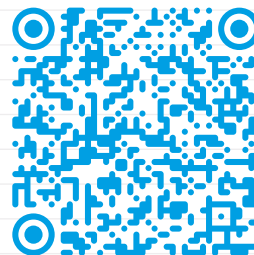


vtíravých myšlenek

Metodický list slouží k realizaci aktivit k osmému dílu seriálu Boja, v němž se dívka Celyn potýká s obsedantně kompulzivní poruchou (OCD). Připravené aktivity se obecně zabývají tématem úzkosti, úzkostných myšlenek a rozdíly v pocitech, které mohou různí lidé ve stejné situaci cítit. Následující materiál obsahuje kompletní přípravu na dvě vyučovací hodiny, které zahrnují zhlédnutí osmého 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. Tento díl je dobré zařadit jako druhý v pořadí až po práci s dílem třetím, který zobrazuje stejné téma z jiného pohledu.

O PROBLEMATICE

Obsedantně kompulzivní porucha (OCD) je psychické onemocnění, které se projevuje vtíravými myšlenkami (obsesemi) a nutkáním vykonávat určité rituály nebo činnosti (kompulze). Rituály slouží ke snížení míry úzkosti a zeslabení intenzity myšlenek. Opakující se myšlenky mohou být provázeny pocitem odpovědnosti za možné nehody a katastrofy, které se stanou, pokud člověk myšlenkám nevyhoví.



→ [Celyn ve spáru nutkavých kontrol](#)



2 vyučovací hodiny

(90 minut)

První vyučovací hodina:

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

Přestávka

Druhá vyučovací hodina:

- aktivita 3: informace z části „Co by měl vyučující předat“ (5 min)
- aktivita 4: externalizace úzkosti (20 min)
- aktivita 5: krizový plán (10 min)
- aktivita 6: předání sítě kontaktů (5 min)
- Zbývající čas lze věnovat reflexi, shrnutí.

Aktivita 1 (25 min)

ZHLÉDNUTÍ OSMÉHO DÍLU SERIÁLU BOJA

Popis průběhu aktivity Třída se společně s vyučujícím podívá na osmý díl seriálu Boja – Celyn a Cai.

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 ve skupinách zamyslí nad tím, jak se cítil Cai (bratr Celyn), jak se cítili rodiče a jak se cítila Celyn. Každý pohled zpracují jako samostatnou část. Pak následuje krátká debata, v níž si žáci navzájem sdělí své poznatky.

Zadání Ve skupině se společně zamyslete a napište:

- Jak se mohl cítit Cai (bratr Celyn)?
- Teď zkuste napsat, jak se mohli cítit rodiče obou dětí.
- Na závěr napište, jak se asi mohla v celé situaci cítit Celyn.

Vyučující vždy nechá pár minut na vypracování každého úkolu. Následně moderuje debatu, v níž žáci sdílejí své poznatky.

Aktivita 3 (5 min)

CO BY MĚL VYUČUJÍCÍ PŘEDAT

Popis průběhu aktivity Vyučující předá žákům následující informace. (Informace jsou stejné jako v případě 3. dílu seriálu o chlapci Elisovi. Pokud tedy vyučující navazuje na tento díl, není nutné předávat informace znovu, může se místo toho žáků zeptat, co si o OCD pamatují z třetího dílu.)

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 žáků, v jakých případech může být strach prospěšný – neskočíme z pátého patra, neskočíme do vody, když neumíme plavat, a podobně.)
- Někdy se stane, že nám strach začne bránit dělat věci, které nás baví, a znepríjemňuje 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 dětí, 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.
- Zároveň je důležité najít pomoc, i pokud jsme v situaci jako Cai a nerozumíme něčemu, co se děje někomu z našich blízkých, nebo něčemu, co v nás vyvolává těžké pocity.

Aktivita 4 (20 min)

EXTERNALIZACE ÚZKOSTI



Potřeby Papír a psací potřeby pro každého žáka

Popis průběhu aktivity Každý žák nakreslí, jak by vypadala jeho úzkost nebo strach, kdyby byla postavou, věcí, zvířetem, vymyšlenou bytostí a podobně. Následně se zamyslí nad tím, co by tato bytost potřebovala, aby se cítila lépe, aby cítila menší nejistotu a menší potřebu věci kontrolovat. Žák může takovou věc do obrázku nakreslit. Pokud žáci chtějí, mohou ostatním svou bytost představit.

Zadání Na papír nakreslete, jak by vypadala vaše úzkost nebo strach, kdyby byla postavou, věcí, zvířetem nebo nějakou vymyšlenou bytostí. Až budete mít hotovo, zkuste vymyslet, co by vaše bytost potřebovala, aby cítila větší jistotu, měla menší potřebu věci kontrolovat a cítila se více v bezpečí. Můžete to do obrázku přikreslit. Kdo bude chtít, může na závěr svou bytost představit ostatním.

Aktivita 5: (10 min)

KRIZOVÝ PLÁN

Potřeby Pro každého žáka nakopírovaný krizový plán z přílohy

Popis průběhu aktivity Každý žák vyplní pracovní list – krizový plán od organizace Nevypust duši. Ten si následně uschová. Děti mohou na závěr sdílet, jak se jim pracovalo a jestli pro ně bylo snadné nebo naopak těžké krizový plán vymyslet.

Zadání Každý z vás dostane pracovní list. Je to takový váš plán, co dělat při nějaké těžké situaci. Papír si můžete uschovat a řídit se jím, když budete někdy zažívat nějakou náročnou situaci.

POKRAČOVÁNÍ



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 nástěnkou [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.