Být v pohodě je zážitek

METODIKA

TEORETICKÁ ČÁST

Iceland Liechtenstein Norway grants

Pedagogicko-psychologická poradna a Speciálně pedagogické centrum Královéhradeckého kraje

název: Být v pohodě je zážitek: metodika programu psychosociální výchovy pro volný čas
teoretická část

autoři: Bc. Alena Chmelíková a kol.
ilustrace: MgA. Johana Pulgretová
jazyková korektura a úprava: Mgr. Dora Dragounová, Bc. Petra Höhneová

vydání první
Hradec Králové: Pedagogicko-psychologická poradna a Speciálně pedagogické centrum Královéhradeckého kraje
ISBN 978-80-909227-4-7 (pdf)

Tým Centra prevence a metodické podpory při PPP a SPC KHK, který se podílel na realizaci projektových aktivit

Metodici prevence při PPP KHK
Mgr. Nikola Hendrychová
Mgr. Jana Kaplanová
Mgr. Jitka Musilová (odborný garant projektu)
Mgr. Zdenka Moravcová Ženatová
Mgr. Lukáš Nálevka

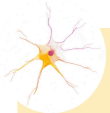
Metodici specialisti z projektu Norských fondů v programu Zdraví
Mgr. Natálie Dostálová
Bc. Alena Chmelíková
Mgr. Jana Králíková

Teoretická část metodiky programu psychosociální výchovy pro volný čas

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milé kolegyně, milí kolegové,

možná, že zatím nemáte mnoho zkušeností v oblasti volného času a s pořádáním zážitkových akcí. Možná hledáte inspiraci.
Metodika, kterou jste právě otevřeli, je úzce provázána s publikací „Cesta, jak být v pohodě se sebou i s druhými".

Co je cílem metodiky?
Seznámit vás se základními nástroji zážitkové pedagogiky a inspirovat vás k vytváření prožitkových programů, především s tématikou výše zmiňované publikace (tj. oblast duševního zdraví).



Metodiku lze využít jako nástroj primární prevence v oblasti duševního zdraví, posilování psychické odolnosti a jako inspirace do třídnických hodin nebo při tvorbě programu na dětském táboře, na škole v přírodě, při sestavování adaptačního programu nebo při projektových dnech ve škole i mimo ni.

Metodika je určena pro:

- pedagogické pracovníky,
- odborné pracovníky zájmových a vzdělávacích kroužků,
- komunitní a nízkoprahová centra atp.

Publikace si neklade za cíl poskytnout vám širší vhled, o čem je zážitková pedagogika. Omezíme se v teoretické části publikace jen na stěžejní vymezení pojmů z této disciplíny, které snad přiměřeně poslouží k našim účelům. Doporučíme vám zdroje, kde se poohlédnout po další inspiraci k rozšíření tématu. A rádi bychom vás vybídli, abyste šli i vy cestou prožitku a našli si vhodný vzdělávací kurz DVPP, který vám může poskytnout rozvoj a ukotvení ve vašich kompetencích realizátora zážitkových akcí.
V praktické části vás seznámíme s příklady scénářů zážitkového programu.

Obě metodiky jsou součástí projektu Posilování kompetencí pedagogických pracovníků škol a školského poradenského zařízení i dětí a dospívajících v oblasti péče o duševní zdraví prostřednictvím vzdělávání a rozvoje psychosociálních dovedností. Projekt byl realizován v období 1. 5. 2021 – 30. 4. 2024 a financován z fondů EHP a Norska 2014–2021 v programu Zdraví. Realizátorem projektu je Pedagogicko-psychologická poradna a Speciálně pedagogické centrum Královéhradeckého kraje.
„Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU."

Ministerstvo financí ČR – EHP a Norské fondy.
(www.eeagrants.cz)

Obsah

Úvodní slovo a přání / 3

I Zážitková pedagogika - prožitek a cíl / 4

II Příprava zážitkově pedagogického programu

Hra / 5

Hra podle zaměření / 6

Přípravná a realizační fáze akce / 7

Vzájemné vztahy mezi jednotlivými metodami / 8

Přípravná fáze akce - cílování / 9, 10

Scénář programu / 11

Ukázka forem zápisů původních scénářů / 12

Příklad mustrů pro zápis aktivit / 13

Komfortní zóna a stav plynutí / 14, 15

III Realizační fáze programu

Metoda motivace / 16

Metoda dramaturgie / 17

Metoda reflexe - podmínky / 18

Metoda reflexe – inspirace / 19

Reflexe – Tipy otázek, pravidel / 20

IV Kritické faktory programu / 21

Opěrné pilíře realizátora akce / 22

Závěrečné slovo k teoretické části / 23

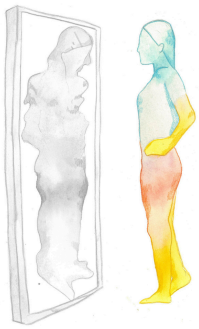
Z deníku začínající instruktorky / 24

Slovo k praktické části metodiky / 25

Zdroje a odkazy

Úvodní slovo a přání

Svět, ve kterém žijeme, bývá velice uspěchaný. Klade se důraz na výkon, na konzumní způsob života. Je charakteristický prudkými socio-kulturními změnami, které jedinci znesnadňují, aby udělal dostačující a opravdovou vlastní zkušenost s realitou světa, která by jej naplnila klidem. Změny jsou častokrát tak rychlé, že obzvlášť mladí lidé mohou současnost prožívat jako nestabilní, proměnlivou a pomíjející, a to nikoli v časovém, ale předmětném smyslu.



Mladý člověk žije stále více ve světě virtuální reality, ve světě iluzí. Ztrácí se nebo tápe ve svých životních hodnotách a postojích. Rodiče, pedagogové či vychovatelé jsou v procesu formování jeho osobnosti neoddiskutovatelně důležití. Měli by poskytnout mladému jedinci takový náhled na svět, na základě kterého by měl objevit v systému světa sám sebe - utvořit svůj zdravý sebeobraz.

Pokud nebudeme stabilními průvodci na cestě, kdo jej zformuje za nás a jak...?

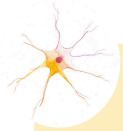
Dětství a dospívání by mělo být obdobím, kdy by měl mladý člověk získat stabilní základnu - pevnou půdu pod nohama. A ideálně získat jakousi pomyslnou mapu, podle níž by se mohl orientovat na svých cestách vlastního života.

Kéž bychom dokázali svým působením přispět tak, aby se naši svěřenci uměli orientovat ve svých mapách, i když už nebudeme na blízku.

Zážitková pedagogika – prožitek a cíl

„Pro zážitkovou pedagogiku je typické zakotvení prožitku do jeho širších souvislostí.“
Ivo Jirásek

Pokud chápeme zážitek pouze jako cíl a dále s ním nepracujeme, pak nelze hovořit o zážitkové pedagogice. Šlo by tak jen o navození prožitkových situací. V zážitkové pedagogice chápeme zážitek pouze jako prostředek k dosažení daného cíle. Prožitky jsou zasazeny do kontextu konkrétní akce. Jsou součástí velké promyšlené mozaiky, která se skládá z dílčích kamínků.



Vždy bychom měli vědět, proč danou akci chceme zařadit, co tím zamýšlíme a sledujeme, a jak bude působit v kontextu. Nezbytnou součástí je i zpracování prožitku a jeho převedení do zkušenosti, tedy reflexe prožitého.

Obecné cíle zážitkové pedagogiky

1. Vyvolat potřebu sebereflexe
2. Rozvíjet odhad hranic vlastních možností
3. Umožnit sebepoznání prostřednictvím modelových zátěžových situací
4. Poskytnout kolektivní zkušenost, která by vedla k realistickému pohledu na vlastní možnosti, k vyššímu sebevědomí a k důvěře v ostatní

"Chceš vidět něco výjimečného?"

5. Vytvářet pozitivní a pevné mezilidské vztahy s otevřenou komunikací
6. Podnítit rozvoj tvořivosti účastníků v nejrůznějších směrech
7. Zvýšit osobní angažovanost a odpovědnost za vlastní život a dění v okolí

Zdroj: NEUMAN, Jan. Zlatý fond her I. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-636-5

"Tak jo..."

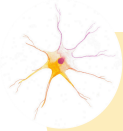
Nejkrásnější na světě nejsou věci, ale chvíle, okamžiky, vteřiny...

Hra

Hlavním prostředkem zážitkové pedagogiky je hra. Hra by měla být v zážitkové pedagogice pojata jako bezpečné prostředí, v němž se mohou zkoušet různé věci a situace bez dopadu na reálný život. Ve hře se může člověk setkat s různými prožitky, se kterými v běžném životě může zápasit nebo si nevědět rady. Prostřednictvím hry má možnost získat zkušenost, jak v podobných situacích jednat.
Jednou z předností hry je fakt, že začíná a končí. Ze hry se lze kdykoliv vrátit do reálného světa. Stěžejní je dále ta skutečnost, že pokud přijmeme hru, jsme postaveni před nějaký modelový problém a jsme vyzváni zaujmout postoj k dané situaci. Vlastně nelze nereagovat...

Ať už výzvu ke splnění úkolu přijmeme či nikoliv, vždy se dostáváme do reakce, konfrontace se sebou a případně s ostatními členy skupiny, kteří mohou poskytnout bohatou zpětnou vazbu.

Účastníci programu by měli mít možnost uvědomit si své reakce v nabízených modelových situacích a prostřednictvím reflexe tak nahlédnout hlouběji do svého já a do kontextu, jak to mají druzí. Zhodnotit reakce a případně revidovat postoje.



Všechny aktivity v programu by měly splňovat princip relativního bezpečí oproti prožívané skutečnosti.

Základní dělení her

Kdybychom nevěděli, co je hra a nevěděli alespoň základní dělení her, nemohli bychom postoupit dále, k vytváření programu zahrnující celý seznam různých rozmanitých aktivit. Vymezení zážitkově pedagogických aktivit ovlivňuje celá řada faktorů a každý realizátor akce se řídí tím, jaký systém mu vyhovuje a jaký zrovna potřebuje pro svou skupinu.

Vybírat aktivity můžeme podle
prostředí, ročního období, věku, pohlaví hráčů, velikosti skupiny, zda se skupina ne/zná, množství rekvizit, délky přípravy a trvání hry a dle zaměření.

Zdroj:
CHOUR, Jiří.Receptář her, Náměty a návody pro vedoucí dětí a mládeže.
Portál, Praha 2000 ISBN 80-7178-388-9

Hra podle zaměření

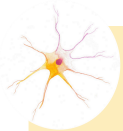
- **Dynamicsy** (Tzv. „Startéry“: Krátké, ale intenzivní týmové hry.)
- **Icebreakery** (Hry využívané jako „lamače sociálních ledů". Jedná se většinou o hry na seznámení a poznávání jmen nebo o aktivity, při nichž dochází k tělesné blízkosti účastníků, čímž záměrně narušujeme jejich bariéry a osobní zóny a tím pádem slouží jako hry na stmelení skupiny lidí.)
- **Důvěrovky** (Hry, které si kladou za cíl především rozvoj důvěry uvnitř skupiny, rozvíjí odpovědnost, rozvahu i sebejistotu. Při jejich zařazení si musíme být vědomi, že nesmí nastat chyba z nepozornosti nebo nedostatečného soustředění.)
- **Iniciativní; týmové; kooperativní hry** (Aktivity rozvíjející spolupráci, komunikaci, kreativitu. Skupině předložíme problém a její úkol je vyřešit ho. K cíli vede vždy několik cest a záleží na týmu, kterou z těch cest se vydají. Při těchto hrách záleží hodně na jejich uvedení a namotivování účastníků.)
- **Úpolové hry** (Jedná se o aktivity, kdy na soupeře působíme fyzickou silou, snažíme se ho přetlačit, přetáhnout, zasáhnout a nedovolit jemu zasáhnout nás.)
- **Kreativní hry** (Jedná se o tvořivé dílny, kdy účastníci, buď každý sám nebo v týmu, vytváří nějaký výtvor. Uplatní kreativní dovednosti a myšlení.)

Hry

- seznamovací, zahřívací, kontaktní
- pohybové (rychlost, síla, obratnost, vytrvalost)
- zaměřené na pozornost, smysly, vynalézavost, rozšíření a ověření vědomostí
- rituální

kdo si hraje, je v pohodě!

Máme v programu vyvážené hry dle cílů a zaměření ?



O konkrétních hrách existuje v dnešní době celá řada zahraničních i českých publikací (nejčastěji vydané nakl. Portál) a internetových portálů. Uveďme kupříkladu alespoň: Hry a programy připravené pro kurzy PŠL _*Zlaté fondy her Klíčový rok,* hranostaj.cz, skautskyinstitut.cz. Tipy hledejte také na pinterest.com

Příklady a inspirace konkrétních her či scénářů jsou k nahlédnutí v příloze publikace či v praktické části metodiky Cesta, jak být v pohodě.

Přípravná a realizační fáze akce

Pokud chceme vytvořit program plný her, musíme k tomu znát nejen různé herní techniky, ale přednostně plno jiných, a dalo by se říci, daleko podstatnějších faktorů.

Víme, že hlavním prostředkem zážitkové pedagogiky je hra. Uměli bychom roztřídit a najít jednotlivé herní aktivity. Avšak aktivity působí efektivně především tehdy, pokud je dokážeme správně využít, zařadit do celkového programu kurzu, dokážeme si zodpovědět, zda naše „meta-cíle“ (cíle akce/zakázky) souzní s cíli vybraných her, zhodnotit smysl a účel jednotlivých aktivit a celého programu.

Procesy přípravné fáze

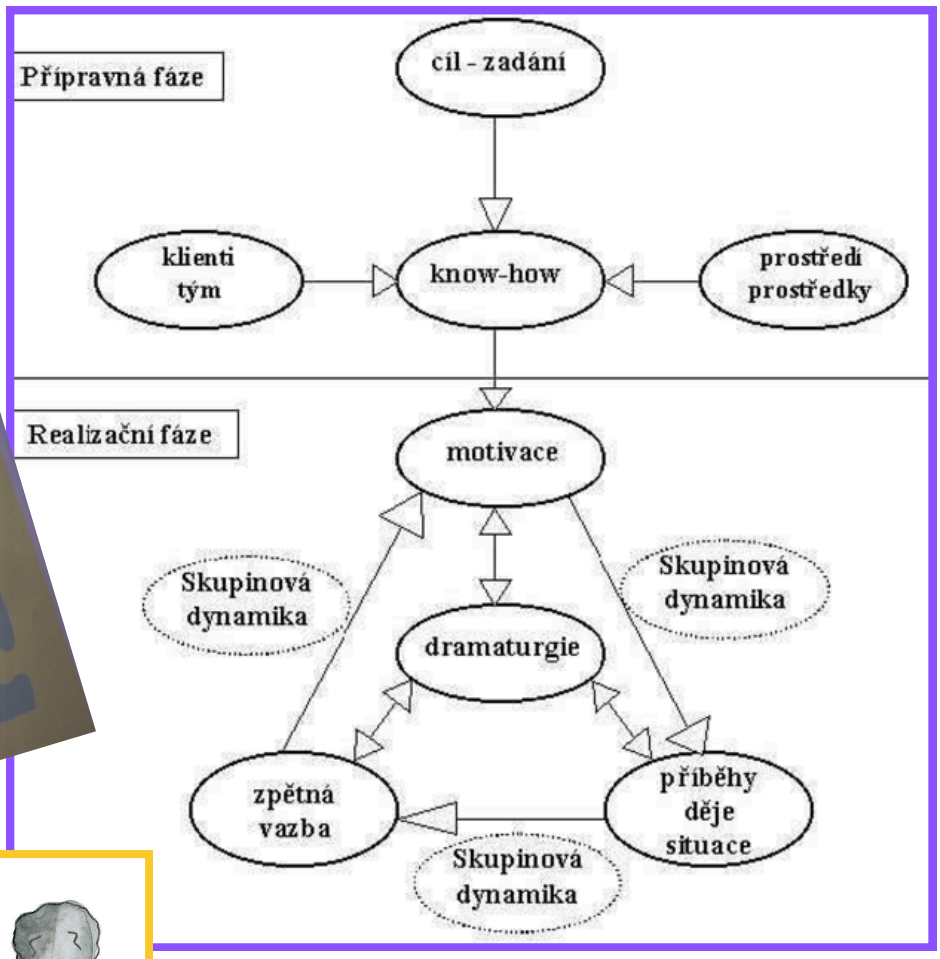
- **cílování** (přesná charakterizace cíle, dle analýzy potřeb klienta a potřeb našich/zadavatele)
- **tvorba scénáře**
- **inscenace** (promyslet uvedení hry se vším, co k tomu patří _ zdroje materiální, lidské atd.)

Procesy realizační fáze

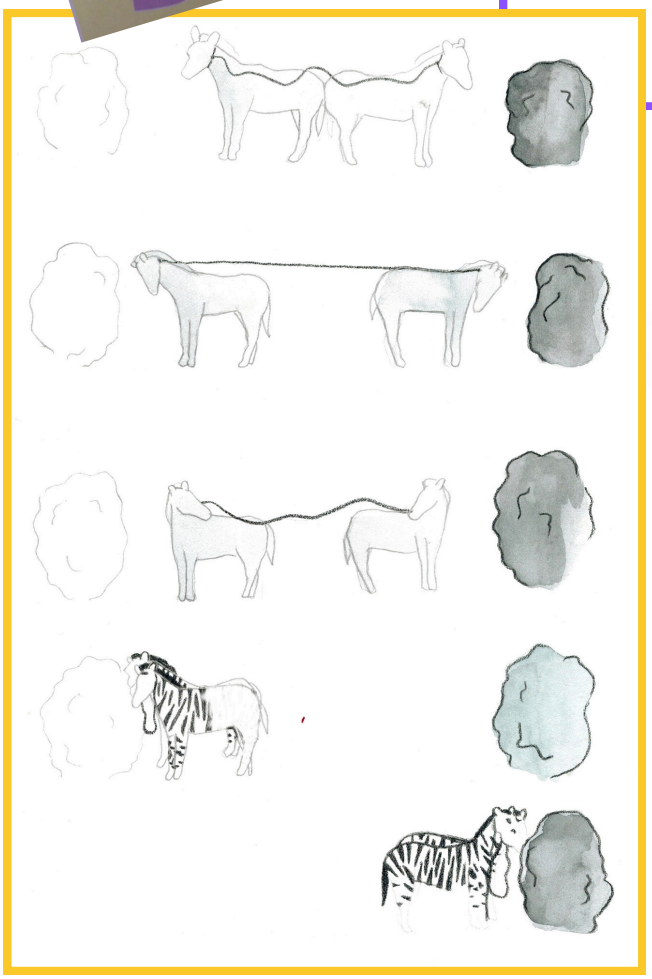
- **dramaturgie** (skladba harmonogramu aktivit)
- **motivace** (aktivizace účastníků k jejich dobrovolnému vstupu do jednotlivých aktivit)
- **vytvoření příběhu, situací** (v účastnících formuje silné autentické prožitky)
- **cílená zpětná vazba** (zvnitřnění intenzivních zážitků a uchování prožitého)

Aktivity působí správně pouze tehdy, pokud účastníci mají možnost dobrovolně se rozhodnout o své účasti a míře zapojení do hry. „Vlastní procesy, které probíhají při takovém rozhodování, jsou zpravidla důležitější než sám výsledek.” (Neumann)

Vzájemné vztahy mezi jednotlivými metodami



zpracováno z:
Metodické materiály projektu KOMPOT 2007 a Mekka 2009



Přípravná fáze akce – cílování

Cíle programu můžeme vydefinovat např. podle těchto kritérií

- Přání a představy zadavatele; vedení školy, pedagogů; organizace;
- Podmínky, které nám umožňuje organizace;
- Naše vlastní mínění a přání;
- Témata, trendy, představy, očekávání a obavy cílové skupiny;
- Hierarchie potřeb zúčastněných (realizátoři i účastníci)

Příklad obecných tematických okruhů a jejich zaměření v rámci „wellbeingových" setkání

Stěžejní všeobecný cíl k předání účastníkům ve formě otázky k zodpovězení během setkávání:

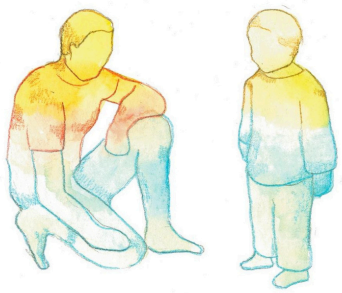
- Co vědět, chápat a dělat, abych byl ve svém životě v pohodě se sebou i s druhými a abych dokázal rozpoznat, pochopit, podpořit, pomoci, pokud by někomu blízkému nebylo fajn?
- Co dělám pro to, abych byl v pohodě po tělesné stránce, ve svých myšlenkách a náladách, měl naplněné své potřeby, abych byl odpočinutý a plný energie?
- Vím, kam a za kým jít?

Témata a obecný návrh zacílení:

1. wellbeing: definice + smysl: proč o tom mluvit, pohoda><stres - znaky, důvody, nástroje - tipy
2. emoce: druhy, význam, forma vyjádření, možnosti zpracování, seberegulace - nácvik, empatie, EI
3. komunikace a spolupráce: kom.dovednosti, asertivita, konflikt a přátelství, tolerance, modelové situace
4. sebepojetí: potřeby a priority, sebevědomí, silné a slabé stránky, seberealizace, odvaha, vděčnost
5. mindfulness: techniky a jejich význam, biohacking, duš. a spánková hygiena, odolnost, coping strategy

Příklady konkrétních cílů akce

- Podpořit vzájemnou spolupráci a posílit třídní pospolitost ve skupině (podpořit pozitivní vzorce chování a podpořit důležitost každého jednotlivce ve skupině).
- Nastavit zdravou komunikaci jakožto způsob předcházení konfliktům (řešení možného konfliktu, vyjádřit vlastní názor přijatelnou formou, stanovit si pravidla zdravé komunikace, příp. spolupráce).
- Seznámit se s pojmem tolerance a její důležitostí mezi dětmi ve třídě i ve vztahu k ostatním lidem. Poukázat na pozitivní stánky lidské odlišnosti, jedinečnosti a neopakovatelnosti.
- Poskytnout prostor pro uvědomění si pozitiv vlastní odlišnosti.
- Uvědomit si vlastní postoje v konfrontaci s vlastními možnými předsudky, možnými limitujícími přesvědčeními.
- Poskytnout informace o zdravém životním stylu a nástrojích psychohygieny.
- Odtabuizovat duševní nepohodu a nemoc.



Obecné cíle programu

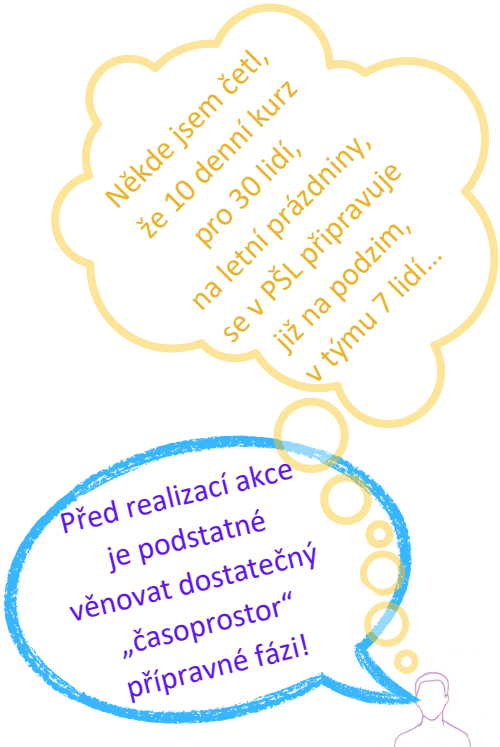
Hloubka / intenzita naplnění jednotlivých bodů je závislá na časové dotaci, věku účastníků, na fázi skupinové dynamiky kolektivu a celkové skupinové kohezi tj. míry bezpečí a autenticity.

Jak při cílování, tak zejména při dramaturgii zohledňujeme

- **Respektování základních lidských potřeb a biorytmů u sebe, kolegů a účastníků**
- **Roční dobu** (příprava a možnosti v zázemí tzv. „mokrá varianta“ hry)
- **Objekt** (škola, středisko)
- **Prostory** (vybavenost, služby, cena, dostupnost, ubytování a stravování, bezpečnost)
- **Prostředí** (nejbližší okolí, členitost terénu, vodní plochy, lesní porosty, louky, přístupové komunikace, …)
- **Materiální vybavení a finanční zdroje**
- **Lidské zdroje** (kolik kolegů a jak zkušených máme k dispozici)
- **Délku projektu** (vyučovací jednotka, projektový den, vícedenní projekt, realizace školních předmětů formou zážitkové pedagogiky)
- **Charakteristiku skupiny účastníků** (počet, míra koedukace, věkové složení, věková specifika, fyzická a psychická vyspělost, mentalita a intelekt, zdravotní omezení, historie skupiny, jak moc se účastníci ne/znají? atp.)

Tipy, co je potřeba zahrnout do přípravy akce

- **Hlavně je potřeba zahrnout ČAS!**
- návštěva v prostředí účastníků (třída, klub) za účelem seznámení,
- namotivování na připravovaný program
- sběr vstupních dat (skupinová dynamika, stěžejní informace o skupině, jednotlivcích) a
- následné vyhodnocování návštěvy
- domluva termínu akce
- zacílení programu
- studium herních aktivit
- vybírání jednotlivých her
- promýšlení jednotlivých her (dramaturgická linka)
- podrobnější rozpis jednotlivých aktivit (cíl, motivace, pravidla případně otázky do reflexe, pomůcky)
- nákup, tvorba a příprava pomůcek (a rozpis jednotlivého materiálu ke konkrétním aktivitám)
- zmapování terénu v místě programu (+ domluva stravy, pohybu po areálu atp.)
- důležité kontakty
- případné souhlasy s akcí
- znalost legislativy a 1. pomoci
- kritické faktory konkrétní akce (jaká jsou možná rizika a jak je eliminovat)
- promyšlení případné evaluace akce



Scénář programu

Zpravidla poté, co je stanoven

- **záměr akce,**
- **stěžejní témata** (případně vzdělávací oblasti či rámcový vzdělávací program),
- **cíle a klíčové kompetence** projektu,

a než se zaměříme na skladbu konkrétních aktivit a jejich cílů, formu provedení aktivity či materiální vybavení atd...tak by se měla pozornost stočit ještě ke společnému myšlenkovému vyladění akce, tzv.

červené niti, která se vine celým programem.

Stěžejní myšlenka akce by se měla zjednodušit,

vymyslet tzv. „leitmotiv“,

který pro účastníky představuje srozumitelnou metaforu obecných cílů celé akce.

Její čitelnost zvyšuje vhodný výběr aktivit.

Příklad

Hlavní myšlenka programu:

Jak se k sobě máme chovat, abychom prožívali radost (pozitivní emoce)? Projevit pomoc, ohleduplnost a vděčnost. To může být klíčem k přátelství a stěžejním ukazatelem na cestě duševní pohody.

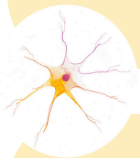
Nit programu (leitmotiv):

Paprsky radosti

Výsledkem
zodpovězení si otázek před začátkem kurzu,
určení si hlavní myšlenky a cílů, případně leitmotivu
je

„PŮVODNÍ SCÉNÁŘ“

Můžeme se setkat i s termínem „připravovaný scénář“.



Hledej na netu “SKAUTING PRO ŠKOLY”

Velice doporučujeme

seznámit se s metodikami vzdělávacích programů od skautskyinstitut.cz, kde se přehledně a velice dopodrobna seznámíte se zmiňovanou teorií v praktickém uchopení.

(Hotové scénáře, kvalitní nabídka programů, vzdělávání...na zlatém podnose.)

Ukázka forem zápisů původních scénářů

Harmonogram programu Seznamte se! ZŠ 6-7

7.00 - 8.00	8.00 - 9.00	9.00 - 10.00	10.00 - 11.00	11.00 - 12.00	12.00 - 13.00	13.00 - 14.00	14.00 - 15.00	15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 -
příjezd účastníků + ledolamky cestou ze školy do místa ubytování + oběd					Oběd	uvítání: lodní nástup	TB1: seznamovačka - celní průkaz	TB1: pravidla	fitka: vlny	TB1: obavy a očekávání	TB1: mapujeme prostředí	svačina	TB1: opakování jmen: Mlha na lodi; Stejní jiní; Smyce sem, smyce tam	TB2: Výroba vlajky s reflexí	večeře	TB1: palubní pošta	relaxace
budíček / rozcvička + hygiena	snídaně	lodní nástup	TB2: Námořnická akademie		svačina	reflexe	TB2: Ostrov	Oběd + polední klid		TB2: plán lodi	svačina	TB1: napněte plachtu + reflexe	fitka: fofr úkoly	TB3: banány	večeře	TB3: Společný oheň	
budíček / rozcvička + hygiena	snídaně	lodní nástup	TB2+3: rozhodnutí, kam půjdeme na výlet	fitka: gordický uzel	TB2+3: výlet	svačina	TB2+3: výlet	Oběd + volno	TB2+3: výlet		svačina	TB3: Příprava na společenský večer		večeře	TB3: Společenský večer		TB3: ka mo
budíček / rozcvička + hygiena	snídaně	lodní nástup	TB3: tělesná zdatnost	fitka: zasedání	TB4: reflexe a poselství na cestu	svačina	úklid a volno		Oběd + volno		imaginativní relaxace						
7.00 - 8.00	8.00 - 9.00	9.00 - 10.00	10.00 - 11.00	11.00 - 12.00	12.00 - 13.00	13.00 - 14.00	14.00 - 15.00	15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 -

zdroj: skautskyinstitut.cz

Harmonogram programu Nultý ročník SŠ a VŠ studenti

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
pátek											
	dopoledne 10:00			***oběd 12:30***	**odpoledne 14:00**			***večeře 18:00***	**večerní program 19:30**		
cíle jednotlivých bloků	přivítání			*pauza*	motivace a aktivizace do kurzu				sebepoznání		
	představení			*ubytování*	týmovky + reflexe						
	seznámení				pomoc a podpora						
	očekávání				zvýšení sebevědomí						
	pravidla										
	"nejste v tom sami"=výměna zkušeností										
	motivace a aktivizace do kurzu	ČAS a Garance				ČAS a Garance				ČAS a Garance	
		Č	G	poznámky, matroš		Č	G	poznámky, matroš		Č	G
aktivity jednotlivých bloků	Přivítání, představení,org.věci	15	J		Shmutí obav a oček.	15	A		Cesta lesem	120	A
	vizitky-talisman	30	J		Liany	20	?		náladoměr-rituál-panáčkové	30	L
	pravidla	15	L		Strategie - strom - citát?	30	D		reflax u ohně		
	Hodinky	20	D		Tvorba totemu/ducha lesa	40	D				
	úředníci	30	A		Reflexe	20	D				
	ubytování	15									
	celkem minut:	*125*									

+ ≡ pátek sobota neděle

zdroj: autorský program A.Chmelíkové

Příklad vzoru pro zápis konkrétní aktivity

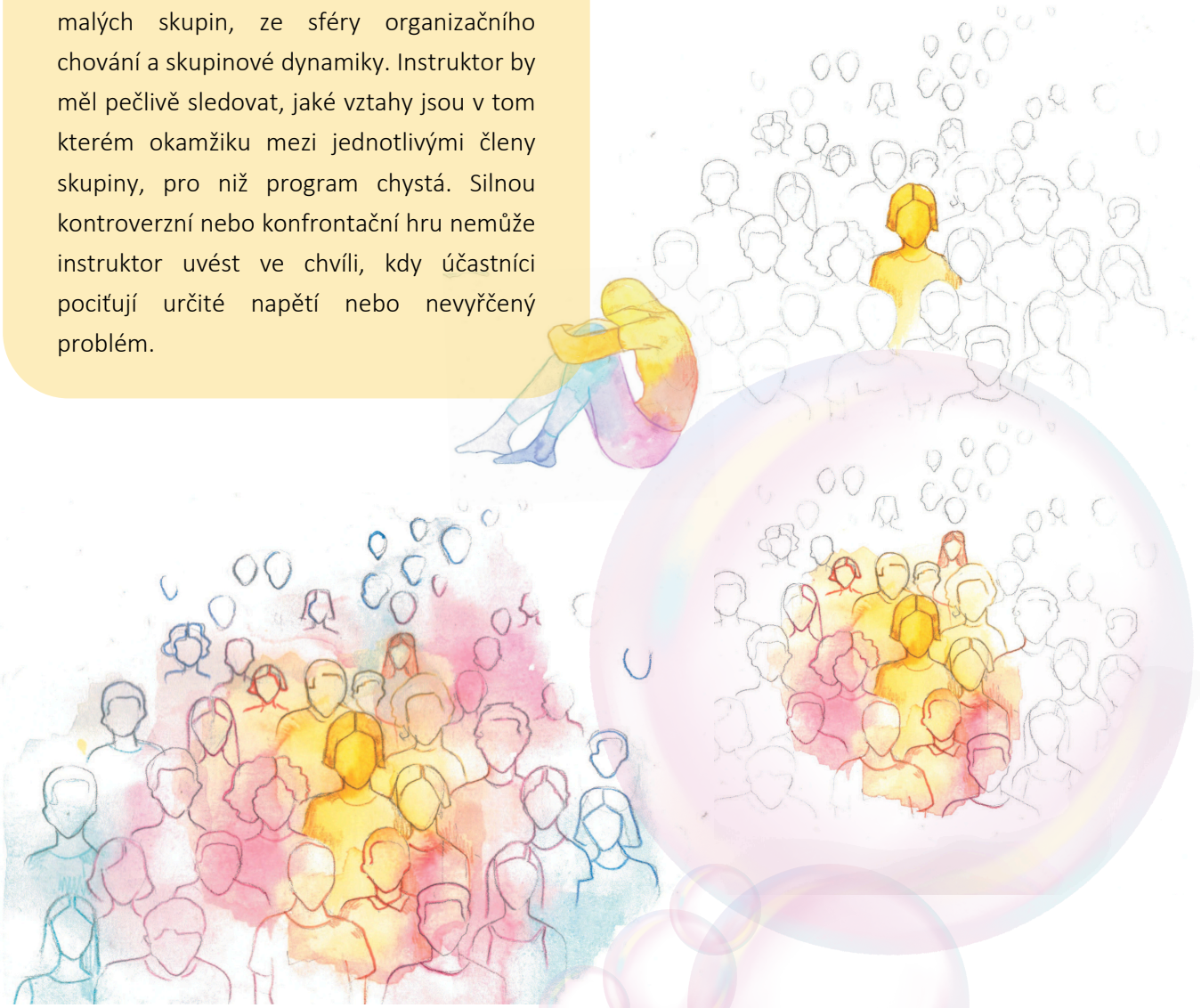
Pořadí aktivity	
Cíl aktivity (+ získané kompetence, oblast atp.)	
Časová dotace	
Kolik účastníků; skupin	
Provedení (motivace + popis hry)	
Reflexe (forma + otázky)	
Kolik instruktorů k zajištění hry	
Prostředí	
Poznámka (možné alternativy, mokrá varianta, rizika atp.)	
Pomůcky	
Garance za aktivitu	

Příklad mustru pro rychlý zápis sledu aktivit

(např. na třídnickou hodinu)

pořadí	aktivita	čas	materiál	pozn.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Tvorba programu vyžaduje do jisté míry znalosti z oblasti psychologie a sociologie malých skupin, ze sféry organizačního chování a skupinové dynamiky. Instruktor by měl pečlivě sledovat, jaké vztahy jsou v tom kterém okamžiku mezi jednotlivými členy skupiny, pro niž program chystá. Silnou kontroverzní nebo konfrontační hru nemůže instruktor uvést ve chvíli, kdy účastníci pociťují určité napětí nebo nevyřčený problém.



Je důležité si uvědomit, že každý jedinec má svoji komfortní zónu. A každý někde jinde. Je tedy důležité, aby se instruktoři snažili zjistit, kde leží **komfortní zóna jednotlivých účastníků**. Nejčastěji se tak děje na začátku samotné akce, kdy se zařazují seznamovací, dotykové, icebreakrové hry a hry typu dynamics, které nejen umožní účastníkům odbourat bariéry před sebou a ostatními, ale umožňují i podat instruktorům informace o samotných účastnících a jejich základních možnostech.

Zdroj: Zlatý fond her I, 2002, s. 14

Koncept komfortní zóny a stavu plynutí

Neexistuje jednotný recept na správné či špatné řazení a uspořádání her v ucelený program. Ovlivňují je kupříkladu naše instruktorské zkušenosti, interpretace obsahu aktivit či instinkt.

Přesto je pořadí a posloupnost programových aktivit mistrovská a klíčová záležitost, která zachovává skupinu ve stavu plynutí.

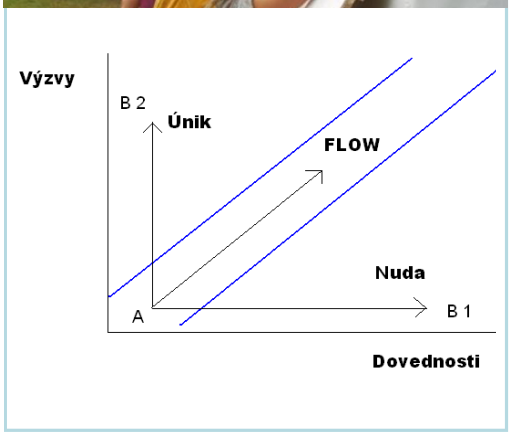
Popis teorie komfortní zóny je dnes již velice známý a snadno dohledatelný.

Překročení komfortní zóny je často spjat s popisem konceptu „flow“ - „proudění, plynutí“ od M. Csikszentmihalyiho, který tento pojem zpracoval. Koncept „flow“ nepřímo popisuje proces, který se děje při překročení komfortní zóny.

Stav „flow” můžeme označit za stav optimálního prožívání.

Stav plynutí vzniká, když aktivita plně zaměstnává všechny schopnosti člověka a on je ponořen do aktuální činnosti. Je tak mimo zónu nudy i mimo zónu „odpojení se”; úniku od interakce.

Zdroj: M. Křivánek, časopis skauting, 2017 dostupný z: *https://casopis.skauting.cz/prekrocit-komfortni-zonu-1846*



Pro vyhnutí se monotematičnosti je dobré začlenit různé typy aktivit. Skladba her a míra začlenění je samořejmě dána celkovým zaměřením akce. Například na sportovně zaměřené akci je přínosné začlenit i aktivity společenské nebo relaxační. V praxi je úspěšně vyzkoušeno prolínání, na první pohled, nesourodých aktivit jako např. pohybové téma s uměleckým. Například viz foto hry, s názvem Běhací pointilismus.

Právě tato polarita udržuje účastníky ve stavu flow i bezpečného překročení komfortní zóny.

Každý si v programu najde oblíbenou činnost nebo jej zaujme něco nového, co by sám nikdy nevyzkoušel.

Metoda motivace

Aktivizace účastníků k jejich dobrovolnému vstupu do jednotlivých aktivit či programu jako takového

Devět zákonů motivace dle Hanuše:

- **Chcete-li motivovat, musíte být sami motivováni;**
- **Úspěch motivuje;**
- **Motivace má dvě stádia – vytyčit cíl a ukázat, jak cíle dosáhnout;**
- **Uznání motivuje;**
- **Motivace je nikdy nekončící proces;**
- **Vlastní účast motivuje;**
- **Každý pokrok musí být zřetelně viditelný;**
- **Výzva k akci motivuje jen tehdy, je-li možno zvítězit;**
- **Ztotožnění se skupinou motivuje.**

Každé uvádění hry by mělo obsahovat následující zásady

1. **Vysvětlit pravidla hry.**
2. **Zeptat se na dotazy.**
3. **Zopakovat pravidla.**
4. **Popřípadě znovu nechat prostor pro dotazy, popř. čas na.domluvu mezi spoluhráči.**
5. **Eventuálně předvést, nakreslit, (u složitějších her) rozdat popis s pravidly hry.**
6. **Počítat s časovou rezervou při vysvětlování pravidel hry.**

Pokud bude výsledek techniky, kterou žáci vypracovali samostatně, prezentován veřejně, je třeba předem na tento fakt upozornit. Respektujeme pravidlo STOP = nikdo není nucen odpovídat a vysvětlovat.

Vhodný způsob uvádění hry je ideální pomocí legendy. Pokud se nám ještě podaří vhodně hru pojmenovat a vytvořit přitažlivou atmosféru hry plnou zvědavosti a napětí, je větší šance na úspěch.

Můžeme využít rovněž formu přehrání dramatického výstupu, jež je velice přitažlivým nástrojem motivace. Nicméně je třeba s ním zacházet jako s kořením šafránu.

Ideální je kombinace různých forem. Slovo - narace, hádanka nebo šifra, obrázek, dramatizace atd. Vybraná hra i její představení musí samozřejmě odpovídat úrovni skupiny, věku, zdatnosti i zkušenostem hráčů.

Metoda dramaturgie

Dramaturgie je nástrojem plánování akce. Je klíčová k dosažení záměru a předem stanoveného (výchovně-vzdělávacího) cíle. Říká nám, jak vybírat jednotlivé aktivity a sestavovat je do vyšších celků (programových bloků) s cílem dosáhnout ve vymezeném čase akce co největšího účinku a efektu.

Zdroj: Paulusová in Činčera, 2007, s.35

Metoda dramaturgie je umění, jak poskládat aktivity do harmonogramu efektivně, jedinečně, bezpečně a aby stanovené záměry a cíle byly (ověřitelně) dosažitelné. A ještě k tomu ideálně tak, aby realizátoři akce neaspirovali po jedné akci na totální vyčerpání, ale byli společně s účastníky akce ve „stavu flow"...

Co je vhodné si hlídat při tvorbě i realizaci programu strukturu - „dramaturgické pilíře"

- **Začátek** (seznámení se strukturou, očekáváními, navození tempa a bezpečí);
- **Návaznost** (vazby mezi programy: dramaturgické oblouky = „oslí můstky", práce s leitmotivem);
- **Vrcholy** (programové dominanty - zásada „méně je více");
- **Gradace** (vyvrcholení, zarámování);
- **Konec** (umění „tečky")

Dramaturgická pravidla pro tvorbu scénáře (dle Holce, 1994):

- **Intenzita** (míra využití časového fondu, jež stanovuje režim projektu);
- **Tempo** (spád veškerého dění);
- **Pestrost** (nabízená programová témata korespondují s novým pojetím inteligence);
- **Kontrast** (změna tempa, odlišnost v charakteru programů, prolínání nesourodých aktivit, práce s překvapením - např. nečekané setkání s…, zapečetěný dopis psaný sám sobě za 4 roky);
- **Vyváženost a přiměřenost** (správný poměr programů z oblasti tělesné i duševní);
- **Fyzická zátěž** (dodržování standardu pro udržování zdraví, zamezení přetěžování, řazení prostředků relaxace a odpočinku);
- **Emoční bilance - psychická zátěž** (citlivé řazení emočně „silných" programů, dodržení výsledné kladné bilance);
- **Rytmus** („dirigování" vnitřní dynamiky jednotlivých programů i celých projektů);
- **Stop-time** (hygienické přestávky, prodlevy na: odpočinek, sebereflexi, uspořádání a úklid myšlenek, zážitků - analýzy sebe sama);

Metoda reflexe – podmínky

Vytvořením příběhu ve hře, výzvou k úkolu či k zamyšlení nebo prostřednictvím modelových situací, vyvoláváme v účastnících silné autentické prožitky a tím formujeme jejich názory, dovednosti, postoje. Proto je po absolvování stěžejních aktivit žádoucí, abychom se společně ohlíželi zpět a hledali souvislosti mezi výsledkem akce a činností jednotlivců či celé skupiny. Umožníme tak jedinci srovnání zkušeností a prožitků s ostatními ze skupiny.

„Jeden z hlavních rozdílů mezi rekreačním a výchovným užitím her a aktivit leží v reflexi. Reflexe je řízený proces hodnocení aktivity nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů."

Zdroj: NEUMAN, Dobrodružné hry a cvičení v přírodě, 2000, s. 39

Úrovně reflexe podle počtu osob, které se jí účastní:

- **Celá skupina** (Hráči společně hledají, co se od sebe vzájemně naučili. Nastolují se otázky důvěry, podpory, rušivého chování, tlaku skupiny atp.)
- **Intrapersonální rovina** – jednotlivec (Častým tématem je většinou strach, obava o bezpečnost, důvěra v ostatní, vzájemné uznávání prožitého a úhlů pohledu.)

Podmínky zdárného průběhu reflexe (Zdroj: Neuman, 2000, s.40 – 41)

- **Čas** (Mít dostatek času. Délka se řídí věkem, předcházející zkušeností, významem aktivity, cíli, které jsme si před hrou stanovili. Mít na paměti strukturu, začátek i ukončení.)
- **Místo** (Pokud možno příjemné, bezpečné a komfortní pro všechny. Všichni na sebe musí vidět - sezení v kruhu. Zajistit klid a nevyrušování jinými osobami.)
- **Připravenost vedoucího** (Stanovit si cíl/e reflexe. Cíl poměřujeme s vývojem diskuse a dle potřeby upravujeme. Shromáždíme co nejvíce informací o hráčích a průběhu hru. Připravíme si okruh otázek a připomínek vztahující se k řešené situaci. Podporujeme a stimulujeme vyjadřování názorů a povzbuzujeme k výměně zkušeností. Snažíme se prosadit myšlenku, že každý má právo a odpovědnost přispět do diskuse svými názory, aby podpořil průběh skupinového učení.)
- **Hodnocení účastníků** (Pozorujeme velice soustředěně. Všímáme si toho, co bylo i nebylo řečeno. Získáváme informace i z mluvy těla diskutujících.)
- **Klima důvěry a porozumění** (Otázky i odpovědi formulujeme tak, aby podporovaly sebevědomí a sebedůvěru. Kritika by měla být konstruktivní, využitelná pro všechny hráče. Nediskutujeme o traumatech a vážných problémech jednotlivců bez důkladného prověření faktů a odborných kompetencí.)
- **Pozornost možnému přenosu herních zkušeností do osobního života**

Metody reflexe – inspirace

Jak klást otázky

- Uzavřené otázky - pocit bezpečí (především na začátku reflexe)
- Doplňující otázky - k rozvinutí uzavřených odpovědí
- Otevřené otázky - větší prostor pro zamyšlení a zapojení

- Nepřímé - kladou se celé skupině
- Přímé - adresovány konkrétnímu účastníkovi

Na co se ptát

- Průběh (prostý popis dění)
- Pocity a dojmy (spojené s průběhem aktivity)
- Poznatky (odkryjí souvislosti mezi prožitky)
- Příležitosti (souvislosti s budoucím chováním v podobných situacích) viz Kolbův cyklus učení

Metody reflexe

- Rychlé shrnutí zážitku (palec, výraz obličeje, tři slova, škála)
- Techniky s pomůckami (lano, papír a tužka, karty, dotazník)
- Symbolizační techniky (sousoší, mé místo v prostoru)
- Tvoření (obrázek, koláž, báseň)
- Vyžádaná zpětná vazba (horká židle)
- Dramatická zpětná vazba (zpracuj jako pohádku, detektivku)
- Zpětná vazba s využitím technických pomůcek k rychlému shrnutí zážitku (barevné kartičky, kartičky s obličeji)

Příklad zpětnovazební techniky s pomůckami

KARTY Každý si vylosuje kartu a podle toho, jakou si vytáhl barvu, reflektuje průběh – káry, pocity – srdce, poznatky – piky, příležitosti – kříže; lano – např. lano představuje průběh aktivity, účastník ho „pokroutí“ podle toho, jak průběh vnímal; pracovní list postavičky na stromě apod.)

Není možné vypracovat přesný seznam univerzálních otázek, které by postihly rozmanitost vztahů, pocitů a nápadů vznikajících při každé hře a po ní. Otázky, které se používají, souvisejí s cíli jednotlivých her. Každá aktivita si zaslouží svůj vlastní konkrétní seznam okruhů otázek.

Příklady otázek:

Jak probíhal proces rozhodování ve skupině? Jaké jsou další možná řešení aktivity? Jak se dařila spolupráce ve skupině? Jaká byla soudržnost ve skupině? Kdo přišel s nápadem? Kdo se projevil jako vůdčí typ? Jak se podíleli na činnosti skupiny? Jak hodnotí hru? Co se podařilo? Pomohl vám někdo zdolat překážku nebo udělat rozhodující krok? Proč si myslíte, že byla hra zařazena? Získali jste nějaké nové dovednosti a znalosti? Co byste dělali jinak, kdybyste hru hráli znovu; s jinou skupinou? Můžete získané zkušenosti použít někde jinde?

Příklad základních pravidel při cílené zpětné vazbě

- Kruh
- Klidné místo
- Předáváme si slovo
- Vyjadřuje se jen svůj vlastní názor (nemusím souhlasit, respektuji)
- Věcné vyjadřování (neodsuzujeme, neútočíme, nemluvíme o konkrétní osobě bez dotyčného)
- Právo na doplňující informace
- Právo nevyjádřit se
- Důvěrnost a mlčenlivost skupiny (sdílení se nevynáší mimo prostor a čas)

Příklady nástrojů lektora

- reflexe ve dvojicích, skupinách, v kruhu
- aktivní naslouchání,
- mluvící předmět,
- zrcadlení,
- parafráze,
- podpora,
- kotvení – posilování některých projevů a potlačení jiných nereagováním

Další inspirace v publikaci

Hledej na netu

psl.cz/klicovy_rok/

a

psl.cz/ke-stazeni

Příběhy, děje a situace při programu by měly být postaveny tak, aby v klientech vyvolávaly subjektivní fyzické, sociální nebo psychologické riziko, jež v nich navozuje zdravou formu stresu. Takto působí jako silný aktivační faktor.
K nejvíce vyžadovaným dovednostem instruktora by měly patřit znalosti ohledně bezpečnosti a možných rizicích, které by se mohly na akci přihodit.

Je mnoho hledisek, která by se dala pro výběr hry uvést jako limitující. Jedno z nich považujme za nejdůležitější. Je to hledisko bezpečnosti. Žádná hra by neměla mít zásadní vliv na zdraví (a základní potřeby) jako pravidelné stravování, pitný režim, hygienu, spánek. V tomto ohledu je zájem hry vždy podřízen vyšším principům. Musíme mít na paměti skutečná ohrožení zdraví či dokonce života. **Úrazy nemusí být pouze fyzické, ale i duševní.**

Příklady kritických faktorů akce

Roční období (sychravo, zima, brzké stmívání)

Připomenout vhodné oblečení, přizpůsobené aktivity, počítat s tím, že odpolední aktivity venku mohou být z důvodu šera omezené až nevhodné.

Déšť

Mít připravené tzv. „mokré varianty aktivit“, většinou tedy uvnitř nebo pod plachtou, stanem, přístřeškem.

Místní a časová dostupnost do areálu

Poskytnout informace o dopravním spojení, počítat se začátkem a koncem programu podle jízdního řádu…

Pomůcky a materiál

Sepsat seznam pomůcek, nakoupit, roztřídit je podle jednotlivých aktivit, zkontrolovat jejich funkčnost, ideálně mít od všeho víc.

Terén

Projít terén, označit si možná rizika úrazů, popřípadě upravit pravidla aktivit v terénu.

Lékárnička

Zkontrolovat její stav před každou akcí (připomenout si, kde co je), popřípadě doplnit. Vždy mít při sobě!

Úraz

Na každém kurzu má být vyškolený zdravotník. Znát kontakt na místní pohotovost.

Zdravotní (fyzická a psychická) omezení

Dopředu zjistit - přizpůsobit aktivity. Aktuálně se doptat pedagogů; účastníků před náročnými aktivitami.

Bojkot účastníků

Být připraveni na nesouhlas účastníků s programem. Mít připravené alternativní aktivity.
Spolupracovat s účastníky jako s rovnými partnery. Domlouvat se na jejich přáních, potřebách a očekávání. Hledat kompromisy.

Otevřené oči

Motivovat lidi můžete jen tehdy, pokud znáte jejich vnitřní motivy. Je důležité se důkladně dívat kolem sebe a pátrat po vnitřních motivech účastníků.

Společný jazyk

Pokud chcete motivovat konkrétní skupinu lidí, musíte zjistit „jakým jazykem mluví“. Je důležité používat stejné výrazové prvky, jaké používají účastníci. Pokud se budete nápadně lišit ve vzhledu, v používaném jazyku, pokud jim budete dávat najevo, že jste výrazně jiní, nebudou vás chtít poslouchat, nebudou vám chtít rozumět.

Opravdovost

Cokoliv děláte, musí být opravdové a musí to vycházet z vás. Nesmí to být jen póza nebo přetvářka – nefunguje to, i když byste to dělali v zájmu dobré věci. Pokud se budete přetvařovat, nebo dělat něco jen na ok, vstupujete na velmi tenký led. Účastníci to poznají a přestanou vám věřit, ztratíte tak jejich důvěru a pozornost.

Princip „jaký učitel, takový žák!“

Jedna z nejlepších motivací je osobní příklad. Nezapomeňte, že jste pořád pod drobnohledem a účastníci vás neustále pozorují, i když zrovna nevedete nějakou aktivitu. Dívají se na vás a zkoumají vaše slova a činy.

Připravenost

Jakmile se postavíte před lidi a budete je chtít motivovat, aby udělali něco, co chcete vy, musíte být připraveni na to, že se všechno nebude vyvíjet tak, jak byste si přáli. Proto musíte mít v záloze jiné alternativní možnosti. Musíte pružně reagovat na potřeby skupiny a na okolnosti, které se vyskytnou.

Pestrost

I té nejlepší čokolády se jednou přejíte! A to je důležité mít na mysli, když budete připravovat programy a motivace na ně. Protože pokud budete používat pořád dokola ty stejné „recepty“, tak se jich vaši účastníci přesytí a přestanou fungovat.

Úspěch

Každý člověk potřebuje ve svém životě zažívat úspěch, protože ten ho motivuje k další činnosti. A tak i na kurzu se soustřeďte, aby bylo zachováno pravidlo úspěchu a každý z účastníků ho mohl aspoň jednou zažít. Pokud se toto u některého účastníka nedaří naplnit v rámci vámi předem připraveného programu, neváhejte vymyslet pro něj situaci, hru, aktivitu, dílnu nebo cokoliv jiného, co by mu umožnilo zažít si úspěch.

Princip sázky a výhry

Je-li možné někde získat velkou výhru, většinou to vyžaduje velkou sázku. A právě tato skutečnost motivuje. Čím větší úsilí musí člověk vynaložit k dosažení výhry (cíle), tím víc ho to motivuje. Ale musí platit zároveň vysoká pravděpodobnost, že cíle lze dosáhnout. Instruktor by měl umět nastavit objektivní kritéria k dosažení výhry/cíle.

Informace není transformace ...
Pokud by informace stačila k transformaci,
tak by obézním lidem ke zhubnutí stačilo vědět,
že zdravý životní styl, je klíčem k optimální váze.

Aleš Vrána, Život jako hra

Teorie zůstane pouhou teorií,
pokud nepřikročíme k činu.

Jan Amos Komenský

- někdy je méně více
- zkušenost je důležitá, ale někde a někdy se začít musí...
- vše se dá využít ke komunikaci
- chyběla jasně čitelná „nit kurzu“
- nejsou důležité aktivity, ale procesy
- kurz musí vyznít
- hudba je skvělý motivační prvek
- být si jistá svým kurzem
- umět prodat cokoliv
- program nás nesmí mít v moci
- šéf má hlavní slovo
- vedení týmu se dá naučit
- nepřehledný systém aktivit
- více kratších aktivit
- moc náročné pro instruktory
- více propojený systém domluvy
- myslet na kolegy (poskytnout jim zázemí)
- nebylo zřejmé, kdo kurz vede, šéf musí být vždy jen jeden
- zisk nových zkušeností a poučení se z chyb
- vymezení rolí v týmu
- pocit rovnoprávnosti a partnerství mezi instruktory
- projít terén zavčasu před programem, kontrola před akcí
- kurz se líbil
- perfekcionismus stranou
- zakázka od školy nebyla adekvátní vůči projevům třídy
- zkoušet na zaběhlém kurzu jen 1 novou hru, ne hned celý nový program (zatím...)
- homogenní vedení aktivit (vyváženost žena a muž je lepší)
- zaměření se na výkon může přehlušit jiné nuance (např. gentlemanství u „Bondovky” bylo velice přínosné)
- chyba u instruktorů měla pozitivní dopad u žáků (viz. „Bondovka“) - umění vytěžit chybu
- umět říkat sobě a druhým „Ne“
- určit si vedoucího, který jen zadává, určuje, řídí, pozoruje, je všude? (Komunikuje s učiteli, přiděluje role…)
- domluva s učiteli (co před kurzem, na začátku kurzu, během kurzu) jejich role, očekávání…
- vyjasnit si do čeho se mohou zapojit a jak a do čeho raději ne-zapojovat pedagogy
- domluva s instruktory (co je jejich úlohou, jaká mají očekávání, co je od nich třeba).
- sejít se s týmem dopředu nebo je vyzvat k reakci na poslané materiály a úkoly
- zmapovat třídu, pokud je to možné – dát i na svou intuici
- dostatečně spát, dbát i na naše soma-psychické pochody (jídlo, odpočinek)
- měla by z nás být cítit pohoda a pozitivní naladění, ne stres, napětí...
- mít vše připraveno dostatečně dopředu, nedodělávat nic na akci
- mít hry vyzkoušené na dobrovolnících a přímo na sobě
- materiál má mít své místo a všichni se musí v pomůckách a jejich umístění vyznat
- Připravenost je na místě, ale improvizace je moje druhé jméno!
- Mít připravenu suchou, mokrou, alternativní i katastrofickou variantu!!
- Klíčové techniky se zdařily! Jen tak dál!!!

Praktická část metodiky

V příloze s názvem „Být v pohodě je zážitek - praktická část metodiky" naleznete

Úvodní slovo 3

Cesta našich „wellbeing programů" v projektu Zdraví 4

Představení programu „Wellbeing aneb…"

Charakteristika – obecný rámec 5, 6, 7

Metodický náhled na přípravu programu

Šablona pro tvorbu scénáře 8, 9, 10

Scénáře z programu „Wellbeing aneb…" 11

Charakteristika programu Sluníčko 12

Scénář programu Sluníčko v bodech 13

Sluníčko – popis jednotlivých aktivit .....14 – 20

Portofilo možných návazných aktivit po programu 21

Charakteristika programu Ostrovy 22

Scénář programu Ostrovy v bodech 23

Ostrovy – popis jednotlivých aktivit 24-28

Portofilo možných návazných aktivit po programu 29

Charakteristika programu Mission 24 : Impossible 30

Scénář programu Mission 24 v bodech 31

Mission 24– popis jednotlivých aktivit .....32 – 39

Portofilo možných návazných aktivit po programu 40

Doporučení

– nabídka inspirace, zdroj praktických příruček s odkazy 41

Zdroje a doporučená literatura

- FINK, Eugen. (přel. Petříček M.). Hra jako symbol světa, Praha: Český spisovatel, a.s., 1993. ISBN 80-202-0410-5
- HANUŠ Radek, HRKAL, R. Zlatý fond her II. Praha: Portál, 1. vyd. 1998, 2. vyd.2000. ISBN 80-7178-207-6
- HOLEC, Ota a kol. Instruktorský slabikář. Prázdninová škola Lipnice, Brno:1994. ISBN 1210 5805
- HORA, Petr a kol. Prázdniny se šlehačkou. Malá instruktorská čítanka. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1984. Revize: 2006
- CHOUR, Jiří.Receptář her, Náměty a návody pro vedoucí dětí a mládeže. Portál, Praha 2000 ISBN 80-7178-388-9
- NEUMAN Jan. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-405-2
- NEMUAN, Jan. Zlatý fond her I. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-636-5
- REITMAYEROVÁ Eva; Broumová, Věra, Cílená zpětná vazba, Portál, 2015, ISBN 978-80-262-0988-1
- ŠIMANOVSKÝ Zdeněk, MERTIN Václav. Hry pomáhají s problémy. Praha: Portál,1996.ISBN 80-85282-93-3
- VÁŽANSKÝ Mojmír, SMÉKAL Vladimír. Základy pedagogiky volného času. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9
- ZAPLETAL, Miloš a kol. Zlatý fond her. Praha: Mladá fronta, 1990, ISBN 80-204-0120-2

- Kniha pocitů, Stará, Ester, nakl.Pasparta, 1.vyd. 2022 ISBN 9788088429166
- OREL, Miroslav, OBEREIGNERŮ, Radko- MENTEL, Andrej (2016): Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-4991-3.
- VOPEL, KLAUS, Skupinové hry pro život 4. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-519-6
- EMUŠÁCI - FERDA A JEHO MOUCHY (MŠ, 1.-2.tř.)
- YOUNG, Karen Ahoj hrdino!, EAN9788000058429 (MŠ, 1.-3.tř.) úzkost, amygdala
- série knih: Šipka a Koumes - MISE - interaktivní knihy pro rozvoj různých neuropsychologických, kognitivních, emocionálních dovedností, rozvoj pozornosti, odvahy, trénink paměti, atd. (7-11 let)
- Isabelle Filliozat, Virginie Limousin, Moje emoce. Co se to se mnou děje?, EAN:9788025625163 (MŠ, 1.st. ZŠ)
- Hana Vykoupilová, Helena Zitková, Připravte děti na život. Soft skills pro každého, EAN 9788026510130 (9.tř. ZŠ, SŠ)
- Kamila Kopsová, Petr Kops, Jak se domluvit s tygrem, aneb učíme se tygrijsky, EAN 9788026610465 (MŠ, 1.st. ZŠ)
- HERMAN, Marek, Najděte si svého marťana, ISBN 978-80-260-6070-3 - úvahy z oblasti sebepoznání, mezilidských vztahů a výchovy
- Konflikt, koření života průvodce řešením konfliktů pro učitele a studenty středních škol, ISBN 80-239-3339-6
- ŠTARKOVÁ Petra, Pravidla skutečných ninjů, EAN 9788000056920 (2.- 4. tř.)
- LEVINE Peter, Prevence traumatu u dětí, ISBN: 978-80-87249-61-1
- PERETTI Nathalie, Relaxační desetiminutovky, ISBN: 978-80-262-1263-8 (MŠ, 1.st.ZŠ)
- Müllerová, Příběhy z měsíční houpačky, ISBN 978-80-262-1160-0 (MŠ, 1.st.ZŠ)
- Croos–Müller Claudia, Odvahu! - Knížka o přežití - Okamžitá pomoc při úzkosti, obavách a panice, ISBN: 978-80-247-4595-4 (MŠ - 1.,2.st. ZŠ)
- Lawrence Shapiro, 44 aktivit pro děti s ADHD - Podpora sebedůvěry, sociálních dovedností a sebekontroly, ISBN 978-80-262-1599-8
- Jeden rok odpočinkových aktivit s dětmi, ISBN 9788025620380
- Nápadníček - Celoroční plán aktivit pro mateřské školy, Portál · 2021
- Metodika vedení třídnických hodin, Lenka Skácelová, TOGGA 2012, ISBN 978-80-7476-006-8

Odkazy – inspirace

- psl.cz/ke-stazeni/
- psl.cz/klicovy_rok/
- skautsky institut.cz

societyforall.cz/rrrr

- inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik_scio_0.pdf
- zapojmevsechny.cz
- podporainkluze.cz/material/emocni-management-aktivity-a-hry/
- odyssea.cz
- hranostaj.cz
- hra.cz

FB # učitelka terka

- Metodicka-prirucka-projektove-vyuky-a-zazitkove-pedagogiky-prazdninove-skoly-lipnice-cesta-za-zakovskymi-projekty
- pasparta.cz/zaklady-dusevni-hygieny/
- irynazelykcz.com/knihy
- dosveta.org
- itfitness.cz/socialne-emocni-uceni-sel-a-jednoduche-aktivity-do-vyuky/
- https://www.scio.cz/zasobnik-metod-a-napadu-do-vyuky

- dummybear.cz/jak-rozdelit-deti-do-skupin-nebo-dvojic
- ninasuchomelova.cz/rozdelovani-a-losovani/
- ucitelnice.cz/blog/deleni-do-skupin

- Barbara Rörtgen, Tim Prell, Odpověď je v tobě, 100 neobvyklých otázek z 5 oblastí života. Láska, práce, myšlení, seberozvoj a bytí., ISBN: 978-80-7670-124-3
- Petr Bakalář, Kniha otázek: kniha, která zpříjemní čekání, ISBN: 80-7178-565-2

Karty:

- z deskovky Dixit (2.st. ZS, SŠ)
- kartymojetrida.cz/ - klima třídy, pocity a aktuality žáků; kolektivu (MŠ - 7.tř.ZŠ)
- EMOCE – obrázkové karty, Počet karet:30, ISBN:978-80-88290-10-0 (pro MŠ, 1.-3.tř. ZŠ)
- Karty emocí, Počet stran: 32,ISBN: 978-80-7370-548-0 (4.-5.tř., 2. st.ZŠ, SŠ)
- Emoční zahrada (MŠ - SŠ)
- Kouzelná cesta, počet karet: 38 + 40, ISBN kód:K 250 (MŠ - SŠ)
- podlesebe.cz/univerzalni-edice/, počet karet: 52 (2.st. ZŠ a SŠ)
- 132 kartiček k rozvoji komunikace a sdílení https://www.ucitelnice.cz/produkt/8767 (1.-3.tř.)
- uciteleucitelum.cz/material/logopedie/opiceni (MŠ, 1.-3. tř.)
- Prima klima, počet karet 58, EAN 8590228064486 (MŠ, 1.st.ZŠ)
- empatikarty.cz

Odkazy pro DVPP

- https://www.scholaempirica.org/online-kurzy/
- petradrahanska.cz
- ies.podaneruce.cz/kurzy/
- mansio.cz/terminar/
- nevypustdusi.cz/vypis-programu/?program=ucitele
- blaznis-no-a.cz
- https://www.herosjourney.cz/metodickykurz
- os-semiramis.cz/os-site/centra/centrum-vzdelavacich-aktivit/metodika-pro-ucitele-prvniho-stupne-zs-kocici-zahrada/
- zipyhokamaradi.cz
- zipyhokamaradi.cz/kurz-jablikovi-kamaradi/
- zipyhokamaradi.cz/spark-resilience/

- https://dusevnizdravi.edu.cz

Audiovizuální výukové lekce - Filmy a videa, doprovodné aktivity, metodické ...

Lekce - Promítejte ve škole zdarma a legálně dokumentární filmy. Využívejte aktivity do hodin a...

jsns.cz /

CENTRUM PREVENCE A METODICKÉ PODPORY
PPP a SPC KHK

Na Okrouhlíku 1371
500 02 Hradec Králové

https://www.poradenstvikhk.cz/metodik-prevence/

Být v pohodě je zážitek:
metodika programu psychosociální výchovy pro volný čas
teoretická část

vydání první
Hradec Králové:
Pedagogicko-psychologická poradna
a Speciálně pedagogické centrum
Královéhradeckého kraje
ISBN 978-80-909227-4-7 (pdf)

www.poradenstvikhk.cz

Iceland Liechtenstein Norway grants

Pedagogicko-psychologická poradna
a Speciálně pedagogické centrum
Královéhradeckého kraje