

Na jedné vlně



METODIKA

příloha k praktické části metodiky
Být v pohodě je zážitek

Charakteristika kurzu

Na jedné vlně se sebou i s druhými

převážně
pro žáky 4.-7. tříd základních škol

Obecné cíle kurzu:

- Přispívat k primární prevenci rizikového chování
- Posílit vazby v kolektivu a prohloubit vztah mezi žáky a pedagogem, oddílovým vedoucím atp.
- Podílet se na tvorbě zdravého životního stylu
- Rozvíjet komunikační dovednosti – rozvoj prezentace vlastních názorů
- Pěstovat zodpovědnost ve vztazích
- Zažít zábavu a aktivní odpočinek od školy a všedních povinností
- Zamyslet se: nad sebou samým, nad tématem jedinečnosti sebe sama, nad hodnotou přátelství, důstojnosti lidské osoby, pomoci a spolupráce

Cíle kurzu jsou naplňovány postupně, v jednotlivých částech programu.

Program kurzu je koncipován jako **třídení**. (Nabídku aktivit níže lze ale rozplánovat i na více dní při dodržení dramaturgických zásad.)

Důležité místo v programu mají diskuse a **reflexe** na prožité aktivity. Při reflexi se uplatňuje zásada rovnosti v právu vyslovit svůj názor, být respektován, zdržet se sdílení.

Program kurzu se vždy přizpůsobuje prostředí a konkrétnímu třídnímu kolektivu, přizpůsobuje se specifickým potřebám a skupinovým procesům konkrétního třídního kolektivu. U tohoto kurzu je předpoklad, že se skupina již zná a nevykazuje známky akutního rizikového chování.

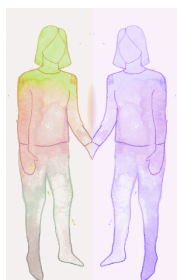
Aktivity je dobré

- volit dle cílové skupiny
(věk, počet, ne/znají se, skupinová dynamika atd.)
- volit dle časových možností
- pojmenovat a namotivovat pomocí legendy tak, aby se hodily k leitmotivu kurzu - zde uvádíme hry povětšinou tak, jak jsem je převzali, nastudovali nebo vymysleli
(*např.: motiv moře, mořské vlny, ostrovů, plavby, podmořský svět, myšlenkové – telepatické vlny, ...*)

Stěžejní téma kurzu: *Přátelství, sebedůvěra a důvěra v druhé*

Kurz řeší tematiku přátelství ve 3 krocích, které se kurzem prolínají:

- I) Musím být přítelem sám sobě – důvěřovat si,
- II) abych mohl být přítelem druhému a důvěřovat jemu
- III) a v interakci se svými přáteli si uvědomil, že přátelství je jedna z nejcennějších hodnot



Výstup z kurzu

Účastník kurzu:

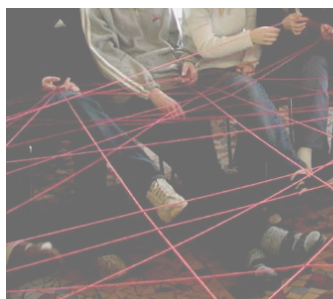
- 1) odjíždí s tím, že má minimálně 3 a více dobrých vlastností, kterých si na sobě cení
- 2) odjíždí s tím, že každý člověk (tedy i on sám) je jedinečný, má své kvality a má právo dělat chyby a měnit své názory a postoje, svá rozhodnutí (obsahem reflexí)
- 3) ví, že má za kým jít v případě, kdyby potřeboval pomoc, radu, oporu, (překonat ve svém životě nějakou překážku)
- 4) odpověděl si na otázku, zda se umí za něco pochválit
- 5) dostal zpětnou vazbu od ostatních, jaký je a co umí
- 6) si zakusil, že je smysluplné umět nabídnout pomoc a je potřeba se ohlížet na druhé, obzvláště na své přátele

Závěr kurzu:

Přečtením tematického příběhu „O třech zednících“ se téma kurzu uzavírá – s přáním, aby se účastníkům dařilo stavět jejich osobní velkolepou stavbu vztahů, aby jejich pyramida přátelství měla pevné základy. Aby vždy poznali, kdo je jejich přítel. Uměli být přítelem v dobrém i zlém. A aby věděli, proč si své přátele zvolili. Protože hodnota přátelství je jedna z nejcennějších životních hodnot.



Symbolem, který si účastníci odváží jako památku na prožitý kurz a na jeho stěžejní téma je náramek přátelství.



Orientační scénář kurzu

1. den

Úvodní a seznamovací aktivity

Cílem je prvotní seznámení se (s prostředím, instruktory, režimem dne atp.), navození přátelské atmosféry, odstranění prvotních bariér, upozornění na rizika, stanovení pravidel jednání na kurzu a poodhalení obsahu kurzu (cíle-záměr, smysl)



Návrh aktivit: Pravda a lež, Empatický dotazník, průzkum terénu ve dvojicích, Otázka po kruhu, Podpisovka, očekávání a obavy, žabka po vodě, mexická vlna, Deky se jmény, Místa si vymění, karty – všímavost, emoce, Hodiny, Z vody do vody, Bavlnka – symbolika, Co by o mě řekl google

Pohybové hry + hry na spolupráci, sebe-důvěru

Cíle: odreagování se, naladění se na skupinu a zmapování toho, jaká je moje role ve skupině. Dalšími cíli jsou rozvoj komunikačních dovedností, taktiky, spolupráce a pomoci, a také **uvědomění si toho, že každý člen týmu je důležitý. Mohu si důvěřovat, protože umím zdolat výzvy.**

Příklady aktivit:

Suchá – venkovní varianta: Nabaluje se vlna (*dostatek prostoru!! bezpečnostní zásady!!*), Vory, Lejzry (blesky na moři), Vrci a ovce, Ocásky, ...

Obojetná varianta: děrovaná plachta (prostěradlo), Krok dopředu, kdo to má stejně, Jsem výjimečný v tom, že..., AB lajny (lajány-mosty mezi ostrovy), Lidské pexeso

Důvěrovky

Cíl: podpořit, posílit důvěru v sebe i v 2.)

Suchá varianta: Vagonky a Vlázky po slepu, běh proti zdi (z lidí)

Mokrý varianta: Královská židle, Slepý král uprostřed

Obojetná varianta: Příliv na ostrově

Stěžejní blok

„Hrdinové“: Tvořivá a diskusní aktivita formou sebe-prezentace s cílem uvědomit si hodnotu lidského života a lidských činů. Aktivita dává prostor pro zamyšlení se nad sebou a svým životem, nad svými cíli, nad překážkami při uskutečňování svých cílů, klade na účastníka otázky typu: kdo mi může pomoci, abych překážky zdolal, jaké mám ve svém životě vzory a proč? Aktivita chce předat myšlenku, že každý z nás jsme hrdinou ve svém vlastním životě.

Večerní program Ano nebo Ne (Multisocio) nebo Heroes show

Drobné kontaktní hry na uvolnění a přípravu večerní tematické hry, která pracuje s odvahou a vystoupením z komfortní zóny, důvěrou v ostatní, jedinečností, komunikační zdatností.

Příklady drobníček:

Suchá varianta: útěk z Alcatrasu, Vrci a ovce, hlasivky,

Mokrý varianta: Pexeso, Rodinné klany (Novákovi a Novotní...), Molekuly, Vagonky po slepu - pokud chci zařadit Trifidy-nutně!



2. den

Ranní impuls

Cíl: nastartování na druhý den kurzu, zjišťování potřeb, nálady, seznámit s harmonogramem, užít si zábavu, pohyb, nebo i soutěž



Suchá varianta: líbací/objímací honička (princip Mrazíka), Vrci a ovce, Trojnožka (vodní vír), Lejzry, ...

Mokrý varianta: přeseďávaná, psaní ve dvojici jednou tužkou, psaní ve dvojici 1.na záda a 2.na papír, teta Kateřina, ...

Obojetná varianta: žabky, Samuraj (HuHa), 1-2-3, Sluníčko - obíhá planeta, ...

Důvěrovky

Cíl: podpořit, posílit důvěru v 2.

Suchá varianta: Brána do Odvahy (lanopodbíhání), Rudé moře a Mojžíš (ulička důvěry), Ovčák a ovce

Mokrý varianta: Moje bublina, Zasedání bez židle (pozor na prostor!)

Pohybové hry + hry na spolupráci, haptiku

Cíle: odreagování se, naladění se na skupinu, spolupráce a pomoc, haptika, sounáležitost se skupinou



Suchá varianta: Sedánek, Běhací piškvorky

Mokrý varianta: teta Kateřina

Obojetná varianta: Ekosystémy, SMS příteli
nebo viz nevyužité aktivity z 1.dne

Sociometrické aktivity

Cíl: mapování vztahů v kolektivu, náhled na vazby

Pravouhlí trojúhelník, Bomba a štít, Sluníčko a planety



Stěžejní blok I a II

„Přátelé, pozitivní vlastnosti, silné stránky“: tvořivá a diskusní aktivita formou sebe-prezentace s cílem uvědomit si hodnotu přátelství. Aktivita dává prostor pro zamyšlení se nad sebou a svými vztahy, více k bloku aktivit viz popis níže



Večerní program Ano nebo Ne (Multisocio) nebo Heroes show

drobné kontaktní hry na uvolnění a přípravu večerní tematické hry, která pracuje s odvahou a vystoupením z komfortní zóny, důvěrou v ostatní, jedinečností, komunikační zdatností

Příklady drobníček:

Suchá varianta: útěk z Alcatrasu, Vrci a ovce, hlasivky

Mokrý varianta: Pexeso, Rodinné klany (Novákovi a Novotní...), Molekuly, Vagonky po slepu - pokud chci zařadit Trifidy-nutně!



Druhý a třetí den více rozepsán níže. Některé aktivity s popisem provedení hry, včetně potřebných příloh ke hře pro vaši inspiraci v samostatné složce dostupné z www.poradenstvíkhk.cz/dusevnizdravi/

Scénář kurzu v bodech - návrh plánu

(časová dotace aktivit zaokrouhlena)

1. den

pořadí	čas	aktivita	materiál	pozn.
1	9:00	ubytování		ideálně dopředu dané, kdo s kým kde, v kolik a kde sraz, vylepené citáty + infografiky pomoci na wc
2	20m	přivítání a představení intstr.+ kurzu+režimu jmenovky	klubko vlny, jmenovky, fixy	židle do kruhu, tykání?
3	5m	mexická vlna		
4	30m	karty-nálada, všímavost	karty/nastříhané barevné nitě vlny + košík	nebo Bavlnka _ nálada
5	20	kvadranty pravda a lež	papíry, tužky	nebo Hnízda - předpřipravené otázky
6	10	obavy a očekávání		
7	10	pravidla	flip+fixy	
8	10	mikropauza	cedule wc	příprava rozdělení do dvojic
9	15	kvíz -objekt	šátky do dvojice, tužka papír+ desky, hudba+gong	flip s předpřipravenými otázkami + kam se nesmí (kolik schodů, co je napsané na dveřích wc, info o instruktorech, atp.)
10	10	vyhodnocení	flip	doplnění pravidel
11	15	pauza-ven	cedule	pravidla ohledně přezouvání



1. den

pořadí	čas	aktivita	materiál	pozn.
1	11:15 (10m)	z vody do vody		
2	20m	Přiliv na ostrově	lano	+ reflexe
3	11:40	pauza		
4	12:00	oběd		
5	60m	pauza		
6	13:00	<i>SV // MV*</i>		
7	10	Krok 1		Krok dopředu ten, kdo (máme to stejně)
8	10	Krok 2		Jsem výjimečný v tom, že...
9	15	Reflexe		otázky
10	25	Vory		+ rozdělení do skupin (2-3)!
11	10	Reflexe		
12	20	Ocásky // Děrovaná plachta*	šátky+hudba // prostěradla (bez děr, s dírama) + míčky	
13		skupiny		rozdělení na 2 podskupiny
14		Vagonky // židle	šátky // židle	info o rizicích a bezpečnosti
15	16:00	svačtinová pauza		

* suchá // mokrá varianta

V případě mokré variaty se skupina rozdělí po aktivitě Vory na 2 podskupiny a proběhnou aktivity s výměnou skupin v prostoru budovy (např. jídelna <> chodba, společenka):

1 skupina: Vagonky + Děrovaná plachta (20min.+5min.rezerva výměny)

2. skupina: Královská židle + Slepý král uprostřed (20min.+5min.rezerva výměny)

Hygienické pauzy (wc, pití) v odpoledním programu se přizpůsobují aktuálním potřebám.

16:30-17:30 Stěžejní blok: Hrdinové

18:00 večere

18:45 drobníčky: Hlasivky // Rodinné klany, Pexeso nebo ...

19:15 Večerní program: Ano nebo Ne (60min)

Po programu se osvědčila zařadit dobrovolná účast v "provizorní čajovně"

*(cíl: neformální diskuse nad večerní hrou nebo jinými tématy, klidné zakončení dne
v pospolitosti, podpora sounáležitosti, kontrola nad dětmi)*

20:30 hygiena

21:00 večerka



2. den



D
O
P
O
L
E
D
N
E



pořadí	čas	aktivita	materiál	pozn.
1	7:30	budíček		hudba
2	30	hygiena		
3	8:00	snídaně		
4	9:00 (15m)	náladoměrka +ranní servis (potřeby, přání, sdílení...)	vlna	forma:škála nebo vlna
5	15	žabky		nebo 1-2-3
6	20	objímací honička (Vrci a ovce)		MV: psaní ve dvojici
7	20	svačinka		
8	15	Brána do Odvahy	PP lano	MV:Moje bublina (35m)
9	20	Ulička důvěry		
10	11:00 (10m)	pauza		
11	05	reflexe		rychlá hitace gestem + diskuse
12	10	Trojúhelník		
13	10+10	Bomba a štít		+ reflexe + přání do života o přátelství
14	12:00	oběd		
15	60m	pauza		



2. den odpoledne

13:30 Stěžejní blok v bodech I

1) předsedávaná - rezervace jména nebo jiná drobníčka

15min

2) Tržiště pozitivních vlastností

(cíl: diskuse - sdílení, rozhodování, povědomí o pozit.vlastnostech, předpříprava na další aktivitu, posílení sebepojetí)

30min

3) Ruka 2x - obkreslit a zamyslet se

a. Co očekávám od přítele (jaký má být)?

b. Co já mohu nabídnout kamarádovi? (vypsát i své silné stránky)

30min

4) prezentace a reflexe

20min

5) **Tvoření** (vyzdob si) - princip erbu ze své ruky "co mohu nabídnout"

6) **Plátno s dlaněmi** (dohoda nad případným umístěním)

- případně pro starší: **Dopis sobě (60min)**
 - Pomůcky: čtvrtky, VV materiál, případně hudba



svačtinová pauza (16:00)

16:30 Stěžejní blok v bodech II

7) Hladivka: **Ruku na toho, kdo...(15m)** nebo *Žhavá židle* nebo *Nedokončené věty*

8) *Sedánek* (20-30m)

9) *SMS příteli* (30-45m) nebo *Šifra příteli*

10) případně *Slepý král* nebo *Vagonky* => důvěrovka se zaslepením

18:00 večere

19:00 Večerní program: Heroes show nebo Sázky nebo Trifidi,

případně Ano/Ne



20:30 Hygiena

21:00 večerka



3. den



pořadí	čas	aktivita	materiál	pozn.
1	7:45	budíček		
2	30m	hygiena		
3	8:15	snídaně		
4	9:00	náladoměrka	pyramida+lepítka	nákres pyramidy
5	20	ranní impuls		rozhýbačka ze seznamu
6	30-45	Pyramida přátelství	prac.listy, psací potřeby, hudba?	+rozdělení do skupin
	10:00	sváča		
7	20	kostky		rozdělení do týmů
8	15-20	prezentace pyramid +reflexe		
9	10	Příběh o zednících a katedrále		kostky jsou vrženy
10		balení		
11	12:00	oběd		
	12:45 (20m)	síť vztahů	klubko vlny	
	20m	náramek	bavlnky, klubka vlny, nůžky	
	15	ZV	hitace v bodech, dotazníky, tužky	
	14:00	odjezd		

Pokud máme dostatek času a elánu doporučujeme zakončit kurz pomocí ppt o Divokých husách (o pomoci, spolupráci a přátelství) a fotkami z kurzu.





zpracovala: Bc. Alena Chmelíková

Adresa organizace:

Centrum prevence a metodické podpory

Pedagogicko-psychologická poradna a

Speciálně pedagogické centrum

Královéhradeckého kraje

Na Okrouhlíku 1371

500 02 Hradec Králové