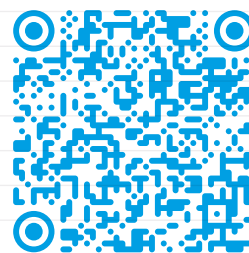


ztráty blízkého člověka

Metodický list slouží k realizaci aktivit ke čtvrtému dílu seriálu Boja, v němž se chlapec Jac potýká s úmrtím sourozence. Připravené aktivity se obecně zabývají tématem truchlení po ztrátě někoho blízkého a pocity, které se mohou po různých ztrátách objevovat. Následující materiál obsahuje kompletní přípravu na dvě vyučovací hodiny, které zahrnují zhlédnutí čtvrtého 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. Jelikož je téma smrti velmi citlivé a ve třídě se mohou vyskytovat žáci s různou zkušeností, je dobré konzultovat přípravu tohoto programu se školním psychologem, a případně vést hodiny společně s ním.

O PROBLEMATICE

Smrt a ztráta blízkého člověka patří k nejtěžším životním zkušenostem, a přesto jsou to situace, se kterými se setkávají všichni lidé bez ohledu na věk. Zatímco dospělí často disponují alespoň nějakými nástroji, jak se s takovou událostí vyrovnat, u dětí může být proces smutku složitější. Právě proto je důležité, abychom s dětmi o těchto tématech mluvili otevřeně a citlivě.



→ [Jac a smutek ze ztráty sourozence](#)



2 vyučovací hodiny

(90 minut)

První vyučovací hodina:

- aktivita 1: zhlédnutí dílu seriálu (25 min)
- aktivita 2: skupinová práce a debata (20 minut)

Přestávka

Druhá vyučovací hodina:

- aktivita 3: skupinová práce a debata (15 min)
- aktivita 4: informace od vyučujícího ze sekce „Co by měl vyučující předat“ (5 min)
- aktivita 5: List vděčnosti + sdílení (15 min)
- aktivita 6: předání sítě kontaktů (5 min)
- zbývající čas lze věnovat reflexi či shrnutí.

Aktivita 1 (25 min)

ZHLÉDNUTÍ ČTVRTÉHO DÍLU SERIÁLU BOJA

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

Aktivita 2 (20 min)

SKUPINOVÁ PRÁCE A NÁSLEDNÁ DEBATA

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

Popis průběhu aktivity Děti se ve skupinách zamyslí nad tím, proč byl Jac na mámu našťvaný a co by od ní (nebo od obou rodičů) potřeboval jinak. Své nápady pak sdílejí se třídou v debatě moderované vyučujícím.

Zadání aktivity Společně ve skupině přemýšlejte a napište odpovědi na dvě otázky:
 → Proč byl Jac na svou mámu v seriálu našťvaný?
 → Co by od rodičů potřeboval jinak?

Aktivita 3 (15 min)

SKUPINOVÁ PRÁCE A NÁSLEDNÁ DEBATA

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

Popis průběhu aktivity Žáci ve stejných skupinách napíší, jaké všechny emoce může cítit člověk, který ztratí někoho blízkého. Následně sdílejí se třídou své poznatky.

Zadání Společně ve skupině vymyslete a napište, jaké všechny pocity může zažívat člověk, který ztratí někoho blízkého. Můžete se inspirovat tím, jaké emoce se objevily u Jaca a jeho rodičů v seriálu.

Aktivita 4 (5 min)

CO BY MĚL VYUČUJÍCÍ PŘEDAT

Popis průběhu aktivity Vyučující shrne, na co žáci přišli, a předá krátké informace:
 → Proces truchlení a zármutku po ztrátě někoho blízkého může přinášet celou škálu různých emocí.
 → Může se objevit smutek, pláč, šok, zlost, napětí, nejistota, strach, úzkost, ale i úleva a podobně. Každý zpracovává svůj smutek jinak a má jiné potřeby.
 → Je dobré s těžkými pocity nezůstat sám a sdílet je s někým blízkým.
 → K vyrovnání se se ztrátou může pomoci nějaký rituál rozloučení, ať už jde o individuální, či skupinovou podobu (napsání dopisu osobě, účast na pohřbu a podobně).
 → Někdy je potřeba vyhledat i odbornou pomoc a nebýt na proces truchlení sám.

Aktivita 5 (15 min)

LIST VDĚČNOSTI

Potřeby Pro každého žáka jeden nakopírovaný List vděčnosti a psací potřeby

Popis průběhu aktivity Vyučující připomene žákům, že je důležité mít radost z věcí, které máme a děláme každý den, i když se nám zdají obyčejné nebo si je někdy neuvědomujeme pod tíhou věcí, které nás trápí.
Následně provede žáky aktivitou (List vděčnosti – v příloze), která posiluje vnímání a uvědomění toho, co dobrého v životě zažívají.

Zadání Každý dostanete jeden list, na kterém jsou otázky k zamyšlení. Přečtete si je a napište své odpovědi. List je jen pro vás a nebudete ho muset nikomu číst, pokud nebudete chtít.
Kdo by ale chtěl, může na závěr s ostatními sdílet své odpovědi.

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 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 nástěnce [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.



List vděčnosti

Napiš tři věci, které ti **dnes** udělaly radost a potěšily tě.

Napiš tři věci, které ti **tento týden** udělaly radost a potěšily tě.

Napiš tři věci, které ti **tento rok** udělaly radost a potěšily tě.

Napiš tři věci, které ti **za celý tvůj život** udělaly radost a potěšily tě.