Zadání aktivity Společně ve skupině si přečtěte situace popsané na papírcích a rozdělte je do dvou kategorií. V první kategorii budou situace, které patří do normální míry strachu a které se čas od času objeví u každého. Druhá kategorie bude obsahovat situace, které už překračují běžnou míru strachu a které, když se objeví, je dobré řešit s někým ze svého okolí.

Řešení Řešení je pouze přibližné, je možné, že žáci budou situace vnímat jinak a rozdělí je odlišně. Je dobré jim připomenout, že hranice toho, co je pro každého náročné, je individuální, a že každý má jinou míru potřeby kontroly. Pokud je někdo typ člověka, co má radši situace pod kontrolou, vůbec to neznamená, že trpí OCD. Může to být obecný povahový rys, který je v pořádku, dokud člověku nebrání v běžném fungování.

Běžné situace, které se občas mohou objevit u každého:

- → Když odcházím z domu, zkontroluji, jestli je všude zhasnuto.
- → Když odcházím z domu, jednou si ověřím, jestli jsem zamkl/a.
- → Když přijdu z venku, někdy si myji ruce dvakrát.
- → Před každým jídlem si umyji ruce.
- → Čistím si zuby raději třikrát denně.
- → Oblečení potřebuji mít pořádně složené a ve skříni pořádek.
- → Mám rád/a ve svém pokoji pořádek a každou věc na svém místě.

Situace, které překračují běžnou hranici strachu a je dobré na ně nebýt sám:

- → Když odcházím z domu, pětkrát se vrátím a zkontroluji, jestli jsem zamkl/a dveře.
- → Před spaním musím třikrát zhasnout a rozsvítit, aby se mi dobře spalo.
- → Když jdu z toalety, musím si čtyřikrát umýt ruce, aby byly čisté.
- → Večer, když jdu spát, neustále myslím na to, co hrozného by se mohlo stát.
- → Než odejdu z domu, jdu zkontrolovat, že je vypnutá pračka, myčka, žehlička a sporák. Pak se vracím a kontroluji vše ještě dvakrát.
- → Každé oblečení musím po jednom použití vyprat, nemohu mít mikinu dvakrát na sobě bez vyprání.
- → Když odcházím z koupelny, musím pětkrát zkontrolovat, jestli neteče voda.

Aktivita 4 (15 min)

PRACOVNÍ LIST VTÍRAVÁ MYŠLENKA

Potřeby Pracovní list pro každého žáka a psací potřeby

Popis průběhu aktivity Žáci samostatně pracují na pracovním listu o vtíravých myšlenkách. Na závěr může vyučující žáky vyzvat, aby se podělili o případné nové myšlenky, pocity a dojmy.

Zadání Každý sám za sebe vyplňte následující pracovní list. Dozvíte se v něm něco o svých vtíravých nebo opakujících se myšlenkách. Nemusíte se podepisovat, list je jen pro vás, nebudete ho muset nikomu číst.

Aktivita 5: (5 min)

PŘEDÁNÍ SÍTĚ KONTAKTŮ

Na závěr vyučující podpoří žáky, že pokud zažívají jakékoli náročné pocity nebo potřebují s něčím poradit, je důležité vyhledat pomoc a nezůstat v situaci sám.

S vyučujícím si žáci projdou síť pomoci – na koho se mohu obrátit:

- → někdo z rodiny (rodiče, prarodiče, teta, strýc…);
- → rodič dobrého kamaráda/kamarádky;
- → učitel/ka ve škole, družinář/ka;
- → vedoucí na nějakém kroužku;
- → školní psycholog/psycholožka;
- → Linka bezpečí – tam může zavolat kdokoli do 26 let, s jakýmkoli problémem, je to anonymní, nebudou se ptát na jméno (předat číslo: 116111).

Na závěr vyučující vystaví ve třídě na nástěnku plakát první záchrany a řekne žákům, co na něm najdou. Vhodné je také každému rozdat osobní krizový plán, který si každý sám vyplní.

SHRNUTÍ A REFLEXE

Ve zbylém čase je dobré zařadit krátkou reflexi s dětmi. Každý žák může říct jednu věc, kterou se dozvěděl, nebo jednu věc, kterou si z lekce zapamatoval.

edu

VĚTY NA ROZSTŘIHÁNÍ PRO DĚTI

(nakopírujte pro každou skupinu jeden list):

OBLEČENÍ POTŘEBUJI MÍT POŘÁDNĚ SLOŽENÉ A VE SKŘÍNI POŘÁDEK.

KDYŽ ODCHÁZÍM Z DOMU, ZKONTROLUJI, JESTLI JE VŠUDE ZHASNUTO.

KDYŽ JDU Z TOALETY, MUSÍM SI ČTYŘIKRÁT UMÝT RUCE, ABY BYLY ČISTÉ.

MÁM RÁD/A VE SVÉM POKOJI POŘÁDEK A KAŽDOU VĚC NA SVÉM MÍSTĚ.

PŘED SPANÍM MUSÍM TŘIKRÁT ZHASNOUT A ROZSVÍTIT, ABY SE MI DOBŘE SPALO.

KDYŽ ODCHÁZÍM Z DOMU, JEDNOU SI OVĚŘÍM, JESTLI JSEM ZAMKL/A.

KAŽDÉ OBLEČENÍ MUSÍM PO JEDNOM POUŽITÍ VYPRAT,
NEMOHU MÍT MIKINU DVAKRÁT NA SOBĚ BEZ VYPRÁNÍ.

KDYŽ PŘIJDU Z VENKU, NĚKDY SI MYJI RUCE DVAKRÁT.

ČISTÍM SI ZUBY RADĚJI TŘIKRÁT DENNĚ.

KDYŽ ODCHÁZÍM Z DOMU, PĚTKRÁT SE VRÁTÍM A ZKONTROLUJI, JESTLI JSEM ZAMKL/A DVEŘE.

NEŽ ODEJDU Z DOMU, JDU ZKONTROLOVAT, ŽE JE VYPNUTÁ PRAČKA, MYČKA,
ŽEHLIČKA A SPORÁK. PAK SE VRACÍM A KONTROLUJI VŠE JEŠTĚ DVAKRÁT.

KDYŽ ODCHÁZÍM Z KOUPELNY, MUSÍM PĚTKRÁT ZKONTROLOVAT, JESTLI NETEČE VODA.

PŘED KAŽDÝM JÍDLEM SI UMYJI RUCE.

VEČER, KDYŽ JDU SPÁT, NEUSTÁLE MYSLÍM NA TO, CO HROZNÉHO BY SE MOHLO STÁT.

Vtíravá myšlenka

1. **Co nejlépe vystihuje vtíravou myšlenku?**

   A) Je to myšlenka, která mě rozesměje.

   B) Je to myšlenka, která mě rozesmutní.

   C) Je to myšlenka, která mi vrtá hlavou, a nejde na ni jen tak nemyslet.

2. **Zkus napsat svůj vlastní popis.**

   Vtíravá myšlenka je myšlenka, která...

3. **Napiš jednu vtíravou myšlenku, kterou občas máš a na kterou ti nejde nemyslet.**

4. **Jak se cítíš, když se u tebe objeví taková myšlenka? Zakroužkuj, jaké máš pocity, a nakresli smajlíka, který by pocit vystihoval.**

   → smutně

   → naštvaně

   → vystrašeně

   → nervózně

   jinak:

5. **Co většinou uděláš, když se taková myšlenka objeví?**

6. **Na kolik si myslíš, že je myšlenka pravdivá?**

   A) Není pravdivá vůbec.

   B) Je trochu pravdivá, ale spíš nepravdivá.

   C) Je z poloviny pravdivá.

   D) Je skoro pravdivá.

   E) Je úplně pravdivá.

7. **Jak můžeš na takovou myšlenku odpovědět?**

   Napiš, co bys mohl/a své myšlence říct, aby neměla takovou sílu. Může to být věta, která ti dodá odvahu nebo tě uklidní.

8. **Pokus se pustit myšlenku dál.**

   Nakresli svoji myšlenku, jak pomalu odplouvá jinam nebo se rozpustí. Můžeš ji nakreslit v oblaku, který odplouvá pryč, v raketě, která odlétá na měsíc, v rybě, která pluje v oceánu nebo jakkoli jinak. Nakresli cokoli, co tě napadne.