

strachu z odloučení od blízkých osob

Metodický list slouží k realizaci aktivit k sedmému dílu seriálu Boja, v němž se chlapec Trystan potýká se separačně úzkostnou poruchou. Připravené aktivity se obecně zabývají tématem úzkosti, strachu a odloučení od blízkých osob. Následující materiál obsahuje kompletní přípravu na dvě vyučovací hodiny, které zahrnují zhlédnutí sedmého 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.

O PROBLEMATICE

Strach z opuštění je přirozenou součástí dětského vývoje. U některých dětí však může přerůst v separačně úzkostnou poruchu – psychický stav, kdy odloučení od blízkých osob vyvolává intenzivní úzkost, strach nebo až paniku. Takový stav může ovlivnit každodenní fungování dítěte, narušovat školní docházku i rodinné vztahy. Děti s touto poruchou mají často strach ze samoty a ze ztráty kontroly nad situací, pokud nejsou v přítomnosti osoby, na niž jsou citově vázány.



→ [Trystan a strach z opuštění](#)



2 vyučovací hodiny

(90 minut)

První vyučovací hodina:

- aktivita 1: zhlédnutí seriálu
- aktivita 2: skupinová práce a debata

(25 min)
(20 minut)

Přestávka

Druhá vyučovací hodina:

- aktivita 3: shrnutí prvního úkolu učitelem a doplnění informací ze sekce „Co by měl vyučující předat“ + krátké sdílení (10–15 min)
- aktivita 4: strom podpory (15–20 min)
- aktivita 5: předání sítě kontaktů (5 min)
- Zbývajíc čas lze věnovat reflexi, shrnutí.

Aktivita 1 (25 min)

ZHLÉDNUTÍ SEDMÉHO DÍLU SERIÁLU BOJA

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

Aktivita 2 (20 min)

SKUPINOVÁ PRÁCE A NÁSLEDNÁ DEBATA

Potřeby Tužky a čisté papíry (pro každou skupinu tužka a papír)

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

Zadání Společně vymyslete a запиšte, co všechno dělal Trystan, aby se cítil lépe. U každé položky sepište, jestli mu pomáhala a proč.

Aktivita 3 (10-15 min)

CO BY MĚL VYUČUJÍCÍ PŘEDAT

Popis průběhu aktivity Učitel shrne poznatky z debaty žáků a doplní je o faktické informace:

- Separálně úzkostná porucha znamená, že se dítě cítí vystrašené nebo smutné, když musí být daleko od svých rodičů nebo pečujících osob.
- Může se bát chodit do školy, spát ve své posteli nebo jít někam samotné.
- Také se může bát, že se někomu z jeho rodičů nebo blízkých osob stane něco zlého. Pocity mohou být pro dítě tak těžké, že ztrácí radost z běžných aktivit, které ho dříve bavily.
- Je normální, že se někdy děti i dospělí cítí sami a že se bojí o rodiče nebo někoho blízkého. Takový strach nebo nejistotu někdy zažívá každý. Pokud je ale strach silný tak, že nám brání v běžném fungování, je potřeba mu nečelit sám a požádat někoho o pomoc.

Pak se vyučující ptá dětí: Co vám pomáhá, když spíte někde bez rodičů, například během školy v přírodě, na nějakém táboře, víkendové akci a podobně? Následuje kratší sdílení v celé skupině. Vyučující moderuje.

Aktivita 4 (15 min)

STROM PODPORY



Potřeby Nůžky, tužky, lepidla, šablona na čtyři lístky na vystřihnutí pro každého žáka, velký papír se stromem



Popis průběhu aktivity

Ještě před začátkem hodin je potřeba si připravit:

Na velký papír (minimálně A2) učitel nakreslí jednoduchý strom s větvemi, ale bez listů. Dále žákům vytiskne šablonu na čtyři lístky (viz příloha).

Postupně budou na lístky psát (nebudou se podepisovat), co jim pomáhá se cítit v bezpečí, dle zadání učitele.

Strom pak může učitel vystavit ve třídě, žáci se mohou inspirovat.

Zadání

- Na první lístek napište, kdo z rodiny nebo blízkých vám pomáhá, když se cítíte sami nebo nejistě. Nepodepisujte se.
- Na druhý lístek napište, kdo mimo vaši rodinu vám pomáhá, když se cítíte sami nebo nejistě.
- Na třetí lístek napište, jaká aktivita vám pomáhá, když se cítíte sami nebo nejistě.
- Na čtvrtý lístek napište, jaké místo je pro vás bezpečné a kde rádi trávíte čas, když se cítíte sami nebo nejistě.

Na závěr každý nalepte své lístky na strom.

Následně bude strom vylepený ve třídě, každý se může inspirovat, co komu pomáhá.

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 mohou 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 nástěnkou plakát od Nevypust' duši a řekne žákům, co na něm najdou (viz přílohy dokumentu).

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.