edu

JAK S DĚTMI OTEVŘÍT TÉMA

PRO UČITELE

# vnímání vlastního těla a sebepojetí

**Metodický list slouží k realizaci aktivit k pátému dílu seriálu Boja, v němž se dívka Lola potýká s tělesnou dysmorfickou poruchou. Připravené aktivity se obecně zabývají tématem zkresleného vnímání vlastního těla a koncepty, jako jsou sebevědomí, sebepřijetí a sebehodnocení. Následující materiál obsahuje kompletní přípravu na dvě vyučovací hodiny, které zahrnují zhlédnutí pátého 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

Tělesná dysmorfická porucha je psychické onemocnění, které se projevuje zkresleným vnímáním vlastního těla. Jedinec se intenzivně zaměřuje na určitou část svého vzhledu, kterou vnímá jako vadnou, a postupně přestává vnímat sebe jako celek. Vnímání domnělé nedokonalosti se může stát natolik výrazným, že ovlivňuje každodenní fungování.

→ Lola a zkreslené vnímání vlastního těla,

**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 | (15 minut) |

Přestávka

**Druhá vyučovací hodina:**

| | |
|---|---|
| → aktivita 3: debata po skupinové práci | (10 min) |
| → aktivita 4: práce s vnitřním kritikem | (10 min) |
| → aktivita 5: podpora sebevědomí | (15 min) |
| → aktivita 6: předání sítě kontaktů | (5 min) |
| → Zbývající čas lze věnovat reflexi, shrnutí. | |

Aktivita 1 (25 min)

## ZHLÉDNUTÍ PÁTÉHO DÍLU SERIÁLU BOJA – LOLA

**Popis průběhu aktivity** Třída se společně s vyučujícím podívá na pátý díl seriálu Boja o dívce jménem Lola.

Aktivita 2 (5 min)

## ÚVOD DO TÉMATU

**Popis průběhu aktivity** Vyučující předá dětem stručné informace o tématu:

- → Tělesná dysmorfická porucha znamená, když někdo pořád přemýšlí o tom, jak vypadá, a často má pocit, že jeho tělo vypadá nějak divně nebo špatně.
- → Například si může myslet, že má příliš velký nos, divný tvar hlavy, příliš dlouhé nebo krátké končetiny, nedostatečně hladkou kůži či nehezkou barvu vlasů a podobně, i když na něm ostatní lidé nevidí nic špatného nebo divného.
- → Děti, které trpí takovým stavem, se často cítí smutné nebo nervózní kvůli tomu, jak vypadají, a mohou se snažit něco měnit, i když to není potřeba.
- → Je běžné, že každý člověk vypadá jinak, a všechny tělesné rozdíly jsou normální. Pokud se někdo dlouhodobě cítí špatně kvůli svému vzhledu, je dobré, aby si o tom promluvil s někým, komu věří, a společně s ním hledal pomoc.

Aktivita 3 (25 min)

## SKUPINOVÁ PRÁCE A NÁSLEDNÁ DISKUZE

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

**Zadání aktivity** Ve skupině vymyslete a napište, co podle vás znamenají následující slova (učitel napíše na tabuli):

- → Sebevědomí
- → Sebehodnocení
- → Sebepřijetí

**Popis průběhu aktivity** Děti se ve skupinách pokusí vymyslet definice ke slovům sebevědomí, sebehodnocení a sebepřijetí. Potom navzájem sdílí, na co přišly a jak slova pojímají.

- → Učitel na závěr shrne definice žáků a případně přidá vysvětlení slov.
- → Sebevědomí je, když věříš v sebe a ve své schopnosti. Když máš sebevědomí, cítíš se silný, i když se ti zrovna něco nedaří. Víš, že chyby z tebe nedělají špatného člověka a že v životě chybuje každý.
- → Sebepřijetí znamená, že se máš rád/a takový/á, jaký jsi. I když bys na sobě třeba nějaké věci chtěl/a změnit, přijímáš je a věříš, že jsi dostatečný/á. Sebepřijetí je o tom, že jsi na sebe hodný a neříkáš o sobě ošklivé věci, i když se ti zrovna něco nedaří.

→ Sebehodnocení je proces, kdy člověk zkoumá a hodnotí své vlastní chování, dovednosti a osobnostní charakteristiky. Sebehodnocení ti pomáhá pochopit, co ti jde dobře, co tě baví a co naopak můžeš ještě zlepšit.

Pokud ale sám sebe hodnotíš příliš kriticky, nepřijímáš se nebo na sobě hodně věcí nemáš rád, je možné, že sám sebe vnímáš zkresleně a tvoje představy o sobě neodpovídají realitě. Můžeš zažívat těžké pocity strachu, nejistoty, viny a méněcennosti. V takovém případě je důležité se svěřit nějaké blízké osobě a společně s ní vyhledat pomoc.

Aktivita 4 (10 min)

## PRÁCE S VNITŘNÍM KRITIKEM

**Potřeby** Tužka a papír pro každého žáka

**Popis průběhu aktivity** Žáci podle zadání sepíšou kritické věty a následně je převedou do druhé osoby. Vyučující poté moderuje debatu, v níž žáci mohou sdílet, jak se při aktivitě cítili a k čemu došli.

Vyučující na konci připomene, že:

→ Každý člověk si všímá něčeho jiného a pro každého jsou stejné věci jinak důležité. Každý obdivuje a vidí jako krásné něco jiného.

→ Důležité je učit se chovat se k sobě stejně jako k druhým lidem a být na sebe hodnější. Věci, které někdy říkáme sami sobě, bychom totiž mnohdy druhému neřekli.

**Zadání** Sepište pár vět, které sami sobě někdy říkáte a které jsou kritické. (Vyučující dá žákům chvíli čas na sepsání.)

Nyní si věty přečtěte znovu, přepište je do druhé osoby. Představte si, že je říkáte svému kamarádovi, který sedí vedle vás.

Jaké to je, když se slyšíte, jak takové věty říkáte někomu jinému? (Vyučující moderuje debatu žáků.)

Aktivita 5 (15 min)

## PODPORA SEBEVĚDOMÍ

**Popis průběhu aktivity** Každý žák si na papír A4 obkreslí své ruce. Papír rozstřihne a obě poloviny si na kraji podepíše. Na jednu ruku do každého prstu napíše pět věcí, které má na sobě rád. Druhou ruku svěří svému spolužákovi (například sousedovi v lavici) a poprosí ho, aby o něm napsal pět věcí, které na něm oceňuje. Obě ruce si pak uschová.

Žáci pak mohou sdílet, jak se jim aktivita líbila, jestli o sobě objevili něco nového a jak pro ně bylo těžké vymýšlet věci o sobě nebo o kamarádovi.

**Zadání** Papír rozstřihněte na polovinu a na každou část obkreslete jednu svou ruku.

Do první ruky napište do každého prstu jednu věc, kterou na sobě máte rádi, kterou na sobě oceňujete.

Druhou ruku dejte svému spolusedícímu nebo své spolusedící a poproste ho/ji, aby do každého prstu ruky napsal jednu věc, kterou na vás oceňuje on/a.

Následně si obě ruce můžete uschovat nebo nalepit do nějakého svého deníčku a přečíst vždy, když se budete cítit nejistí nebo budete zažívat těžké pocity.

Aktivita 6: (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.