



**RESILIENT
PRESCHOOLS**

IO2.A2.2

**Výukový průvodce pro učitele
a učitelky v předškolním
vzdělávání: Aktivity**





Projektoví partneři

P1 PAIDAGWGIKO INSITOUTO KYPROU – PEDAGOGICKÝ INSTITUT – KYPR



P2 INSTITUTE OF DEVELOPMENT LTD – CYPRUS – INSTITUT ROZVOJE LTD – KYPR



P3 MOTION DIGITAL S.R.O – ČESKÁ REPUBLIKA



P4 DIETHNES PANEPISTIMIO ELLADOS – MEZINÁRODNÍ HELENICKÁ UNIVERZITA – ŘECKO



INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY
SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION & CARE

P5 UNIVERSITATEA DIN PITESTI – UNIVVERZITA DIN PITESTI – RUMUNSKO



UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

P6 MUNICIPIO DE LOUSADA – OKRESNÍ ÚŘAD DE LOUSADA – PORTUGALSKO



OBSAH



Představení Výukového průvodce RESILIENT PRESCHOOLS	4
Modul 1. Resilience a Mindfulness	7
Modul 2. Silné stránky osobnosti a hodnoty	44
Modul 3. Pozitivní emoce	69
Modul 4. Pozitivní vztahy	89
Modul 5. Úspěch a sebevědomí	112



Představení RESILIENT PRESCHOOLS výukového průvodce

Tento výukový průvodce pro učitele je součástí školicího balíčku, který má pomoci předškolním učitelům podporovat psychickou odolnost a pohodu předškolních dětí. Hlavním účelem projektu RESILIENT PRESCHOOLS je vytvořit materiál pro praktické aplikace a návod pro předškolní učitele, jak využít pozitivní psychologii v prostředí předškolního vzdělávání. V tomto rámci je jedním z cílů projektu vytvořit inovativní školicí balíček, který zahrnuje nové kurikulum doprovázené praktickými aktivitami založenými na teoriích PERMA Model a Character Education. Očekává se, že při používání školicího balíčku budou pedagogové v raném dětství vybaveni dovednostmi, strategiemi a technikami, aby si vybudovali schopnost podporovat psychickou odolnost a pohodu svých studentů. Prostřednictvím několika konceptů odvozených z metod a principů pozitivní psychologie **dostanou předškolní děti příležitost začít si budovat svůj psychologický kapitál již od útlého věku, a zvýšit tak možné budoucí přínosy. Navíc posílením odolnosti a pohody malých dětí selepší i jejich studijní výsledky.**

Školení poskytuje atraktivní, všestranný a uživatelsky přívětivý praktický materiál přizpůsobený předškolnímu prostředí pro předškolní učitele. Školení RESILIENT PRESCHOOLS se skládá ze sady dvou vzájemně propojených nástrojů:

- **RESILIENT PRESCHOOLS kurikulum**, který představuje teoretické základy i teoretický rámec a cíle každého modulu,
- **RESILIENT PRESCHOOLS výukový průvodce pro učitelky a učitele**, který zahrnuje aktivity strukturované v plánech lekcí s cílem podpořit, správně využít a získat co nejvíce z učiva.

Výukový průvodce obsahuje 5 kapitol, jednu pro každý z 5 modulů kurikula:

1. **Resilience a mindfulness**
2. **Silné stránky osobnosti a hodnoty**
3. **Pozitivní emoce**
4. **Pozitivní vztahy**
5. **Úspěch a sebevědomí**



Každý modul začíná úvodem, který nastiňuje hlavní principy lekcí a aktivit navržených v rámci modulu, přehled modulu a cíle. Jednotlivé moduly obsahují dvě až šest lekcí. Výukový průvodce zahrnuje celkem 51 aktivit.

Každá lekce je organizována podle následující struktury: přehled lekce, cíle, seznam aktivit, materiály, pedagogické strategie, místo, kde je aktivita navržena k realizaci, a doba trvání aktivity. Dále je pro každou lekci navržen materiál pro domácí cvičení a metodika hodnocení.

Přehled lekce a cíle dávají celkovou informaci o zaměření lekce. Popisuje výsledky, znalosti, postoje nebo dovednosti, které si předškolní děti po ukončení této lekce vyvinou. Lekce může začít aktivitou „zahřátí“, která doporučuje, jak připravit děti na aktivity lekce. Záměrem je prozkoumat předchozí znalosti a přesvědčení o ústředním tématu modulu nebo konkrétní hodnotě, kterou modul řeší.

Pod záhlavím každé aktivity jsou uvedeny informace o prostředí, seznam materiálů, použité pedagogické strategie a trvání. Kromě toho je u každé aktivity uveden odkaz na to, která část kurikula s ní souvisí. Popis aktivit obsahuje úvod, který stručně uvádí, jak aktivitu předškolním dětem představit, následují podrobné pokyny, které by měl učitel při realizaci aktivity dodržovat, aby přinesl očekávané výsledky a závěrečné informace o tom, jak aktivitu ukončit. Celková očekávaná doba trvání aktivity je uvedena v informacích o počáteční aktivitě, zatímco očekávaná doba trvání pro každou část aktivity je uvedena pod příslušnou hlavičkou.

Vzhledem k tomu, že zapojení rodičů do učení dětí a spolupráce školy a rodiny jsou důležité otázky, každý obsahuje doporučení pro domácí úkoly související s obsahem aktivity. Lekce končí metodikou hodnocení používanou k hodnocení učení a vývoje dětí.

Jak používat výukového průvodce pro učitele*ky:

- **Předškolní pedagogové*žky: Rozvíjejte dovednosti, získávejte informace, aplikujte postupy ve vzdělávacím prostředí**
- **Dospělí/školní pedagogové*žky: Referenční nástroj pro trenéry*ky, školní poradce*kyně, ředitele*ly škol, psychology*žky, odborníky*ice pracující s předškolními pedagogy*žkami nebo předškolními dětmi**

Přestože jsou navrhované aktivity organizovány v plánech lekcí, lze je realizovat s využitím holistického přístupu, jednotlivě nebo v jakékoli jiné vzájemné kombinaci. Hlavním účelem školicího balíčku (kurikulum a výukový průvodce) je vybavit vychovatele v raném dětství dovednostmi, strategiemi a technikami, které jsou odvozeny z teorií PERMA Model a Character Education, aby si vybudovali



schopnost podporovat psychickou odolnost a pohodu svých studentů. Kurikulum i příručka pro učitele mají za cíl zmapovat kompetence učitelů předškolního věku tím, že podrobně popíší výsledky učení z hlediska znalostí a dovedností, popíší každou kompetenci a její hodnotu pro předškolní děti. Z tohoto důvodu je školicí balíček strukturován způsobem, který umožňuje snadnou adaptabilitu ve více kontextech a podporuje udržitelnost a kompatibilitu školicího programu s nadcházejícími společenskými a vzdělávacími výzvami. Navzdory struktuře výukového průvodce a navrhovanému kurikulu se proto učitelům doporučuje, aby propojili vzdělávací balíček RESILIENT PRESCHOOLS (kurikulum a výukový průvodce) s národním kurikulem pro rané dětství. Když například učitel zavede lekci navrženou v této příručce pro učitele, mohl by rozšířit cíle učení podporou dovedností v oblasti čtenářské a matematické gramotnosti atd. Kromě toho mohou učitelé vybrat některé z navrhovaných činností, které použijí a spojí s jinými oblastmi učení nebo rozvoje, např. tvořivost, fyzická aktivita, řešení problémů atd. Tato propojení s národními vzdělávacími programy pro rané dětství zdůrazňují flexibilitu při zavádění vzdělávacího balíčku RESILIENT PRESCHOOLS. Nicméně je důležité poznamenat, že učitelé by si měli uvědomit, že zdůvodněním vývoje navrhovaných aktivit bylo doprovázet pět základních modulů odvozených z modelu pohody založeného na důkazu PERMA a teorií kurikula výchovy charakteru.



Modul 1. Resilience a Mindfulness

Úvod k modulu

Budování odolnosti je jako budování svalů. Zvyšování odolnosti vyžaduje čas a záměrnost. Zaměření se na čtyři základní složky – spojení, wellness, zdravé myšlení a smysl – vám může pomoci odolat obtížným a traumatickým zážitkům a poučit se z nich. (Americká psychologická asociace, 2012)

Při absolvování těchto modulových aktivit se účastníci (děti i pedagogové a odborníci) naučí, jak cvičení všímavosti a budování odolnosti mohou podporovat pozitivní účinky na duševní, fyzické a emocionální zdraví, což se projevuje hlubším, vědomějším dýcháním a klidnějším nervovým systémem. Všímavé uvědomování si svých činů, být více „vystředěn“ v těle, spíše než jít s rychlostí myslí. Aktivity modulu budou mít pozitivní vliv na motoricko-kognitivní vývoj dítěte i celkový fyzický, duševní a emocionální vývoj.

Děti všech věkových kategorií a v jakékoli vývojové fázi mohou mít prospěch z všímavosti, podle relevantního výzkumu, který cvičí všímavost u dětí:

- **Zlepšuje sociální a komunikační dovednosti**
- **Posiluje sebekontrolu**
- **Snižuje úroveň úzkosti**
- **Snižuje stres**
- **Posiluje pozitivní náladu**
- **Zvyšuje odolnost** (Burke, 2010; Greenberg & Harris, 2011; Hooker & Fodor, 2014)

Výsledky integrované **mindfulness a relaxační práce s dětmi prokázaly významné snížení úzkosti, ADHD chování, deprese a somatického stresu** (Weare, 2012).

Cílem tohoto modulu je vzdělávat učitele o základních konceptech všímavosti a jejích praktikách s cílem obohatit pohodu dětí a podpořit jejich flexibilitu při řešení situací a života.

Každá hodnota představuje jednu lekci zahrnující dvě cvičení, která při opakování budou mít velký vliv na studenta i učitele. Vyzýváme tedy učitele, aby se také zapojili do praxe. Činnosti, které lze použít jako kompletní přístup, jednotlivě nebo v kombinaci, jsou následující:

**LEKCE 1: FYZICKÉ ZDRAVÍ A UVĚDOMĚNÍ TĚLA**

- Aktivita 1 - Cvičení s pozorností na tělo s příběhem zajíčka RADOSTNÍČKA
- Aktivita 2 - Varianty vědomého dýchání

LEKCE 2: DUŠEVNÍ A EMOČNÍ ZDRAVÍ – VĚDOMÍ MYSLI A EMOCÍ

- Aktivita 3 - Co mě dokáže rozkolísat a uklidnit?
- Aktivita 4 - Kdy se kolébám a kdy mám stabilitu?

LEKCE 3: UVĚDOMĚNÍ SEBE A AUTONOMIE

- Aktivita 5 - Dech květinčky
- Aktivita 6 - Tady je moje místo, tady je můj prostor

LEKCE 4: SOUCIT A LASKAVOST K SOBĚ

- Aktivita 7 - Čas na starosti
- Aktivita 8 - Od starostí k pokoji

LEKCE 5: ŠTĚSTÍ A RADOST

- Aktivita 9 - Tanec Slunci
- Aktivita 10 - Šťastné včelky

Je úžasné představit dětem všímavost jako HRANÍ NA MINDFULNESS. Fyzickou praxi kombinujeme s příběhy, písničkami, dechovými cvičeními a také porozuměním a učením se vyjádřit, když se děti trápí. To může být u dětí uvolňovací (zvládací) mechanismus určitého vnitřního tlaku, zvláště když prožívají depresi, smutek nebo úzkost. Po uvolnění tlaku mohou být děti naplněny štěstím prostřednictvím šťastného tance pro slunce a cvičení šťastných včel. Je velmi důležité, aby se děti naučily cítit celé spektrum emocí a nepotlačovaly nic, co by mohlo z dlouhodobého hlediska způsobit destruktivní chování. Děti se mohou rychle naučit tím, že **zažijí protiklady**: jaké to je být neklidný versus být klidný/vyrovnaný, strach versus klid, strach versus radost. Propojením tohoto spektra zkušeností dáváme dětem možnost volby a pomáháme jim pochopit, že každý stav bytí/cítění je normální a přijatelný. Když jim dáváme tuto příležitost, nabízíme bezpečný prostor, kde se mohou naučit, jak se regulovat.



Doporučujeme použít konkrétní **příjemný zvuk** (například zvonek, zvonkohru nebo zpívající mísu), pomocí kterého může učitel zahájit lekci nebo každé cvičení všímavosti. Tento zvuk může pedagog použít kdykoli, aby vnesl do třídy klid nebo soustředěnost, nebo když je potřeba koncentrace.

Je dobré, aby každé dítě mělo svou podložku (jejich oblíbená barva) a podsedák, který napomáhá pohodlnějšímu sezení a nácviku meditace. To pomůže dětem vytvořit rutinu a návyk pro všímavost a fyzickou praxi. Už při domácím používání podložky může v dětech vyvolat pocit klidu a bezpečí.

Učitelé, vychovatelé, odborníci! Přejeme vám krásné zážitky z učení společně s dětmi. Prosím, bavte se zkoumáním a hraním všímavosti a budováním odolnosti v sobě. Stojíte za to! Potřebujeme, abyste inspirovali stále více dětí!



Lekce 1: Fyzické zdraví a uvědomění těla

Úvod k lekci

Tato lekce obsahuje dvě cvičení všímavosti: jedno obsahuje **soubor fyzických cvičení** s příběhem a druhé je dechová aktivita. Než naučíme dítě relaxovat, odpočívat a soustředit jeho mysl (všímavost) na dech, potřebuje aktivitu a zábavu. Na začátek proto dáváme soubor cviků, které dítěti pomohou ve fyzickém a psychomotorickém vývoji, postupném posilování svalů a podpoře správného držení těla. Přidáváme krátký příběh o zajíčkovi JOY, který doprovází a ukazuje polohy. Dítě se učí **uvědomování si těla**, jak směřovat pozornost k tělu nebo k dechu, což je základ nácviku všímavosti. Po první aktivitě následují variace dechových cvičení, které dětem pomáhají uvědomit si základy dýchání a jak jej prohlubovat.

Dechová cvičení pomáhají upoutat pozornost na sebe. Cílem je trénovat postupné přibližování vědomí od emocí a myšlenek k něčemu (např. dechu), co má harmonizující účinek. To pomáhá dítěti naučit se ustupovat a nakonec regulovat emoce, činy a myšlenky. Osvojení správné dechové techniky napomáhá celkové vitalitě, zdraví a lepší imunitě. Je velkou oporou pro děti s astmatem, cukrovkou, neurózou apod. Ovládnání dechu pomáhá k větší harmonii a vyrovnanosti dítěte. Neklidné a nervózní děti dýchají neklidně a krátce. Pokud se dá dýchání upravit, děti se snáze soustředí a zklidní.


Cíle

Na konci této lekce účastníci (děti i učitelé*ky) budou umět nebo rozumět:

- Jak zaměřit pozornost na tělo a dech
- Jak podpořit vitalitu těla tím, že mu dodáte více kyslíku a aktivně vydechujete toxiny a oxid uhličitý
- Jak docílit lepší schopnosti se soustředit
- Jak podpořit správné držení těla a zdravý vývoj páteře
- Jak zlepšit kapacitu plic (podpora např. při astmatu)
- Jak zlepšit krevní oběh pomocí fyzického cvičení a dechu
- Jak dýchat ve větší kapacitě a více vědomě
- Jak postupně prohlubovat přirozený dech
- Důležitosti dechu
- Provádět různá dechová cvičení krok za krokem
- Jak postupně tvořit zdravé copingové strategie např. ve stresu nebo silných emocích

Aktivita 1: Cvičení s pozorností na tělo s příběhem zajíčka RADOSTNÍČKA



<i>Uspořádání</i>	V místnosti/třídě s dostatkem prostoru pro pohyb. Čerstvý vzduch s dostatkem kyslíku.
<i>Seznam věcí</i>	<ul style="list-style-type: none">● Karimatka/podložka pro každého● Polštářek na sezení● Zvonek nebo zvonkohra pro zahájení každé lekce nebo hraní na mindfulness● Vytisknutý příběh a pozice
<i>Pedagogické strategie</i>	<ul style="list-style-type: none">● Vyprávění příběhů● Zážitkové učení● Mindfulness● Fyzické cvičení
<i>Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula</i>	Modul 1. Resilience a Mindfulness
<i>Trvání</i>	15'
Úvod k aktivitě (Trvání: 5 min)	Učitel*ka připraví podložky v místnosti nebo vyzve děti, aby si podložky přinesly a rozmístily je tak, aby měl každý dostatek prostoru pro rozpažení. Učitel*ka zazvoní na zvonkohru a vysvětlí, že dnes „Budeme hrát na mindfulness. Je to velké nové slovo. Chceš to slovo se mnou zopakovat?“ A pak ho učitel*ka 3x zopakuje společně s dětmi. M - I - N - D - F - U - L - N - E - S. Učitel*ka pokračuje ve vyprávění a ukazuje každé cvičení, které děti opakují. Každou pozici proveďte alespoň 3x.
Aktivita (Trvání: 10 min)	 <p>1. Byl jednou v lese zajíček, kterému se říkalo RADOSTNÍČEK. Ráno se probudil, zívá a promnul si oči. Byla mu pěkná zima, tak se rozhodl se protáhnout. Postavil se s mírně rozkročenýma nohama a začal natahovat tlapky nahoru do vzpažení při nádechu a spouštět je při výdechu. V protažení šel až na špičky.</p>



2. **RADOSTNÍČEK** si pak sedl se zkříženýma nohama, propletl si tlapky za hlavou, vzhlédl k nebi, usmál se do slunce a s výdechem se uklonil na jednu stranu a s nádechem se vrátil. Cvičení ho opravdu bavilo.



3. S nádechem zajíček **široce roztáhl tlapky** a s výdechem tleskl rukama před tělem. Cvičení je taková radost, pomyslel si.



4. Pak se s nádechem zvedl tlapky a **protáhl se až k nebi**. Kouknul nahoru a představil si, jaké by to bylo dotknout se mraků.



vydal na cestu domů,
musel si ještě jednou
odpočinout.



5. Po takovém cvičení byl trochu unavený, tak si na chvíli **lehl do trávy** a odpočíval. Tlapky mírně od těla. (Dlaně otočené směrem k nebi.)



6. Když si odpočinul, dostal docela hlad. Nedaleko na stromě visela sladká jablka, tak vstal a pár si natrhal. Byla tak chutná. (**Protažení** jedné a druhé ruky. V protažení na špičky.) Když měl plné bříško, hledal trochu sena do postele.



7. **Předklonil se** a nasbíral si. Rozložil si je pak v pelišku...

vydal na cestu domů,
musel si ještě jednou
odpočinout.



8. ...a **lehl si** na něj, aby si odpočinul a přemýšlel, jaký to byl krásný den.

**Závěr (Trvání: 0
min)**

Pokračujte k Aktivitě 2.




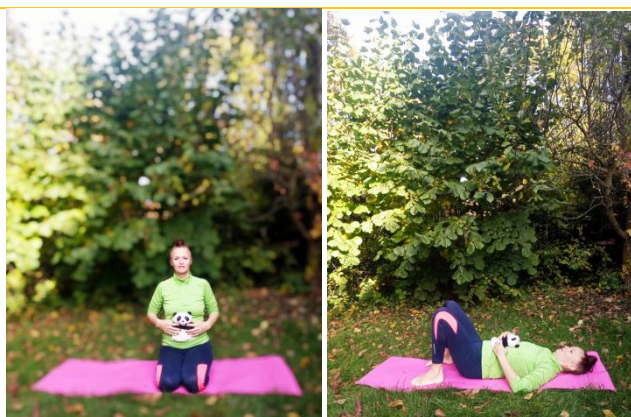


Aktivita 2: Varianty vědomého dýchání

<i>Uspořádání</i>	V místnosti / ve třídě. Čerstvě vyvětráno s dostatkem kyslíku.
<i>Seznam věcí</i>	<ul style="list-style-type: none">● Karimatka/podložka pro každého● Polštářek na sezení● Zvonek nebo zvonkohra pro zahájení každé lekce hraní na mindfulness● Papírová loďka● Hobberman sphere (varianta)● Vatové kuličky (varianta)● Větrníky (varianta)
<i>Pedagogické strategie</i>	<ul style="list-style-type: none">● Mindfulness● Fyzická aktivita v relaxačním módu● Prožitkové učení
<i>Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula</i>	Modul 1. Resilience a Mindfulness
<i>Trvání</i>	12'
Úvod k aktivitě (Trvání: 2 min)	Zatímco děti po předchozí aktivitě leží, učitel*ka dá každému dítěti na břicho papírovou lodičku , kterou si předem připravily.
Aktivita (Trvání 5 min)	 <p>Učitel*ka říká: „Teď je tvé bříško jako moře a tvůj dech v břiše jsou jako jemné vlnky. Zkuste udržet svou loďku na moři, aby se nepřevrátila. Pozorujte, jak se loď s nádechem zvedá na vlnu (zazvonit) a s výdechem (zazvonit) klesá.“ Učitel*ka pokračuje ve zvonění při každém nádechu a výdechu a říká „nádech, výdech“.</p>



	 <p>Po několika minutách učitel*ka vyzve děti: „A teď si, prosím, sedněte na paty, nebo si sedněte se zkříženýma nohama. Položte si ruce na břicho a dýchejte do něj jako do velkého balónu. Představte si, že se balónek při nádechu nafoukne (zvětší) a při výdechu vyfoukne (zmenší se).“</p>
<p>Závěr (Trvání: 5 min)</p>	<p>Učitel*ka se ptá dětí:</p> <ul style="list-style-type: none">● Co cítíte, když se dotýkáte svého břicha?● Proč dýcháme?● Co děláme při nádechu? (Chvilí trvá, než se děti naučí slova a činnost nádechu a výdechu.)● Co děláme při výdechu?● Jaký je vzduch při nádechu?● Jaký je vzduch při výdechu?● Zvyšujte povědomí například o kyslíku. <p>Na konci učitel*ka říká: „Tak toto bylo hraní na mindfulness a moc krásně jste cvičily. Ukažte mamince a tatínkovi doma, jak se hraje na mindfulness.“</p>
<p>Domácí cvičení</p>	<p>Učitel*ka nabádá děti, aby rodičům doma ukázaly dnešní praxi a dýchání. Můžete si zahrát dýchání s rodiči třeba do větrníku nebo pomocí bublifuku.</p>
<p>Metodika hodnocení</p>	<p>Během lekce učitel*ka pozoruje a hodnotí:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jak se dítě vytáhne do vzpažení a postupně bez kývání (později na špičkách)● Jak se jim daří uklonit do strany● Jak jsou flexibilní● Jak se jim daří koncentrace na loďku● Jak hluboký nebo mělký je jejich dech a zda dokážou udržet koncentraci na dýchání (i třeba na krátkou dobu) <p>Po této lekci si učitel*ka může dělat poznámky o pokroku každého dítěte. Je důležité nesoudit nebo nedělat nerealistická očekávání ohledně fyzického vzhledu pozic nebo trvání koncentrace. Dětské tělo a schopnost koncentrace se stále vyvíjí, takže držení těla nemusí vypadat „dokonale“. Je důležité, aby to děti bavilo.</p>
<p>Varianty nácviku vědomého dýchání</p>	



- **Břišní dech vleže s plyšovou hračkou na bříšku** - děti budou hračku vnímat a pozorovat. Pozorováním snáze upoutají pozornost a vytvoří povědomí o dechu a pohybu těla.
- Dýchání za pomoci dechového „simulátoru“, např., [Hoberman sphere](https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49) (<https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49>)
- Zábavné dýchání do větrníku, vatových kuliček atp.



Lekce 2: Duševní a emoční zdraví - vědomí mysli a emocí

Úvod k lekci

Cílem je naučit se základní povědomí o mysli, myšlenkách a emocích a jejich vlivu na vnitřní a vnější svět. Toto je úvod k rozpoznání rozdílu mezi zaneprázdněnou myslí a emocemi a klidným, uvolněným a ustáleným stavem.

Tato lekce obsahuje ukázkou sněhové koule (vločky jako myšlenky) a kývání hračky „weeble wobble“ (rozkolísanost jako neklid) jako příklad toho, jak je pro nás dospělé a děti přirozené mít spoustu myšlenek a emocí. Po něm následuje diskuse a kreslení zkušeností dětí o neklidu a klidu. To vše potom doplňuje cvičení o kymácení a stabilitě. Cílem je, aby si děti vyzkoušely, jaké to je, když jsme rozkolísaní, roztřesení a nestabilní, a jaké to je, když se soustředíme, jsme stabilní, vyrovnaní a klidní. Cílem je ukotvit tyto prožitky v těle tak, že nejprve o tom budeme mluvit/vyjadřovat, pak kreslit, pak to cítit v těle pomocí cvičení. Tato sekvence cvičení podporuje posílení nervové soustavy, pozornosti a koncentrace, stabilitu chodidel a nohou a napomáhá ke správnému rozvoji zdravého držení těla.

Cíle

Na konci této lekce účastníci (děti i učitelé*ky) budou umět nebo rozumět:

- Základy mysli, myšlenek a emocí
- Uvědomění si myšlenek a emocí
- Jaké jsou nástroje, které pomáhají uklidnit
- Postupné učení se nových copingových strategií pro zátěž (nespěcháme, krok za krokem)
- Rozdíl mezi neklidem a klidem
- Jak trénovat koncentraci a klid
- Jak cvičit zábavná fyzická cvičení, která podporují stabilitu



Aktivita 3: Co mě dokáže rozkolísat a co uklidnit?

<i>Uspořádání</i>	V místnosti / ve třídě. Čerstvý vzduch s dostatkem kyslíku.
<i>Seznam věcí</i>	<ul style="list-style-type: none">● Zvonek nebo zvonkohra pro zahájení každé lekce nebo hraní na mindfulness● Papíry (A4) přeložené uprostřed, tak aby byl vidět překlad (A5)● Pastelky/fixy● Sněhová koule● „Weeble wobble“ – hračka, co se kymácí● Vytištěný emoční kompas
<i>Pedagogické strategie</i>	<ul style="list-style-type: none">● Zážitekové učení● Mindfulness● Skupinová diskuse● Brainstorming● Kreslení
<i>Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula</i>	Modul 1. Resilience a Mindfulness
<i>Trvání</i>	25'
Úvod k aktivitě (Trvání: 2 min)	Učitel*ka shromáždí děti v kruhu a vydá zvonek/zvonění, aby uvedl*a HRANÍ NA MINDFULNESS: „Dnes se naučíme o naší mysl (učitel*ka se dotýká své hlavy) a emocích (učitel*ka se dotýká svého středu na hrudi).“
Aktivita (Trvání: 20 min)	<p>„Víš, že můžeme myslet na tolik věcí (můžeme zavrtět hlavou) a cítit tolik různých emocí. Takto to máme všichni, a to je v pořádku. Přivedl*a jsem své dva pomocníky. Toto je pan Wobbly a toto je paní Sněhová koule.“ Učitel*ka ukazuje dětem hračky. „Někdy pan Wobbly přemýšlí a přemýšlí a přemýšlí,“ učitel*ka ukazuje, jak se umí houpat ze strany na stranu. „O čem hodně přemýšlíte?“ Klade dětem otázky a dostává odpovědi. „Ale po tom všem přemýšlení se Pan Wobbly nějak uklidní.“ A všichni pozorují, jak se hračka dostává do ustáleného režimu. „Vidíš, jak se ustálil? Co nás může uklidnit a uklidnit?“ Učitel*ka dostává odpovědi od dětí. „A teď paní Sněhová koule, vypadá, že má tolik emocí.“ Třese sněhovou koulí. „Ty emoce jsou jako sněhové vločky, co padají. Jaké jsou naše emoce?“ Učitel může dětem nabídnout několik možností. Vyberte a poté dostaňte od dětí odpovědi. Navrhujeme použít emoční kompas. Všichni pozorují, jak se sněhové vločky pomalu usazují na dně sněhové koule: „Podívejte, jak se to pro paní Sněhovou kouli utišuje.“ Když jsou všechny vločky dole. „Je to ticho a klid.“ Učitel*ka pokračuje v kladení otázek:</p> <ul style="list-style-type: none">● Co nás může všechny rozkolísat, že pak hodně přemýšlíme?● Co naši mysl dokáže uklidnit?● Co ve mně vyvolává pocit.... (učitel*ka přidá emoci/emoce)?



	<ul style="list-style-type: none">• Co mi pomůže být tichý a klidný?• Co pomohlo paní Sněhová koule k usazení sněhových vloček – emocí? (Odpověď: Zůstaňte v klidu, zastavte se a klidně a trpělivě vyčkejte) <p>Poté, co děti odpoví, učitel jejich snahu ocení: „To jsou všechno moc dobré odpovědi. A teď si to nakreslíme.“ Učitel*ka rozdá pro každé dítě jeden papír (A4), který je rozdělen a má dvě strany A5, uprostřed je překlad. Na jednu polovinu děti nakreslí situaci, která je nutí hodně přemýšlet, a na druhou polovinu to, co jim pomáhá ke klidu a tichu.</p>
<p>Závěr (Trvání: 3 min)</p>	<p>Když děti dokreslí, učitel*ka je vyzve (zazvoněním na zvonek) k pohybové části, která po této aktivitě následuje. (Učitel*ka mezitím připraví karimatky).</p>

Aktivita 4: Kdy se kolébám a kdy mám stabilitu?



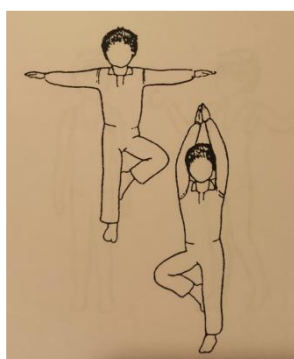


<i>Uspořádání</i>	V místnosti / ve třídě. Čerstvý vzduch s dostatkem kyslíku.
<i>Seznam věcí</i>	<ul style="list-style-type: none">● Zvonkohra nebo zvonek● Vytištěné pozice (pro učitele)● Karimatky pro všechny● Polštářky na sezení pro všechny● Jeden kamínek pro každého
<i>Pedagogické strategie</i>	<ul style="list-style-type: none">● Fyzická aktivita● Diskuse● Zkušenostní učení
<i>Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula</i>	Modul 1. Resilience a Mindfulness
<i>Trvání</i>	23'
Úvod k aktivitě (Trvání: 5 min)	Učitel*ka připraví místnost, rozloží podložky od sebe, aby každé dítě mělo dostatek prostoru pro rozpažení rukou. Učitel*ka vydá příjemný zvuk na zvonkohru a vysvětlí, že „Teď budeme cvičit. Budeme se kymáčet a pak budeme stabilní. “ Učitel*ka položí na podložku před každé dítě jeden kámen/obláček. „Tento kamínek je váš velký pomocník; pomůže vám udržet rovnováhu.“
Aktivita (Trvání: 12 min)	 <p>Učitel*ka předvede cvičení, kdy se KÝVEME Z JEDNÉ NOHY NA DRUHOU. Nejprve se postavíme na obě nohy, které jsou 50 cm od sebe, a budeme přenášet váhu na jednu a pak na druhou tak, jako když se kýve zvon. Ruce můžeme rozpažit pro lepší stabilitu. „Kýveme se.“ Cvičení posiluje svaly chodidel, nohou a zlepšuje smysl pro rovnováhu.</p>  <p>„Teď budme všichni ČÁPI.“ Postavte se na podložku a přesuňte váhu těla na pravou nohu. Zvedněte levou nohu a</p>

pokrčte ji jako čáp. Současně ohněte levou paži, loket vedle pasu, prsty ukazují dolů. Zůstaňte v pozici na počítání do tří. Učitel*ka povzbuzuje děti, aby zaměřily svůj pohled: „Děti, soustředte se nyní na svůj kamínek. Je to váš pomocník, který vám pomůže držet stabilitu.“ Pomalu spusťte levou paži a nohu. Uvolněte se a opakujte cvičení na druhou stranu. Cvičte třikrát na každou nohu. Účinky: Zlepší se koncentrace a rovnováha.



„Pojďme teď létat jako **LETADLO**.“ Zvedněte pravou nohu za sebe, narovnejte koleno a nakloňte horní část těla dopředu s rukama roztaženýma do stran. Snažte se mít rovná záda, aby vám letadlo nezatáčelo :). Znovu se podívejte na svůj kamínek, aby vaše letadlo letělo rovně a stabilně. Provedte třikrát na každé noze. V posledním kole může učitel*ka nechat děti experimentovat s různým legračním vikláním a pády letadel. Učitelé*ky musí zajistit, aby si děti hrály bezpečně. Účinky: Posiluje svaly a klouby nohou, paží a zad. Podporuje rovnováhu.



„Pojďme všichni být vysocí jako **STROM**.“ Postavte se rovně na podložku a položte váhu těla na pravou nohu. Ohněte levé koleno a položte levé chodidlo proti vnitřní pravé noze. Učitel*ka může vést děti k tomu, aby si představovaly, jakým stromem chtějí být. „Jakým stromem chceš být? Zkuste nyní natáhnout své krásné větve.“ Pomalu natáhněte ruce do stran nebo nahoru nad hlavu. Poté stáhněte paže dolů s rukama u sebe před hrudníkem. Pro stabilitu zaměřte zrak na kamínek. Opakujte na druhou stranu. Výhody: Toto cvičení pomáhá rozvíjet rovnováhu a koncentraci. Posiluje svaly nohou a chodidel a také záda.

Závěr (Trvání: 6 min)

Na konci této pohybové aktivity učitel*ka vyzve děti, aby si sedly na polštář s nohama zkříženýma nebo na paty. Učitel vyjadřuje, jak krásně cvičily. Potom se zeptá dětí: „Co se vám dnes líbilo? Co jsme se dnes naučili o naší mysli a myšlenkách? A co naše emoce? Pomohlo nám toto cvičení se soustředit, nebo ne? Dnes jsme udělali něco, čemu se říká koncentrace. Co



	to slovo znamená? Co bylo naším největším pomocníkem při soustředění? atd.
Domácí cvičení	Povzbudte děti, aby tuto aktivitu sdílely se svými rodiči.
Metodika hodnocení	<p>Během aktivit učitel*ka pozoruje a po lekci si zapisuje poznámky týkající se toho:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jak dobře každé dítě chápalo turbulence své mysli a emocí a co mu*ji pomohlo stát se stabilním a klidným● Jak se dítěti daří udržet polohu na jedné noze● Jak dlouho bylo každé dítě schopno dívat se na obličej a udržet koncentraci <p>Po této lekci si učitel*ka může dělat poznámky o pokroku každého dítěte. Je důležité nesoudit nebo nedělat nerealistická očekávání ohledně fyzického vzhledu pozic nebo trvání koncentrace. Dětské tělo a schopnost koncentrace se stále vyvíjí, takže držení těla nemusí vypadat „dokonale“. Je důležité, aby to děti bavilo.</p>

Příklady vizuálních pomůcek: hračka tzv. „weeble wobble“ a sněhová koule:



„Weeble wobble“ - Hračka, co se kýve



Sněhová koule

Emoční kompas:





Lekce 3: Uvědomění sebe a autonomie

Úvod k lekci

Cílem této lekce je nejprve propojit povědomí dětí se světem přírody, jehož jsme součástí. Zároveň se snažíme vnést pohled na přírodu do hry na mindfulness otevíráním a zavíráním prstů jako květina nebo poupě. A pak z tohoto širšího uvědomění přírody, kam jako jednotlivci patříme, směřujeme pozornost dětí k jejich osobnímu prostoru a osobním hranicím pomocí fyzických a dechových cvičení. Tato druhá aktivita si klade za cíl pomoci dětem rozpoznat jejich vlastní hranice a zároveň respektovat osobní prostor ostatních.

Cíle

Na konci této lekce účastníci (děti i učitelé*ky) budou umět nebo rozumět:

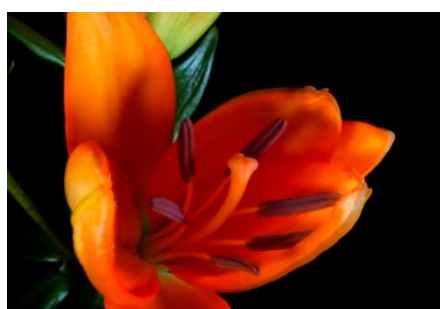
- Synchronizovat pohyb společně s dechem, což podporuje rozvoj motoriky
- Rozvíjet zdravé coping strategie zvládání stresu tím, že se naučíte přenést pozornost do přítomného okamžiku
- Důležitost ocenění jedinečnosti dětí
- Znalost osobního prostoru a hranic
- Chápat a respektovat osobní prostor ostatních ve třídě



Aktivita 5: Dech květinčky

<i>Uspořádání</i>	V místnosti / ve třídě. Čerstvý vzduch s dostatkem kyslíku.
<i>Seznam věcí</i>	<ul style="list-style-type: none">● TV/obrazovka, reproduktory, připojení k internetu a odkaz na YouTube pro sledování videa: https://youtu.be/LjCzPp-MK48● Tištěný obrázek květiny/poupátka● Zvonek nebo zvonkohra pro zahájení každé lekce nebo hraní na mindfulness● Karimatka/podložka pro každého● Polštářek na sezení
<i>Pedagogické strategie</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sdílení ve skupině● Fyzické cvičení● Teamová aktivita● Mindfulness● Zážitekové učení
<i>Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula</i>	Modul 1. Resilience a Mindfulness
<i>Trvání</i>	20'
Úvod k aktivitě (Trvání: 5 min)	Učitel*ka uvede hru všímavosti (na mindfulness) zazvoněním na zvonek nebo zvonkohru. „Dnes si zahrajeme na mindfulness prostřednictvím aktivity, která se nazývá DÝCHÁNÍ KVĚTINKY . Nejprve si najděte způsob, jak pohodlně sedět, buď se zkříženýma nohama, nebo sed na patách. Položte si ruce na břicho a pojdme společně dýchat – 5x.“ Učitel*ka může využít např. Hoberman sphere pro simulaci nádechu (roztažení koule) a výdechu (stažení). „Vnímáš, jak ti dýchá břicho? Nyní se podíváme na krátké video, jak květiny kvetou, a pak to budeme taky cvičit.“
Aktivita (Trvání: 15 min)	Všechny děti budou sledovat video: https://youtu.be/LjCzPp-MK48 Po dokončení videa se učitel*ka zeptá dětí: „O čem to video bylo? Co jsme viděli? Co dělaly květiny? Jaké to pro vás bylo sledovat ty květiny? Jak jste se u toho cítily? Cítil ses šťastný, nebo smutný?“ (Když je pro děti obtížné vyjádřit své pocity, pomůžete jim, když dáte na výběr ze dvou protichůdných emocí). Učitel*ka pokračuje v diskusi: „Proč potřebujeme rostliny/stromy? Protože nám dávají kyslík. Bez toho nemůžeme žít. Dýcháme kyslík, a čím hlouběji dýcháme, tím budeme zdravější.“

Teď si představ, že naše prsty jsou jako okvětní lístky květiny.“ Učitel*ka ukazuje dětem svou ruku a zároveň ukazuje obrázek/y poupěte/kytičky, která se zavírá a kvete (např. jako na obrázku níže).



„Spojte konečky prstů.“ Dovolte dětem, aby si přirozeně vybraly svou ruku. „Cítíš, jak se dotýkají? Je to, jako když jsou okvětní lístky pohromadě. A nyní velmi pomalu nechte otevřít každý okvětní lístek (prsty). Dělejte to velmi pomalu, dokud se neotevřou.“ (Postupujte podle obrázků níže.)

Příklad pohybu pro levou ruku:





„A teď ty lístky/prsty dej zase dohromady. A nyní se nadechněte – velmi pomalu otevírejte okvětní lístky, vydechněte a spojte je. Udělejte to 5krát.“

Nezapomeňme na druhou ruku. První ruku můžete uvolnit na klíně nebo noze.“ Pokračujte ve stejném cvičení. „Teď to zkusíme oběma rukama. Při nádechu se prsty otevírají a při výdechu se prsty zavírají.“ 5krát. Učitelé*ky mohou experimentovat s variací reverzního dýchání Výdech otevření, nádech uzavření. Poté může učitel*ka dát každému dítěti, aby si vybralo, který dechový vzor bude cvičit. Tato aktivita podporuje kognitivně-motorický rozvoj, zklidňuje a přivádí pozornost k přítomnému okamžiku. Toto cvičení je dalším nástrojem pro rozvoj zdravých copingových strategií (uklidnění, centrování, regulace).

Závěr (Trvání: 5 min)

Po cvičení se vyučující zeptá: „Jak se vám líbila hra s dechem květiny? Co se ti na tom líbilo? Uklidňuje vás to, nebo se vám v hlavě myšlenky zrychlují? Uvolňujete se, nebo jste napjatí?“ Učitel může ukázat napjaté pěsti a ztuhlý postoj, aby vysvětlil slovo „napjatý“.



Aktivita 6: Tady je moje místo, tady je můj prostor

<i>Uspořádání</i>	V místnosti / ve třídě. Čerstvý vzduch s dostatkem kyslíku.
<i>Seznam věcí</i>	<ul style="list-style-type: none">● TV/obrazovka, reproduktory, připojení k internetu a odkaz na YouTube pro sledování videa: https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc● Zvonek nebo zvonkohra pro zahájení každé lekce nebo hraní na mindfulness● Karimatky/podložky pro každého● Polštářky na sezení pro každého
<i>Pedagogické strategie</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sdílení ve skupině● Fyzické cvičení● Teamová aktivita● Mindfulness● Zážitekové učení
<i>Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula</i>	Modul 1. Resilience a Mindfulness
<i>Trvání</i>	15'
Úvod k aktivitě (Trvání: 4 min)	Učitel*ka uvádí hru všímavosti zazvoněním na zvonkohru nebo na zvonek a začíná vysvětlením, že každé dítě je vítáno „se vši jedinečností a krásou a že každého z nás respektujeme takové, jací jsme. Každý z nás zde má své místo“. Učitel*ka bude pokračovat ve vysvětlování, že všichni máme svá těla a prostor kolem nich by měl být také respektován.
Aktivita (Trvání: 7 min)	<p>Učitel*ka pustí dětem video např.: https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc o osobním prostoru.</p> <p>Po dokončení videa učitel*ka vyzve děti, aby se postavily na podložku, každý by měl mít kolem sebe dostatek prostoru, aby se nikdo navzájem nedotýkal. „A teď prozkoumáme naš prostor. S nádechem zvedněte paže nahoru (nad hlavu) a při výdechu je spusťte. Prozkoumejte prostor kolem sebe prsty, rukama, pažemi. Je to, jako byste se dotkli vzduchu. Cítíte to?“</p> <p>Činnost pokračuje ve stoje otočením se s rozpaženými rukama do stran a vyslovením nebo zpěvem „Toto je moje místo, toto je můj prostor“. Děti mohou také přidat dupání nohama a cítit jejich sílu.</p> <p>Účelem tohoto cvičení je si uvědomit a zažít si osobní prostor a osobní hranice pomocí fyzického pohybu a dechu a zároveň uznat hranice druhých.</p>





<p>Závěr (Trvání: 4 min)</p>	<p>Na závěr mohou učitelé*ky vést diskusi, ve které se děti mohou vyjádřit, jak se jim cvičení líbilo a jaké měly pocity.</p> <p>Pedagog dále vysvětlí, že je v pořádku říci NE, pokud někdo nerespektuje náš prostor a například:</p> <ul style="list-style-type: none">● Dotýká se našeho těla a to se nám nelíbí● Pokud někdo stojí příliš blízko a nelíbí se nám to● Chce si s námi hrát, ale nám se nechce <p>Učitel*ka může položit následující otázky: „Co můžete říct, když někdo stojí nebo sedí příliš blízko a vy potřebujete více místa? Nebo když se někdo dotýká vašeho těla a vám se to nelíbí? Nebo když si s tebou někdo chce hrát, ale ty si chceš hrát sám?“ Učitel nechá děti vymýšlet laskavé věty, které jim pomůžou říci NE, a na konci to učitel*ka shrne.</p>
<p>Domácí cvičení</p>	<p>Učitel*ka povzbuzuje děti, aby používaly dýchání květinčky, když jsou mimo školu*ku a cítí se frustrované nebo naštvané. Děti mohou být vyzvány, aby se podělily o to, zda se jim cvičení okvětních lístků doma osvědčilo.</p>
<p>Metodika hodnocení</p>	<p>Učitel pozoruje a po hodině si udělá poznámky</p> <ul style="list-style-type: none">● Jakou ruku děti používají při nácvičku dýchání květinčky● Jak snadné nebo obtížné je pro ně cvičení okvětních lístků● Jak dlouho/krátce děti mohou věnovat pozornost pohybu okvětních lístků/prstů a dýchání● Jak děti chápou svůj osobní prostor a prostor druhých● Jak snadné/obtížné je pro ně respektovat prostor druhých i svůj vlastní prostor <p>Při opakování této hodiny učitel pozoruje pokroky dětí a dělá si o nich poznámky.</p>



Lekce 4: Soucit a laskavost k sobě

Úvod k lekci

Pomocí této lekce mohou učitelé*ky vytvořit soucitný a bezpečný prostor pro emoce, které je pro děti obtížné uchopit a vyjádřit, jako jsou například obavy, úzkost a jiné. Učitelé proto vymezí „Čas pro starosti“. To dá dětem příležitost mluvit o tom, co je trápí. Takové sdílení může snížit smutek, úzkost a deprese. Nejen sdílením, ale také učením se přijímat (prožívat) těžké pocity vytváří možnost sebesoucitu a sebelaskavosti a pomáhá budovat zdravé coping mechanismy namísto těch (sebe)poškozujících. Součástí této aktivity je i nakreslení bezpečného prostoru a vytvoření takového prostoru ve třídě, kam se děti mohou přicházet uvolnit.

Cíle

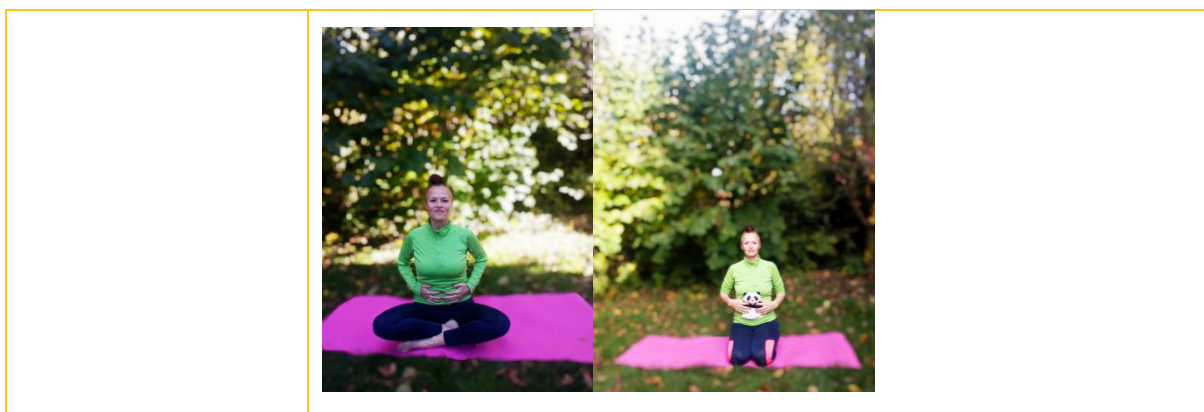
Na konci této lekce účastníci (děti i učitelé*ky) budou umět nebo rozumět:

- Vyjádřit obavy
- Vytvořit základní slovní zásobu spojenou s emocemi a potřebami
- Uvědomit si, že obtížné emoce jsou normální a že si každý dělá starosti (normalizace)
- Uvědomit si, že člověk potřebuje soucitným způsobem uklidnit obtížné emoce
- Vytvořit bezpečný prostor, kde se dítě může stáhnout do bezpečí, aby se upokojilo
- Krok za krokem budovat zdravé copingové strategie pro vypořádání se se silnými emocemi, jako je strach, úzkost atd.
- Seberegulaci
- Uklidnit se od starostí (a mít více kontroly)

Zahřívací aktivita

Učitel*ka uvede hru na mindfulness zazvoněním na zvonek nebo zvonkohru. Všechny děti jsou v kruhu: „Začneme pár nádechy břichem, chlapci a děvčata. Můžete sedět se zkříženýma nohama nebo na patách. Položte dlaně na břicho. Cítíte teď bříško? A teď břicho ven (nádech) a břicho dovnitř (výdech). Ještě dvakrát: břicho ven při nádechu a břicho dovnitř, když vydechujete. Poslední kolo: Nádech a výdech. Skvělá práce všichni.“

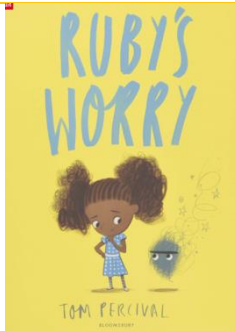
Děti si také mohou procvičovat dýchání s oblíbenou plyšovou hračkou na bříšku a pozorovat ji, jak se pohupuje.



Aktivita 7: Čas pro starosti





<i>Uspořádání</i>	V místnosti / ve třídě. Čerstvě vyvětráno s dostatkem kyslíku.
<i>Seznam věcí</i>	<ul style="list-style-type: none">● TV/obrazovka, reproduktory, připojení k internetu a odkaz na YouTube pro sledování videa: https://youtu.be/VCyiiHI2SJU● Nebo kniha Ruby's Worry-Tom Percival● Vytisknutý seznam emocí● Vytisknutý seznam potřeb● Zvonek nebo zvonkohra pro zahájení každé lekce nebo hraní na mindfulness● Karimatka/podložka pro každého● Polštářek na sezení
<i>Pedagogické strategie</i>	<ul style="list-style-type: none">● Vyprávění příběhů● Mindfulness● Sdílení● Skupinová diskuse● Sebereflexe
<i>Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula</i>	Modul 1. Resilience a Mindfulness
<i>Trvání</i>	27'
Úvod k aktivitě (Trvání: 4 min)	 <p>Třída se podívá na video podle knihy: Ruby's Worry od Tom Percival: https://youtu.be/VCyiiHI2SJU nebo učitel přečte knihu.</p>
Aktivita (Trvání: 15 min)	Po dokončení videa se učitel dětí zeptá: <ul style="list-style-type: none">● O čem to video bylo?● Co to bylo v pozadí za Ruby?● Co je to starost?● Proč byly obavy větší?● Jak se ta starost zmenšila?





	<ul style="list-style-type: none">● Jak jste se po tom příběhu cítili?● Cítili jste se šťastní, nebo smutní? (Když je pro děti obtížné vyjádřit své pocity, pomůžete jim, když dáte na výběr ze dvou opačných emocí.)● Vzbudilo to ve vás naději? (Jako aha, teď rozumím starosti lépe a vím, co mám dělat.)● Nebo beznaděj? (Třeba jako: ale já stále nevím, co mám dělat.) <p>Důležité je přimět děti, aby jednoduše pochopily, jak vypadá starost, a také vysvětlit kontrast mezi tím, jaké to je být v pohodě.</p> <p>Učitel*ka pak vyzve děti, aby se podělily o to, co je trápí. Děti se střídají. Úlohou učitel*ky je zrcadlit emoce dětí a potvrdit, že všechny emoce jsou v pořádku a vítané.</p> <p>Například:</p> <ul style="list-style-type: none">● Dítě: „Bojím se o svého bratra, protože je teď nemocný.“● Učitel*ka: „Vidím, že jsi smutný*á a bojíš se o svého bratra. Chápu to.“● Učitel*ka umožňuje dítěti, aby mohlo dál sdílet, pokud chce. A opět učitel*ka opakuje (zrcadlí) emoce nebo podstatu toho, co dítě říká (např. učitel*ka zopakuje: „Ano, bojíš se.“). Děti získávají pocit, že jsou slyšeny a pochopeny, a díky tomu se cítí bezpečně a klidně. Vychovatel může přidat další slova (emocí), aby popsal, jak se dítě může cítit. Děti si uvědomí, co se v nich děje, a také se naučí slovní zásobu emocí, která jim pomůže k jejich vyjádření. <p>Učitel*ka se nesnaží napravovat situace nebo řešit problém. Učitel*ka používá emoční kompas a seznam potřeb (viz příloha k této lekci).</p>
<p>Závěr (Trvání: 8 min)</p>	<p>Nakonec učitel*ka vybere situaci jednoho dítěte a požádá děti, aby vymyslely řešení, jak jeho*jí starosti uklidnit. Pedagog se například ptá:</p> <ul style="list-style-type: none">● Co si myslíte, že by mu/jí v této situaci pomohlo?● Co si myslíte, že právě teď potřebuje?● Pedagogové mohou dětem nabídnout několik potřeb. „Myslíš, že to potřebuje...? Nebo toto...?“



Aktivita 8: From worry to peace	
<i>Uspořádání</i>	V místnosti / ve třídě. Čerstvý vzduch s dostatkem kyslíku.
<i>Seznam věcí</i>	<ul style="list-style-type: none">● Zvonkohra nebo zvonek k uvedení chvílky mindfulness● Papíry na malování (A4)● Pastelky nebo fixy● Samolepky● Předměty pro vytvoření bezpečného prostoru (např. plyšové deky, polštáře, světelné řetězy, plyšové hračky)
<i>Pedagogické strategie</i>	<ul style="list-style-type: none">● Tvoření (kreativita)● Sdílení ve skupině● Skupinová diskuse
<i>Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula</i>	Modul 1. Resilience a Mindfulness
<i>Trvání</i>	32'
Úvod k aktivitě (Trvání: 5 min)	V tomto okamžiku mají děti představu, co je to starost. Učitel*ka říká: „A teď nakreslíme kouzelný prostor , kde se cítíme milovaní, v bezpečí a klidní.“ Učitel vyzve děti, aby nakreslily své kouzelné místo.
Aktivita (Trvání: 20 min)	<p>Bude to jako jejich bezpečná „bublina“, kam se budou moci schovat, pokud jim nebude dobře. Děti kreslí na obrázek, kam přidávají vše, co je na ně působí mile a něžně (víly, dospěláky, plyšové hračky, mazlíčky, postel, deku, domeček na stromě atd.). Měly by se také do obrázku nakreslit. Mohou kreslit prvky nebo používat samolepky. Děti mohou kolem obrázku i sebe nakreslit bublinu, což je jejich bezpečné magické místo. Bublina představuje hranice jejich vlastního prostoru. To samo o sobě vyvolává pocit bezpečí.</p> <p>Učitel*ka vysvětlí dětem, že toto je obrázek, který mohou použít, kdykoli se potřebují cítit milované a v bezpečí. Mohou se kdykoli podívat na obrázek nebo si jej jednoduše představit.</p> <p>Učitel zároveň vytváří ve třídě bezpečné místo, kam se děti mohou stáhnout, když jim není dobře. Doporučujeme přidat plyšové deky, protože jejich měkkost v lidech vyvolává pocity bezpečí. Děti se mohou podílet na vytváření tohoto místa.</p>
Závěr (Trvání: 7 min)	Na konci se děti sejdou v kruhu poblíž bezpečného místa a sdílejí, co nakreslily. Po sdílení učitel*ka dětem vysvětlí, jak tento koutek funguje a že si sem mohou přinést svůj obrázek, když jim není dobře, nebo jsou rozzlobení nebo mají úzkost.





<p>Domácí cvičení</p>	<p>Učitel*ka pošle rodičům informační e-mail o jejich činnostech při hraní na mindfulness a doporučí jim, aby se doma podívali na toto video nebo si s dítětem přečetli knihu: I'm calm od Jayneen Sanders: https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL5I5A</p>
<p>Metodika hodnocení</p>	<p>Učitel pozoruje a po lekci si udělá poznámky:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jak dobře děti chápou, co je to starost● Jak se jim dařilo vyjádřit to, co cítí● Jak chápou, co je potřeba● Po zopakování této lekce také – jak se rozšířil jejich slovník emocí a potřeb <p>Při opakování této hodiny učitel pozoruje pokroky dětí a dělá si o tom poznámky.</p>



Lekce 5: Happiness and joy

Úvod k lekci

Tato lekce zahrnuje hudbu, zpěv a fyzický pohyb pro děti tak, aby vyjádřily svou radost a užily si zábavu a štěstí. Obě aktivity také propojují děti s přírodou. To jim pomáhá ji ocenit a být k ní všímavé.

První aktivita je Tanec pro Sluníčko, což je sekvence inspirovaná jógou spojená s říkankou. Děti protahují svá těla způsobem, který podporuje jejich tělesné vědomí a zároveň uvolňuje napětí. Posilují také svaly, což napomáhá zdravému vývoji a zdravému držení těla. Následuje radostné pobrukování jako bzučení včeliček, které vytváří ve třídě zábavnou atmosféru a má velký vliv na zdraví dětí: na jejich mozgová centra, koncentraci, uklidňuje, harmonizuje levou a pravou mozkovou hemisféru.

Cíle

Na konci této lekce účastníci (děti i učitelé*ky) budou umět nebo rozumět:

- Propojit se s radostnými pocity díky pohybu a písni/říkance
- Podpořit koncentraci a uvědomění
- Ocenit přírodu, slunce atp.
- Prohloubit vědomí těla
- Posílit fyzickou stránku, která má vliv na duševní a emocionální prožívání
- Podpořit celkovou odolnost (imunitu)
- Prohloubit dech
- Zlepšit kapacitu plic (pomáhá např. při astmatu)
- Podpořit cirkulaci krve
- Najít klidný bod
- Prohloubit koncentraci
- Uvolnit nervový systém
- Aktivovat mozgová centra



Aktivita 9: Tanec Sluníčku	
<i>Uspořádání</i>	V místnosti / ve třídě. Čerstvý vzduch s dostatkem kyslíku.
<i>Seznam věcí</i>	<ul style="list-style-type: none">● Karimatky pro všechny● Zvonkohra nebo zvonek● TV/obrazovka, reproduktory, připojení k internetu a odkaz na YouTube pro sledování videa: https://youtu.be/ODXMcOWaPws● Vytisknutá slova písničky Dance for the sun
<i>Pedagogické strategie</i>	<ul style="list-style-type: none">● Fyzické cvičení● Mindfulness● Dýchání● Hudba, zpěv● Zážitek učení
<i>Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula</i>	Modul 1. Resilience a Mindfulness
<i>Trvání</i>	15'
Úvod k aktivitě (Trvání: 5 min)	<p>Učitel*ka uvede hru na mindfulness zazvoněním na zvonek nebo zvonkohru. Každé dítě má připravenou podložku. Mají mezi sebou dostatek prostoru. Učitel*ka začíná vysvětlovat, že dnes je nový den a svítí slunce. Pokud je zataženo, vyzve děti, aby k cvičení pozvaly sluníčko.</p> <p>„Je dnes venku slunce, nebo je schované?“</p> <ul style="list-style-type: none">● „Slunce je venku?“ - „Měli bychom tančit a zpívat pro slunce a poslat mu naši lásku, protože nám dává světlo a teplo.“● „Je schované za mraky?“ - „Měli bychom mu zatancovat a pozvat jej, aby vyšlo a zasvítilo na nás.“
Aktivita (Trvání: 10 min)	<p>Učitel*ka přehraje píseň a/nebo video Tanec sluníčku od Kirey Willey: https://youtu.be/ODXMcOWaPws</p> <p>Učitel*ka ukazuje jednotlivé pozice a vybízí děti, aby se přidaly. Děti se postupně učí písničku a všechny polohy.</p>



1. Zvedněte paže, máváme nebo jako bychom objímali nebo zdravili slunce. Pohupujeme se z jedné nohy na druhou nebo se otáčíme. Díváme se k nebi a zpíváme:

- ❖ Sun Salutation
- ❖ Dance For The Sun
- ❖ Sun Salutation
- ❖ Dance For The Sun
- ❖ Sun Salutation
- ❖ Dance For The Sun
- ❖ I Can Do It
- ❖ You Can Do It
- ❖ We Can Do A Sun Salutation
- ❖ Sun Salutation
- ❖ Dance For The Sun
- ❖ Sun Salutation
- ❖ Dance For The Sun
- ❖ Sun Salutation
- ❖ Dance For The Sun
- ❖ I Can Do It
- ❖ You Can Do It
- ❖ We Can Do A Sun Salutation



2. Přesuňte se na začátek podložky a ruce vytáhněte k nebi vysoko. Zamávejte sluníčku.

❖ Stretch Up High Wave To The Sun



3. Předkloňte se a polechtejte si prsty u nohou.

❖ Hang Down Low Tickle Your Toes



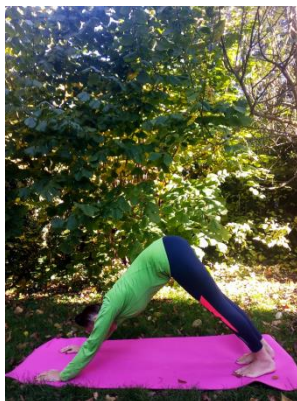
4. Vyskočte jako žabička. Nohy dozadu. Chvilku držte pozici.

❖ Feet Jump Back Just Like A Frog



5. Lehněte si břichem na podložku. V této poloze přimáčkněte hýždě, abyste podpořili spodní část zad. Dolní část břicha je na zemi. Děti mohou přidat syčivý zvuk jako had. Koukáme se nahoru.

❖ Belly On The Ground - Just Like A Snake Look at the Sun



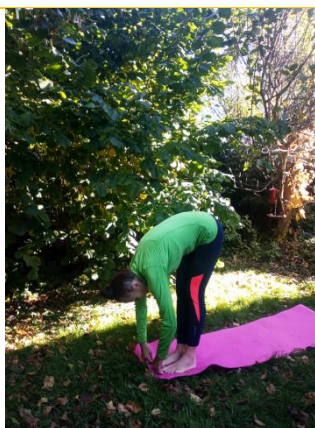
6. Protáhněte se dozadu a snažte se paty přiblížit k zemi. Kolena propněte (časem).

- ❖ Now Downward Dog
- ❖ And Breathe, And Breathe
- ❖ And Breathe, And Breathe



7. Skočte dopředu jako žabička.

❖ Feet Jump Up Just Like A Frog



8. Předkloňte se a polechtejte prstíky.

- ❖ Hang Down Low Tickle Your Toes



9. Protáhněte se a zamávejte sluníčku.

- ❖ Stretch Up High Wave To The Sun Mountain Pose
- ❖ Look What You've Done

Repeat positions and lyrics No. 2 - 9.



10. Zvedněte paže, máváme nebo jako bychom objímali nebo zdravili slunce. Pohupujeme se z jedné nohy na druhou nebo se otáčíme. Díváme se k nebi a zpíváme:

- ❖ Sun Salutation
- ❖ Dance For The Sun



	<ul style="list-style-type: none">❖ Sun Salutation❖ Dance For The Sun❖ Sun Salutation❖ Dance For The Sun❖ I Can Do It❖ You Can Do It❖ We Can Do A Sun Salutation❖ Sun Salutation❖ Dance For The Sun❖ Sun Salutation❖ Dance For The Sun❖ Sun Salutation❖ Dance For The Sun❖ I Can Do It❖ You Can Do It❖ We Can Do A Sun Salutation <p>Může se opakovat jednou, dvakrát nebo vícekrát. Děti to milují.</p> <p>České video pozdrav slunci s příběhem (trochu jiná varianta cvičení) : https://www.youtube.com/watch?v=YoA4T3lrLoQ</p>
<p>Závěr (Trvání: 0 min)</p>	<p>Pokračujte k aktivitě Veselé včelky.</p>





Aktivita 10: Veselé včelky

Hrou na veselé včelky se procvičují bzučivé zvuky, které blahodárně působí například na mozgová centra, koncentraci, mají uklidňující účinek, integrují levou a pravou mozkovou hemisféru a vytváří ve třídě zábavnou atmosféru.

Uspořádání

V místnosti / ve třídě. Čerstvý vzduch s dostatkem kyslíku.

Seznam věcí

- Karimatky/podložky pro každého
- Polštářky na sezení pro každého
- Zvonek nebo zvonkohra pro zahájení každé lekce nebo hraní na mindfulness

Pedagogické strategie

- Mindfulness
- Sdílení a diskuse ve skupině
- Dechové a rezonanční cvičení
- Zážitekové učení

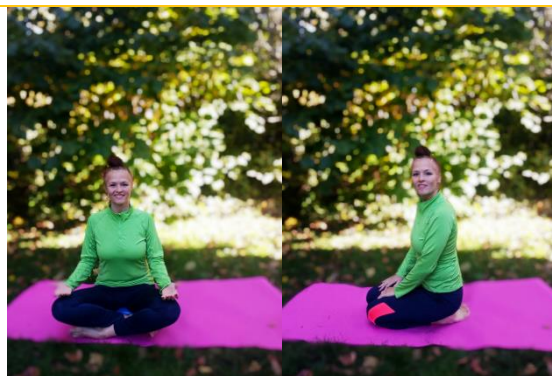
Rozšíření RESILIENT PRESCHOOLS Kurikula

Modul 1. Resilience a Mindfulness

Trvání

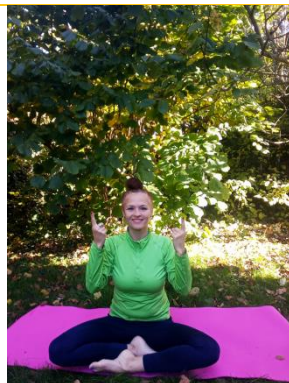
13'

Úvod k aktivitě (Trvání: 3 min)



„Teď si zahrajeme na veselé včely. Sedneme si se zkříženými nohama nebo na paty.“

Aktivita (Trvání: 5 min)



1. „Ukažte mi ukazováčky.“



	 <p>2. „Jemně si dejte ukazováčky do uší a při výdechu začněte vydávat bzučení. Rty jsou u sebe, zuby se nedotýkají. Zopakujeme 10x tzn. 10x vydechneme a při výdechu bzučíme.“ Učitel*ka počítá.</p> <p>„Teď vytáhni prsty a polož si ruce na nohy. Zavři oči a třikrát se nadechni a vydechni.“</p> <p>„Otevřete oči, spojte dlaně k sobě a protřete je, dokud nebudou pěkně teplé. Položte si je na obličej a zakryjte si oči. Pak dejte ruce dolů.“</p>
<p>Závěr (Trvání: 5 min)</p>	<p>„Tohle bylo hraní na ‚veselé včely‘. Jak se ti to líbilo?“ Učitel*ka se ptá, proč jsou včely důležité? Děti sdílejí.</p> <p>„Co se ti na tomto Tanci sluníčku a hře na veselé včelky líbilo nejvíce?“</p>
<p>Domácí cvičení</p>	<p>Učitel*ka nabádá děti, aby rodičům ukázaly Tanec sluníčku a veselé včelky. Učitel*ka může rodičům poslat e-mail s písni/videem, aby si ji mohly zahrát doma.</p>
<p>Metodika hodnocení</p>	<p>Během lekce učitel*ka pozoruje a hodnotí:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zda se dítě může protáhnout ve stoje bez kývání ● Jak dobře dokážou koordinovat pohyby ● Jak se soustředí při hraní na veselé včelky ● Jestli dokážou prožívat radost <p>Po opakování této lekce si učitel*ka může dělat poznámky o pokroku každého dítěte. Je důležité nesoudit nebo nedělat nerealistická očekávání ohledně fyzického vzhledu pozic nebo trvání koncentrace. Dětská těla a schopnost koncentrace se stále vyvíjejí, takže držení těla nemusí vypadat „dokonale“. Je důležité, aby to děti bavilo.</p>

Zdroje



Australian Association of Yoga in Daily Life. (n. d.). Yoga for Children.

Center for Nonviolent Communication (2005).

<https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

Center for Nonviolent Communication (2005).

<https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>

How to make a paper boat Easy to make. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=cRzyHskrQb4>

Mindfulness in school. Paws-b training. (n. d.) Načteno z: <https://mindfulnessinschools.org>

National Geographic (2004). Time-Lapse: Watch Flowers Bloom Before Your Eyes - Short Film Showcase. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/LjCzPp-MK48>

Nonviolent Communication with kids: 5-minute kickstart (2017). [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/sPxDB26nbss>

Paramhans Svámí Mahéšvarananda (2014). Jóga v denním životě pro děti a mládež. Mladá fronta

Jenifer Kaločová. Emoční kompas. Načteno z: <https://www.kalocova.cz/single-post/2017/04/02/emo%C4%8Dn%C3%AD-kompas>

Percival, T. (2018). Ruby's worry. Bloomsbury

Ruby Finds a Worry by Tom Percival Ruby's Worry (2020). [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/VCyiiHI2SJU>

Samsung Kids the Personal Space Song (2020). [Video]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=V3yCGb9m_Oc

The Worrysaurus read by Rachel Bright (2020). [Video]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=GYV_o9Uj2jc

Kira Willey. (2008). Sun Salutation Dance for the Sun. [Video]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=V_SZ0A7iXA8

Síta Rojová (2018). Pozdrav Slunci pro děti. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=YoA4T3lrLoQ>





**RESILIENT
PRESCHOOLS**

www.resilientpreschools.eu

