

A small icon of a toolbox with a hammer and other tools.

Soubor **Nástrojů**

*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Obsahu

1. Komunikace 08

- 1.1 — Aktivita 1: Zlepšení komunikace skrze naslouchání 09
- 1.2 — Aktivita 2: Efektivní komunikace prostřednictvím hraní rolí 12
- 1.3 — Aktivita 3: Porozumění neverbální komunikaci prostřednictvím pantomimy 15
- 1.4 — Aktivita 4: Rozvoj komunikačních dovedností prostřednictvím společného vyprávění příběhů 18
- 1.5 — Aktivita 5: Zlepšení komunikace prostřednictvím výzvy veřejného mluvení 21

2. Týmová spolupráce 24

- 2.1 — Aktivita 1: Ztraceni v bludišti 25
- 2.2 — Aktivita 2: Lidský uzel 28
- 2.3 — Aktivita 3: Postav most 30
- 2.4 — Aktivita 4: Výzva o přežití 33
- 2.5 — Aktivita 5: Výzva s balónovou věží 38

3. Empatie 42

- 3.1 — Aktivita 1: Budování empatie skrze vyprávění příběhů 43
- 3.2 — Aktivita 2: Rozvíjení empatie skrze vcítění se do jejich kůže 47
- 3.3 — Aktivita 3: Budování empatie prostřednictvím hraní rolí: Řešení konfliktů 51
- 3.4 — Aktivita 4: Výzva s mapou empatie 58
- 3.5 — Aktivita 5: Empatie skrze hudbu 61

4. Budování vztahů 64

- 4.1 — Aktivita 1: Krok vpřed, krok zpět 65
- 4.2 — Aktivita 2: Dobré ráno, E.T. 66
- 4.3 — Aktivita 3: Zrcadlo emocí 68
- 4.4 — Aktivita 4: Náš příběh 70

4.5 — Aktivita 5: Dopisy pro...	72
---------------------------------	----

5. Řešení konfliktů 74

5.1 — Aktivita 1: Můj úhel pohledu	75
5.2 — Aktivita 2: Raz, dva, tři...	77
5.3 — Aktivita 3: Společná usnesení	79
5.4 — Aktivita 4: Stiskni tlačítko!	81
5.5 — Aktivita 5: Pan Mim	82
5.6 — Aktivita 6: Zkus mě srazit	84

6. Fyzické zdraví 86

6.1 — Aktivita 1: Uklidme svět	87
6.2 — Aktivita 2: Vyjděte si příběh	89
6.3 — Aktivita 3: Funlympijské hry	91
6.4 — Aktivita 4: Sdílené výzvy	93
6.5 — Aktivita 5: Sestavím si jídelníček	95

7. Seberegulace 98

7.1 — Aktivita 1: Minutové dechové cvičení	99
7.2 — Aktivita 2: Terapeutické psaní deníku	101
7.3 — Aktivita 3: Vizualizace dne	103
7.4 — Aktivita 4: Kontrolované dýchání proti úzkosti	105
7.5 — Aktivita 5: Technika STOPP	107

8. Stanovení cílů 110

8.1 — Aktivita 1: Vision Board (Nástěnka vizí)	111
8.2 — Aktivita 2: Seznam životních přání	113
8.3 — Aktivita 3: Kde se vidíš za 5 a 10 let?	115
8.4 — Aktivita 4: Osobní SWOT analýza	117

9. Osobní rozvoj 120

- 9.1 — Aktivita 1: 30 denní výzva 121
- 9.2 — Aktivita 2: Mapa sebepoznání 123
- 9.3 — Aktivita 3: Deník vděčnosti 126
- 9.4 — Aktivita 4: Sezení zpětné vazby 128

10. Time Management 130

- 10.1 — Aktivita 1: Sledování času challenge 131
- 10.2 — Aktivita 2: Priorizační matice 134
- 10.3 — Aktivita 3: Vytvoření týdenního plánu 136
- 10.4 — Aktivita 4: Porazte čas – Optimalizace vašeho dne 138

11. Copingové strategie 142

- 11.1 — Aktivita 1: Budování nástroje pro odolnost 143
- 11.2 — Aktivita 2: Mapa stresu a řešení 146
- 11.3 — Aktivita 3: Řízený emocionální reset 148

12. Zvládání stresu 150

- 12.1 — Aktivita 1: Hraní rolí – zvládání stresových situací 151
- 12.2 — Aktivita 2: Flash mob – Vyjádření stresu a odolnosti 153
- 12.3 — Aktivita 3: Videoprojekt – Kroniky zvládání stresu 155

13. Environmentální Pohoda 158

- 13.1 — Aktivita 1: Semínko změny – Zasad' strom pro budoucnost 159
- 13.2 — Aktivita 2: Výzva úklidu – Projekt obnovy parku 161
- 13.3 — Aktivita 3: Dobrodružství v přírodě – Výprava za poklady přírody 163
- 13.4 — Aktivita 4: Talíře přátelské k planetě – Cesta za udržitelným vařením 165

14. Řešení problémů 168

- 14.1 — Aktivita 1: Úniková místnost: najdi cestu ven! 169
- 14.2 — Aktivita 2: Detektivní hra 171
- 14.3 — Aktivita 3: Hra o přežití: Ultimátní výzva 174
- 14.4 — Aktivita 4: Zachraň vejce 176
- 14.5 — Aktivita 5: Továrna na řešení: Od nápadu k dopadu 178

15. Sociální Wellbeing 180

- 15.1 — Aktivita 1: Společný mural: Představte si naši komunitu 181
- 15.2 — Aktivita 2: Kulturní mozaika: Sdílení našich příběhů 183
- 15.3 — Aktivita 3: Olympiáda týmové spolupráce 185
- 15.4 — Aktivita 4: Nauč, nauč se: Den sdílení dovedností 187

16. Emocionální regulace 190

- 16.1 — Aktivita 1: Alchymie emocí 191
- 16.2 — Aktivita 2: Emoce pod kontrolou 202
- 16.3 — Aktivita 3: Myšlení, cítětí, chování 205
- 16.4 — Aktivita 4: Dýchej, aby ses uklidnil/a 215

17. Sebeuvědomění 218

- 17.1 — Aktivita 1: Sebepojetí 219
- 17.2 — Aktivita 2: Mapa mých hodnot 222
- 17.3 — Aktivita 3: Já v očích ostatních 226
- 17.4 — Aktivita 4: Čím chci být, až mi bude 30? 229

18. Mentální Zdraví 232

- 18.1 — Aktivita 1: Duševní zdraví je poklad 233
- 18.2 — Aktivita 2: Kvíz 1 – Problémy s úzkostí 237
- 18.3 — Aktivita 3: Kvíz 2 - Deprese 240



18.4 — Aktivita 4: Kvíz 3 – Závislost na internetu	243
18.5 — Aktivita 5: Učení prostřednictvím filmů	246



STRONGER YOUTH

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Komunikace



1. Komunikace

1.1 Aktivita 1: Zlepšení komunikace skrze naslouchání



Potřebné materiály



Papír

(jeden list pro každého účastníka)



Pera



Kartičky s tématy k rozhovoru



Cílová skupina

15-17 let



Doba trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 40 minut hlavní část a 10 minut reflexe)

Kartičky s otázkami/tématy k rozhovoru

1. Jaká je tvá oblíbená vzpomínka?
2. Popiš svůj ideální den.
3. Jaké aktivitě se rád/a věnuješ?
4. Jak bys popsal/a své oblíbené místo?
5. Kdo tě inspiruje a proč?
6. Jaká je nejzajímavější věc, kterou ses nedávno naučil/a?
7. Kdybys mohl/a cestovat kamkoliv, kam by to bylo?
8. Poděl se o nějakou legrační situaci, kterou jsi zažil/a.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Zlepšit dovednosti aktivního naslouchání a verbální komunikace.

Specifické dovednosti

- Účastníci budou schopni shrnout příběh partnera a dokážou aktivně naslouchat.
- Identifikují tři techniky efektivního naslouchání (verbální a neverbální).



Popis

Úvod (10 minut)

Vysvětlíte důležitost aktivního poslechu v komunikaci.

Aktivní poslech je klíčový pro efektivní komunikaci, protože zajišťuje, že si obě strany opravdu rozumějí, čímž podporuje jasnější a smysluplnější výměnu informací. Nejde jen o pouhé slyšení slov; zahrnuje zapojení do sdělení, kritické myšlení a promyšlenou reakci. Aktivní poslech podporuje empatii, snižuje nedorozumění a posiluje vztahy.

Verbální podněty v komunikaci jsou slova nebo fráze, které pomáhají objasnit, posílit nebo potvrdit porozumění sdělení. Příklady zahrnují parafrázování (přeformulování toho, co řečník řekl, vlastními slovy), žádosti o objasnění ("Můžeš to vysvětlit podrobněji?") nebo používání výrazů potvrzení a povzbuzení jako "Rozumím" nebo "Řekni mi víc". Tyto verbální podněty zvyšují aktivní poslech a přispívají k efektivnější komunikaci.

Neverbální podněty jsou fyzické signály a chování, jako je oční kontakt, přikyvování, mimika, postoj a gesta, které sdělují význam bez použití slov. Jsou zásadní pro aktivní poslech, protože vyjadřují pozornost, zájem a porozumění, čímž pomáhají posílit nebo objasnit verbální komunikaci. Například udržování očního kontaktu ukazuje zapojení, zatímco přikyvování nebo mírné naklonění dopředu naznačuje, že konverzaci sledujete. Přátelský výraz obličeje nebo otevřený postoj může signalizovat empatii a otevřenost, zatímco gesta mohou zdůraznit nebo podpořit to, co je řečeno. Společně neverbální podněty zlepšují komunikaci tím, že vytvářejí pocit spojení a důvěry mezi řečníkem a posluchačem.

Používáním jak verbálních, tak neverbálních podnětů dáváte řečníkovi najevo, že jste plně zapojeni, což může vést k produktivnější a empatičtější komunikaci.

Hlavní aktivita (40 minut)

1. Rozdělte účastníky do dvojic. Jeden bude mluvčí a druhý posluchač.
2. Poskytněte mluvčímu konverzační podnět. Posluchač si procvičuje techniky aktivního poslechu, zatímco mluvčí sdílí krátký příběh (2-3 minuty).
3. Po každém příběhu posluchač shrne, co slyšel. Role se vymění a aktivita se zopakuje.
4. Proveďte krátkou skupinovou diskusi, kde účastníci sdílí své zkušenosti.

Reflexe a zpětná vazba (10 minut)

Položte otázky jako:

- Jak ovlivnil aktivní poslech vaše porozumění příběhu?

- Jaké výzvy jste při shrnování příběhu zažili?

Podpořte účastníky, aby přemýšleli o tom, jak mohou tyto dovednosti využít v reálných situacích.



Příprava

Pro facilitátory

Připravte konverzační podněty a zopakujte si techniky aktivního poslechu.

Pro účastníky

Není nutná žádná speciální příprava.

1.2 Aktivita 2: Efektivní komunikace prostřednictvím hraní rolí



Potřebné materiály



Rekvizity

(nepovinné, pro zpestření hraní rolí)



Karty se scénáři

(předem připravené, např. „Potřebuješ požádat učitele o pomoc“ nebo „Neshodneš se s kamarádem na společném projektu“)



Cílová skupina

12-14 let



Doba trvání

1 hodina

(10 minut na úvod, 40 minut na hraní rolí, 10 minut na závěrečnou reflexi)

Karty se scénáři

1. Potřebuješ požádat učitele o pomoc s projektem..
2. Máš neshodu s kamarádem ohledně víkendových plánů.
3. Někdo řekl něco, co tě ranilo – jak zareaguješ?
4. Jsi na pohovoru na místo ve sportovním týmu nebo školním klubu.
5. Chceš přesvědčit skupinu, aby přijala tvůj návrh na projekt.
6. Zahajuješ konverzaci s kolegou, kterého příliš neznáš.
7. Dobrovolně vysvětluješ něco kolegovi, který něco nepochopil.
8. Potřebuješ sdělit, že se nemůžeš zúčastnit důležité události.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Procvičit vyjadřování myšlenek a emocí v různých sociálních situacích.

Specifické dovednosti

- Účastníci předvedou efektivní slovní komunikaci ve třech různých scénářích.
- Účastníci identifikují jednu strategii pro zvládání náročných rozhovorů.



Popis

Úvod (10 minut)

Diskuse o tom, proč je jasná a sebejistá komunikace důležitá v běžném životě.

Jasná a sebejistá komunikace je klíčová pro efektivní mezilidské vztahy – ať už v osobním životě, v práci nebo ve společenských situacích. Když komunikujeme srozumitelně, usnadňujeme ostatním pochopení našich myšlenek, potřeb a záměrů. Tím snižujeme riziko nedorozumění, která mohou vést k frustraci, zmatení nebo konfliktům. Jasná komunikace zajišťuje, že zpráva, kterou chceme sdělit, je přijata správně, což pomáhá udržovat plynulé a produktivní interakce.

Sebejistota v komunikaci tento proces ještě posiluje, dodává důvěru a respekt. Pokud komunikujeme s jistotou, ostatní nás pravděpodobněji vyslechnou, vezmou naše názory vážně a budou si nás více vážit. To posiluje naši důvěryhodnost a schopnost ovlivňovat, což je zvláště důležité v situacích, kde je třeba někoho přesvědčit nebo se zapojit do rozhodovacího procesu. Sebejistý komunikátor lépe vyjadřuje své myšlenky a prosazuje své potřeby, čímž se vyhne pasivnímu chování nebo pocitu přehlížení.

Jasná a sebejistá komunikace je zásadní i při řešení problémů. Pokud nastane konflikt, schopnost srozumitelně popsat problém a navrhnout řešení umožňuje jeho rychlejší a efektivnější zvládnutí. Podporuje spolupráci a zajišťuje, že všechny zúčastněné strany mají stejné informace, což usnadňuje dosažení společných cílů. Na osobní úrovni jasná komunikace zvyšuje sebevědomí a snižuje stres, protože jednotlivci se cítí schopnější a jistější ve svých interakcích. To vede k pozitivnějším a uspokojivějším zkušenostem – ať už v rozhovoru s kolegou, při žádosti o pomoc od přítele nebo jednoduše při vyjadřování vlastních myšlenek v každodenním životě.

Jasná a sebejistá komunikace není jen o předávání informací – jde o vytváření porozumění, budování důvěry a posilování vztahů. Rozvíjením těchto dovedností můžeme zkvalitnit naše interakce, efektivněji řešit konflikty a posílit naše mezilidské vztahy.

Hlavní aktivita (40 minut)

1. Rozdělte účastníky do malých skupin a každé skupině přiďte kartu se scénářem.
2. Dejte jim 5 minut na přípravu krátkého scénáře, který danou situaci znázorní.
3. Každá skupina předvede svůj scénář a následně proběhne krátká diskuse.
4. Role se budou střídat, aby si všichni vyzkoušeli různé situace.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Diskuse o tom, co v hraných scénách fungovalo dobře. Pomocné otázky:

- Jak jste se cítili při vyjadřování svých myšlenek?
- Jaké strategie vám pomohly zůstat klidní a soustředění?



Příprava

Pro facilitátory

Připravit karty se scénáři a případné rekvizity.

Pro účastníky

Není potřeba žádná speciální příprava.

1.3 Aktivita 3: Porozumění neverbální komunikaci prostřednictvím pantomimy



Potřebné materiály



Karty s emocemi/situacemi



Cílová skupina

12-14 let



Doba trvání

45 minut

(5 minut úvod, 30 minut hra, 10 minut závěrečná reflexe)

Karty emocí/situací

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Radost | 9. Ztratil/a jsi něco a hledáš to |
| 2. Frustrace | 10. Nadšené přivítání kamaráda |
| 3. Překvapení | 11. Netrpělivost |
| 4. Nadšení | 12. Podezřívavost |
| 5. Smutek | 13. Pomalu se začínáš zlobit |
| 6. Zmatení | 14. Zvládání stresové situace |
| 7. Žádost o pomoc | 15. Pokoušíš se vysvětlit něco složitého |
| 8. Vdščnost | |



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Zlepšit interpretaci neverbálních signálů v komunikaci.

Specifické dovednosti

- Účastníci identifikují tři typy neverbální komunikace.
- Účastníci prokážou schopnost přesně interpretovat řeč těla.



Popis

Úvod (5 minut)

Vysvětlení role řeči těla a mimiky v komunikaci.

Řeč těla a mimika hrají klíčovou roli v komunikaci, často dokážou vyjádřit více než samotná slova. Pomáhají vyjadřovat emoce, zdůrazňovat sdělení a poskytovat kontext k tomu, co je řečeno.

Řeč těla zahrnuje držení těla, gesta a pohyby. Může signalizovat otevřenost nebo obranný postoj, zájem nebo nezájem, sebedůvěru nebo nejistotu. Například naklonění se dopředu při poslechu naznačuje pozornost, zatímco zkřížené ruce mohou znamenat odpor nebo nepohodlí. Pevný stisk ruky působí sebevědomě, zatímco nervózní pohrávání si s předměty může naznačovat stres.

Mimika je mocným nástrojem pro vyjádření emocí, jako je radost, hněv, překvapení nebo smutek. Poskytuje okamžité vodítko k pocitům druhých, i když je slovně nevyjadřují. Úsměv může signalizovat přátelskost a vřelost, zatímco svraštělé obočí může znamenat zmatení nebo obavy. V některých případech může být mimika dokonce v rozporu s mluvenými slovy, což ostatním pomáhá odhalit nesrovnalosti nebo skryté emoce.

Řeč těla a mimika společně tvoří významnou část naší komunikace a ovlivňují, jak ostatní vnímají naše pocity a úmysly. Pomáhají budovat hlubší porozumění a vztahy a jsou důležité v osobním i profesním životě.

Hlavní aktivita (30 minut)

1. Rozdělte účastníky do týmů..
2. Jeden člen týmu si vytáhne kartu a pantomimou vyjádří emoci nebo situaci.
3. Tým má 1 minutu na uhodnutí. Role se střídají, aby si každý vyzkoušel různé situace.
4. Hraje se na body, aby byla hra zábavnější.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Diskuse nad zážitkem s otázkami jako:

- Jaké signály vám pomohly rozpoznat situaci nebo emoci?
- Jak může porozumění neverbální komunikaci pomoci v běžném životě?



Příprava

Pro facilitátory

Připravit karty s různými emocemi/situacemi.

Pro účastníky

Není potřeba žádná speciální příprava.

1.4 Aktivita 4: Rozvoj komunikačních dovedností prostřednictvím společného vyprávění příběhů



Potřebné materiály



Papír



Pera



Karty se začátky příběhů



Cílová skupina

15-17 years



Doba trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 40 minut aktivita, 10 minut závěrečná reflexe)

Karty se začátky příběhů

- V deštivý den jsem na půdě našel/a starou mapu.
- Otevřel/a jsem dveře a uviděl/a něco nečekaného.
- Telefon začal zvonit, ale nikdo nebyl na druhé straně.
- Zjistil jsem, že rozumím tomu, co si zvířata myslí!
- Všechno vypadalo normálně, dokud se obloha neobarvila do zelena.
- Byl poslední školní den a stalo se něco neuvěřitelného.
- Na pláži jsem našel/a láhev se vzkazem.
- Ve staré knihovně jsem objevil/a kouzelnou knihu.
- S přáteli jsme v parku našli tajné dveře.
- Potkal/a jsem někoho, kdo o mně věděl úplně všechno.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Procvičit týmovou spolupráci a aktivní naslouchání prostřednictvím vyprávění příběhů.

Specifické dovednosti

- Účastníci vytvoří společný příběh s využitím efektivní komunikace.
- Účastníci prokáží aktivní naslouchání tím, že budou navazovat na nápady ostatních.



Popis

Úvod (10 minut)

Představte aktivitu a její zaměření na spolupráci a naslouchání.

Představte aktivitu a její zaměření na spolupráci a naslouchání. V této aktivitě se zaměříme na sílu spolupráce a důležitost naslouchání v komunikaci. Cílem je společně vytvořit příběh, přičemž každý účastník přidá jednu větu. Tento cvičení nám pomůže procvičit práci v týmu, aktivní naslouchání nápadům ostatních a přispívání vlastním nápadem tak, aby příběh plynul dál.

Když budeme společně tvořit koherentní příběh, uvidíme, jak každý vstup ovlivňuje směr příběhu, což zdůrazňuje význam jak přispívání, tak naslouchání. Každá věta bude navazovat na to, co bylo řečeno předtím, což nás bude vyžadovat být pozorní a zapojení do komunikace s našimi kolegy. Tento proces nám pomůže zlepšit naše komunikační dovednosti tím, že se naučíme **aktivně naslouchat** - nejen slyšet, co ostatní říkají, ale pochopit to a odpovědět tak, aby to dávalo smysl v kontextu rozhovoru.

Spolupráce je jádrem této aktivity. Stejně jako v reálné komunikaci nás naše **schopnost přizpůsobit se a být otevření nápadům ostatních** povede k kolektivnímu výsledku. Někdy příběh může nabrat nečekané zvraty a to je v pořádku! Tyto okamžiky jsou příležitostí procvičit flexibilitu a kreativitu, ukazující, že dobrá komunikace není jen o sledování scénáře, ale o přijetí nových perspektiv a spolupráci na nalezení společného jazyka.

Během aktivity budeme rozvíjet **komunikační dovednosti**, které jsou nezbytné v jakémkoli kolaborativním prostředí - ať už v práci, ve škole nebo v osobních vztazích. Tím, že budeme společně utvářet příběh, procvičujeme klíčové elementy úspěšného týmového práce: **aktivní naslouchání, promyšlené přispívání a přizpůsobování se toku nápadů**.

Jak se budete účastnit, pamatujte, že cílem není jen vyprávět dobrý příběh, ale zažít, jak efektivní komunikace - prostřednictvím aktivního naslouchání, kreativního přispívání a spolupráce - může vést k něčemu většímu, než je součet jednotlivých částí. Buďte připraveni být překvapeni a užívejte si kreativní proces, jak budeme společně tvořit náš příběh!

Hlavní aktivita (40 minut)

1. Rozdělte účastníky do malých skupin.
2. Každá skupina začne příběh jednou větou. Další osoba přidá další větu a takto pokračujte.
3. Pokračujte, dokud příběh nedosáhne logického závěru.

4. Každá skupina přečte svůj příběh nahlas.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Diskutujte o otázkách, jako jsou:

- Jak vám pomohlo naslouchání ostatním při vývoji příběhu?
- Jaké výzvy jste čelili při rozvíjení nápadů ostatních?



Příprava

Pro facilitátory

Poskytněte příklad pro usnadnění účastníkům.

Pro účastníky

Není nutná žádná specifická příprava.

1.5 Aktivita 5: Zlepšení komunikace prostřednictvím výzvy veřejného mluvení



Potřebné materiály



Stopky



Karty s tématy



Cílová skupina

18-20 let



Doba trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 40 minut aktivita, 10 minut závěrečná reflexe)

Karty s tématy

- Nezapomenutelný den ve tvém životě.
- Budoucnost technologií a jak ovlivní náš život.
- Důležitost přátelství.
- Jak můžeme zlepšit naši školu nebo komunitu?
- Vynález, který změnil svět.
- Síla jednoduché myšlenky.
- Co pro tebe znamená úspěch?
- Superhrdina, kterého obdivuješ a proč.
- Kdybys mohl změnit jednu věc na světě, co by to bylo?
- Co bys učil někoho, kdo navštíví tvou zemi poprvé?



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Posílení sebedůvěry a srozumitelnosti při veřejném vystupování.

Specifické dovednosti

- Účastníci přednese 2minutový projev na zadané téma.
- Účastníci obdrží konstruktivní zpětnou vazbu pro zlepšení svých dovedností v mluvení.



Popis

Úvod (10 minut)

Proberte klíčové prvky efektivního veřejného mluvení: jasnost, řeč těla a sebevědomí.

Efektivní veřejné mluvení závisí na několika klíčových prvcích, přičemž **jasnost, řeč těla a sebevědomí** hrají zásadní roli při předávání přesvědčivého a poutavého projevu.

Jasnost znamená schopnost vyjádřit myšlenky jednoduchým, pochopitelným způsobem. Aby toho bylo dosaženo, mluvčí by měli uspořádat své myšlenky, vyhnout se žargonu nebo příliš složitému jazyku a mluvit tempem, které umožňuje posluchačům snadno sledovat. Jasná formulace hlavních bodů zajistí, že zpráva bude přijata tak, jak byla zamýšlena, minimalizuje zmatení a maximalizuje dopad.

Řeč těla je nezbytná pro posílení slovního projevu. Zahrnuje postoj, gesta, mimiku a oční kontakt. Pozitivní řeč těla, jako je vzpřímený postoj, používání cílených gest a udržování očního kontaktu, vyjadřuje sebevědomí a pomáhá navázat kontakt s publikem. Vyhnout se uzavřeným nebo defenzivním postojům, jako je zkřížené ruce, zajišťuje, že vypadáte přístupně a zapojeně. Neverbální signály často komunikují stejně nebo více než to, co je řečeno slovně.

Sebe-vědomí je klíčové pro udržení pozornosti publika a pro to, aby byla vaše zpráva přesvědčivá. Sebevědomý mluvčí vyzařuje autoritu, důvěryhodnost a spolehlivost, což zvyšuje pravděpodobnost, že posluchači budou věnovat pozornost a uvěřit tomu, co je řečeno. Sebevědomí lze vyjádřit silným hlasem, pevným očním kontaktem a vyrovnaným chováním. Je důležité projevovat sebevědomí, i když ho ve skutečnosti necítíte - toho lze dosáhnout přípravou, cvičením a soustředěním.

Tyto prvky společně zajišťují, že mluvčí dokáže efektivně komunikovat, navázat kontakt s publikem a zanechat trvalý dojem. Osvojení si jasnosti, řeči těla a sebevědomí zvyšuje celkovou kvalitu jakéhokoli projevu na veřejnosti.

Hlavní aktivita (40 minut)

1. Každý účastník si vybere téma a připraví 2minutový projev.
2. Projevy budou předneseny před skupinou.
3. Členové skupiny poskytnou konstruktivní zpětnou vazbu se zaměřením na silné stránky a oblasti pro zlepšení.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Diskutujte:

- Jak ses cítil při mluvení?
- Jaká zpětná vazba ti pomohla nejvíce?



Příprava

Pro facilitátory

Připravte karty s tématy a prostudujte techniky zpětné vazby.

Pro účastníky

Není nutná žádná specifická příprava.

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Týmová spolupráce



2. Týmová spolupráce

2.1 Aktivita 1: Ztraceni v bludišti



Potřebné materiály



Velký otevřený prostor



Kužely nebo páska pro vyznačení bludiště



Šátky na zakrytí očí (1 pro každý tým)



Cílová skupina

15-17 let



Délka trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 35 minut aktivita, 15 minut závěrečná reflexe)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Rozvíjení důvěry a spolupráce mezi členy týmu.

Specifické dovednosti

- Účastníci budou navigovat oslepeného člena týmu bludištěm pouze pomocí slovních pokynů.
- Účastníci se zamyslí nad důležitostí jasné komunikace v týmové spolupráci.



Popis

Úvod (10 minut)

Vysvětlíte, že jeden člen týmu bude mít zakryté oči a bude muset projít bludištěm, řízen pouze slovními pokyny svého týmu. Zdůrazněte důležitost důvěry a strategie.

Cílem aktivity „Ztraceni v bludišti“ je projít bludištěm se zavázanýma očima a spoléhat se

pouze na slovní pokyny svého týmu. Tato výzva posiluje důvěru, efektivní komunikaci, týmovou spolupráci a strategické myšlení.

In this activity, one team member will be blindfolded and placed at the entrance of a Jeden člen týmu si zakryje oči a bude umístěn na začátek bludiště, které je vytvořeno pomocí kuželů nebo pásky v otevřeném prostoru. Ostatní členové týmu budou stát kolem bludiště a dávat slovní pokyny, aby slepý účastník našel cestu ven. Oslepený účastník musí plně důvěřovat svému týmu, aby se vyhnul překážkám a bezpečně prošel bludištěm.

Důvěra hraje v této aktivitě klíčovou roli. Účastník se zavázanýma očima musí věřit, že jeho tým ho povede bezpečně a přesně. To pomáhá budovat důvěru v schopnosti ostatních a podporuje týmovou spolupráci. Stejně tak je klíčová efektivní komunikace. Tým musí poskytovat jasné, stručné a klidné instrukce, aby se oslepený účastník neztratil nebo neznejistěl. Čím srozumitelnější budou pokyny, tím úspěšnější bude navigace skrz bludiště.

Strategie je také důležitým faktorem. Než začne aktivita, tým by měl naplánovat, jak nejlépe navigovat oslepeného účastníka. Ten by měl zůstat klidný a soustředěný, zatímco jeho tým se musí soustředit na přesné a efektivní vedení. Flexibilita je rovněž klíčová – pokud účastník udělá chybu nebo se stane něco neočekávaného, tým musí umět rychle přizpůsobit své pokyny.

Před začátkem aktivity připravte bludiště ve velkém otevřeném prostoru a zajistěte dostatek místa pro hladký průběh navigace. Každý tým bude mít jednoho oslepeného člena, zatímco ostatní členové ho budou vést. Všichni účastníci se postupně vystřídají, aby si každý mohl vyzkoušet navigaci i roli navigovaného. To dává všem možnost zúčastnit se a zažít úkol z různých úhlů pohledu.

Tato aktivita není jen zábavná výzva, ale také skvělý způsob, jak si procvičit důvěru, komunikaci a týmovou spolupráci. Společně povedete jednoho člena týmu skrz bludiště a na vlastní kůži zjistíte, jak důležité jsou tyto dovednosti v každodenním životě. Nyní se připravme na výzvu a zjistíme, jak dobře dokážeme spolupracovat!

Hlavní aktivita (35 minut)

1. Rozdělte účastníky do týmů po 4–5 lidech.
2. Vyznačte bludiště pomocí kuželů nebo pásky.
3. Jeden člen každého týmu si zakryje oči, ostatní ho slovně navigují.
4. Po každém kole se role otočí, aby každý účastník měl možnost být oslepeným účastníkem.
5. Časujte jednotlivé týmy pro zvýšení soutěživosti.

Závěrečná reflexe (15 minut)

- Jaké komunikační strategie fungovaly nejlépe?
- Jakou roli hrála důvěra v této aktivitě?



Příprava

Pro facilitátory

Připravte bludiště předem a zajistěte bezpečnost účastníků se zavázanýma očima.

Pro účastníky

Žádná speciální příprava není nutná.

2.2 Aktivita 2: Lidský uzel



Potřebné materiály



Žádné



Cílová skupina

12-14 let



Délka trvání

30 minut

(5 minut úvod, 20 minut aktivita, 5 minut závěrečná reflexe)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podporovat řešení problémů a spolupráci v týmu.

Specifické cíle

- Účastníci se rozpletou z uzlu bez přerušení řetězu rukou.
- Účastníci budou procvičovat trpělivost a aktivní naslouchání.



Popis

Úvod (5 minut)

Utvořte kruh a vysvětlete pravidla. Každý se musí chytit za ruku se dvěma různými lidmi napříč kruhem a vytvořit „lidský uzel“.

Cílem aktivity „Lidský uzel“ je rozplést lidský uzel spoluprací v týmu, komunikací a logickým myšlením. Tato aktivita podporuje dovednosti, jako je efektivní komunikace, řešení problémů a trpělivost. Na začátku všichni vytvoří kruh a postaví se rameny k sobě. Jakmile je kruh vytvořen, každý účastník se natáhne napříč a chytí za ruce dvě různé osoby na opačné straně kruhu. Vznikne tak „uzel“, do kterého se lidé fyzicky zamotají a musí spolupracovat, aby se rozpletli. Úkolem je, aby během tohoto procesu nikdo nemohl ruce pustit. Úkolem je uzel

rozplést, aniž by se řetěz rukou přetrhl.

Hlavním pravidlem je, že nikdo nesmí pustit ruce ostatních. Skupina musí spolupracovat, aby rozpletla uzel a vrátila se do původního kruhu, aniž by přerušila řetěz propojených rukou. Účastníci musí strategicky komunikovat a koordinovat své pohyby, aby našli nejlepší způsob, jak se uvolnit z uzlu.

Před začátkem aktivity facilitátor vysvětlí, že úspěch závisí na efektivní komunikaci a trpělivosti. V některých případech se řešení nezdá okamžitě jasné, takže tým musí experimentovat s různými způsoby pohybu, přizpůsobovat se situaci a aktivně naslouchat návrhům ostatních členů týmu.

Tato aktivita je zábavným a poutavým způsobem, jak rozvíjet týmovou spolupráci a komunikační dovednosti, a ukazuje, jak může spolupráce pomoci řešit problémy lehkým a efektivním způsobem. Nyní se připravme na výzvu a uvidíme, jak rychle dokážeme uzel rozplést!

Hlavní aktivita (20 minut)

1. Týmy se musí rozmotat zpět do kruhu, aniž by si pustily ruce.
2. Povzbuzujte účastníky, aby spolu komunikovali a přemýšleli strategicky.

Závěrečná reflexe (5 minut)

- Jaké strategie vám pomohly úspěšně rozmotat uzel?
- Jak jste se cítili během procesu?



Příprava

Pro facilitátory

Žádná speciální příprava není nutná.

Pro účastníky

Doporučuje se pohodlné oblečení umožňující pohyb.

2.3 Aktivita 3: Postav most



Potřebné materiály



Karton



Provázek



Nůžky



Lepicí páska



Pravítka



Fixy



Cílová skupina

15-17 let



Délka trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 40 minut aktivita a 10 minut závěrečná reflexe)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit kreativní řešení problémů a spolupráci v týmu.

Specifické dovednosti

- Účastníci postaví funkční most s využitím omezených materiálů.
- Účastníci prokáží týmovou spolupráci efektivním rozdělením úkolů.



Popis

Úvod (10 minut)

Představte úkol – navrhnout a postavit most, který unese malé závaží. Materiály jsou omezené, takže vynalézavost je klíčová.

Cílem aktivity “Stavba mostu” je navrhnout a postavit most s použitím omezeného množství materiálu, který unese malé závaží. Tato výzva podporuje kreativitu, týmovou práci, řešení problémů a vynalézavost, protože účastníci musí přijít s inovativními řešeními v rámci omezení poskytnutých materiálů.

Každý tým obdrží sadu materiálů, včetně kartonu, provázku, nůžek, lepicí pásky, pravítek a

fixů, a bude mít za úkol postavit most, který unese malé závaží, jako je autíčko nebo malá kniha. Most musí překlenout určitou vzdálenost a úkolem je, aby udržel závaží po stanovenou dobu bez zhroucení. Týmy budou muset pečlivě naplánovat svůj návrh a efektivně využít materiály k vytvoření silné a stabilní konstrukce.

Vzhledem k omezenému množství materiálů je klíčová vynalézavost. Týmy budou muset kreativně přemýšlet o tom, jak využít karton pro pevnost a jak použít provázek pro podporu. Efektivní komunikace a spolupráce budou klíčové, protože každý člen týmu by měl přispět svými nápady a řešeními k návrhu. Je důležité spolupracovat, aby konečný most splňoval požadavky a odolal tlaku.

Po dokončení mostů každý tým otestuje pevnost své konstrukce umístěním malého závaží na ni. Most, který udrží závaží nejdéle nebo unese nejtěžší náklad bez zhroucení, bude vítězem. V průběhu tohoto procesu budou týmy čelit výzvám, jako je vyvážení hmotnosti, zajištění stability a maximální využití omezených materiálů, takže řešení problémů a přizpůsobivost budou nezbytné.

Než začneme, probereme si, jak lze materiály kreativně využít k posílení mostu a jakou roli bude hrát týmová práce při dosažení nejlepšího návrhu. Pamatujte, že tato aktivita není jen o vytvoření nejsilnějšího mostu, ale také o učení se spolupráci, kritickému myšlení a společnému překonávání překážek. Nyní pojďme začít a uvidíme, který tým postaví nejúspěšnější most!

Hlavní aktivita (40 minut)

1. Rozdělte účastníky do týmů po 4-6.
2. Poskytněte každému týmu stejné materiály.
3. Stanovte časový limit pro konstrukci.
4. Otestujte každý most malým předmětem (např. knihou).

Závěrečná reflexe (10 minut)

- Jak se váš tým rozhodl pro návrh?
- Co byste příště udělali jinak?



Příprava

Pro facilitátory

Shromážděte a uspořádejte materiály.
Otestujte nosnost vzorových mostů.

Pro účastníky

Žádná speciální příprava není nutná.

2.4 Aktivita 4: Výzva o přežití



Potřebné materiály



Rekvizity

(nepovinné, pro zpestření hraní rolí)



Kartičky se scénáři

(1 pro tým)



Zvýrazňovače/
fixy



Flipcharty



Cílová skupina

15-17 let



Délka trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 40minut aktivita, 10minut závěrečná reflexe)

1



Název kartičky

Výzva o přežití - scénáře



Seznam věcí:

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. Zápalky | nabíječka |
| 2. Nůž | 9. Lano |
| 3. Láhev na vodu | 10. Zápisník |
| 4. Stan | |
| 5. Kompas | |
| 6. Lékárnička | |
| 7. Rybářský prut | |
| 8. Solární | |



Scénář 1

Uvázli jste se svým týmem na opuštěném ostrově. Máte seznam 10 věcí zachráněných z vraku. Vaším úkolem je vybrat 5 věcí, které maximalizují vaše šance na přežití.



Pravidla

- Prodiskutujte důležitost každé věci.
- Dohodněte se jako tým na konečných pěti věcech.
- Prezентуйте své volby a zdůvodněte je.

2



Název kartičky

Výzva o přežití - scénáře



Seznam věcí:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Satelitní telefon | 7. Mapy oblasti |
| 2. Mačeta | 8. Svítilna |
| 3. Nouzová deka | 9. Horolezecké lano |
| 4. Tablety na čištění vody | 10. Multifunkční nástroj |
| 5. Světlice | |
| 6. Potravinové dávky (tyčinky) | |



Scénář 2

Vy a váš tým jste právě přežili pád letadla a uvízli jste v husté džungli. Máte seznam 10 věcí zachráněných z vraku. Vaším úkolem je vybrat 5 věcí, které maximalizují vaše šance na přežití a pomohou vám najít pomoc.



Pravidla

- Prodiskutujte důležitost každé věci v prostředí džungle.
- Dohodněte se jako tým na konečných pěti věcech.
- Prezентуйте své volby a zdůvodněte je.

3



Název kartičky

Výzva o přežití - scénáře



Seznam věcí:

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Teplé oblečení (termobunda, rukavice atd.) | 6. Termodeka |
| 2. Nouzové rádio | 7. Láhev s vodou |
| 3. Cepín | 8. Signální zrcátko |
| 4. Hřejivé polštářky | 9. Křesadlo |
| 5. Stan | 10. Lano |



Scénář 3

Vy a váš tým jste uvězněni v odlehlém pohoří po lavině. Máte seznam 10 věcí, které jste našli ve vraku. Vaším úkolem je vybrat 5 věcí, které vám pomohou přežít, dokud nepřijde záchrana.



Pravidla

- Prodiskutujte klíčové faktory pro přežití v chladném, horském prostředí.
- Dohodněte se jako tým na konečných pěti věcech.
- Prezентуйте své volby a vysvětlete, proč jsou pro přežití nezbytné.

4



Název kartičky

Výzva o přežití - scénář



Seznam věcí

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1. Systém filtrace vody | 7. Lékárnička |
| 2. Semena k pěstování | 8. Lano |
| 3. Nůž | 9. Plynová maska |
| 4. Solární rádio | 10. Knihy o přežití a zemědělství |
| 5. Svítilna | |
| 6. Solární trouba | |



Scénář 4

Vy a váš tým jste uvězněni v postapokalyptickém světě, kde je jídla a zdrojů málo. Máte seznam 10 věcí, které jste zachránili ze zříceného města. Vaším úkolem je vybrat 5 věcí, které zvýší vaše šance na přežití a prosperitu v tomto novém světě.



Pravidla

- Prodiskutujte, které věci vám pomohou zajistit jídlo, vodu a přístřeší v postapokalyptickém světě.
- Dohodněte se jako tým na konečných pěti věcech.
- Presentujte své volby a zdůvodněte, jak každá věc pomáhá vašemu.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podporovat spolupráci a schopnost rozhodování.

Specifické dovednosti

- Účastníci vyvinou a prezentují strategii přežití jako tým.
- Účastníci prokáží schopnost dosáhnout dohody i pod časovým tlakem.



Popis

Úvod (10 minut)

Představte scénář přežití (např. uvíznutí na opuštěném ostrově). Týmy se musí rozhodnout o nejlepším postupu pro přežití a vybírají z omezeného seznamu zdrojů.

Aktivita “Výzva o přežití” je navržena tak, aby otestovala týmovou práci, rozhodování a schopnost řešit problémy v situaci přežití. Týmy dostanou scénář přežití, například uvíznutí na opuštěném ostrově, a musí se rozhodnout o nejlepším postupu, jak maximalizovat své šance na přežití. S využitím omezeného seznamu zdrojů budou muset účastníci spolupracovat, aby vybrali nejdůležitější položky pro danou situaci.

V této aktivitě týmy obdrží specifický scénář přežití – například uvíznutí po pádu letadla, ztroskotání na opuštěném ostrově nebo zasažení přírodní katastrofou – a seznam 10 věcí, které zachránili z vraku nebo které mají k dispozici. Úkolem je pečlivě zhodnotit důležitost každé položky v kontextu scénáře a poté vybrat pět položek, které jsou pro přežití a dosažení bezpečí nejdůležitější.

Týmy budou muset při výběru zvážit faktory, jako je přístřeší, jídlo, voda, komunikace a bezpečnost. Po výběru pěti položek předloží své volby větší skupině a vysvětlí, proč byla každá položka vybrána a jak přispívá k jejich strategii přežití.

“Výzva o přežití” není jen o výběru položek; je to o diskuzi o prioritách, hodnocení rizik a spolupráci pod tlakem. Tato výzva zdůrazňuje důležitost komunikace, týmové práce a strategického myšlení. Tím, že se účastníci hlouběji zamyslí nad scénářem, musí využít své kolektivní znalosti a kreativitu k řešení problémů a činění informovaných rozhodnutí.

Body k diskuzi před zahájením

- Jaké jsou nejnaléhavější potřeby pro přežití ve vašem scénáři (např. voda, přístřeší, jídlo, bezpečnost)?
- Jak určíte priority položek, abyste zajistili nejlepší šance na přežití?
- Jaké výzvy mohou vzniknout při používání jednotlivých položek a jak je můžete překonat?
- Jak týmová práce a komunikace ovlivní konečná rozhodnutí?

Pravidla

1. Týmy budou mít 10 minut na diskuzi a rozhodnutí o svých konečných pěti položkách.
2. Každý člen týmu by měl mít možnost vyjádřit svůj názor na důležitost různých položek.
3. Jakmile jsou rozhodnutí učiněna, každý tým předloží své volby větší skupině a zdůvodní, proč si tyto konkrétní položky vybral.
4. Týmy budou hodnoceny podle toho, jak dobře vysvětlí své zdůvodnění a jak efektivně určí priority potřeb pro přežití.

Tato výzva je navržena tak, aby simulovala skutečné situace přežití, kde jsou zdroje omezené a rychlé, strategické myšlení je kritické. Diskuze otestují, jak dobře váš tým dokáže posoudit riziko, spolupracovat a rozhodovat pod tlakem. “Výzva o přežití” vám také pomůže kriticky přemýšlet o tom, jak se zdroje využívají v extrémních podmínkách a jak mohou různé položky sloužit více účelům ve scénáři přežití. Nyní pojďme zahájit aktivitu a uvidíme, který tým přijde s nejlepší strategií přežití!

Hlavní aktivita (40 minut)

1. Rozdělte účastníky do týmů po 5-6.
2. Poskytněte karty se scénáři a seznam 10 položek pro přežití.
3. Týmy diskutují a vybírají 5 položek, o kterých věří, že jsou nezbytné pro přežití, a zdůvodňují své volby.
4. Týmy prezentují svou strategii skupině.

Závěrečná reflexe (10 minut)

- Jakým výzvám čelil váš tým při dosažení konsenzu?
- Jak váš tým řešil rozdílné názory?



Příprava

Pro facilitátory

Připravte karty se scénáři a seznamy položek pro přežití.

Pro účastníky

Žádná speciální příprava není nutná.

2.5 Aktivita 5: Výzva s balónovou věží



Potřebné materiály



Balónky
(20 na tým)



Provázek



Lepicí páska



Nůžky



Cílová skupina
12-14 let



Délka trvání
1 hodina

(10 minut úvod, 40 minut aktivita, 10 minut závěrečná reflexe)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpora kreativní spolupráce a strategického plánování.

Specifické dovednosti

- Účastníci budou spolupracovat na vybudování co nejvyšší balónové věže.
- Účastníci prokáží týmovou práci přidělováním rolí a efektivním řízením času.



Popis

Úvod (10 minut)

Vysvětlete úkol – postavit co nejvyšší volně stojící balónovou věž pouze s použitím dodaných materiálů. Zdůrazněte týmovou práci a kreativitu.

Aktivita “Balónová věž” vyzývá týmy ke spolupráci s cílem postavit co nejvyšší volně stojící věž z balónků a omezeného množství materiálu. Tento úkol klade důraz na kreativitu, řešení problémů, týmovou práci a vynalézavost, protože účastníci musí navrhnout a postavit stabilní konstrukci v daném časovém limitu.

V této aktivitě každý tým obdrží sadu materiálů, která zahrnuje balónky, lepicí pásku, provázek a případně i další jednoduché předměty (jako jsou nůžky nebo fixy). Cílem je postavit co nejvyšší volně stojící balónovou věž v daném časovém limitu, obvykle 10 až 15 minut. Klíčové je, že věž musí stát sama bez opory o zdi nebo jiné povrchy.

Výzva vyžaduje, aby tým kreativně přemýšlel o tom, jak kombinovat balónky a další materiály a vytvořit stabilní konstrukci. Věž by měla být co nejvyšší a zároveň by si měla udržet rovnováhu. Týmy budou muset vyvážit stabilitu s výškou, protože vyšší věže jsou náchylnější k převrácení, pokud nejsou pečlivě postaveny.

Tato aktivita povzbuzuje týmy k úzké spolupráci, kombinování nápadů a dovedností s cílem přijít s inovativními řešeními. Je to cvičení pokusů a omylů, protože týmy možná budou muset experimentovat s různými návrhy, než najdou ten, který funguje. Řešení problémů a přizpůsobivost jsou klíčové, protože týmy upravují své strategie, aby zabránily pádu věže při její stavbě. Komunikace je navíc klíčová: každý musí sdílet své nápady a zpětnou vazbu, aby byla konstrukce silná a dobře navržená.

Body k diskuzi před zahájením

- Jaké materiály lze kreativně využít ke zvýšení stability věže (např. použití lepicí pásky k upevnění několika balónků k sobě nebo vytvoření základny, která unese váhu balónků)?
- Jak budete spolupracovat jako tým, abyste naplánovali a provedli návrh vaší věže?
- Jaké faktory ovlivní výšku a stabilitu věže?
- Jak najít rovnováhu mezi tím, aby věž byla co nejvyšší, a tím, aby zůstala vzpřímená?

Pravidla

1. Týmy budou mít stanovený čas (obvykle 10-15 minut) na postavení balónové věže.
2. Věž musí být vyrobena pouze z dodaných materiálů (balónky, lepicí páska, provázek atd.).
3. Věž musí být volně stojící – což znamená, že nesmí být podepřena o zdi nebo jiné povrchy.
4. Výška věže bude změřena na konci stanoveného času a vyhrává nejvyšší věž. Pokud věž spadne nebo se zhroutí před uplynutím času, nebude se již počítat.
5. Týmy jsou vedeny ke společné komunikaci a brainstormingu s cílem vytvořit kreativní a stabilní design.

Aktivita “Balónová věž” je zábavný a dynamický způsob, jak podpořit týmovou práci, kreativitu a řešení problémů. Vyzývá týmy k myšlení mimo rámec a ke spolupráci při budování konstrukce pod časovým tlakem. Budete muset experimentovat, přizpůsobovat se a efektivně komunikovat, abyste postavili co nejvyšší a nejstabilnější věž. Nyní pojďme začít a uvidíme, který tým se s touto výzvou popere a postaví nejvyšší věž!

Hlavní aktivita (40 minut)

1. Rozdělte účastníky do týmů po 4-5.

2. Poskytněte každému týmu materiály.
3. Nastavte časovač a sledujte postup.
4. Na konci času změřte a posuďte stabilitu každé věže.

Závěrečná reflexe (10 minut)

- Jaké strategie pomohly vašemu týmu uspět?
- Jak jste překonali nezdary?



Příprava

Pro facilitátory

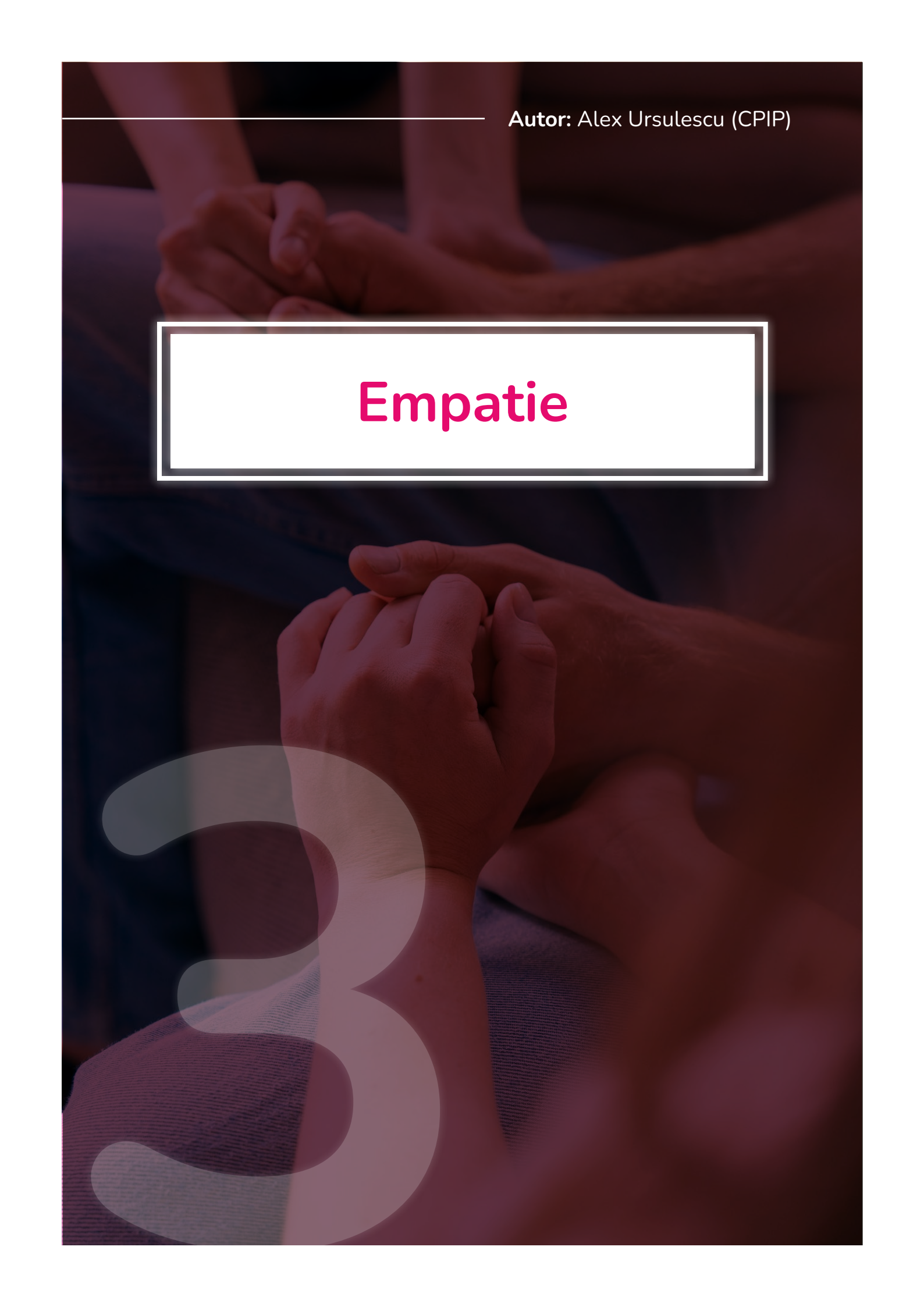
Připravte materiály a otestujte proveditelnost věží.

Pro účastníky

Žádná speciální příprava není nutná.



STRONGER
YOUTH



Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Empatie

3. Empatie

3.1 Aktivita 1: Budování empatie skrze vyprávění příběhů



Potřebné materiály



Papír

(jeden list pro každého účastníka)



Kartičky pro osobní příběhy



Časovač



Pera



Cílová skupina

15-17 let



Délka trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 40 minut aktivita, 10 minut závěrečná reflexe)

Cards for Personal Stories

- “Popište okamžik, kdy jste potřebovali pomoc, ale o nic jste nežádali. Jak jste se cítili?”
- “Vzpomeňte si na dobu, kdy jste někomu nabídli pomoc. Jak jste se cítili?”
- “Vyprávějte příběh o situaci, kdy jste měli pocit, že vám nikdo nerozumí.”
- “Popište okamžik, kdy vás někdo skutečně poslouchal.”



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Pomoci účastníkům rozvíjet empatii prostřednictvím porozumění zkušenostem druhých.

Specifické dovednosti

- Účastníci budou aktivně naslouchat osobnímu příběhu svého vrstevníka.
- Identifikují emoce vyjádřené v příběhu a zamyslí se nad tím, jak by se mohli cítit v podobné situaci.



Popis

Úvod (10 minut)

Facilitátor vysvětlí důležitost empatie a roli vyprávění příběhů při porozumění emocím.

Aktivita “Budování empatie skrze vyprávění příběhů” se zaměřuje na podporu empatie s využitím vyprávění příběhů jako nástroje, který pomáhá účastníkům lépe porozumět emocím a zkušenostem druhých. Toto setkání má za cíl ukázat, jak sdílení osobních příběhů nebo představování si různých perspektiv může prohloubit emocionální spojení, vybudovat důvěru a podpořit porozumění.

Vyprávění příběhů je mocný nástroj, který lidem umožňuje vyjádřit své myšlenky, pocity a zkušenosti způsobem, který s ostatními rezonuje. Sdílením osobních příběhů nebo příběhů z různých perspektiv mohou jednotlivci rozvíjet hlubší porozumění emocím a názorům, které nejsou jejich vlastní. V této aktivitě bude facilitátor provázet účastníky sérií cvičení, která je povzbudí k empatickému naslouchání, zapojení se do různých emocí a reflexi jejich vlastních reakcí.

Aktivita bude zahrnovat vyprávění krátkého příběhu (nebo sdílení osobní zkušenosti) každým účastníkem způsobem, který zdůrazňuje emoce, ať už pozitivní nebo negativní. Cílem je, aby každý vypravěč komunikoval pocity spojené se svou zkušeností a aby si posluchači procvičili empatické naslouchání – věnovali pozornost emocím mluvčího, kladli otázky a reflektovali to, co slyšeli.

Toto cvičení klade důraz na **aktivní naslouchání** – skutečné slyšení nejen slov, ale i emocí, které se za nimi skrývají. **Empatie** je ústředním pojmem, protože účastníci si procvičí vcítění se do kůže druhých a porozumění jejich emocionálním stavům, bojům a radostem. Vyprávění příběhů pomáhá účastníkům vyjádřit komplexní emoce srozumitelnějším způsobem, boří bariéry a buduje spojení mezi jednotlivci, kteří by jinak nemuseli sdílet společné zkušenosti.

Empatie je klíčová pro budování smysluplných vztahů a vytváření prostředí, kde se lidé cítí slyšeni a pochopeni. Když s empatií nasloucháme něčemu příběhu, jsme schopni se s ním spojit na hlubší úrovni, což vede k soucitnějším interakcím. Vyprávěním vlastních příběhů nebo nasloucháním příběhům druhých se nejen učíme o jejich zkušenostech, ale také reflektujeme naše vlastní emoce a budujeme větší sebeuvědomění.

Body k diskuzi před zahájením

- Jak nám vyprávění příběhů umožňuje emocionálně se propojit s druhými?

- Proč je důležité rozumět nejen faktům situace, ale i pocitům, které se za nimi skrývají?
- Jak může procvičování empatie v každodenním životě zlepšit naše vztahy s ostatními?
- Jaké jsou některé bariéry empatického naslouchání a jak je můžeme překonat?

Pravidla

1. Každý účastník se střídá ve vyprávění krátkého příběhu (asi 1-2 minuty) ze svého života nebo zkušenosti, o které má pocit, že měla významný emocionální dopad.
2. Vypravěč by se měl zaměřit na popis emocí, které během zážitku prožíval, nejen na samotné události.
3. Posluchači by si měli procvičovat empatické naslouchání tím, že reflektují to, co mluvčí sdílí, kladou otázky, které projevují zájem o zúčastněné emoce, a vyhýbají se soudům nebo přerušování.
4. Po každém příběhu může skupina diskutovat o zúčastněných emocích a o tom, jak se s těmito pocity mohou ve svém vlastním životě ztotožnit.

Aktivita “Budování empatie skrze vyprávění příběhů” poskytuje účastníkům příležitost procvičit empatii a posílit jejich emocionální spojení s ostatními. Nasloucháním příběhům a sdílením těch vlastních si jednotlivci prohloubí své porozumění lidským emocím, podpoří soucit a rozvinou silnější mezilidské vztahy. Vyprávění příběhů nám pomáhá propojit se nejen skrze fakta, ale i skrze pocity a podporuje pocit sdíleného lidství. Nyní pojďme začít a prozkoumat sílu empatie skrze vyprávění příběhů!

Hlavní aktivita (40 minut)

Účastníci se rozdělí do dvojic. Každý vypráví osobní příběh o výzvě, které čelil, zatímco druhý naslouchá bez přerušování. Po sdílení si role prohodí.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Účastníci se znovu seskupí a diskutují:

- Jaké to bylo poslouchat někoho příběh? Viděli situaci po poslechu jinak?



Příprava

Pro facilitátory

Zopakujte si techniky aktivního naslouchání a připravte si stručný příklad příběhu.

Pro účastníky

Přineste si osobní příběh, který vám nevadí sdílet.

3.2 Aktivita 2: Rozvíjení empatie skrze vcítění se do jejich kůže



Potřebný materiál



Flipchart



Fixy/zvýrazňovače



Karty se scénáři



Cílová skupina

12-14 let



Délka trvání

1 hodina

(15 minut úvod, 30 minut hlavní aktivita,
15 minut závěrečná reflexe)

Kartičky se scénáři

- “Jsi ve třídě nový a nikoho neznáš.”
- “Tvůj nejlepší kamarád se s tebou hádá a ty nechápeš proč.”
- “Jsi ignorován během týmové hry.”
- “Ztratil jsi něco cenného a zdá se, že nikdo nechápe, jak jsi z toho rozrušený.”
- “Přítel se cítí vyloučen z večírku.”



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Povzbudit účastníky, aby zvážili perspektivu druhých v náročných situacích.

Specifické dovednosti

- Identifikovat a artikulovat pocity a názory druhých.
- Navrhnout empatické reakce na scénáře.



Popis

Úvod (15 minut)

Diskutujte o tom, proč je důležité brát v úvahu perspektivy ostatních. Podělte se o nějaký příklad.

Aktivita “Vcítění se do jejich kůže” je navržena tak, aby pomohla účastníkům rozvíjet empatii tím, že zváží a porozumí perspektivám druhých. Toto cvičení povzbuzuje jednotlivce, aby vystoupili ze svých vlastních zkušeností a viděli svět očima někoho jiného, čímž se podporuje soucit a zlepšují mezilidské vztahy.

V této aktivitě facilitátor představí koncept empatie a vysvětlí, proč je klíčové porozumět a zvážit názory druhých lidí, i když se liší od našich vlastních. Účastníci budou povzbuzováni k zamyšlení nad tím, jak se druzí mohou cítit v různých situacích a jak jejich činy a slova mohou lidi různými způsoby ovlivnit.

Facilitátor sdílí srozumitelný příklad, který ilustruje důležitost vcítění se do kůže někoho jiného. Například příběh může být o době, kdy někdo předpokládal, že ví, jak se druhá osoba cítí, a teprve později si uvědomil, že situaci nepochopil. Tím, že by zvážil perspektivu druhé osoby, by byl schopen reagovat promyšleněji a s větším soucitem.

Tato aktivita zdůrazňuje, že empatie není jen o pochopení situace druhého člověka, ale také o uznání jeho emocí, myšlenek a těžkostí. Jde o to být otevřený a nesoudit, abychom viděli věci z pohledu druhého člověka.

Klíčové dovednosti a koncepty

- **Empatie:** Schopnost porozumět a sdílet pocity jiné osoby.
- **Vnímání perspektivy:** Aktivní představování si a zvažování, jak by druhá osoba mohla v konkrétní situaci přemýšlet nebo se cítit.
- **Soucit:** Reakce s péčí a porozuměním, když rozpoznáme emocionální stav někoho jiného.
- **Naslouchání bez předsudků:** Učení se naslouchat a zapojovat se bez okamžitého vytváření soudů nebo předpokladů.

Srozumitelný příklad ke sdílení

Pro zahájení diskuze můžete sdílet například tento příběh:

“Představte si, že jste ve škole a váš kamarád se zdá být odtažitý a uzavřený. Nejprve si můžete myslet, že je na vás naštvaný nebo se chová hrubě. Ale po rozhovoru s ním zjistíte, že

řeší rodinné problémy a cítí se zahlcený. Pokud byste předpokládali, že jeho chování je o vás, mohli byste reagovat defenzivně. Tím, že pochopíte jeho situaci, jste schopni reagovat laskavě a nabídnout podporu, místo abyste se cítili zraněni nebo frustrováni.”

Tento příklad ukazuje, jak zvážení perspektivy druhé osoby může změnit způsob, jakým interpretujeme a reagujeme na její činy. Také ukazuje, jak bez empatie můžeme nesprávně interpretovat chování někoho jiného a dělat předpoklady, které by mohly vztahu ublížit.

Body k diskuzi před zahájením

- Proč někdy nedokážeme zvážit perspektivu druhých?
- Jak empatie pomáhá zlepšit naše vztahy s rodinou, přáteli a dokonce i cizími lidmi?
- Můžete si vzpomenout na dobu, kdy vám pochopení něčí perspektivy pomohlo vyřešit konflikt nebo nedorozumění?
- Jak vyvažujeme své vlastní potřeby a pocity s pochopením potřeb a pocitů druhých?

Příprava aktivity

Po úvodu facilitátor provede skupinu krátkou reflexivní aktivitou, ve které jsou účastníci požádáni, aby se zamysleli nad nedávnou situací, kdy buď plně pochopili, nebo nepochopili perspektivu někoho jiného. Poté budou vyzváni, aby se o tyto zkušenosti podělili se skupinou a diskutovali o tom, co se naučili zvážením pohledu druhé osoby.

Pravidla

1. Vzpomeňte si na dobu, kdy jste někoho nepochopili nebo když jste měli potíže porozumět perspektivě jiné osoby.
2. Zamyslete se nad tím, co byste mohli udělat jinak, kdybyste se pokusili “vcítit do jejich kůže”.
3. Podělte se o svou zkušenost se skupinou a zaměřte se na to, jak by pochopení perspektivy druhé osoby mohlo změnit výsledek situace.
4. Po každém sdílení mohou ostatní nabídnout další myšlenky nebo zkušenosti, aby rozšířili diskuzi.

Aktivita “Vcítění se do jejich kůže” nám pomáhá uvědomit si, že každý má svůj vlastní příběh a těžkosti. Připomíná nám, že pochopení perspektivy druhých není vždy snadné, ale je to nezbytná dovednost pro budování silnějších a soucitnějších vztahů. Procvičováním empatie se nejen stáváme lepšími posluchači, ale i ohleduplnějšími a pozornějšími jedinci. Nyní pojďme zahájit aktivitu a společně prozkoumat sílu vnímání perspektivy!

Hlavní aktivita (30 minut)

Rozdělte účastníky do malých skupin. Každá skupina obdrží kartu se scénářem (např. “Přítel se cítí vyloučen z večírku”). Skupiny diskutují o tom, jak by se daná osoba mohla cítit, a napíší odpověď, o které si myslí, že by pomohla.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Skupiny sdílejí své scénáře a odpovědi a reflektují svůj přístup a to, jak zvažovaly emoce.



Příprava

Pro facilitátory

Vytvořte realistické karty se scénáři.

Pro účastníky

Přijďte s otevřenou myslí a ochotou diskutovat.

3.3 Aktivita 3: Budování empatie prostřednictvím hraní rolí: Řešení konfliktů



Potřebné materiály



Rekvizity

(nepovinné, pro zpestření hraní rolí)



Kartičky s rolemi



Cílová skupina

15-18 let



Délka trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 40 minut aktivita, 10 závěrečná reflexe)

Kartičky s rolemi

Každý účastník obdrží kartu s rolí s pozadím, pocity a cíli své přidělené postavy v daném konfliktním scénáři. Tyto karty pomáhají účastníkům pochopit situaci z různých perspektiv a navádějí je k empatii a zapojení do hraní rolí.

1. “Rozzlobený zákazník”

- **Pozadí:** Jste naštvaní, protože čekáte na objednávku, která vám byla slíbena před týdnem. Máte pocit, že vás společnost ignoruje a chová se k vám nespravedlivě.
- **Cíl:** Vyjádřit svou frustraci, ale snažit se soustředit na nalezení řešení. Chcete řešení, ať už se jedná o vrácení peněz, výměnu nebo omluvu.
- **Pokyny:** Váš tón může být ostrý, ale zůstaňte otevření poslechu druhé osoby. Zaměřte se na komunikaci toho, jak se cítíte a co potřebujete.

2. “Pracovník zákaznického servisu”

- **Pozadí:** Pracujete v rušném oddělení zákaznického servisu a právě jste obdrželi stížnost od rozzlobeného zákazníka. Jste zvyklí na obtížné situace, ale tento zákazník je obzvláště rozrušený.
- **Cíl:** Zachovat klid a profesionalitu. Uznat frustraci zákazníka a vcítit se do jeho pocitů. Nabídnout řešení, které je v souladu s firemními pravidly, ale je také spravedlivé vůči zákazníkovi.
- **Pokyny:** Používejte empatický jazyk, jako například “Chápu vaši frustraci,” a zaměřte se na deeskalaci situace.

3. “Frustrovaný zaměstnanec”

- **Pozadí:** Váš manažer vám právě zadal úkol na poslední chvíli, který je v rozporu s jinou prioritou, na které pracujete. Cítíte se zahlceni a nedocenění.
- **Cíl:** Vyjádřit své obavy ohledně pracovní zátěže a načasování, aniž by to znělo neuctivě a požádat o upřesnění nebo kompromis ohledně termínů.
- **Pokyny:** Zachovejte klid a používejte věty typu „já“ (např. „Cítím se přetížený, protože...“) a navrhněte řešení, které by vyvážilo oba úkoly.

4. Manažer

- **Pozadí:** Zadal jste úkol zaměstnanci, ale ten není s touto změnou na poslední chvíli spokojen. Věřte, že je to pro projekt nezbytné, ale také si chcete udržet dobrý pracovní vztah.
- **Cíl:** Komunikovat své důvody pro změnu a zároveň pochopit obavy zaměstnance. Pokusit se najít řešení, které bude fungovat pro obě strany.
- **Pokyny:** Použijte klidný tón, pozorně poslouchajte jeho obavy a zaměřte se na vyjednávání o dalším postupu, který bude vyhovovat potřebám společnosti, ale zároveň bude respektovat pracovní zátěž zaměstnance.

5. “Skeptický přítel”

- **Pozadí:** Blízký přítel vám právě řekl o nápadu, který ho nadchl, ale vy si nejste jisti, zda je to dobrý nápad. Máte obavy o jeho blaho, ale nechcete zranit jeho city.
- **Cíl:** Vyjádřit své obavy upřímně, ale tak, abyste ukázali, že vám na jeho pocitech záleží. Nabídněte alternativní návrhy, aniž byste jeho nápad zcela zavrhl.
- **Pokyny:** Zaměřte se na laskavost a pochopení, vyhněte se kritice a vyslechněte si důvody, které za nápadem stojí.

6. “Nadšený přítel”

- **Pozadí:** Přišli jste s novým nápadem a chcete podporu svého přítele. Víte, že může být skeptický, ale toužíte po tom, aby viděl věci z vaší perspektivy.
- **Cíl:** Přesvědčit svého přítele, aby váš nápad podpořil, ale buďte otevření jeho obavám. Poslouchajte jeho názor, aniž byste se bránili.
- **Pokyny:** Sdělte své nadšení, ale buďte otevření vyslechnout si myšlenky svého přítele a buďte připraveni v případě potřeby provést úpravy.

7. “Teenager”

- **Pozadí:** Nedávno jste se pohádali s rodičem o večerce a máte pocit, že vám nevěří. Chcete

vysvětlit svou stranu, ale nechcete situaci vyhrotit.

- **Cíl:** Vyjádřit, jak se cítíte ohledně večerky a reakce rodiče, a požádat o více důvěry a flexibility.
- **Pokyny:** Zaměřte se na klidnou komunikaci. Sdílejte své emoce, ale vyhýbejte se zvyšování hlasu nebo obraně.

8. “Rodič”

- **Pozadí:** Právě jste zjistili, že váš teenager porušil večerku, a máte obavy o jeho chování a bezpečnost. Chcete vyjádřit své zklamání, ale také chcete pochopit jeho stránku věci.
- **Cíl:** Vyjádřit své obavy, aniž byste se příliš rozzlobili nebo byli příliš autoritativní. Pokuste se pochopit pohled teenagera a vyjednat spravedlivé řešení.
- **Pokyny:** Používejte empatický jazyk. Vyhýbejte se křiku a buďte ochotni naslouchat důvodům a obavám svého dítěte.

9. “Spolužák”

- **Pozadí:** Vy a váš spolužák jste byli pověřeni společnou prací na skupinovém projektu, ale on nepracuje, jak by měl. Cítíte se frustrovaní, protože to ovlivňuje vaši známku.
- **Cíl:** Vyjádřit svou frustraci ze situace a požádat spolužáka, aby více přispíval, aniž byste zněli konfrontačně.
- **Pokyny:** Buďte asertivní, ale ne agresivní. Vysvětlete, jak vás jeho nedostatečný příspěvek ovlivňuje, a navrhněte, jak by mohl pomoci způsobem, který projektu prospěje.

10. “Člen týmu”

- **Pozadí:** Byli jste přiděleni do skupinového projektu, ale váš spolužák si stěžuje na váš příspěvek. Máte pocit, že jste udělali svůj spravedlivý podíl, ale on není spokojen.
- **Cíl:** V klidu vysvětlete svou verzi situace, vyjádřete své pocity a buďte otevření návrhům, jak lépe spolupracovat.
- **Pokyny:** Zaměřte se na fakta a vyhýbejte se obraně. Usilujte o řešení, které zlepší dynamiku týmu.

Volitelné podněty

Tyto volitelné podněty lze použít k vedení konverzace, pomoci účastníkům reflektovat jejich emoce a podpořit řešení problémů. Mohou být poskytnuty během hraní rolí, aby pomohly účastníkům posunout se vpřed při řešení konfliktu.

1. “Jaká je hlavní emoce v této situaci?”

- Tento podnět povzbuzuje účastníky, aby identifikovali hlubší pocity ve hře – ať už je to frustrace, strach, zklamání nebo něco jiného – a pomáhá jim pochopit konflikt z emocionální perspektivy.

2. “Co druhá osoba právě teď potřebuje?”

- Tento podnět žádá účastníky, aby zvážili potřeby druhé osoby zapojené do konfliktu, čímž podporuje empatii a pomáhá posunout konverzaci k řešení.

3. “Jak můžete vyjádřit své pocity bez obviňování?”

- Tento podnět se zaměřuje na pomoc účastníkům používat vyjádření s “já” ke komunikaci svých pocitů, což může zabránit eskalaci konverzace do obviňování nebo defenzivy.

4. “Jaké řešení by mohlo fungovat pro obě strany?”

- Tato výzva přesouvá pozornost na hledání oboustranně výhodného řešení a pomáhá účastníkům kreativně přemýšlet o řešeních, která respektují potřeby obou stran.

5. “Jak si myslíš, že se druhá osoba cítí?”

- Podporuje empatii tím, že účastníky vyzývá, aby se vžili do situace druhé osoby a zvážili její emocionální stav, což může pomoci deeskalovat konflikt a podpořit porozumění.

6. “Co můžeš udělat jinak, abys v budoucnu předešel/a této situaci?”

- Tento podnět pomáhá účastníkům reflektovat, jak předcházet vzniku podobných konfliktů v budoucnu, a podporuje růst a řešení problémů.

7. “Jaké jsou hlavní body neshody?”

- Pomáhá účastníkům zaměřit se na specifické aspekty konfliktu, které je třeba vyřešit, a vyhnout se zbytečným rozptýlením.

8. “Jak můžeš ukázat, že nasloucháš a chápeš pohled druhé osoby?”

- Tento podnět podporuje aktivní naslouchání a empatii a připomíná účastníkům, aby během konverzace uznali a potvrdili pocity druhé osoby.

9. “Jak by podle vás vypadalo poklidné řešení?”

- Reflexivní podnět, který účastníky povzbuzuje, aby si představili ideální výsledek, což může vést konverzaci k produktivnímu řešení.

10. “Jak můžeš udělat kompromis a najít řešení?”

- Podnět, který účastníky povzbuzuje, aby zvážili flexibilitu a našli střední cestu, která bude fungovat pro obě strany. Zdůrazňuje spolupráci spíše než soutěž.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Procvičit empatii během konfliktů tím, že pochopíte perspektivu jednotlivých osob.

Specifické dovednosti

- Účastníci předvedou empatické naslouchání v rolích.
- Identifikují konstruktivní způsoby řešení konfliktu.



Popis

Úvod (10 minut)

Vysvětlete, jakou roli hraje empatie při řešení konfliktů.

V této aktivitě **Hraní rolí: Řešení konfliktů** je cílem pomoci účastníkům pochopit důležitost empatie při řešení konfliktů. Empatie nám umožňuje vžít se do kůže někoho jiného, pochopit jeho pocity a reagovat promyšleně a s respektem. V konfliktních situacích emoce často

vzplanou a nedorozumění mohou rychle eskalovat. Nicméně, tím, že aktivně nasloucháme a uznáváme emoce každého člověka, můžeme zmírnit napětí a pracovat na řešení, které bude výhodné pro všechny zúčastněné.

Empatie hraje klíčovou roli při řešení konfliktů, protože podporuje aktivní naslouchání. Když aktivně nasloucháme, nejenže slyšíme slova, která druhá osoba říká, ale také zachycujeme její skryté emoce. Toto hlubší porozumění nám pomáhá řešit kořenovou příčinu konfliktu spíše než jen povrchní problém. Kromě toho, projevování empatie pomáhá budovat důvěru. Když lidé cítí, že jim rozumíme, je pravděpodobnější, že se otevřou a zapojí do uctivé konverzace. Tato důvěra vytváří základ pro otevřený dialog a spolupráci a umožňuje oběma stranám cítit se vyslyšeny a oceněny.

Kromě budování důvěry empatie podporuje uctivý dialog. Když s druhými lidmi soucítíme, komunikujeme s péčí a ohleduplností, je méně pravděpodobné, že budeme dělat domněnky nebo reagovat impulzivně, což pomáhá udržet konverzaci konstruktivní. A konečně, empatie podporuje kreativní řešení problémů. Tím, že zvážíme perspektivu druhé osoby, můžeme najít řešení, která uspokojí potřeby obou stran, spíše než abychom se zaměřovali na to, kdo má “pravdu” nebo “se mýlí”. Empatie otevírá prostor pro kompromis a spolupráci, což je nezbytné pro pozitivní řešení konfliktů.

V rámci hraní rolí budou účastníkům přiděleny různé role v konfliktních scénářích. Cílem je, aby každá osoba využívala empatii k pochopení pocitů a pohledu druhého a spolupracovala na nalezení řešení. Budou muset aktivně naslouchat, uznávat emoce a vyjadřovat své vlastní pocity klidným a uctivým způsobem. Například mohou říci věci jako: “Chápu, že jsi frustrovaný, protože...” nebo “Zdá se, že se cítíš rozrušený, protože...”. Tyto typy vyjádření pomáhají druhé osobě ukázat, že její pocity jsou uznávány. Namísto obviňování nebo obviňování budou účastníci povzbuzováni k používání vyjádření s “já” k vyjádření svých vlastních emocí. Například, místo aby řekli: “Vždycky ignoruješ moje nápady,” mohli by říci: “Cítím se ignorován, když moje nápady nejsou zvažovány.”

Hraní rolí poskytne účastníkům příležitost procvičit tyto empatické komunikační techniky. Zaměřením se na naslouchání, porozumění a spolupráci na řešeních se účastníci naučí, jak řešit konflikty způsobem, který respektuje všechny zúčastněné. Po hraní rolí bude následovat diskuze, kde si účastníci mohou vyměnit své myšlenky o zkušenosti, zamyslet se nad tím, co fungovalo dobře, a diskutovat o tom, jak mohou empatii uplatnit v reálných konfliktních situacích.

Stručně řečeno, tato aktivita zdůrazňuje důležitost empatie při řešení konfliktů. Nejde o to souhlasit s druhou osobou, ale o pochopení její perspektivy a nalezení řešení, které respektuje potřeby všech. Prostřednictvím tohoto hraní rolí budou mít účastníci možnost posílit své

empatické dovednosti a zlepšit svou schopnost řešit konflikty konstruktivním a pozitivním způsobem.

Hlavní aktivita (40 minut)

V malých skupinách účastníci hrají role v konfliktním scénáři. Každý účastník převezme roli a pracuje na řešení.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Skupiny diskutují o emocích, které pociťovaly během hraní rolí, a o tom, jak empatie ovlivnila jejich řešení.



Příprava

Pro facilitátory

Připravte kartičky s rolemi s jasnými pokyny.

Pro účastníky

Předem si projděte základní strategie řešení konfliktů.

3.4 Aktivita 4: Výzva s mapou empatie



Potřebné materiály



Velký papír



Fixy/zvýrazňovače



Kartičky se scénáři



Cílová skupina

12-16 let



Délka trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 40 minut aktivita, 10 minut závěrečná reflexe)

Kartičky se scénáři

- “Kolega prohrál soutěž, na kterou se dlouho těšil.”
- “Kamaráda/Kamarádka ostatní o přestávkách vyčleňují.”
- “Student/Studentka se bojí vyjádřit svůj názor ve třídě.”
- “Soused/Sousedka čelí finančním potížím, ale nepožádá vás o pomoc.”



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Vizualizovat a artikulovat pocity, myšlenky a potřeby druhých.

Specifické dovednosti

- Účastníci vytvoří mapy empatie pro konkrétní scénáře.
- Identifikují emocionální a praktické způsoby, jak podpořit druhé.



Popis

Úvod (10 minut)

Vysvětlíte mapy empatie (např. co člověk cítí, myslí, říká a dělá).

Výzva s mapou empatie je navržena tak, aby pomohla účastníkům hlouběji porozumět perspektivám druhých tím, že zmapují jejich myšlenky, pocity, činy a slova. Empatie je nezbytná pro budování smysluplných vztahů a řešení konfliktů a mapa empatie je mocný nástroj pro vizualizaci a zkoumání těchto různých aspektů osobní zkušenosti.

Začněte představením konceptu **mapy empatie**. Mapa empatie je jednoduchý, ale efektivní nástroj, který se používá k lepšímu pochopení emocionálního a mentálního stavu člověka. Pomáhá zachytit to, co člověk může prožívat ze svého pohledu, což je zásadní pro podporu empatie a soucitu. Mapa je rozdělena do několika částí, z nichž každá se zaměřuje na jiný aspekt lidské zkušenosti:

- **Co člověk říká:** Tato část pomáhá účastníkům přemýšlet o přímých slovech a komunikaci dané osoby. Co říkají ostatním? Jaké fráze nebo výroky používají, které poskytují vhled do jejich pocitů, potřeb nebo perspektiv?
- **Co člověk dělá:** Tato část se zaměřuje na činy nebo chování dané osoby. Jak se člověk v dané situaci chová? Co jeho řeč těla, výrazy obličeje a celkové chování odhalují o jeho vnitřním stavu?
- **Co člověk myslí:** Tato část pomáhá odhalit myšlenky, které nemusí být vždy vyjádřeny nahlas. Co si člověk může myslet na základě svých činů a slov? Jaké obavy, naděje nebo starosti v sobě může skrývat?
- **Co člověk cítí:** Emoce jsou často nejdůležitějším aspektem lidské zkušenosti. Tato část zkoumá emocionální stav člověka. Jaké emoce prožívá? Je šťastný, smutný, úzkostlivý, frustrovaný nebo zmatený? Jak tyto pocity ovlivňují jeho chování a interakce?

V tomto cvičení je cílem, aby účastníci **vstoupili do kůže někoho jiného** a zmapovali, co tato osoba může prožívat v daném scénáři. Například, pokud se scénář týká studenta, který bojuje s obtížnou třídou, účastníci by přemýšleli o tom, co by tento student mohl **říkat, dělat, myslet a cítit**. Vyplněním těchto částí mohou účastníci získat holističtější pochopení perspektivy studenta.

Povzbudte účastníky, aby přemýšleli nad rámec povrchních pozorování. Například, když uvažují o tom, co by člověk mohl říci, měli by hledat hlubší význam v jeho slovech. Podobně, v části "cítění" je důležité rozpoznat jak zjevné emoce (jako je frustrace nebo vzrušení), tak i ty jemnější (jako je rozpaky, naděje nebo zmatení).

Klíčovým poznatkem z této výzvy je, že empatie je víc než jen rozpoznávání emocí nebo chování – **jde o pochopení celé zkušenosti člověka**. Zkoumáním všech čtyř oblastí mapy empatie (co říkají, dělají, myslí a cítí) mohou účastníci lépe navázat vztah s druhými, předvídat jejich potřeby a nabízet podporu soucitnějším a informovanějším způsobem.

Po vysvětlení mapy empatie připravte půdu pro samotnou výzvu. Můžete účastníkům dát scénář nebo jim nechat vybrat si jeden, který zmapují. Například scénář by se mohl týkat člen týmu, který bojuje se skupinovým projektem, přítele, který řeší osobní problém, nebo kolegy, který prochází stresujícím obdobím v práci. Cílem je, aby účastníci analyzovali situaci a vyplnili mapu empatie prozkoumáním všech různých aspektů zkušenosti dané osoby.

Do konce aktivity by účastníci měli mít jasnější pochopení toho, jak používat empatii ve svých každodenních interakcích a jak používat mapu empatie jako nástroj pro budování silnějších a podpůrnějších vztahů.

Hlavní aktivita (40 minut)

V malých skupinách účastníci obdrží kartičku se scénářem (např. „Nový student se cítí izolován“). Vytvoří mapu empatie, která nastíní perspektivu dané osoby a to, jak mohou ostatní pomoci.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Skupiny prezentují své mapy empatie a diskutují o postřezích.



Příprava

Pro facilitátory

Připravte prázdné mapy empatie a realistické scénáře.

Pro účastníky

Zamyslete se nad příklady empatických reakcí ve svém vlastním životě.

3.5 Aktivita 5: Empatie skrze hudbu



Potřebné materiály



Hudební ukázky



Přehrávač hudby



Pracovní listy s reflexí



Cílová skupina

15-20 let



Délka trvání

1 hodina

(10 minut úvod, 40 minut aktivita, 10 minut závěrečná reflexe)

Kartičky s reflexí

- “Jaká je hlavní emoce, kterou v této písni cítíte?”
- “Jak si myslíte, že se umělec cítil, když tuto skladbu skládal?”
- “Jak vám tato píseň pomohla pochopit emoce někoho jiného?”
- “Popište okamžik ve svém životě, kdy jste se cítili podobně jako to, co píseň vyjadřuje.”



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Prozkoumat empatii analýzou emocí vyjádřených v hudbě.

Specifické dovednosti

- Účastníci identifikují emoce v různých hudebních skladbách.
- Zamýšlejí se nad tím, jak hudba může vyvolávat a vyjadřovat empatii.



Popis

Úvod (10 minut)

Diskutujte o tom, jak hudba vyjadřuje emoce a spojuje lidi.

Hudba je jednou z nejmocnějších forem vyjádření, schopná vyjádřit širokou škálu emocí bez potřeby slov. V této aktivitě prozkoumáme, jak nám hudba může pomoci rozvíjet empatii tím, že nám umožní spojit se s emocemi druhých, i když plně nerozumíme jejich situaci. Skrze hudbu můžeme lépe pochopit, jak se lidé cítí, i když to nevyjadřují přímo řečí nebo činy.

Začněte diskusí o tom, jak hudba dokáže **vyvolávat emoce**. Určité melodie, rytmy a harmonie v nás mohou vyvolat pocity radosti, smutku, vzrušení nebo zamyšlení. Když posloucháme hudbu, neposloucháme jen noty a texty – prožíváme pocit spojení s emocionální cestou, kterou nás hudba provází. Způsob, jakým se díky písni cítíme, často zrcadlí nebo zesiluje emoce, které prožíváme ve svém vlastním životě, a proto může být hudba tak empatickým nástrojem.

Emoce vyjádřené v hudbě nám také mohou pomoci hlouběji se spojit s druhými. Poslech písně, která vyjadřuje pocity smutku nebo boje, v nás například může vyvolat pocit, že v našich vlastních zkušenostech nejsme sami. Může nám připomenout, že i jiní lidé prožívali podobné emoce, což nám pomáhá s nimi emocionálně souznít, i když jsme neprožili úplně stejné okolnosti.

Dále si vysvětlíte, že hudba může sloužit jako **most mezi jedinci**, kteří nemusí sdílet společný jazyk nebo kulturu. Například píseň s působivým textem nebo dojemnou melodií může v posluchačích vyvolat společnou emocionální odezvu bez ohledu na jejich původ nebo životní zkušenosti. Díky tomu je hudba neuvěřitelným nástrojem pro budování empatie napříč rozdíly, podporuje porozumění a solidaritu mezi lidmi z různých společenských vrstev.

Vyzvěte účastníky, aby se zamysleli nad tím, jak je hudba v minulosti spojila s druhými. Požádejte je, aby si vybavili dobu, kdy jim píseň pomohla pochopit emoce někoho jiného, i když nedokázali plně vyjádřit, čím procházejí. Možná jim kamarád/kamarádka pustil/a píseň v těžkém období, nebo jim určitá píseň připomněla boje či radosti milované osoby. Společná emocionální zkušenost s hudbou může mezi jedinci vytvořit silné pouto, a to i bez mluvených slov.

Po prodiskutování emocionálního dopadu hudby vysvětlíte, že v této aktivitě budou účastníci poslouchat různé písně a zamýšlet se nad pocity, které v nich vyvolávají. Budou přemýšlet o tom, jak hudba může souviset s emocemi někoho jiného a jak jim může pomoci vcítit se do druhých. Můžete pustit píseň a požádat účastníky, aby se podělili o emoce, které cítí, nebo aby přemýšleli o tom, jak by píseň mohla souviset s nějakou situací v reálném životě.

Do konce tohoto setkání budou mít účastníci lepší pochopení toho, jak **hudba může sloužit jako nástroj empatie** a pomáhat jim naladit se na své vlastní emoce a emoce druhých. To může vést k hlubším emocionálním spojením a většímu ocenění rozmanitých zkušeností, kterými lidé procházejí, i když tyto zkušenosti nelze snadno vyjádřit slovy.

Hlavní aktivita (40 minut)

Účastníci poslouchají předem vybrané hudební ukázky. Po každé ukázce píšou o tom, co cítí a co se umělec mohl snažit vyjádřit. Spojí se do dvojic a podělí se o své myšlenky.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Diskutujte o tom, jak hudba pomáhá porozumět emocím a podporuje empatii.



Příprava

Pro facilitátory

Vyberte různé hudební skladby. Připravte pracovní listy s reflexí.

Pro účastníky

Přijďte s otevřeným postojem k hudbě a emocím.

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Budování vztahů



4. Budování vztahů

4.1 Aktivita 1: Krok vpřed, krok zpět



Potřebné materiály



Žádné



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

10-15 minut



Cíl a specifické dovednosti

- Uvědomění si, jak nás naše rozdíly rozdělují.
- Rozvíjení schopnosti nacházet společné body.



Popis

Postavte se ve dvojici, čelem k sobě, na délku paže. Nyní začněte vypisovat své rysy, ale takovým způsobem, že každý rozdíl způsobí, že se od sebe vzdálíte o krok zpět. A když najdete něco společného, udělejte krok vpřed, abyste se přiblížili. Dávejte pozor, je dobré se od sebe takto vzdálit? Nebo v určitém okamžiku potřebujete usilovněji hledat něco společného, abyste se mohli zase o trochu přiblížit?



Příprava



Žádné

4.2 Aktivita 2: Dobré ráno, E.T.



Potřebné materiály



Papíry



Tužky



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

20-30 minut



Cíl a specifické dovednosti

- Rozvíjení schopnosti vyjadřovat očekávání a budovat povědomí o světě kolem vás.
- Rozvoj dovedností vyjadřovat očekávání a navazovat vztahový dialog.
- Rozvíjení vztahových dovedností prostřednictvím pochopení jiného úhlu pohledu.



Popis

Mentor se vžije do role vědce. Mentee je návštěvník z jiné planety. Nejprve má mentee za úkol připravit si vizi světa, odkud pochází. Jde o to představit si zvyky, fungování společnosti, vzdělávání, práci, výměnu služeb a zboží (např. zda existují peníze nebo ne, a pokud ano, odkud pocházejí) atd.

Poté dojde k setkání. Vědec se snaží návštěvníka vyptávat na to, jaký je život na jeho/její planetě. Návštěvník se zase ptá, aby zjistil, jaký je život pro lidi na Zemi. Přidanou hodnotou cvičení, kromě učení se klást správné otázky, je společná reflexe nad tím, jak žijeme jako společnost a jak bychom mohli žít. Na konci cvičení se pokuste představit si, jak bychom mohli uspořádat společnou společnost: skládající se z lidí a mimozemšťanů.



Příprava

Je důležité, aby si mentee připravil/a vizi světa, odkud mimozemský návštěvník, kterého hraje, pochází. Co nejvíce aspektů, které ho/ji napadnou.

4.3 Aktivita 3: Zrcadlo emocí



Potřebný materiál



Žádný



Cílová skupina

16-20 let



Délka trvání

15-20 minut



Cíl a specifické dovednosti

- Lepší porozumění emocím a perspektivě druhé osoby.
- Navazování vztahů prostřednictvím poznávání vlastních emocí, jejich základu a způsobu, jak je projevit.



Popis

Pohodlně se posadte čelem k sobě.

Fáze 1

Jedna osoba (na začátku mentee) mluví o svých aktuálních pocitech. Neanalyzuje, nemluví moc o důvodech. Pouze pocity (Jsem rád/a, že tu můžu mluvit, trochu se bojím, protože nerad/a mluvím o sobě atd.). Netrvá to déle než 2-3 minuty.

Fáze 2

Posluchač (na začátku mentor) poslouchá bez přerušování a zároveň se soustředí a dává najevo, že poslouchá (může se dívat do očí, může kývnout, že rozumí). Poté, co poslechne, zopakuje to, co slyšel, ale svými vlastními slovy, jak to pochopil. (Zjistil/a jsem, že jsi rád/a, protože jsme tu spolu, vím, že se trochu bojíš, protože nerad/a mluvíš o sobě).

Fáze 3

Osoba, která vyprávěla o svých emocích, si ověří, co bylo pochopeno, nebo jak to bylo řečeno.

Fáze 4, 5, 6

Vyměníme si role.

Shrnutí

Zamyslete se nad tím, jak jste se během cvičení cítili, když někdo mluvil o vašich emocích? Změnilo se něco ve vaší vzájemné komunikaci?



Příprava

Je důležité zajistit pro toto cvičení bezpečné a klidné místo. Jeho účastníci by se měli cítit pohodlně a bezpečně.

4.4 Aktivita 4: Náš příběh



Potřebný materiál



Kartičky na poznámky



Něco o čem psát



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

30-40 minut



Cíl a specifické dovednosti

- Naučit se spolupracovat a přizpůsobit své pracovní metody kolegovi.
- Naučit se budovat vztahy na základě sdílené kreativity.



Popis

Fáze 1

Partneři si navzájem vymýšlejí postavy, které budou hrát, například: “Jsi Marie, mladá právnička, která žije se svými rodiči.” Pokaždé tři rysy na kolo. Druhá osoba pak roli přijme kývnutím hlavy a přidá jeden rys sama za sebe. Poté oplatí stejným způsobem a vymyslí postavu pro partnera/partnerku podle stejných pravidel. Budování postav by mělo probíhat ve třech, maximálně čtyřech kolech, aby se vytvořila dostatečně bohatá charakteristika vašich postav. V případě nesouhlasu s návrhem je nutné společně probrat, proč někomu bude konkrétní rys nepříjemný, pokusit se jeden druhého pochopit, ale také pamatovat na odstup od vlastní postavy.

Fáze 2

Partneři se vžijí do svých postav. Dojde k setkání postav. Jeden z nich zahájí hru slovy: “Nečekal/a jsem, že tě tu uvidím...” a začnou mezi svými postavami konverzaci a vzájemně budují příběh. Každá strana dialogem přidává další “cihlu” do společného příběhu. Je důležité přijmout další

vyslechnutou informaci a “chytit hozenou rukavici”, na jedné straně jít naznačeným směrem, ale také se pokusit do konverzace přidat něco svého, něco kreativního, ale tak, aby konverzace plynula koherentně. Například se můžete zeptat na něco nového. Např.: Když zjistíte, že někdo právě přestavil nábytek ve vašem bytě, zeptejte se: Co jsi udělal/a se starým křeslem, které zabíralo půl pokoje? Můžeme odpovědět: Možná ho prodám, stejně jako ty jsi prodal/a svou oblíbenou kytaru. Nechybí ti? Jak vidíte, je lepší používat techniku otázek, ale konkrétních.

V příběhu se nesmíte navzájem soudit, nesmíte být k sobě zlí, nesmíte být nepřátelští. Ten, kdo chce skončit, jednoduše nasměruje konverzaci k rozloučení.

Fáze 3

Když společně dokončíte příběh, zkuste se nad ním trochu zamyslet, kdy to bylo v příběhu těžké? Jaký máte pocit z vašeho společného příběhu?



Příprava



Žádný

4.5 Aktivita 5: Dopisy pro...



Potřebné materiály



Zápisník



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

20-30 minut*

* aktivita trvá týden, během kterého účastníkům zabere zhruba 20-30 minut denně.



Cíl a specifické dovednosti

- Osvojování si dovedností spolupráce.
- Osvojování si smyslu pro povinnost vůči druhé osobě.
- Schopnost vyjadřovat emoce, pocity, ale i brát v úvahu pocity druhých.



Popis

Shodněte se na tom, že máte mezi sebou významný vztah: jste dobří přátelé, rodič a dítě, romantický milenecký pár, prarodič a vnuk atd. Jeden z vás se vydá na nějaké konkrétní místo: může to být amazonská džungle, USA, mongolské stepi nebo jakékoli jiné místo.

Ten, kdo “odjíždí”, píše v zápisníku dopis osobě, která zůstává. Popisuje v něm, kde se nachází (mohou to být dojmy ze samotné cesty), ale je také důležité popsat své pocity z odloučení. Pamatujte, že čím déle to trvá, tím víc vám chybí. Pokud máte problém vžít se do role, po dobu psaní dopisu spolu ve škole nemluvte.

Když dopis napíšete, předáte zápisník partnerovi, který napíše odpověď. A v ní píše o pocitech a o tom, co se doma děje během vaší nepřítomnosti. Pamatujte, že musíte druhému člověku odpovědět s ohledem na jeho pocity v dopise, aby věděl, že vám také chybí a že se o něj bojíte. A odevzdejte zápisník.

Dopisy se mohou psát týden, ale můžete se společně dohodnout na jiné době pro výměnu

takové korespondence. Po rozhodnutí “vrátit se” proberte cvičení. Co jste cítili při psaní dopisů a co jste cítili při jejich čtení? Bylo snadné vžít se do role? Co bylo snadné a co bylo obtížné? Jak se cítíte po dokončení cvičení?



Příprava



Žádný

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Řešení konfliktů



5. Řešení konfliktů

5.1 Aktivita 1: Můj úhel pohledu



Potřebné materiály



Seznam témat k vyjádření názoru



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

15-20 minut

Seznam témat k vyjádření názoru

- Sklenice z poloviny plná nebo z poloviny prázdná?
- Ranní ptáče nebo noční sova?
- Hořčice nebo kečup?
- Hranolky s kečupem nebo bez?
- Káva nebo čaj?
- K moři nebo do hor?
- ...



Cíl a specifické dovednosti

- Pochopení perspektivy druhých.
- Učení se dialogu.
- Cvičení aktivního naslouchání.
- Učení se naslouchat bez odsuzování.
- Rozvíjení větší sebedůvěry.



Popis

Postupujte prosím podle následujících kroků ihned po jejich přečtení, než budete pokračovat dál!

1. Vyberte si téma ze seznamu a rozhodněte se, kdo zaujme, kterou stranu. Vyberte tak, abyste o svém názoru byli přesvědčeni. Zamyslete se nad argumenty, proč je pro vás tato konkrétní strana důležitá.
2. Pak... si představte, že si máte prohodit role. Ale tak, abyste přesvědčili někoho jiného, že máte pravdu (což je koneckonců opak vaší vlastní pravdy, zvolené na začátku). Zeptejte se druhé strany, jaké argumenty měla na podporu své volby. Za tímto účelem provedte mini rozhovor. Snažte se pozorně naslouchat, bez souzení druhé strany. Budte zvědaví.
3. Po rozhovoru se pokuste o tématu diskutovat: jak pozorně jste během rozhovoru poslouchali? Lišilo se toto naslouchání od toho, co obvykle děláte? Viděli jste rozdíl mezi tímto rozhovorem a snahou někoho přesvědčit o svém úhlu pohledu? Vidíte, jak dialog může pomoci řešit konflikty?



Příprava

Pro facilitátora: je dobré, když cvičení prezentuje facilitátor, protože důležitou součástí úkolu je, že strany předem nevědí, že si mají vyměnit role.

5.2 Aktivita 2: Raz, dva, tři...



Potřebné materiály



Žádné



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

15-20 minut



Cíl a specifické dovednosti

- Učení se, jak řešit konflikty.
- Rozlišení mezi debatou a dialogem.
- Cvičení aktivního naslouchání.



Popis

Stojíme čelem k sobě. Na povel řekneme: “raz, dva, tři...” a pak každý vykřikne název prvního předmětu, který ho napadne. Může to být cokoli: pes, nůžky, káva, telefon, cokoli, třeba i slon.

Pak se snažíme v mini debatě přesvědčit, že náš předmět “poráží” ten druhý, jako ve hře “kámen, nůžky, papír”. Snažte se vymyslet co nejvíce argumentů. Ale nesudte silou, pokud se společně nerozhodnete, že jeden z argumentů je opravdu velmi přesvědčivý.

Pak vyzkoušejte jinou formu. Místo debaty vstupte do dialogu, který zahrnuje nesnažit se jeden druhého přesvědčit, ale pochopit argumenty druhé strany. Začněte klást otázky a naslouchat.

Nyní se zeptejte sami sebe: která forma je lepší pro řešení konfliktu? Může nás dialog něco naučit? Není debata jednoduše “přetahování lanem”?



Příprava



Žádné

5.3 Aktivita 3: Společná usnesení



Potřebný materiál



Papíry



Tužky/pera



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

20-30 minut



Cíl a specifické dovednosti

- Rozvíjení schopnosti konkretizovat očekávání.
- Rozvíjení schopnosti vytvářet kompromisy.
- Schopnost aktivně, ale i asertivně naslouchat.



Popis

Na kus papíru si samostatně připravte 10 vlastních usnesení, stejně jako novoroční předsevzetí. Snažte se, aby byla velmi konkrétní spíše než obecná, např. místo: “Budu se lépe učit matematiku” napište: “Naučím se řešit rovnice druhého stupně”.

Pak si svá usnesení navzájem ukažte a reflektujte a diskutujte a vytvořte seznam 5 společných usnesení na základě toho, co jste si pro sebe připravili. Zeptejte se jeden druhého, co se za každým usnesením skrývá, pokuste se najít společné cíle.

Po dokončení cvičení, když je vašich pět usnesení připraveno, zeptejte se sami sebe, co bylo nejtěžší a co šlo snadno? Jakou strategii jste zvolili k nalezení společných cílů? Nebo se to stalo spontánně?



Příprava

Pro facilitátory: Úlohou pedagoga zde bude přijímat společná usnesení a pomáhat odpovídat na závěrečné otázky.

5.4 Aktivita 4: Stiskni tlačítko!



Potřebné materiály



Papíry



Tužky/pera



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

5 minut



Cíl a specifické dovednosti

- Schopnost introspekce a reflexe vlastních potřeb.
- Osvojování schopnosti vyjadřovat potřeby a očekávání.



Popis

Cvičení spočívá v tom, že během pěti minut (může to být méně, ale ne více – a dokud je čas stanoven) napíšete co nejvíce věcí, které vás znervózňují: takové ty “rozbušky”, které nás rozčílí. Např.: “říkat zmlkni”, “buď zticha”, “ironicky se usmívat”, “neodpovědět na položenou otázku” atd.

Pak si své “rozbušky” vyměňte se svým mentorem/mentee. Společně zvažte, jak se s výše uvedenými “rozbuškami” můžete vypořádat. Stojí vůbec za to se kvůli všem rozčilovat?



Příprava



Žádné

5.5 Aktivita 5: Pan Mim



Potřebné materiály



Seznam otázek pro Mima



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

15-20 minut

Ukázkové otázky

1. Co tě jako dítě nejvíc bavilo?
2. Máš doma mazlíčka?
3. Jak se cítíš, když o tobě někdo mluví ve tvé přítomnosti?
4. Kdybys vyhrál/a 20 milionů korun, co bys udělal/a?

Ale mohou být i jiné, šité na míru dané dvojici.



Cíl a specifické dovednosti

- Procvičování schopnosti klást konkrétní otázky.
- Procvičování dialogických dovedností.
- Procvičování trpělivosti a zkoumání správného obsahu sdělovaných zpráv.



Popis

Mentor se promění v Mima. Nesmí nic říct. Mentee klade otázky ze sady, ale místo odpovědí mim pouze odpovědi předvádí. V tomto cvičení je důležité umět klást doplňující otázky, abyste byli přesvědčeni, že jste obdrželi úplnou odpověď. Odpovědi se zapisují na kus papíru. Po skončení cvičení ověříme, zda byly odpovědi správné a úplné.

Pak si můžeme prohodit role.

Po dokončení cvičení se společně zamyslete: U které otázky bylo snazší ukázat odpověď? Měli jsme při kladení otázek nějaká předběžná očekávání ohledně odpovědi? Předvídali jsme něco? Do jaké míry byly naše předpovědi správné, nebo chybné? Pomohly, nebo bránily získání správné odpovědi?



Příprava



Žádné

5.6 Aktivita 6: Zkus mě srazit



Potřebné materiály



Žádné



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

5 minut



Cíl a specifické dovednosti

- Pochopení, že konflikt je obtížný, ale boj a vzájemné strkání nevedou k řešení.



Popis

Cvičení je velmi jednoduché. Postavte se proti sobě ve vzdálenosti, abyste se oba mohli rukama opřít o ramena partnera. Pak na povel startu se pokuste jeden druhého převrátit, ale pamatujte: nesmíte pohnout nohama. Ani doprava, ani doleva, ani dolů, ani je šoupat.

Poté se zamyslete nad tím, kam takové "strkání" vedlo. Byli nějakí vítězové? Vedlo to k něčemu?



Preparation



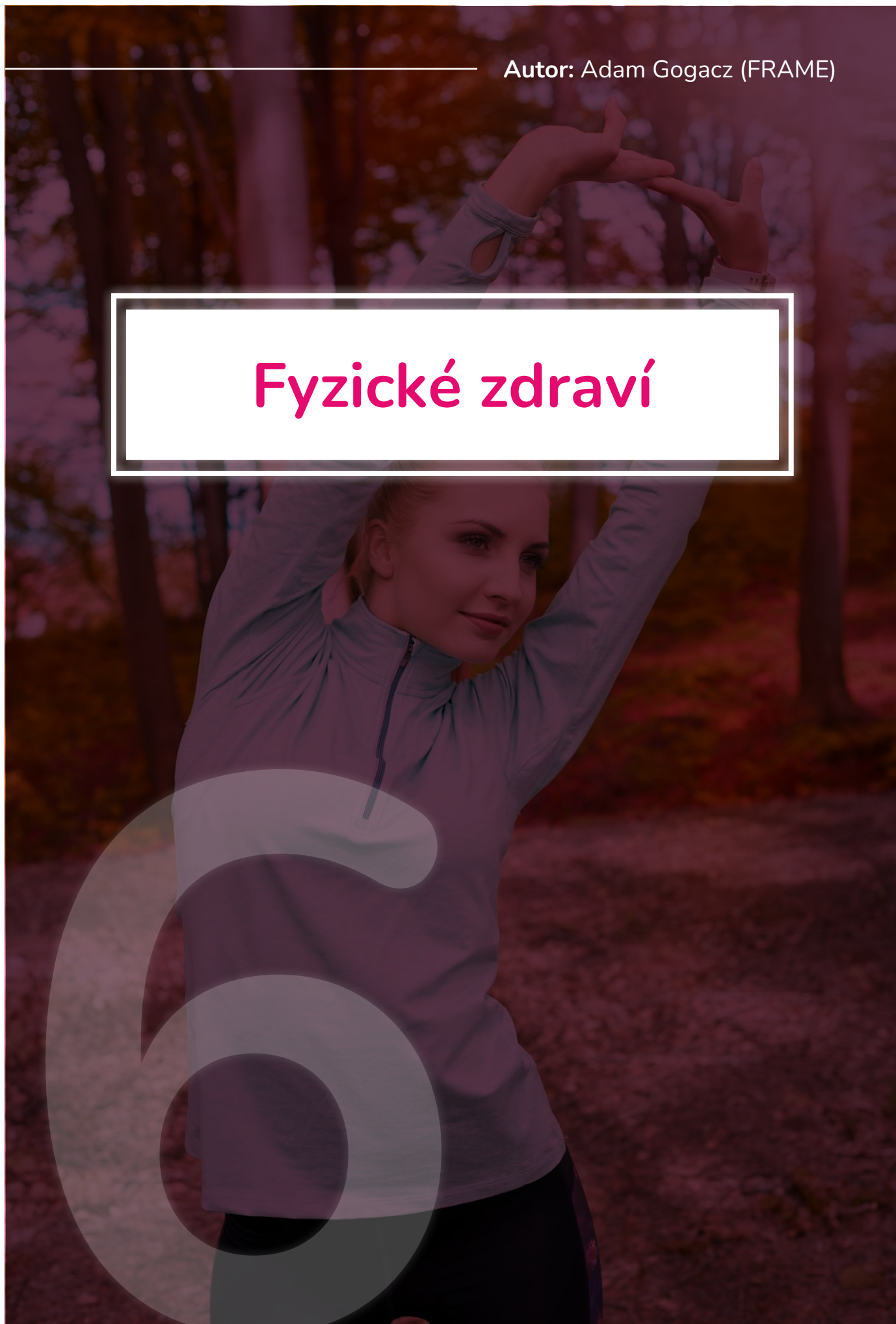
Žádné



STRONGER
YOUTH

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Fyzické zdraví



6. Fyzické zdraví

6.1 Aktivita 1: Uklidme svět



Potřebné materiály



Pytle na odpadky



Pohodlné boty



“Pracovní” oblečení
vhodné dle počasí



Pracovní rukavice



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

3-5 hodin



Cíl a specifické dovednosti

- Naučit se sdílené, účelné fyzické aktivitě.
- Vytvořit si pocit, že jsme potřební.
- Rozvinout aktivní občanství.



Popis

Nejprve byste si měli vybrat vhodné místo k úklidu. Může to být park, o kterém víme, že je v něm hodně odpadků. Může to být městská čtvrť nebo okolní les. Pokud má daná oblast správce, je třeba ho předem informovat o vašem záměru uklízet. Pozvěte co nejvíce lidí. Dobře nabijte mobilní telefony. Úklid odpadků by měl probíhat i v souladu s principy třídění odpadu. Nezapomeňte si zajistit vhodné barevné pytle. V případě velkých objemných předmětů si poznamenejte přesné místo a informujte správce, že je třeba tento předmět odstranit.

Dohodněte se přesně, kde s úklidem začínáte a kterým směrem půjdete. Jděte ve dvojici se svým mentorem/mentee. V závislosti na velikosti plochy si dobře naplánujte trasu. Uklízejte ve dvojicích nebo větších skupinách, abyste se mohli dohodnout, kdo bude sbírat jaký druh odpadu. Nezapomeňte nosit silné pracovní rukavice. Dávejte pozor na ostré předměty. Pokud

máte s něčím problém, je lepší informovat facilitátora, který bude s vámi a který bude na akci dohlížet, nebo zavolat na příslušné služby.

Až skončíte, nezapomeňte pořídit fotografie! Není důležité, kdo kolik nasbíral, ale je důležité, že za sebou zanecháte kus čisté planety! Oslavte svůj úspěch!



Příprava

Pro facilitátora

Pamatujte na informování správce lokality. Vyhýbejte se oblastem, o kterých víte, že se v nich mohou nacházet nebezpečné odpady. Můžete zajistit, aby byl odpad z místa odvezen a akce byla dokončena. Je dobré, pokud po akci následuje oslava. Můžete například zajistit občerstvení nebo drobné ceny pro “uklízeče”.

Pro účastníky

Vezměte si dobré boty, vhodné oblečení, nabité mobilní telefony a silné pracovní rukavice.

6.2 Aktivita 2: Vyjděte si příběh



Potřebné materiály



Mapa
vybrané oblasti



Mobilní telefon
nebo fotoaparát



Zápisník



Pero



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

3-6 hodin*

* půl dne, 3 až 6 hodin, v závislosti na plánu



Cíl a specifické dovednosti

- Pohyb venku;
- Procvičování kreativní činnosti;
- Společné budování příběhů.



Popis

Naplánujte si trasu procházky. Měla by se skládat z krátkých etap, které mají odpočinková místa: mohou to být parky, náměstí nebo veřejná místa, jako je kavárna nebo nádraží. Nezapomeňte si před cestou nabít telefony. Vezměte si dobré boty a oblečení vhodné do počasí.

Dobrodružství začínáte z místa, kde společně začínáte příběh. Vymyslete si společně příběh, může začínat v souvislosti s místem, kde prohlídku začínáte. Podstatou aktivity je putovat z bodu do bodu. Každý z vás fotí místa nebo objekty, které ho zaujmou. Na každé zastávce si etapu shrnete společným vytvořením příběhu a zapsáním do zápisníku. Využijte fotografie pořízené během etapy. Příběh je určen ke sdílení, ale může být překvapivý a měnit se s tím, jak se okolí, kterým procházíte, mění.

Poté odevzdejte příběh, který jste společně vytvořili během túry, svému facilitátorovi.



Příprava

Jediné, na co musíte myslet, je: společně dohodnutá trasa, aby byla cesta zajímavá a pro nikoho nebyla únavná, zápisník, několik per nebo tužek a fotoaparát nebo mobilní telefon. Snažte se trefit do počasí, které vám vyhovuje: nemusí být nutně hezké. V dešti, pokud máte deštník a slušné boty, se dají vytvořit stejně zajímavé příběhy.

6.3 Aktivita 3: Funlympijské hry



Potřebné materiály



???

V závislosti na disciplínách, které vymyslíte: může se jednat o barevné peří, jablka, kousky provázku, cokoliv vás napadne.



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

1+ hodin*

* akce může trvat hodinu, ale může být provedena i ve větší skupině, například ve třídě nebo i jako školní akce. Pak může trvat 3 až 6 hodin.



Cíl a specifické dovednosti

- Sdílená fyzická aktivita;
- Uvolnění atmosféry, získání odstupu od sebe i od ostatních;
- Rozvíjení pravidel pro zdravou soutěž.



Popis

Jako skupina vymyslete sadu těch nejbizarnějších sportů, jaké vás napadnou. Může to být například hod lehkým peříčkem na cíl nebo polštářem do dálky. Může to být i sport, při kterém se snažíte sníst jablko zavěšené na provázku bez použití ruky.

Uspořádejte hry s imaginárními sporty. Nezapomeňte si před vstupem do soutěže stanovit pravidla. Je důležité všechny povzbuzovat a nekritizovat úsilí. Rychle se ukáže, že nikdo není dokonalý ve všem a každý má v některých disciplínách problémy. Pamatujte, že nikoho nenutíte k účasti. I autor nápadu se nemusí účastnit disciplíny, kterou sám vymyslel. Celé Hry mají za cíl přinést vám radost a zábavu.



Příprava

Pro facilitátory: Ujistěte se, že všechny disciplíny jsou bezpečné a že jsou přizpůsobeny dané skupině. Můžete také připravit medaile a vyvinout ceremonii pro jejich předávání. Ke hře mohou být pozvány všechny mentoringové páry ve škole, nebo dokonce všichni žáci. Je důležité vytvořit inkluzivní atmosféru: bezpečnou, bez posuzování, bez zesměšňování.

6.4 Aktivita 4: Sdílené výzvy



Potřebné materiály



Počítač

S přístupem k internetu



Fotoaparát



Seznam přání



Seznam úkolů



Reproduktory



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

1 týden*

* Pro smysluplnou aktivitu by mělo být cvičení optimálně rozloženo do jednoho týdne.



Cíl a specifické dovednosti

- Rozvíjení zdravých návyků cvičení;
- Práce na systematičnosti.



Popis

Aktivita je určena pro mentoringové páry.

Na začátku si mentor a mentee vymění potřeby v oblasti fyzické aktivity. Potřeby by měly být jejich vlastní, přizpůsobené jejich vlastním schopnostem, například: “Chtěl bych/chtěla bych denně dělat cviky na břicho”, “Chtěl bych/chtěla bych více chodit”, “Chci pravidelně jezdit na kolečkových bruslích”.

Osoba, která obdrží seznam přání, pak sestaví pro partnera seznam výzev. To by mohlo být například: seznam vhodných cviků na týden, počet kilometrů, které je třeba během týdne ujet na kole, atd. Seznam by měl mít podobu “seznamu úkolů” k dokončení. Úkoly musí být akceptovány k dokončení osobou, která je obdrží.

Každý večer byste se měli setkat (fyzicky nebo online) a vyměnit si pokroky v úkolech. Je důležité se navzájem nekritizovat, ale motivovat a podporovat. Pak se musíte společně

rozhodnout, co dál: změníme seznam, nebo přesuneme úkol na další den. Je důležité si na konci vyměnit seznamy s dokončeným plánem.

Až úkol dokončíte, zamyslete se společně nad tím, co bylo nejtěžší: zda samotné cviky, nebo udržení konzistence při jejich provádění. Nebo možná něco jiného?



Příprava



Žádné

6.5 Aktivita 5: Sestavím si jídelníček



Materials Needed



Žádné

Úkol můžete dokončit e-mailem nebo rychlými zprávami.



Cílová skupina

Všechny



Délka trvání

2-3 hodin*

* Příprava denní zprávy trvá asi půl hodiny. Příprava úkolu trvá asi jednu až dvě hodiny. Monitoring aktivity trvá půl hodiny.



Cíl a specifické dovednosti

- Seznámení se s principy zdravého stravování.
- Práce na systematickém chování - udržení konzistence.
- Rozvíjení zájmu o druhé.



Popis

Mentor požádá o zprávu o typickém dni mentee: v kolik hodin vstává, jaké činnosti dělá a v kterou denní dobu. Jak odpočívá a kdy chodí spát.

Na základě těchto údajů a znalostí o mentorované osobě: její postavy, životního stylu, toho, co má a nemá ráda (to se lze zeptat předem), vypracuje vzorové pokyny pro stravování. Nemusí být příliš konkrétní, např. ve formě doporučení: snězte minimálně dva kusy ovoce, jako jsou jablka nebo hrušky denně, dejte si dvouchodový oběd. Mohou to ale být i kompletní menu. Je důležité, aby byly plně přizpůsobeny dané osobě.

Následující den po obdržení doporučení mentorovaná osoba doporučení implementuje, aby následující den (buď osobně, nebo online) podala zprávu o tom, co fungovalo a co nefungovalo. Je důležité prodiskutovat, proč jsou některé věci, jako například správná hydratace, důležité.

Po dokončení úkolu může mentee mentorovi tímto způsobem oplatit.



Příprava

Pro facilitátory: Připravte pro mentora (nebo společně s ním) principy správné výživy. Může také zkontrolovat připravená doporučení před jejich předáním mentee.



STRONGER
YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Seberegulace



7. Seberegulace

7.1 Aktivita 1: Minutové dechové cvičení



Potřebné materiály



Stůl nebo pevná plocha

Kam si účastníci mohou položit ruce



Klidné prostředí



Cílová skupina

12-18 let



Délka trvání

5-10 minut

Cvičení lze několikrát opakovat



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Vybavit účastníky jednoduchou technikou mindfulness pro zlepšení soustředění, zvládání stresu a podporu sebepoznání.

Specifické dovednosti

- Na konci aktivity budou účastníci schopni popsat spojení mezi dýcháním a regulací emocí.
- Účastníci si procvičí a předvedou schopnost soustředit se na svůj dech po dobu alespoň 3 minut bez rozptýlení.
- Účastníci budou reflektovat svůj emocionální stav před a po cvičení, aby identifikovali změny v napětí nebo stresu.



Popis

Úvod (3 minuty)

Facilitátor představí cvičení a vysvětlí, jak soustředění na dýchání může pomoci zklidnit mysl a tělo. Zmíní, že tato technika je zvláště užitečná, když se účastníci cítí zahlceni nebo rozptýleni.

Navození atmosféry (2-3 minuty)

Účastníci se posadí ke stolu nebo lavici, položí obě ruce dlaněmi dolů na povrch, zavřou oči a uvolní ramena. Facilitátor nastaví časovač na 3 minuty.

Řízené soustředění (2-3 minuty):

Účastníci se plně soustředí na pocit dýchání – vnímání vzduchu, který vstupuje do nosu, plní plíce a opouští tělo.

Povzbuzujte je, aby si všímali jakéhokoli napětí v těle a uvolňovali ho s každým výdechem.

Ukončení cvičení

Po uplynutí minut účastníci otevřou oči a chvíli tiše přemýšlejí o tom, jak se cítí.

Volitelně můžete požádat účastníky, aby se podělili o své zkušenosti.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte si časovač nebo uklidňující audio stopu (pokud ji používáte).
- Buďte připraveni předvést správnou techniku dýchání, pokud je to nutné.

Pro účastníky

- Účastníci by měli být otevřeni vyzkoušet si cvičení bez odsuzování.

7.2 Aktivita 2: Terapeutické psaní deníku



Potřebné materiály



Deník



Pero/tužka



Pohodlný prostor pro psaní



Cílová skupina

15-20 let



Délka trvání

10-15 minut*

** denně, alespoň po dobu jednoho týdne*



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit emocionální inteligenci a sebereflexi poskytnutím strukturovaného prostoru pro vyjádření a zpracování myšlenek a pocitů.

Specifické dovednosti

- Na konci aktivity účastníci identifikují a vyjádří alespoň jednu náročnou nebo obohacující zkušenost prostřednictvím psaní deníku.
- Účastníci prozkoumají a vyjádří své emoce a získají hlubší vhled do svých vnitřních procesů.
- Účastníci se zaváží k denní nebo týdenní praxi psaní deníku s cílem zlepšit vlastní emocionální chápání.



Popis

Úvod (3-5 minut)

Facilitátor představí koncept psaní deníku jako osobní a důvěrný nástroj pro zpracování myšlenek a emocí. Zdůrazněte, že neexistuje správný nebo špatný způsob psaní deníku – jde o osobní vyjádření.

Náměty k psaní (volitelné, 2-3 minuty)

Nabídněte výchozí bod pro účastníky, kteří nemusí vědět, kde začít, například:

- „Na co v poslední době myslíš?“
- „Popiš okamžik z dnešního dne, na který jsi hrdý nebo který tě rozrušil.“
- „Napiš dopis někomu, kdo tě inspiroval nebo frustroval.“

Čas na tiché psaní (10 minut)

Účastníci stráví 10 minut psaním bez přerušení. Povzbuzujte je, aby psali nepřetržitě, i když to vypadá nestrukturované. Ujistěte je, že toto je jejich osobní prostor a že se nemusí sdílet, pokud si to nepřejí.

Volitelná reflexe

Účastníci se mohou dobrovolně podělit o obecné téma nebo ponaučení ze svého psaní deníku. Tento krok by měl být veden s citem, aby bylo zachováno soukromí.

Povzbuzení k denní praxi

Facilitátoři motivují účastníky k pokračování v psaní deníku doma a zdůrazňují jeho dlouhodobé přínosy pro snížení stresu a emocionální pohodu.



Příprava

Pro facilitátory

- Zdůrazněte, že psaní deníku je soukromé a že mentee se mohou vyjádřit bez odsuzování.

Pro účastníky

- Přijďte s otevřenou myslí prozkoumat své myšlenky upřímně, aniž byste se starali o strukturu nebo gramatiku.
- Zvažte rozvrh psaní deníku: Mentees by měli zvážit vyčlenění pravidelného času na toto cvičení (denně nebo týdně), což pomáhá rozvíjet návyk.

7.3 Aktivita 3: Vizualizace dne



Potřebné materiály



Papír



Tužka/pero



Klidný prostor pro vizualizaci



Cílová skupina

12-20 let



Délka trvání

15-20 minut*

** opakovaně několik dní po sobě*



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit pozitivní myšlení a mentální přípravu tím, že pomůžete účastníkům vizualizovat produktivní den, který je čeká.

Specifické dovednosti

- Na konci aktivity budou účastníci schopni vyjádřit jeden konkrétní cíl nebo hlavní bod svého dne.
- Účastníci předvedou schopnost vizualizovat a mentálně si nacvičit svůj ideální den.
- Účastníci si vytvoří návyk pozitivní vizualizace pro zlepšení soustředění a snížení úzkosti.



Popis

Úvod (2-3 minuty)

Facilitátor vysvětlí sílu vizualizace jako mentální nácvik, který pomáhá nastavit pozitivní tón pro den. Účastníci jsou povzbuzováni, aby si svůj ideální den detailně představili a zaměřili se jak na úkoly, tak na emoce.

Řízená vizualizace (5-10 minut)

Účastníci zavřou oči a několikrát se zhluboka nadechnou, aby se zklidnili. Facilitátor je provede pokyny, jako například:

- „Představte si, že se probouzíte svěží a připraveni na den. Jak by to vypadalo?“
- „Vizualizujte se, jak s jistotou překonáváte jakékoli výzvy.“
- „Představte si nejvíce vzrušující nebo nejvíce obohacující část vašeho dne, který vás čeká.“

Psaní deníku (5-10 minut)

Po vizualizaci by si účastníci měli napsat stručný popis své vizualizace nebo ji mohou nakreslit. Mohou si také napsat popis svého ideálního dne nebo jedné věci, na kterou se těší.

Závěrečná reflexe

Účastníci se (pokud jim to nevadí) podělí o slovo nebo frázi, která popisuje, jak se cítí ohledně nadcházejícího dne.

Povzbuzení k denní praxi

Facilitátor navrhne praktikovat vizualizaci každé ráno, aby se vytvořila pozitivní denní rutina.



Příprava:

Pro facilitátory

- Připravte si volitelné podněty, které pomohou mentees zaměřit se na pozitivní prvky.
- Facilitátoři by si měli nacvičit vedení vizualizačních cvičení, udržovat vedení jednoduché a podporovat pozitivní, na cíl zaměřené představy.

Pro účastníky

- Někteří účastníci mohou dát přednost tomu, aby si po cvičení zapsali své vizualizované cíle nebo výsledky.

7.4 Aktivita 4: Kontrolované dýchání proti úzkosti



Potřebné materiály



Uklidňující hudba v pozadí

Volitelná



Cílová skupina

12-16 let



Délka trvání

5-10 minut*

* (nebo podle potřeby)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Naučit účastníky praktickou dechovou techniku ke zmírnění úzkosti a zlepšení emocionální seberegulace.

Specifické dovednosti

- Na konci aktivity si účastníci procvičí kontrolované dechové cvičení pro efektivní zvládnutí úzkosti.
- Účastníci identifikují alespoň jednu situaci, kdy mohou dechovou techniku aplikovat ve svém každodenním životě.
- Účastníci popíší fyzické a emocionální účinky kontrolovaného dýchání na jejich úroveň stresu.



Popis

Úvod (1-2 minuty)

Facilitátor předvede techniku a vysvětlí jednotlivé kroky.

Kroky: (2-3 minuty)

1. Účastníci se nadechnou na 3 sekundy, zadrží dech na 3 sekundy a poté pomalu vydechnou po dobu 6 sekund.
2. Následně se znovu nadechnou na 3 sekundy, zadrží dech a na 6 sekund zatnou ramena a břišní svaly, poté pomalu vydechnou.

3. Tento cyklus se opakuje alespoň 5krát (nebo vícekrát, pokud je potřeba), přičemž se při každém výdechu soustředí na uvolnění napětí.

Reflexe (2-5 minut)

Facilitátor vyzve účastníky, aby popsali, jak se po cvičení cítí.

Adaptace (volitelné):

Účastníci mohou cvičit vleže pro hlubší relaxaci nebo spojit cvičení s klidnou hudbou.



Příprava

Pro facilitátory

- Zdůrazněte důležitost pomalého a kontrolovaného dýchání.
- Buďte připraveni pomoci účastníkům, kteří mohou mít potíže s dodržáním časování.

Pro účastníky

- Měli by si být vědomi, že mohou cítit neobvyklé pocity (např. svalové napětí), což je normální.
- Měli by mít na sobě pohodlné oblečení, které umožní volný pohyb ramen a břicha.
- Účastníci by měli vědět, že naučit se řízenému dýchání vyžaduje cvik a že je normální, pokud se zpočátku cítí zvláštně.

7.5 Aktivita 5: Technika STOPP



Potřebné materiály



STOPP prospekt nebo písemné pokyny

Volitelné



Cílová skupina

15-20 let



Délka trvání

15-20 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Poskytnout účastníkům jasnou metodu pro zvládání silných emocí a zlepšení rozhodovacích schopností v náročných situacích.

Specifické dovednosti

- Na konci aktivity budou účastníci schopni si vybavit a vysvětlit pět kroků techniky STOPP.
- Účastníci předvedou schopnost aplikovat STOPP v modelové situaci, identifikovat své emoce a vybrat vhodnou reakci.
- Účastníci si vytvoří osobní plán pro použití techniky STOPP v reálné životní situaci.



Popis

Úvod (1-2 minuty)

Pedagog představí akronym STOPP a vysvětlí, že se jedná o rychlou a akční techniku pro získání kontroly během emocionálních okamžiků. Uvedte příklady, kdy by mohl být STOPP užitečný, například během hádek nebo před důležitými rozhodnutími.

Krok za krokem (5-10 minut)

1. **S (Stop):** Okamžitě se zastavte, když se cítíte zahlceni. Pedagog povzbuzuje účastníky, aby si všimli, kdy se chystají jednat impulzivně.

2. **T (Take a Breath)**: Zhluboka se nadechněte a soustředte se pouze na fyzický pocit dýchání, abyste vytvořili prostor mezi reakcí a odpovědí.
3. **O (Observe)**: Zamyslete se nad svými myšlenkami a reakcemi. Kam směřuje vaše pozornost? Zeptejte se: „Co cítím? Co mě vyprovokovalo?“
4. **P (Pull Back)**: Získejte perspektivu tím, že si položíte otázky, jako například: „Existuje jiný způsob, jak se na tuto situaci dívat?“ nebo „Je to fakt, nebo jen moje interpretace?“ nebo „Jak důležité to je?“
5. **P (Practice What Works - Proceed)**: Rozhodněte se, jaký je nejlepší postup a jednejte podle něj. „Co je teď nejlepší udělat?“

Modelové situace (5-10 minut)

Účastníci si procvičují používání STOPP ve skupinových scénářích (např. někdo předběhne frontu, neuspokojivá známka, hádka s partnerem), aby si nacvičili aplikaci techniky pod tlakem.

Diskuze (2-5 minut)

Účastníci se podělí o postřehy z modelové situace nebo popíší situace, kdy by jim STOPP mohl v budoucnu pomoci.

Nástroje pro odnesení

Poskytněte tištěný nebo digitální leták shrnující STOPP pro budoucí použití. Povzbudte účastníky, aby jej pravidelně používali a vytvořili si tak návyk.



Příprava

Pro facilitátory

- Poskytněte jasná vysvětlení a příklady pro každý krok.
- Připravte jednoduché scénáře relevantní pro život účastníků pro modelové hraní.
- Buďte k dispozici, abyste účastníky vedli během praxe a povzbuzovali je k dotazům.

Pro účastníky

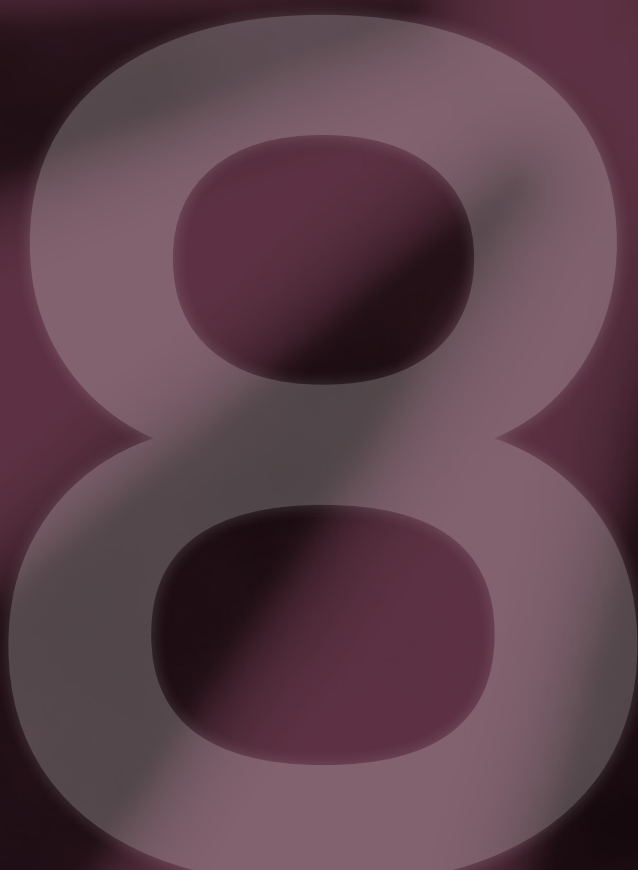
- Účastníci mohou přemýšlet o situacích, které typicky vedou k vyprovokování emocí, aby měli několik „reálných“ příkladů, kde by mohli STOPP aplikovat.
- Účastníci by měli být otevřeni vyzkoušet si modelové hraní, které se může zpočátku zdát nepohodlné, ale je klíčem k efektivnímu učení kroků STOPP.



STRONGER
YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Stanovení cílů



8. Stanovení cílů

8.1 Aktivita 1: Vision Board (Nástěnka vizí)



Potřebné materiály



Časopisy [...]

Časopisy, noviny,
tištěné obrázky, ...



Lepidlo



Fixy, pera



Nůžky



Velký papír [...]

Velký papír, plakát
nebo digitální
nástroje (např.
Canva)



Cílová skupina

12-18 let



Délka trvání

45-60 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Hlavním cílem aktivity je pomoci účastníkům formulovat své cíle a sny prostřednictvím vizuálního vyjádření, což podpoří jejich motivaci a kreativitu.

Specifické dovednosti

- Účastníci identifikují alespoň tři klíčové cíle v různých oblastech života (např. vzdělání, zdraví, kariéra).
- Účastníci vyjádří své ambice vizuální formou vytvořením vlastní nástěnky vizí.
- Účastníci pochopí, jak vizualizace cílů může zlepšit jejich soustředění a motivaci.



Popis

Úvod (3 minuty)

Facilitátor vysvětlí koncept nástěnky vizí jako nástroje pro inspiraci a zaměření na osobní cíle.

Brainstorming cílů (5–10 minut)

Účastníci si zapíší své cíle v kategoriích, jako jsou vzdělání, vztahy, kariéra, zdraví, cestování atd.

Sbírání obrázků a slov (20–30 minut)

Účastníci hledají obrázky, slova nebo citáty, které odpovídají jejich aspiracím, a vystřihují je. Mohou také kreslit nebo psát vlastní prvky.

Sestavování nástěnky vizí (10–20 minut)

Účastníci uspořádají své materiály na plakátu, seskupí podobné cíle a mohou přidat popisky nebo afirmace.

Prezentace a reflexe

Účastníci jsou povzbuzováni k tomu, aby si nástěnku umístili na viditelné místo, kde jim bude připomínat jejich cíle.



Příprava

Pro facilitátory

- Pomozte účastníkům s definováním jejich cílů, pokud si nebudou jistí.

Pro účastníky:

- Mentoři mohou vytvořit vzorovou nástěnku vizí, která demonstruje proces.
- Účastníci mohou předem přemýšlet o svých osobních cílech a snech.

8.2 Aktivita 2: Seznam životních přání



Potřebné materiály



Papír



Pera, fixy nebo pastelky



Cílová skupina

12-18 let



Délka trvání

30-40 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Tato aktivita podporuje dlouhodobé myšlení, myšlení zaměřené na rozvoj a inspiruje účastníky k podnikání konkrétních kroků k dosažení jejich snů.

Specifické dovednosti

- Účastníci sestaví seznam alespoň pěti smysluplných krátkodobých nebo dlouhodobých cílů.
- Účastníci si vyzkouší rozdělení svých snů na konkrétní a realizovatelné kroky.
- Účastníci zlepší své schopnosti sebereflexe tím, že své cíle roztrídí a stanoví jim priority.



Popis

Úvod (3–5 minut)

Facilitátor vysvětlí koncept „bucket listu“ jako způsobu, jak si stanovit velké sny a podniknout kroky k jejich splnění.

Tvorba seznamu (10–15 minut)

Účastníci si zapíší zážitky, dovednosti nebo úspěchy, kterých chtějí v životě dosáhnout (např. naučit se hrát na kytaru, navštívit Paříž, založit blog).

Volitelné: Účastníci si mohou cíle rozdělit na krátkodobé (1 rok) a dlouhodobé (celoživotní).

Vizuální znázornění (15–20 minut)

Účastníci svůj seznam ozdobí kresbami nebo symboly, aby byl vizuálně atraktivní.

Reflexe a sdílení (3–5 minut)

Účastníci sdílí jeden nebo dva body ze svého seznamu, aby se vzájemně podpořili.

Revize cílů

Doporučte účastníkům, aby si svůj seznam každoročně procházeli a aktualizovali.



Příprava

Pro facilitátory

- Pomáhejte účastníkům najít rovnováhu mezi realistickými a ambiciózními cíli.

Pro účastníky

- Buďte otevření revizi a úpravě svého seznamu v průběhu času.

8.3 Aktivita 3: Kde se vidíš za 5 a 10 let?



Potřebné materiály



Papír



Pera



Digitální zařízení pro prezentace

Volitelné



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

45 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Tato aktivita podporuje dlouhodobé myšlení a poskytuje účastníkům rámec pro sladění jejich současných kroků s jejich budoucími cíli.

Specifické dovednosti

- Účastníci popíší svou představu o životním stylu, kariéře a osobních úspěších za 5 a 10 let.
- Účastníci navrhnu alespoň dva konkrétní kroky, které mohou podniknout již nyní k dosažení své vize.
- Účastníci posílí svou sebedůvěru při stanovování dlouhodobých cílů a vizualizaci pozitivní budoucnosti.



Popis

Úvod (2–3 minut):

Mentor vysvětlí důležitost představování si budoucnosti jako způsobu k dosažení jasně stanovených cílů.

Řízená vizualizace (5–10 minut)

Účastníci zavřou oči a představí si svůj život za 5 a 10 let, přemýšlejí o kariéře, vztazích, zájmech a životním stylu.

Plánování a psaní (5–10 minut)

Po vizualizaci účastníci vytvoří písemný popis nebo vizuální znázornění své budoucnosti. Součástí by měly být konkrétní kroky a milníky potřebné k dosažení této vize.

Prezentace (volitelné)

Účastníci mohou svou představu o budoucnosti sdílet s ostatními ve formě krátké prezentace.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte si otázky k řízené vizualizaci (např. „Jak vypadá váš domov? S kým trávíte čas?“).

For Participants

- Přemýšlejte o svých hodnotách a zájmech jako základu pro budoucí cíle.
- Buďte otevření konstruktivní zpětné vazbě.

8.4 Aktivita 4: Osobní SWOT analýza



Potřebné materiály



Papír rozdělený do čtyř kvadrantů



Pera nebo fixy



Cílová skupina

15-20 let



Délka trvání

30-55 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Tato aktivita pomáhá účastníkům rozvíjet sebepoznání, identifikovat své silné a slabé stránky a naučit se využívat příležitosti a minimalizovat hrozby.

Specifické dovednosti

- Účastníci identifikují alespoň tři své silné a slabé stránky.
- Účastníci určí dvě příležitosti, které mohou využít, a dvě výzvy, kterým musí čelit při dosahování svých cílů.
- Účastníci vytvoří jeden konkrétní cíl a základní plán, jak využít SWOT analýzu pro svůj rozvoj.



Popis

Úvod (3–5 minut)

Facilitátor vysvětlí koncept SWOT analýzy a její význam v procesu stanovování cílů. SWOT analýza je strategický nástroj k vyhodnocení osobních, organizačních nebo situačních faktorů, který pomáhá v rozhodování.

Analýza kvadrantů (20–30 minut)

1. **Silné stránky:** Účastníci identifikují své dovednosti, talenty a pozitivní vlastnosti.
2. **Slabé stránky:** Účastníci si přiznají oblasti, které potřebují zlepšit.
3. **Příležitosti:** Účastníci pojmenují externí faktory, které jim mohou pomoci (např. dostupné zdroje).
4. **Hrozby:** Účastníci se zamyslí nad překážkami, které by jim mohly bránit v úspěchu.

Reflexe (5–10 minut)

Účastníci promyslí, jak mohou své silné stránky a příležitosti využít a jak mohou pracovat na svých slabých stránkách a hrozbách.

Akční plán (5–10 minut)

Účastníci si stanoví jeden konkrétní cíl vycházející ze SWOT analýzy a naplánují kroky k jeho dosažení.



Příprava

Pro facilitátory:

- Připravte si vzorovou SWOT analýzu k lepšímu pochopení procesu.
- Povzbuzujte účastníky k upřímnosti a rovnováze v analýze.

Pro účastníky

- Zamyslete se nad svými osobními vlastnostmi a vnějšími faktory, než začnete s analýzou.
- Buďte otevření diskusi a zpětné vazbě od ostatních.



STRONGER
YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Osobní rozvoj



9. Osobní rozvoj

9.1 Aktivita 1: 30 denní výzva



Potřebné materiály



Deníky nebo tabulky pro sledování návyků
(můžete si vytvořit vlastní nebo použít šablonu)



Seznam nápadů na návyky
(volitelné, pro inspiraci)



Cílová skupina
14-20 let



Délka trvání
15-30 minut*

* denně po dobu 30 dnů



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Tato aktivita pomáhá účastníkům rozvíjet sebedisciplínu, vytrvalost a schopnost vytvářet pozitivní návyky prostřednictvím pravidelného každodenního cvičení.

Specifické dovednosti

- **Rozvoj sebekázně** – účastníci si osvojí schopnost pravidelně vykonávat zvolenou aktivitu a budovat pozitivní návyk.
- **Vytrvalost a důslednost** – naučí se překonávat překážky a pokračovat ve výzvě i přes případné výpadky.
- **Podpora osobní odpovědnosti** – naučí se převzít zodpovědnost za svůj vlastní rozvoj a být si vědomi svého pokroku.



Popis

Úvod (2–5 minut)

30denní výzva je efektivní způsob, jak si osvojit pozitivní návyk a zlepšit svůj život pomocí každodenního věnování 15–30 minut vybrané aktivitě. Klíčem k úspěchu je vybrat si zvládnutelný a realistický návyk – malé kroky vedou k velkým změnám. Důležitá je **konzistence** – i v rušných dnech stačí několik minut, aby si účastník udržel kontinuitu. **Flexibilita** je rovněž klíčová –

pokud některý den vynecháte, pokračujte dále bez pocitu viny. Sdílení cíle s podporujícím přítelem nebo členem rodiny může zvýšit vaši motivaci a pomoci vám s odpovědností.

Výběr návyku (5–10 minut)

Účastníci si vyberou oblast, ve které se chtějí zlepšit, například: Fyzické zdraví (každodenní cvičení, pití více vody...), Duševní zdraví (meditace, psaní deníku, vděčnost...), Dovednosti (učení se jazyka, kreslení, programování, čtení...), Produktivita (dřívější vstávání, organizace dne, pravidelné studium...). Měli by být co nejkonkrétnější, například místo „cvičení“ si stanovit „každé ráno 10 minut jógy“.

Stanovení časového závazku (5–10 minut)

Každý si stanoví, kolik času denně věnuje návyku, a naplánuje si ho do denní rutiny.

Sledování pokroku (5–10 minut denně)

Účastníci si vytvoří nebo vytisknou tabulku, kde si budou odškrtnávat splněné dny. Mohou si také zapisovat poznámky o svých pocitech a překážkách.

- Týdenní rekapitulace: Na konci týdne se účastníci ohlédnou za svým pokrokem, zhodnotí úspěšnost a identifikují případné výzvy.

Závěrečné hodnocení (10–15 minut)

Po 30 dnech účastníci zhodnotí dopad výzvy: Jak se cítí? Jaké pozitivní změny zaznamenali? Rozhodnou se, zda budou v návyku pokračovat.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte příklady návyků a nabídněte šablonu pro sledování pokroku.

9.2 Aktivita 2: Mapa sebepoznání



Potřebné materiály



Velký papír



Barevné fixy, pastelky nebo
zvýrazňovače



Cílová skupina

12-20 let



Délka trvání

30-45 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Aktivita „Mapa sebepoznání“ pomáhá účastníkům rozvíjet hlubší porozumění sobě samým tím, že prozkoumají svou identitu, hodnoty, zájmy, silné stránky a oblasti, ve kterých se mohou zlepšit. Tento reflexivní úkol podporuje sebereflexi, jasnější směřování a schopnost stanovovat si cíle, což účastníkům umožní sladit své jednání s jejich osobními ambicemi a hodnotami.

Specifické dovednosti

- **Sebepoznání:** Podpořit účastníky v zamyšlení nad jejich jedinečnými charakteristikami, jako jsou silné stránky, hodnoty a zájmy.
- **Identifikace cílů:** Pomoci účastníkům rozpoznat jejich sny a ambice, aby mohli lépe řídit svá budoucí rozhodnutí.
- **Růstové myšlení:** Umožnit účastníkům vnímat výzvy a oblasti ke zlepšení jako příležitosti k rozvoji.
- **Holistický pohled na sebe sama:** Poskytnout účastníkům strukturovanou metodu, jak vizualizovat různé aspekty své identity a hledat mezi nimi propojení.
- **Motivace ke změně:** Inspirovat účastníky k tomu, aby na základě získaných poznatků podnikli kroky ke zlepšení.



Popis

Úvod (2–5 minut)

TMapa sebepoznání je kreativní aktivita, která vám pomůže prozkoumat vaši jedinečnou

identitu, hodnoty, zájmy a cíle. Vizualizací myšlenek získáte jasnější pohled na své silné stránky, zájmy i oblasti, ve kterých se můžete zlepšit. Nejde o to najít „správné odpovědi“, ale o přemýšlení nad tím, kdo jste a na co se chcete zaměřit při svém osobním růstu.

Vytvoření mapy (5–10 minut)

Vezměte si papír a do středu nakreslete velký kruh. Napište do něj „JÁ“ – to představuje vaši centrální identitu. Kolem tohoto kruhu nakreslete menší kruhy nebo sekce a označte je následujícími kategoriemi: **Zájmy** (koníčky, oblíbené aktivity), **Dovednosti** (talenty, schopnosti), **Hodnoty** (zásady, přesvědčení), **Silné stránky** (vlastnosti, ve kterých si věříte), **Sny** (ambice, cíle), **Výzvy** (překážky, kterým čelíte).

Vyplnění mapy (15–20 minut)

Účastníci do každé oblasti zapisují slova, myšlenky nebo kreslí symboly.

Reflect on Your Map (5–10 minutes daily)

Účastníci hledají vzorce a souvislosti – například zda jim jejich silné stránky pomáhají dosahovat jejich snů.

Plán pro růst

Každý si vybere jednu nebo dvě oblasti, na které se chce zaměřit, a napíše krátký akční plán.

Závěr (10–15 minut)

Po nějaké době se můžete k mapě vrátit a zamyslet se nad tím, zda se posouváte směrem ke svým cílům a ambicím. Účastníci mohou sdílet své mapy a diskutovat o nich.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte materiály
- Zdůrazněte, že mapa je osobní a sdílení je dobrovolné a v případě, že je to pro ně v pořádku

9.3 Aktivita 3: Deník vděčnosti



Potřebné materiály



Deník



Psací potřeby



Cílová skupina

12-20 let



Délka trvání

5-10 minut*

* denně (alespoň po dobu 2 týdnů)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Pomoci dospívajícím pěstovat pozitivní myšlení, zvýšit povědomí o denních požehnáních a rozvíjet konzistentní návyk mindfulness a vděčnosti.

Specifické dovednosti

- Rozpoznat a ocenit pozitivní aspekty každodenního života.
- Zlepšit emocionální well-being prostřednictvím pravidelné reflexe.
- Rozvíjet mindful přístup k identifikaci a oceňování jednoduchých radostí a smysluplných zážitků.



Popis

Úvod (2-5 minut)

Vděčnost je mocný nástroj, který nám pomáhá zaměřit pozornost z toho, co nám chybí, na to, co už v životě máme. Psaní deníku vděčnosti je jednoduché, ale zároveň transformační cvičení. Pravidelným zapisováním věcí, za které jsme vděční, můžeme zlepšit náladu, posílit pocit spokojenosti a rozvíjet odolnost vůči stresu.

Každodenní reflexe (5–10 minut)

Použijte zápisník nebo deník určený pro tuto aktivitu. Napište datum na začátek každého záznamu. Věnujte 5–10 minut na konci každého dne přemýšlením o třech věcech, za které jste

vděční. Buďte konkrétní a zaměřte se na smysluplné okamžiky, bez ohledu na to, jak malé jsou.

- Například: „Dobrý rozhovor s přítelem,“ „Zvuk deště dnes ráno“ nebo „Vychutnávání mého oblíbeného jídla.“
- Náměty: Co mě dnes rozesmálo? Komu nebo čemu jsem ve svém životě právě teď vděčný? Co se dnes vydařilo lépe, než jsem čekal?

Reflexe na konci týdne (5-10 minut)

O víkendu si projděte své zápisky za celý týden. Všimněte si opakujících se témat nebo momentů, které vás překvapily. Zamyslete se nad tím, jak vám každodenní psaní deníku vděčnosti ovlivnilo náladu a pohled na svět.

Závěr (10-15 minut)

Deník vděčnosti je nástroj, který vám pomůže zůstat v kontaktu s tím, co je pro vás důležité, a podpořit osobní růst. Po čase se můžete k zápiskům vrátit a zhodnotit, jakým způsobem se vaše vnímání vděčnosti změnilo. Účastníci mohou dobrovolně sdílet své zkušenosti nebo konkrétní zápisy, pokud si to přejí.



Příklad

Pro facilitátory

- Povzbuzujte účastníky, aby v tomto zvyku vytrvali, a pravidelně se ptejte na jejich pokrok.

9.4 Aktivita 4: Sezení zpětné vazby



Potřebné materiály



Šablony pro žádost o zpětnou vazbu
(optional)



Papír nebo sešit
na reflexi



Cílová skupina
15-20 let



Délka trvání
20-30 minut

pro sběr zpětné vazby + reflexe



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Rozvíjet sebeuvědomění, zlepšit osobní dovednosti, přijmout zpětnou vazbu a využít ji k osobnímu růstu. Pochopíte, jak ostatní vnímají vaše silné stránky a oblasti ke zlepšení.

Specifické dovednosti

- Naučit se požádat o konstruktivní zpětnou vazbu a přijmout ji s respektem.
- Identifikovat své silné a slabé stránky na základě externích pohledů.
- Vytvořit konkrétní kroky pro osobní i profesní růst na základě zpětné vazby.
- Kultivovat vděčnost a budovat pevnější vztahy prostřednictvím uznání a přijetí zpětné vazby.



Popis

Úvod (2-5 minut)

Zpětná vazba je neocenitelným nástrojem pro osobní i profesní růst. Často si sami neuvědomujeme některé své silné stránky ani oblasti, ve kterých bychom se mohli zlepšit – lidé kolem nás to ale vidí. Když se aktivně ptáme na zpětnou vazbu a reflektujeme ji, získáváme nové perspektivy a užitečné podněty k vlastnímu rozvoji. Tato aktivita vás krok za krokem provede procesem získání zpětné vazby, jejího zpracování a využití jako odrazového můstku ke zlepšení.

Příprava na získání zpětné vazby (2–5 minut)

Zamyslete se nad 2–3 lidmi, kteří vás dobře znají a mohou vám poskytnout upřímnou a

konstruktivní zpětnou vazbu. Může to být důvěryhodný přítel, člen rodiny, učitel nebo mentor.

Vyberte si oblast zaměření (5–10 minut)

Zamyslete se nad oblastmi svého života nebo osobnosti, na které chcete získat zpětnou vazbu (např. komunikační dovednosti, zvládání stresu, týmová spolupráce, studijní návyky).

Požádejte o zpětnou vazbu (10–15 minut)

Můžete poskytnout písemnou šablonu s konkrétními otázkami, které respondentům usnadní odpovědi (např. „Jaké jsou podle tebe mé největší silné stránky?“ nebo „Jak si myslíš, že zvládám výzvy a neúspěchy?“). Při přijímání zpětné vazby aktivně naslouchejte, nepřerušujte a nebraňte se kritice – zpětná vazba není útok, ale příležitost k růstu. Pokud něčemu nerozumíte, zeptejte se na upřesnění.

Reflexe nad zpětnou vazbou (5–10 minut)

Zapište si obdrženou zpětnou vazbu do svého zápisníku. Hledejte společné prvky v odpovědích různých lidí.

Identifikujte konkrétní kroky, jak se zlepšit v oblastech, které byly ve zpětné vazbě zmíněny – zaměřte se na 1–2 hlavní oblasti a vytvořte si akční plán pro svůj růst.



Příprava

Pro facilitátory

- Vysvětlete, co je konstruktivní zpětná vazba a jak se liší od kritiky.
- Povzbudte účastníky, aby si udrželi otevřenou mysl a zaměřili se na růst.
- Zdůrazněte důležitost důvěrnosti a respektu během aktivity.

Pro účastníky

- Zamyslete se nad vlastnostmi nebo dovednostmi, které byste chtěli zlepšit.
- Buďte připraveni naslouchat a konstruktivně zpracovávat zpětnou vazbu, i když zdůrazňuje oblasti ke zlepšení.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Time Management



10. Time Management

10.1 Aktivita 1: Sledování času challenge



Potřebné materiály



Tištěné tabulky pro sledování času nebo zápisník



Psací potřeby (pera, fixy)



Stopky nebo časovač
(volitelné)



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

15–30 minut*

* denně po dobu 7 dní



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Získat detailní přehled o tom, jak čas trávíme během dne, identifikovat vzorce a příležitosti ke zlepšení.

Specifické dovednosti

- Zvýšit povědomí o denních návycích a rutinách.
- Rozpoznat aktivity, které vedou ke ztrátě času, a neefektivity.
- Položit základy pro vytvoření účelných a produktivních plánů.



Popis

Úvod (5–10 minut)

Čas je jednou z nejcennějších komodit, ačkoli si často neuvědomujeme, jak ho trávíme. Výzva sledování času pomáhá účastníkům zaznamenat jejich aktivity, aby identifikovali produktivní momenty, rušivé faktory a možnosti růstu. Tento krok je klíčový pro rozvoj účelných rutin.

Krok 1: Nastavení základů

Připravte jednoduchou tabulku pro sledování času s následujícími sloupci:

- **Aktivita:** Co jste dělali.
- **Začátek/Konec:** Kdy jste začali a skončili.
- **Kategorie:** Skupiny aktivit jako práce, studium, relaxace, domácí povinnosti, sociální média.
- **Poznámky:** Např. “Cítil/a jsem se soustředěně” nebo “byl/a jsem rozptýlen/a”.

Krok 2: Denní sledování (činnosti 15–30 minut denně)

1. Začnete od momentu, kdy se probudíte, a zaznamenávejte všechny aktivity, včetně jídla, čtení zpráv nebo cestování.
2. Buďte upřímní a podrobní. Např.:
 - o 8:00–8:15: Snídaně
 - o 8:15–8:45: Procházení Instagramu (pozn.: “neplánované rozptýlení”)
3. Nehodnoťte své volby, cílem je uvědomění, ne dokonalost.

Krok 3: Reflexe a týdenní analýza (časová dotace 30 minut)

- **Identifikujte hodnotné aktivity:** Činnosti, které odpovídají osobním cílům (např. příprava na zkoušky, cvičení).
- **Zdůrazněte časové ztráty:** Opakující se rozptýlení nebo aktivity s malou hodnotou.
- **Určete produktivní špičky:** Momenty dne, kdy jste nejvíce soustředění.
- **Vytvořte akční plán:** Přesměrujte čas z neefektivních aktivit do produktivních oblastí. Např. “Omezím sociální média o 30 minut denně.”

Výsledek

Na základě svých pozorování vypracujte plán a přerozdělte čas z neefektivních aktivit do produktivních oblastí. Např. “Omezím sociální média o 30 minut denně.”



Příprava

Pro facilitátory

- Poskytněte vzorové tabulky, aby účastníci chápali, jak efektivně sledovat činnosti.
- Sdílejte poznatky o běžných “zlodějích času” a strategie, jak je eliminovat.

Pro účastníky

- Buďte připraveni sledovat každou aktivitu po celý den.
- Přistupujte k výzvě se zvědavostí a bez sebekritiky.

10.2 Aktivita 2: Priorizační matice



Potřebné materiály



Tisknutelné šablony Eisenhowerovy matice nebo velký papír



Fixy, propisky nebo tužky



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

45–60 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Osvojit si dovednost prioritizace úkolů pomocí Eisenhowerovy matice se zaměřením na dlouhodobý úspěch namísto krátkodobé naléhavosti.

Specifické dovednosti

- Pochopit rozdíl mezi naléhavostí a důležitostí.
- Použít strukturovanou metodu k prioritizaci denních a týdenních úkolů.
- Naučit se delegovat, odložit nebo eliminovat úkoly s nízkou prioritou.



Popis

Úvod (5–10 minut)

Eisenhowerova matice je rámec pro rozhodování, který pomáhá organizovat úkoly podle naléhavosti a důležitosti. Zaměřením na to, co je skutečně důležité, mohou účastníci snížit stres, zlepšit efektivitu a předejít vyhoření.

Krok 1: Pochopení čtyř kvadrantů (10 minut)

Vysvětlíte čtyři kvadranty:

- **Q1: Naléhavé a důležité:** Úkoly s okamžitými termíny, například odevzdání úkolů nebo návštěva lékaře.
- **Q2: Nenaléhavé, ale důležité:** Aktivita, jako je cvičení, učení nové dovednosti nebo

plánování dlouhodobých projektů.

- **Q3: Naléhavé, ale méně důležité:** Přerušení nebo úkoly, které lze delegovat (např. méně důležité e-maily).
- **Q4: Ani naléhavé, ani důležité:** Aktivita s nízkou hodnotou, jako je nadměrné hraní her nebo sledování nerelevantních videí.

Krok 2: Použití matice (15–20 minut)

1. Poskytněte účastníkům seznam vzorových úkolů a nechte je cvičně zařadit úkoly do jednotlivých kvadrantů.
2. Poté je vyzvěte, aby si vytvořili vlastní matici a vyplnili ji úkoly ze svého každodenního života.

Krok 3: Akční plán (15 minut)

- **Pro Q1:** Naplánujte okamžité kroky k dokončení úkolů.
- **Pro Q2:** Rozvrhněte tyto úkoly tak, aby se z nich nestaly naléhavé úkoly.
- **Pro Q3:** Delegujte nebo minimalizujte úsilí.
- **Pro Q4:** Rozhodněte, jak tyto aktivity eliminovat nebo omezit.

Hodnocení (10 minut)

Reflexe nad tím, jak matice ovlivnila rozhodování a zda pomohla účastníkům cítit větší kontrolu nad svým časem.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte si jasné příklady úkolů pro každý kvadrant.
- Připravte materiály, které účastníkům pomohou při stanovování realistických priorit.

Pro účastníky

- Připravte si seznam osobních a studijních úkolů, které použijete během aktivity.

10.3 Aktivita 3: Vytvoření týdenního plánu



Potřebné materiály



Šablony týdenního plánovače
nebo velký papír



Propisky, fixy nebo plánovací
aplikace



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

60-75 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Vytvořit vyvážený týdenní plán, který integruje priority, péči o sebe a flexibilitu.

Specifické dovednosti

- Plánovat úkoly a aktivity předem, aby se předešlo stresu na poslední chvíli.
- Vyhradit si čas na relaxaci a koníčky.
- Monitorovat a přizpůsobovat plány pro neustálé zlepšování.



Popis

Úvod (10 minut)

Týdenní plánovač je základní nástroj pro udržení pořádku a efektivní řízení času. Umožňuje účastníkům vizualizovat své závazky a proaktivně provádět úpravy.

Krok 1: Nastavení plánovače (20–25 minut)

1. Označte pevné závazky, jako jsou vyučovací hodiny nebo schůzky.
2. Blokujte čas pro úkoly s vysokou prioritou z prioritizační matice.
3. Vyhradte si čas na osobní cíle, koníčky a odpočinek.

Krok 2: Plánování flexibility (15 minut)

1. Přidejte „rezervní časy“ pro nečekané události nebo zpoždění.
2. Použijte barevné kódování pro rozlišení typů úkolů (např. práce, volný čas, péče o sebe).

Krok 3: Přehodnocení a úpravy (15 minut)

- Na konci týdne zhodnoťte, jak realistický váš plán byl.
- Upravte plán na příští týden tak, abyste zohlednili získané zkušenosti.



Příprava

Pro facilitátory

- Sdílejte příklady dobře vyvážených týdenních rozvrhů.
- Povzbuzujte účastníky, aby zahrnuli volný čas a odpočinek pro duševní pohodu.

Pro účastníky

- Přineste si seznam závazků a cílů na příští týden.

10.4 Aktivita 4: Porazte čas – Optimalizace vašeho dne



Potřebné materiály



Tisknutelné šablony denního plánovače
(časový rozvrh po hodinách) – 1 pro každého účastníka



Karty pro řízení času s předem napsanými úkoly
(např. studium, socializace, cvičení)



Cílová skupina
18-20 let



Délka trvání
1,5 hodiny



Časovač nebo stopky



Flipchart nebo tabule



Lepicí lístky



Propisky a fixy



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Pomoci účastníkům identifikovat návyky vedoucí ke ztrátě času a rozvíjet praktické strategie pro efektivní využití času.

Specifické dovednosti

- Účastníci identifikují alespoň tři osobní ztráty času.
- Účastníci si procvičí optimalizaci denního plánu pro produktivitu a rovnováhu.
- Účastníci si vytvoří personalizovanou strategii pro zvládání neplánovaných přerušení.



Popis

Úvod (15 minut)

1. Začněte otázkou: „Kam mizí váš čas?“

2. Představte příklad špatně řízeného dne a zdůrazněte jeho důsledky (stres, zmeškané termíny, nedostatek volného času).
3. Diskutujte o pravidle 80/20 (Pareto princip): „20 % úkolů často přináší 80 % výsledků.“

Hlavní aktivita (60 minut)

1. Časový audit (15 minut):

- o Rozdejte lepicí lístky. Požádejte účastníky, aby na každý lístek napsali jednu aktivitu, kterou obvykle během dne dělají.
- o Nechte je roztřídit úkoly do tří kategorií:
 - o **Základní:** (např. studium, jídlo);
 - o **Volitelné, ale hodnotné:** (např. cvičení, socializace);
 - o **Ztráta času:** (např. procházení sociálních sítí).
- o Kategorizace zobrazte na flipchartu a prodiskutujte je.

2. Optimalizace rozvrhu (30 minut):

- o Rozdejte šablony denního plánovače.
- o Vyzvěte účastníky, aby své úkoly přeskupili do produktivního rozvrhu.
- o Povzbuzujte je, aby používali časové bloky pro soustředěnou práci, přestávky a volný čas.
- o Simulujte přerušení pomocí „karet pro řízení času“ (např. „Neočekávaná schůzka“ nebo „Naléhavý požadavek“) a diskutujte, jak přizpůsobit rozvrh v reálném čase.

3. Role-playing scénáře (15 minut):

- o Rozdělte účastníky do dvojic.
- o Jeden z dvojice představuje neočekávaný scénář, zatímco druhý účastník si procvičuje přizpůsobení rozvrhu.

Závěrečné zhodnocení a reflexe (15 minut)

1. Reflektujte nad cvičením pomocí otázek:
 - o „Jaké změny uděláte ve svém denním režimu?“
 - o „Jaký byl pocit přizpůsobit rozvrh pod tlakem?“
2. Povzbuzujte účastníky, aby si stanovili krátkodobý cíl pro optimalizaci času (např. „Trávit o 30 minut méně denně na sociálních sítích“).



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte a vytiskněte karty s realistickými scénáři.
- Seznamte se s příklady optimalizovaných rozvrhů.

Pro účastníky

- Žádná speciální příprava není nutná.



STRONGER
YOUTH

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Copingové strategie



11. Copingové strategie

11.1 Aktivita 1: Budování nástroje pro odolnost



Potřebné materiály



Velký papír nebo sešit



Propisky, fixy nebo barevné pastelky



Karty nebo lepicí lístky
(volitelné)



Cílová skupina
14-20 let



Délka trvání
45-60 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Identifikovat a procvičit sadu osobních strategií pro efektivní zvládání náročných emocí a situací.

Specifické dovednosti

- Rozpoznat osobní spouštěče stresu a vlastní reakce.
- Vytvořit sadu nástrojů pro zvládání stresu a emocionálních výzev.
- Posílit sebevědomí při používání zvládacích technik v obtížných chvílích.



Popis

Úvod (5–10 minut)

Život nám občas staví do cesty výzvy, které mohou být zdrcující. Vytvoření nástroje pro odolnost vybavuje účastníky osobními strategiemi, které jim pomáhají lépe zvládat stres a emocionální potíže. Tato aktivita podporuje identifikaci praktických nástrojů pro seberegulaci a duševní pohodu.

Krok 1: Pochopení jak zvládáme náročné situace (10 minut)

Diskutujte o rozdílech mezi:

- **Na problém zaměřené zvládání:** Řešení hlavní příčiny problému (např. vytvoření studijního plánu pro obtížnou zkoušku).
- **Na emoce zaměřené zvládání:** Práce s emocemi vyvolanými situací (např. procvičování mindfulness při pocitu zahlcení).
- **Vyhýbavé zvládání:** Rozpoznání, kdy je nutné se na chvíli stáhnout a načerpat energii.

Krok 2: Vytvoření nástroje pro odolnost (25–30 minut)

1. **Hledání copingových nástrojů:**
 - o Povzbudte účastníky, aby sepsali strategie, které jim už dříve pomohly (např. psaní deníku, rozhovor s přítelem, fyzická aktivita).
 - o Podělte se o příklady, jako jsou dechová cvičení, kreativní aktivity nebo pozitivní afirmace.
2. **Organizace do kategorií:** Rozdělte nástroje do fyzických, emocionálních, sociálních a kognitivních kategorií.
 - o Příklad: **Fyzické** = jóga, **Emocionální** = deník vděčnosti, **Sociální** = hledání rady od mentora, **Kognitivní** = rozdělení úkolů na menší kroky.
3. **Udělejte to vizuálně:** Vytvořte barevný „nástrojový box“ na papíře nebo použijte lepicí lístky, které budou každý nástroj reprezentovat.

Krok 3: Procvičení a reflexe (10–15 minut)

- Vyberte si jeden nástroj z vytvořeného boxu a procvičte ho během sezení (např. krátkou řízenou meditaci).
- Zreflektujte, jaký byl pocit při procvičování, a diskutujte, v jakých situacích by mohl být tento nástroj užitečný.

Hodnocení

- Na konci aktivity by se účastníci měli cítit posílení, aby svůj „nástrojový box“ používali samostatně.
- Povzbudte je, aby do něj přidávali nové strategie, jakmile je objeví.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte příklady zvládacích nástrojů a strategií.
- Poskytněte zdroje nebo šablony pro účastníky, kteří chtějí nástroje dále prozkoumat, například aplikace na mindfulness nebo tisknutelné deníky vděčnosti.

Pro účastníky

- Přineste si otevřenou mysl, ochotu zkoumat různé strategie a sdílet nápady s ostatními.

11.2 Aktivita 2: Mapa stresu a řešení



Potřebné materiály



Velký papír nebo tabule



Fixy, propisky nebo lepicí lístky



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

60 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Pomoci účastníkům vizualizovat své stresory a identifikovat konkrétní řešení pro jejich zvládnání.

Specifické dovednosti

- Naučte se rozložit obtížné problémy na zvládnutelné části.
- Objevit praktická řešení přizpůsobená individuálním stresorům.
- Získat jasno v tom, které stresory jsou pod kontrolou účastníků a které ne.



Popis

Úvod (10 minut)

Stres může působit jako zamotaná pavučina problémů. Aktivita „Mapa stresu a řešení“ pomáhá účastníkům rozplést své stresory tím, že je vizuálně uspořádají a brainstormují řešení. Tato aktivita podporuje schopnosti řešení problémů a emocionální jasnost.

Krok 1: Vytvoření mapy stresu (15–20 minut)

1. Na velký papír napište doprostřed slovo „**Stres**“ a zakroužkujte ho.
2. Nakreslete větve vedoucí ven do různých oblastí života (např. škola, vztahy, zdraví).
3. Pod každou větev napište konkrétní stresory.

- o **Škola** → zkoušky, velké množství úkolů, skupinové projekty.
- o **Vztahy** → špatná komunikace, nedostatek podpory.

Krok 2: Identifikace kontrolovatelných a nekontrolovatelných faktorů (15 minut)

1. Zvýrazněte stresory, které můžete ovlivnit (např. příprava na zkoušky), jednou barvou.
2. Použijte jinou barvu k označení stresorů, které nemáte pod kontrolou (např. počasí, chování druhých).

Krok 3: Brainstorming řešení (15 minut)

1. Zaměřte se na stresory, které můžete ovlivnit, a napište možná řešení nebo zvládací strategie vedle každého z nich.
 - o Příklad: Velké množství úkolů → vytvoření studijního plánu.
2. Pro nekontrolovatelné stresory brainstormujte způsoby, jak změnit svůj pohled na situaci nebo jak zvládat své emoce.
 - o Příklad: Deštivé počasí → zůstat doma a procvičovat vděčnost za pohodový čas.

Hodnocení (10 minut)

Diskutujte, která řešení se zdála být nejvíce proveditelná, a jak je účastníci plánují použít v reálném životě.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte příklady map stresu a možných řešení.
- Povzbudte účastníky, aby se zaměřili na konstruktivní strategie místo pouhého ventilování problémů.

Pro účastníky

- Přemýšlejte o aktuálních stresorech před sezením, abyste byli připraveni je zaznamenat na mapu.

11.3 Aktivita 3: Řízený emocionální reset



Potřebné materiály



Klidné místo pro relaxaci



Uklidňující hudba nebo nahrávky řízené meditace

(volitelné)



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

30-40 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Procvičit řízený emocionální reset, který pomáhá účastníkům uklidnit mysl, získat zpět soustředění a budovat odolnost.

Specifické dovednosti

- Naučit se strukturovanou metodu pro relaxaci a regulaci emocí.
- Rozpoznat fyzické a emocionální signály stresu.
- Vytvořit si návyk na resetování emocí během stresových situací.



Popis

Úvod (5 minut)

Někdy je nejlepší způsob, jak se vyrovnat se stresem, zastavit se a provést reset. Tato aktivita účastníky seznámí s řízenou technikou resetu, která kombinuje mindfulness a dechová cvičení pro snížení stresu a podporu jasného myšlení.

Krok 1: Příprava (5 minut)

1. Ujistěte se, že účastníci pohodlně sedí v klidném prostředí.
2. Povzbudte je, aby zavřeli oči.

Krok 2: Řízený reset (15–20 minut)

1. Proveďte účastníky krátkým dechovým cvičením:
 - o Nadechněte se na 4 doby, zadržte dech na 4 doby, vydechněte na 6 dob. Opakujte 5krát.
2. Použijte uklidňující slova, abyste je vedli:
 - o „Představte si vlnu, která se přes vás přelévá a s každým nádechem odnáší váš stres.“
3. Volitelně zařadte jemné protahování.

Krok 3: Reflexe (10–15 minut)

- Po cvičení požádejte účastníky, aby popsali, jak se cítí.
- Povzbudte je, aby si své pocity zapsali do deníku nebo je sdíleli ústně.

Hodnocení

Účastníci by měli odcházet s pocitem klidu a s praktickým nástrojem, který mohou použít v okamžicích stresu.



Příprava

Pro facilitátory

- **Vytvořte příjemné prostředí:** Zajistěte, aby prostor byl tichý a bez rušivých podnětů. Pokud je to možné, ztlumte světla nebo použijte přirozené osvětlení pro uklidňující atmosféru.
- **Nácvik dechových technik:** Připravte si klidný, vyrovnaný hlas pro vedení dechových cvičení. Můžete si to předem natrénovat, aby vaše vedení bylo plynulé.
- **Hudba nebo meditace:** Vyberte jemnou hudbu na pozadí nebo vhodnou nahrávku řízené meditace pro posílení atmosféry. Ujistěte se, že zvuk je dostatečně tichý, aby nerušil účastníky.
- **Podpora otevřeného prostředí:** Dejte účastníkům najevo, že své pocity mohou sdílet, ale také si je mohou nechat pro sebe. Zdůrazněte důležitost vytvoření neodsuzujícího prostředí, kde se každý může cítit bezpečně a uvolněně.

Zvládání stresu



12. Zvládání stresu

12.1 Aktivita 1: Hraní rolí – zvládání stresových situací



Potřebné materiály



Karty se scénáři s podrobným popisem



Volitelné rekvizity

(např. batohy, papíry nebo jiné relevantní předměty)



Bezpečný a pohodlný prostor pro hraní rolí



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

90 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Pomoci účastníkům budovat odolnost a sebedůvěru při zvládání skutečných stresových situací prostřednictvím praktických cvičení hraní rolí.

Specifické dovednosti

- Porozumět emocionálním a behaviorálním reakcím na stres.
- Procvičit si adaptivní strategie zvládání náročných situací.
- Rozvíjet komunikační dovednosti a schopnost řešit problémy pod tlakem...



Popis

Úvod (10–15 minut)

Stresové situace nás často zaskočí nepřípravené, ale cvičení nám může pomoci reagovat efektivněji. V této aktivitě budou účastníci hrát role v různých náročných scénářích a procvičí si techniky zvládání stresu v praxi.

Krok 1: Výběr scénářů (10 minut)

- Poskytněte účastníkům karty se scénáři přizpůsobenými jejich věkové skupině. Příklady:
 - o **Školní scénář:** Skupinový projekt je téměř hotový, ale jeden člen týmu nepřispívá.
 - o **Osobní scénář:** Hádka s kamarádem/ kamarádkou kvůli nedorozumění.
 - o **Scénář týkající se time managementu:** Příprava na zkoušku při současném plnění dalších povinností.
- Rozdělte role, např. stresovaná osoba, vrstevníci, mentor nebo pozorovatel.

Krok 2: Hraní a pozorování (30 minut)

1. Každá skupina má 5 minut na přípravu svého scénáře a zaměří se na to, jak jejich postava reaguje na stres.
2. Poté každá skupina scénář předvede (5–7 minut na skupinu).
3. Pozorovatelé zaznamenávají efektivní i neefektivní techniky zvládání stresu.

Krok 3: Skupinová diskuze (20 minut)

- Analyzujte jednotlivá hraní:
 - o Jaké strategie fungovaly dobře?
 - o Jak by se situace dala zvládnout jinak?
- Povzbudte účastníky, aby reflektovali podobné reálné zkušenosti.

Hodnocení

Účastníci by si měli odnést alespoň jednu praktickou techniku zvládání stresu, kterou se cítí připraveni použít.



Příprava

Pro facilitátory

- Navrhňte realistické a srozumitelné scénáře.
- Vytvořte pozitivní prostředí pro zpětnou vazbu a učení.

Pro účastníky

- Přistupujte k aktivitě s otevřenou myslí a ochotou hledat řešení.

12.2 Aktivita 2: Flash mob – Vyjádření stresu a odolnosti



Potřebné materiály



Předem vybraná hudba nebo poezie



Rekvizity nebo kostýmy

(volitelné)



Veřejné nebo poloveřejné místo

(např. školní jídelna, park)



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

2+ hodiny*

* plánování: 2–3 hodiny; vystoupení: 10–15 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Kreativním způsobem přetvořit stres na kolektivní, posilující vystoupení, které ukazuje odolnost a týmovou spolupráci.

Specifické dovednosti

- Přetvořit osobní stresory do kreativního vyjádření.
- Budovat týmové dovednosti a schopnost plánování.
- Předat publiku poselství o síle a solidaritě.



Popis

Úvod (10–15 minut)

Flash moby kombinují umění performance s překvapivým prvkem. Tato aktivita umožní účastníkům kreativně vyjádřit, jak je stres ovlivňuje a jak ho překonávají.

Krok 1: Plánování vystoupení (60 minut)

1. Vyberte si téma (např. překonávání výzev, hledání rovnováhy).
2. Brainstormujte nápady na vystoupení: taneční rutina, mluvené slovo nebo krátký skeč.

3. Rozdělte úkoly: choreografové, vystupující, koordinátoři hudby.

Krok 2: Návík (60 minut)

1. Trénujte opakovaně, dokud není vystoupení plynulé.
2. Zakomponujte symboly nebo gesta, která představují stres a odolnost (např. rozbíjení imaginárních řetězů, vytváření podpůrných kruhů).

Krok 3: Vystoupení a reflexe (10–15 minut)

- Vystupte na veřejném místě a podělte se o své poselství.
- Po vystoupení diskutujte:
 - o Jaké to bylo, vyjádřit stres kreativně?
 - o Jaké byly reakce publika?

Hodnocení

Povzbudte účastníky, aby si své zkušenosti zapsali do deníku nebo sdíleli, jak jim aktivita pomohla uvolnit napětí.



Příprava

Pro facilitátory

- Zajistěte povolení pro místo konání.
- Vedte účastníky k nalezení rovnováhy mezi kreativitou a proveditelností.

Pro účastníky

- Budte otevření spolupráci s ostatními a zkoušení něčeho nového.

12.3 Aktivita 3: Videoprojekt – Kroniky zvládání stresu



Potřebné materiály



Chytré telefony nebo kamery



Základní software nebo aplikace pro úpravu videí



Šablony pro tvorbu scénáře



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

2+ hodiny*

* plánování: 2–3 hodiny; promítání: 30 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Vytvořit krátké filmy, které zachycují osobní nebo kolektivní zkušenosti se stresem a způsoby zvládání náročných situací, podporující reflexi a kreativitu.

Specifické dovednosti

- Sdílet osobní zkušenosti se stresem prostřednictvím vyprávění příběhů.
- Naučit se základní dovednosti ve filmování a úpravě videí.
- Reflektovat a sdílet praktické strategie zvládání stresu.



Popis

Úvod (15 minut)

Vizuální vyprávění příběhů je silným nástrojem pro zpracování a sdílení zážitků. Účastníci vytvoří krátké filmy, které ukazují jejich stresory a strategie, jak je překonávají.

Krok 1: Brainstorming a tvorba scénáře (45 minut)

1. Rozdělte se do malých skupin a brainstormujte témata:

- o „Jeden den ve znamení stresu“
 - o „Jak jsem našel/a klid“
2. Vytvořte scénář s klíčovými scénami a dialogy.

Krok 2: Natáčení a úprava (2–3 hodiny)

1. Natáčejte scény pomocí chytrých telefonů nebo kamer.
2. Upravte záběry do uceleného příběhu.

Krok 3: Promítání a diskuze (30 minut)

- Podívejte se na videa jako skupina.
- Diskutujte hlavní myšlenky:
 - o Které strategie byly nejvíce inspirující?
 - o Jak natáčení videa ovlivnilo vaše porozumění stresu?

Hodnocení

Povzbudte účastníky, aby své filmy sdíleli i mimo skupinu a šířili povědomí.



Příprava

Pro facilitátory

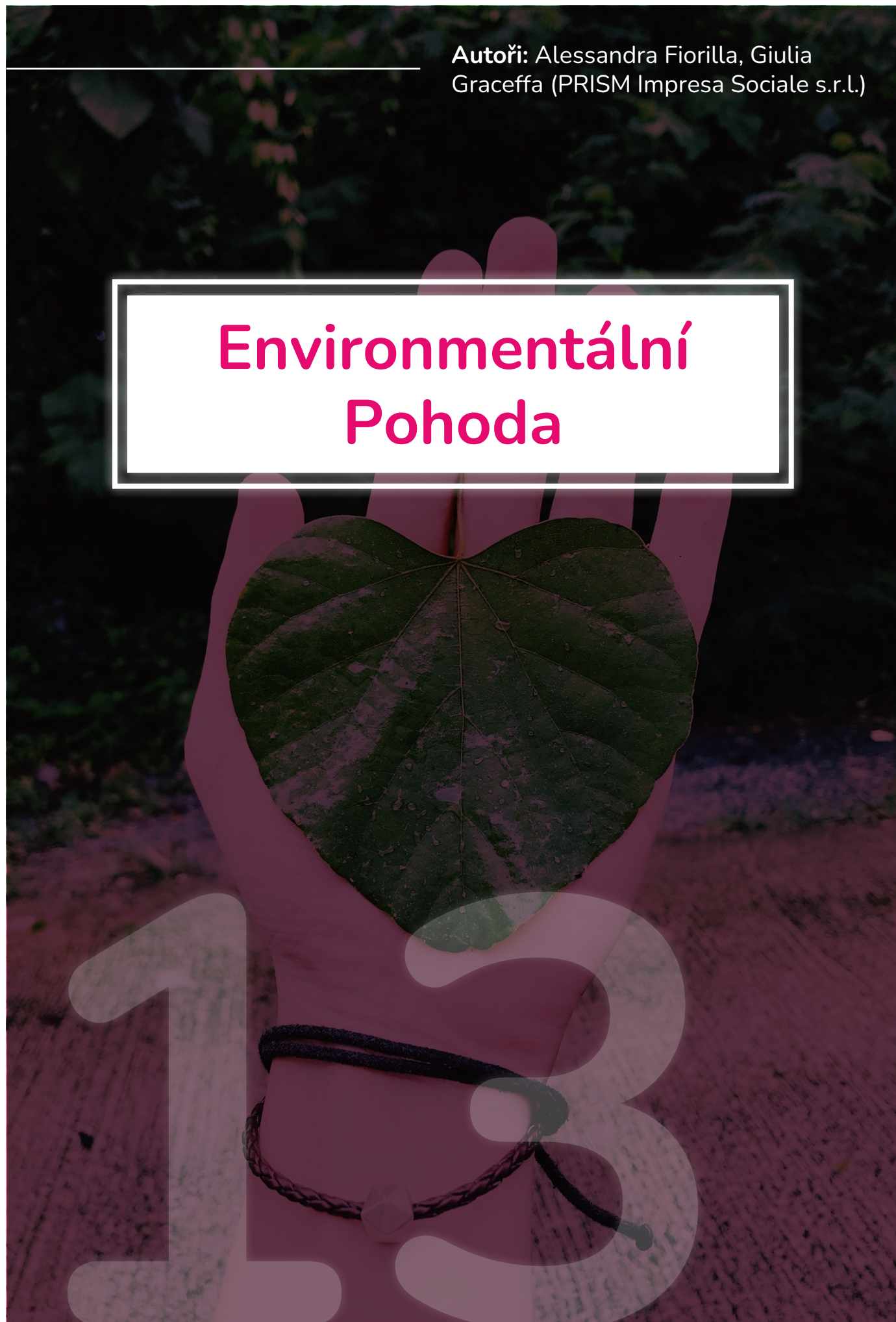
- **Poskytněte technickou podporu:** Sdílejte tipy pro základy filmování a úprav. Pokud je to možné, nabídněte krátký tutoriál nebo doporučte nástroje pro začátečníky (např. Canva Video nebo iMovie).
- **Ukažte příklady:** Inspirujte účastníky ukázkami podobných projektů.
- **Zajistěte dostupnost:** Ujistěte se, že všichni účastníci mají přístup k zařízením pro natáčení a úpravu. Pokud jsou zdroje omezené, párujte účastníky nebo organizujte sdílení vybavení.
- **Podporujte otevřenou diskusi:** Ujistěte účastníky, že mohou zaměřit videa na obecné situace, pokud se necítí pohodlně sdílet osobní příběhy.
- **Připravte otázky pro reflexi:** Vedení diskuze po promítání může zahrnovat otázky jako:
 - o „Co bylo na tomto projektu nejnáročnější?“
 - o „Co jste se naučili o zvládání stresu?“



STRONGER
YOUTH

Autoři: Alessandra Fiorilla, Giulia
Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Environmentální Pohoda



13. Environmentální Pohoda

13.1 Aktivita 1: Semínko změny – Zasad' strom pro budoucnost



Potřebné materiály



Stromkové sazenice
(native species)



Rýče nebo lopatky



Rukavice
(pro účastníky)



Konve na zalévání nebo kbelíky



Půdní doplňky
(např. kompost)



Značky nebo štítky
na označení stromů



Měřicí pásmo
(pro správné rozestupy stromů)



Lékárnička
(pro bezpečnost)



Cílová skupina
12-16 let



Délka trvání
1,5 hodiny



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpora ekologické odpovědnosti, týmové spolupráce a povědomí o důležitosti stromů v ekosystému.

Specifické dovednosti

- Účastníci se naučí o ekologických přínosech stromů a jejich roli v boji proti klimatickým změnám, čímž zvýší své povědomí o životním prostředí.
- Týmy musí efektivně spolupracovat při výsadbě a péči o stromy, čímž rozvíjejí týmovou spolupráci a praktické dovednosti.
- Účastníci pochopí důležitost péče o vysazené stromy, což posílí jejich smysl pro odpovědnost.



Popis

Úvod (15 minut)

Vysvětlete účel aktivity (zasadit stromy, které přinesou prospěch životnímu prostředí a komunitě), poskytněte instrukce k výsadbě a péči o sazenice a rozdělte účastníky do malých týmů, přičemž každému týmu přidělíte potřebné materiály. Diskutujte o důležitosti stromů pro kvalitu ovzduší, přírodní stanoviště a regulaci klimatu.

Výsadba stromů (60 minut)

Týmy budou společně pracovat na výsadbě svěřených sazenic. Každý tým by měl:

- Vybrat místo výsadby, které splňuje požadavky daného druhu stromu.
- Připravit výsadbovou jámu (vykopání jámy, přidání půdního doplňku).
- Zasadit sazenici do správné hloubky a důkladně ji zalít.
- Označit svůj strom štítkem s názvem týmu a datem výsadby.
- Diskutovat o následné péči o stromy.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Shromážděte týmy a zhodnoťte jejich zkušenosti. Zeptejte se na otázky jako: „Co jste se dozvěděli o důležitosti stromů?“ a „Co uděláte, aby vaše stromy prosperovaly?“ Zdůrazněte rozvíjené dovednosti, jako je týmová práce, ekologická odpovědnost a dlouhodobý dopad jejich úsilí.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte místo výsadby a materiály předem, zajistěte bezpečnost a vhodnost lokality.
- Buďte připraveni facilitovat diskuze a poskytovat podporu během výsadby.

Pro účastníky

- Prostudujte si důležitost stromů a přijďte připraveni s nápady, jak o ně pečovat po výsadbě.

13.2 Aktivita 2: Výzva úklidu – Projekt obnovy parku



Potřebné materiály



Pytle na odpadky

(nejlépe
kompostovatelné nebo
biologicky rozložitelné)



Rukavice

(jednorázové nebo
opakovaně použitelné)



Koše na tříděný odpad

(pokud jsou k dispozici)



Lékárnička



Láhve s vodou

pro hydrataci



Opalovací krém a repelent

(volitelné)



Cedule

pro označení
uklizených oblastí



Cílová skupina

12-20 let



Délka trvání

2 hodiny



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpora ekologické odpovědnosti, zapojení do komunity a týmové spolupráce prostřednictvím praktické činnosti zaměřené na úklid.

Specifické dovednosti

- Účastníci se naučí o dopadu odpadků na ekosystémy a významu udržování čistoty veřejných prostor, čímž si posílí povědomí o životním prostředí a smysl pro odpovědnost.
- Rozvíjení týmových dovedností při společné organizaci a realizaci úklidové akce.
- Účastníci zažijí pozitivní dopad svého úsilí na místní komunitu a životní prostředí.



Popis

Úvod (15 minut)

Vysvětlíte účel aktivity (uklidit a obnovit místní park, podpořit ekologickou odpovědnost a komunitní hrdost). Diskutujte o dopadu odpadu na životní prostředí a důležitosti udržování

čistoty veřejných prostor. Poskytněte bezpečnostní pokyny a rozdělte účastníky do malých týmů, přičemž každému týmu přidělíte materiály.

Fáze úklidu (90 minut)

Týmy budou pracovat na úklidu přidělených oblastí parku, sbírat odpadky a třídit je do příslušných košů.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Shromážděte týmy a zhodnoťte jejich zkušenosti. Zeptejte se na otázky jako: „Co jste se dozvěděli o dopadu odpadků na životní prostředí?“ a „Co můžete udělat v budoucnu pro čistotu své komunity?“



Příprava

Pro facilitátory

- Domluvte se s místními úřady na povolení k provedení úklidu.
- Připravte potřebné materiály a zajistěte bezpečnostní pokyny.
- Buďte připraveni facilitovat diskuze a poskytovat podporu během úklidu.

Pro účastníky

- Přijďte připraveni s nápady, jak i nadále podporovat místní prostředí po akci.

13.3 Aktivita 3: Dobrodružství v přírodě – Výprava za poklady přírody



Potřebné materiály



Seznam pro hledání pokladů

(tištěný nebo digitální)



Pera nebo tužky



Podložky na psaní

(volitelné)



Lékárnička



Tašky nebo nádoby na sběr předmětů

(pokud je to vhodné)



Fotoaparát nebo chytrý telefon

(pro dokumentaci nálezů)



Láhev s vodou

pro hydrataci



Cílová skupina

12-18 let



Délka trvání

1,5 hodiny



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Zvýšit povědomí a ocenění přírody, podpořit týmovou spolupráci a rozvoj pozorovacích dovedností prostřednictvím interaktivní hry za poklady.

Specifické dovednosti

- Účastníci zlepší své pozorovací schopnosti a naučí se identifikovat různé rostliny, živočichy a přírodní prvky ve svém okolí.
- Týmy budou spolupracovat na hledání předmětů podle seznamu, čímž si rozvinou týmové dovednosti.
- Účastníci zažijí venkovní dobrodružství, které podpoří jejich zdraví a pohodu.



Popis

Úvod (15 minut)

Vysvětlíte účel aktivity (prozkoumat místní prostředí při hledání specifických přírodních

objektů). Poskytněte účastníkům seznam pro hledání pokladů a vysvětlte bezpečnostní pokyny pro pobyt v přírodě (např. držet se stezek, být opatrný vůči volně žijícím živočichům). Rozdělte je do malých týmů a rozdělte potřebné materiály.

Hledání pokladů (60 minut)

Týmy mají 60 minut na hledání předmětů podle seznamu. Spolupracují při identifikaci a hledání objektů (např. konkrétní druh listu, pták, květina nebo jedinečný kámen). Svá zjištění dokumentují fotografiemi nebo sběrem drobných, nepoškozujících předmětů (např. spadlých listů).

Závěrečná reflexe (15 minut)

Shromážděte týmy a zhodnoťte jejich zážitky. Zeptejte se na otázky jako: „Co bylo nejzajímavější, co jste našli?“ a „Co jste se dozvěděli o místním ekosystému?“ Zdůrazněte rozvinuté dovednosti, jako je týmová spolupráce, pozorovací schopnosti a ocenění přírody.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte seznam předmětů pro hledání předem, aby obsahoval směs běžných a zajímavých přírodních prvků, které lze najít v okolí.
- Buďte připraveni facilitovat diskuze a poskytovat podporu během honby za poklady.

Pro účastníky

- Oblékněte se vhodně pro venkovní aktivity a přijďte připraveni aktivně se zapojit do objevování svého okolí.

13.4 Aktivita 4: Talíře přátelské k planetě – Cesta za udržitelným vařením



Potřebné materiály



Suroviny pro vybrané recepty
(zaměřte se na místní a sezónní produkty)



Kuchyňské náčiní
(nože, prkénka, mísy na míchání apod.)



Kuchyňské spotřebiče
(sporák, trouba, mixér apod.)



Talíře a příbory na ochutnávku



Zástěry



Tištěné recepty
(s tipy na udržitelnost)



Čistící prostředky
(houbičky, mycí prostředky, utěrky)



Lékárnička



Cílová skupina
14-20 let



Délka trvání
2 hodiny



Learning Aim and Objectives

Cíl: Naučit účastníky principům udržitelného vaření a významu používání místních a sezónních surovin, přičemž se podpoří zdravé stravovací návyky.

Specifické dovednosti

- Účastníci se dozvědí o výhodách místních, sezónních a organických surovin a zvýší své povědomí o udržitelnosti a zdravém stravování.
- Účastníci si rozvinou týmovou spolupráci a kulinářské dovednosti při společné přípravě pokrmů, čímž posílí komunikaci a spolupráci.



Popis

Úvod (15 minut)

Vysvětlíte účel aktivity (naučit se zásady udržitelného vaření a společně připravit chutné jídlo). Diskutujte o důležitosti používání místních a sezónních surovin a o ekologických přínosech

udržitelného vaření. Představte recepty a rozdělte účastníky do týmů, přičemž každému týmu přiřadíte jiný pokrm.

Fáze vaření (90 minut)

Týmy společně připraví své přidělené recepty. Během přípravy diskutují o udržitelných aspektech použitých surovin a o tom, jak ovlivňují životní prostředí.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Shromážděte týmy a zhodnoťte jejich zážitky. Zeptejte se na otázky jako: „Co jste se dozvěděli o udržitelném vaření?“ a „Jaké udržitelné praktiky můžete začlenit do svého každodenního vaření?“



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte kuchyňský prostor a zajistěte dostupnost všech potřebných surovin a náčiní.
- Prostudujte recepty a specifické techniky, které budou během lekce použity.
- Buďte připraveni facilitovat diskuzi a poskytovat podporu během vaření.

Pro účastníky

- Zamyslete se nad svými stravovacími návyky a přijďte připraveni s nápady, jak do svého vaření začlenit principy udržitelnosti.



STRONGER
YOUTH

Autoři: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Řešení problémů

14

14. Řešení problémů

14.1 Aktivita 1: Úniková místnost: najdi cestu ven!



Potřebné materiály

Mohou se budou lišit v závislosti na vybrané aktivitě. Například:



Hádanky a rébusy

(fyzické nebo digitální)



Zámky

(číselné nebo na klíč)



Cílová skupina

14-20 let



Délka trvání

1,5 hodiny*

* 1,5 hodiny, včetně 15 minut na úvod, 60 minut na hlavní aktivitu a 15 minut na závěrečnou reflexi.



Karty s indiciemi nebo nápovědy



Dekorace

(pro vytvoření tématu nebo navození atmosféry, volitelné)



Časovač/stopky



Papíry a psací potřeby

pro poznámky



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Zlepšit schopnosti řešit problémy, komunikaci a týmovou spolupráci prostřednictvím soutěžní únikové hry na čas.

Specifické dovednosti

- Týmy si zdokonalí schopnost řešit problémy a efektivně hospodařit s časem společným luštěním hádanek a odemykáním nápověd pod tlakem.
- Účastníci budou muset spolupracovat a efektivně si rozdělit úkoly, aby výzvu dokončili v co nejkratším čase, čímž posílí své týmové a komunikační dovednosti.



Popis

Úvod (15 minut)

Vysvětlíte pravidla a představte téma únikové místnosti, včetně způsobu, jakým budou týmy postupovat od jedné hádanky k další. Stanovte očekávání ohledně chování, jako je například respektování nápadů ostatních členů týmu a zapojení všech účastníků.

Úniková hra (60 minut)

Týmy jsou uzamčeny v oddělených místnostech nebo vyhrazených prostorech plných hádanek, kódů a nápověd. Musí spolupracovat a vyřešit všechny úkoly v časovém limitu (např. najít klíč, rozluštit kód, vyřešit rébus). Tým, který se jako první dostane ven nebo vyřeší nejvíce hádanek v daném čase, vyhrává.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Sejděte se s týmy ke krátké reflexi a položte otázky, například: „Jak váš tým přistupoval k řešení problémů pod tlakem?“ Zdůrazněte význam spolupráce a propojte zkušenosti z aktivity s reálnými situacemi týmové práce.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte únikové místnosti nebo vyhrazené prostory s hádankami a rekvizitami.
- Ujistěte se, že hádanky odpovídají úrovni obtížnosti dané skupiny.
- Připravte instrukce pro každý krok hry a předem otestujte nastavení únikové místnosti, abyste se ujistili, že všechny prvky fungují.
- Buďte připraveni poskytnout nápovědy na požádání a každému týmu stopujte čas.

Pro účastníky

- Seznamte se se základními technikami řešení problémů a důležitosti jasné komunikace v týmu

14.2 Aktivita 2: Detektivní hra



Potřebné materiály

Mohou se lišit v závislosti na konkrétních vybraných aktivitách.
Například:



Karty rolí postav

(s popisem postav a jejich pozadím);



Karty se stopami nebo obálky

(obsahující nápovědy nebo důkazy)



Cílová skupina

15-20 let



Délka trvání

1,5 hodiny*

* 1,5 hodiny, včetně 15 minut na úvod,
60 minut na hlavní aktivitu a 15 minut
na závěrečnou reflexi



Rekvizity místa činy

(volitelné, pro vytvoření atmosféry)



Stopky nebo hodiny

pro sledování času



Sešity a psací potřeby

(pro zapisování poznámek a dedukce)



Učený "vrah" a "oběť"

(předem přiřazené)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit týmovou spolupráci, schopnost řešení problémů a komunikaci prostřednictvím kolaborativní a soutěživé hry řešící záhadnou vraždu.

Specifické dovednosti

- Účastníci rozvinou kritické myšlení analyzováním stop, vyslýcháním postav a skládáním důkazů dohromady za účelem vyřešení vraždy
- Týmy budou spolupracovat, sdílet informace a spojovat nápady za účelem vyřešení zločinu, čímž zlepší týmovou spolupráci a komunikační dovednosti.
- Týmy budou muset přemýšlet mimo rámec a přistupovat k záhadě z různých úhlů, aby odhalily pravdu, což podpoří kreativní řešení problémů.



Popis

Úvod (15 minut)

Vysvětlíte pravidla a celkový cíl (vyřešit záhadu odhalením kdo je vrah, jaký měl motiv a jaký použil způsob). Přiřadíte role každému účastníkovi (např. detektiv, podezřelí, svědci) rozdáním karet postav s informacemi o nich. Nastavte scénu popisem situace (např. vražda na večeři nebo v panství) a vysvětlíte, jak bude hra probíhat.

Detektivní hra (60 minut)

Hra začíná „objevením“ zločinu. Týmy nebo jednotlivci musí vyšetřovat prostřednictvím výsledků podezřelých, analýzy stop a dedukování identity vraha. Stopy se odhalují pravidelně nebo jsou skryté v prostředí, a hráči je musí sbírat a interpretovat. Hra obsahuje časově omezená kola výslechů, kde týmy nebo hráči vyslýchají každého podezřelého nebo svědka a shromažďují klíčové informace. Na konci vyšetřování musí každý tým představit své závěry: koho považují za vraha, jaký měl motiv a jaký použil způsob. Tým, který se k správnému závěru přiblíží nejpřesněji, vyhrává.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Shromážděte týmy, abyste odhalili vraha a celý příběh zločinu. Proberte strategie, které použily různé týmy, a zeptejte se: „Jaké stopy nebo chování vás vedly k vašim závěrům?“. Zdůrazněte, jak aktivita pomohla rozvíjet dovednosti v řešení problémů, týmovou spolupráci a komunikaci.



Příprava

Pro facilitátory

- Připravte scénář vražedné záhady a zajistěte, aby příběh byl poutavý a vhodný pro danou věkovou kategorii
- Připravte herní prostředí s indiciemi a rekvizitami, abyste vytvořili pohlcující atmosféru
- Předem přiřadte role postav a ujistěte se, že každý účastník své roli porozuměl a má přístup k informacím o ní

Pro účastníky

- Projděte si přiřazené role a připravte se na plné zapojení se do postavy. Možná budete potřebovat zaznamenávat si důležité informace a efektivně je komunikovat svému týmu.

14.3 Aktivita 3: Hra o přežití: Ultimátní výzva



Potřebné materiály

Mohou se lišit v závislosti na konkrétních vybraných aktivitách.
Například:



Karty scénářů

(popisující situace přežití)



Úkoly s výzvami na řešení problémů

(vytištěné nebo napsané na flipchartu)



Cílová skupina

15-20 let



Délka trvání

1,5 hodiny*

* 1,5 hodiny, včetně 15 minut na úvod, 60 minut na hlavní aktivitu a 15 minut na závěrečnou reflexi



Základní materiály pro úkoly

(např. lano, izolepa, karton)



Píšťalka

(pro bezpečnost a signalizaci)



Stopky/časovač



Papíry a psací potřeby

(na psaní poznámek)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit týmovou spolupráci, řešení problémů a odolnost prostřednictvím soutěžního scénáře přežití.

Specifické dovednosti

- Účastníci vymyslí kreativní řešení pro výzvy a překážky přežití, čímž zlepší své dovednosti v řešení problémů
- Týmy musí efektivně spolupracovat na překonání výzev a dosažení společných cílů, čímž rozvinou týmovou práci a komunikační dovednosti.
- Účastníci si vybudují odolnost tím, že se naučí přizpůsobit se měnícím se situacím a udržet si pozitivní přístup i když se musí postavit výzvám.



Popis

Úvod (15 minut)

Vysvětlete pravidla a hlavní cíl hry: přežít daný scénář splněním různých úkolů. Rozdejte karty se scénáři, které popisují situaci přežití (např. ztroskotání na ostrově, ztracení v divočině). Popište výzvy, kterým budou týmy čelit, a vysvětlete, jak bude hra probíhat.

Hra o přežití (60 minut)

Hra začíná tím, že týmy obdrží svůj první úkol. Týmy musí spolupracovat na vymyšlení řešení pro každý scénář, například postavit přístřešek, vytvořit signál pro záchranu nebo najít jídlo a vodu. Týmy budou postupně procházet různými úkoly, přičemž každý z nich bude mít časový limit. Během hry mohou týmy získávat body za kreativitu, týmovou spolupráci a úspěšné splnění úkolů. Na konci hry budou týmy ohodnoceny na základě svého výkonu a kreativity při řešení jednotlivých scénářů.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Shromážděte týmy k diskuzi o jejich zážitcích z výzev. Ptejte se na otázky jako: „Které strategie pro váš tým fungovaly dobře?“ a „Jak jste zvládali neshody nebo překážky?“. Zdůrazněte dovednosti získané během aktivity, zejména týmovou spolupráci, řešení problémů a komunikaci.



Příprava

Pro facilitátory

- Předem si připravte karty se scénáři a úkoly tak, aby byly zajímavé a přiměřené věku účastníků
- Připravte prostředí, ve kterém budou úkoly probíhat a zajistěte bezpečnostní opatření.
- Buďte připraveni facilitovat a vést týmy během plnění úkolů.

Pro účastníky

- Zrekapitulujte si důležitost týmové spolupráce a efektivní komunikace.
- Zamyslete se, kdy jste v minulosti museli spolupracovat na řešení problémů.

14.4 Aktivita 4: Zachraň vejce



Potřebné materiály



Syrová vejce

(1 na tým)



Různé stavební materiály

(např. brčka, noviny, karton, lepicí páska, gumičky)



Cílová skupina

12-18 let



Délka trvání

1,5 hodiny*

* 1,5 hodiny, včetně 15 minut na úvod, 60 minut na hlavní aktivitu a 15 minut na závěrečnou reflexi



Nůžky



Metr

(pro měření výšky pádu)



Zóny pádu

(ze stanovené výšky, např. stůl)



Papíry a psací potřeby

(pro plánování a poznámky)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit týmovou spolupráci, kreativitu a řešení problémů prostřednictvím soutěžní technické výzvy.

Specifické dovednosti

- Účastníci budou vymýšlet a navrhovat jedinečné konstrukce, aby ochránili vejce, čímž si rozvinou kreativitu a schopnost řešit problémy.
- Týmy budou rozvíjet spolupráci efektivním plánováním a realizací svých návrhů.
- Týmy se naučí přizpůsobovat a vylepšovat své strategie na základě výsledků testů, čímž si posílí odolnost.



Popis

Úvod (15 minut)

Vysvětlíte pravidla aktivity a zdůrazníte hlavní cíl – navrhnout a postavit ochrannou konstrukci pro syrové vejce, která vydrží pád z výšky. Představte dostupné materiály a podpořte týmy, aby si nejprve promyslely své nápady. Rozdělte účastníky do menších týmů a každému týmu poskytněte vejce a stavební materiály.

Fáze stavění (50 minut)

Týmy budou mít 50 minut na návrh a konstrukci ochranného zařízení pro vejce s využitím poskytnutých materiálů. Měly by společně plánovat, stavět a případně testovat své návrhy před finálním pádem. Během procesu podporujte kreativitu a týmovou spolupráci. Po uplynutí času se týmy připraví na test pádu.

Test pádu (10 minut)

Každý tým postupně shodí své vejce ze stanovené výšky a bude pozorovat výsledky.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Shromážděte týmy k diskuzi o jejich zážitcích. Ptejte se na otázky jako: „Jak jste zvládali výzvy během fáze stavby?“ a „Co byste udělali jinak, kdybyste to mohli zkusit znovu?“.



Příprava

Pro facilitátory

- Předem připravte materiály a nachystejte zónu pádu.
- Buďte připraveni navést týmy během fáze stavění a poskytovat podporu, pokud bude potřeba.
- Zajistěte bezpečnostní opatření pro test pádu.

Pro účastníky

- Zamyslete se nad svou předchozí zkušeností se stavěním nebo návrhy konstrukcí a zamyslete se na tím, jak můžete tyto znalosti využít při této výzvě.

14.5 Aktivita 5: Továrna na řešení: Od nápadu k dopadu



Potřebné materiály



Velké listy papíru nebo plakáty



Fixy, tužky, barevné pastelky



Lepící poznámkové papírky



Cílová skupina

12-20 let



Délka trvání

1,5 hodiny*

* 1,5 hodiny, včetně 10 minut na úvod, 70 minut na hlavní aktivitu a 10 minut na závěrečnou reflexi



Materiály pro prototypy

(např. karton, nůžky, lepidlo, lepicí páska)



Přístup k počítačům nebo tabletům

(volitelné, pro hledání informací)



Stopky nebo časovač



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit kreativitu, kritické myšlení a spolupráci prostřednictvím strukturovaného procesu designového myšlení.

Specifické dovednosti

- Účastníci budou vymýšlet a navrhovat inovativní řešení reálných problémů, čímž zlepší své schopnosti v kreativním řešení problémů.
- Týmy musí spolupracovat na generování nápadů a vytváření efektivních řešení, což rozvíjí týmovou spolupráci.
- Účastníci si procvičí prezentování svých nápadů a prototypů před ostatními vrstevníky, čímž zlepší své prezentační dovednosti.



Popis

Úvod (10 minut)

Vysvětlíte pravidla a hlavní cíl workshopu (navrhnout řešení konkrétního problému, např. ekologické problémy, výzvy komunity nebo osobní well-being). Jasně představte problém a poskytněte kontext. Rozdělte účastníky do menších týmů a poskytněte jim materiály.

Fáze navrhování (50 minut)

Týmy budou mít 50 minut na brainstormování, skicování a tvorbu prototypu jejich řešení. Měly by:

- Identifikovat problém, který se pokouší řešit.
- Vymýšlet možné řešení a vybrat jedno k dalšímu rozvoji.
- Vytvořit vizuální znázornění svého řešení (skici, diagramy).
- Postavit jednoduchý prototyp, pokud to čas dovolí.

Prezentace (10 minut)

Týmy představí svá řešení skupině, vysvětlí svůj návrhový proces a důvody, které vedly k jejich rozhodnutím. Podporujte konstruktivní zpětnou vazbu od ostatních.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Shromážděte týmy, aby zhodnotily své zkušenosti. Ptejte se na otázky jako: „Co bylo nejvíce náročné během návrhového procesu?“ a „Co jste se naučili o spolupráci a kreativě?“



Příprava

Pro facilitátory

- Předem připravte prohlášení o daném problému a materiály.
- Buďte připraveni facilitovat diskuzi, poskytovat vedení během fáze návrhu a podporovat týmy, během toho, co budou pracovat na svých nápadech.

Pro účastníky

- Přemýšlejte o reálných problémech, které vás zajímají, a buďte připraveni zapojit se do společného brainstormingu.

Autoři: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Sociální Wellbeing

15. Sociální Wellbeing

15.1 Aktivita 1: Společný mural: Představte si naši komunitu



Potřebné materiály



Velké plátno nebo rolovací papír

(na pokrytí stěny nebo stolu)



Akrylové barvy nebo fixy



Štětce různých velikostí



Cílová skupina

15-18 let



Délka trvání

2 hodiny*

* 2 hodiny, včetně 10 minut na úvod, 90 minut na hlavní aktivitu, 20 minut na závěrečnou reflexi.



Ochranné oblečení
nebo zástěry



Maskovací páska
(na upevnění plátna)



Papírové utěrky a voda
na úklid



Fotoaparáty
(volitelné, na dokumentaci procesu)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit pocit komunity a sounáležitosti společným vytvořením sdílené reprezentace identity jejich skupiny.

Specifické dovednosti

- Účastníci rozvinou týmové dovednosti tím, že budou spolupracovat na vytvoření muralu, který bude vyjadřovat jejich pocit komunity, využívající vizuální symboly, barvy a vzory, které jsou pro ně významné.
- Účastníci si zažijí a zamyslí se nad důležitostí spolupráce a sdílené odpovědnosti.
- Na konci aktivity budou účastníci schopni identifikovat alespoň dva způsoby, jak se cítí propojeni se svými vrstevníky, což posílí jejich pocit sounáležitosti.



Popis

Úvod (10 minut)

Vysvětlíte účel aktivity (vytvořit sdílenou vizuální reprezentaci identity jejich skupiny) a dejte pokyny k tomu, jak používat různé materiály.

Tvorba muralu (90 minut)

Účastníci volně interagují, zatímco vybírají, co budou malovat. Samotná tvorba malby.

Závěrečná reflexe (20 minut)

V rámci skupinové diskuze účastníci vyjádří, jak jim práce na muralu pomohla pochopit důležitost spolupráce a sdílené odpovědnosti a identifikují alespoň dva způsoby, jak se cítí propojeni se svými vrstevníky.



Příprava

Pro facilitátory

- Důkladně si prohlédněte pokyny k aktivitě a cíle.
- Připravte všechny potřebné materiály předem a zajistěte, aby pracovní prostor byl připraven na aktivitu.

Pro účastníky

- Přineste si jakékoliv relevantní materiály, jako jsou osobní kresby nebo symboly, které považujete za reprezentující vaši identitu.
- Vypracujte úkol před aktivitou, například napište krátkou reflexi o tom, co pro vás znamená komunita.
- Seznamte se s tématem identity komunity, abyste mohli aktivně přispět během aktivity.

15.2 Aktivita 2: Kulturní mozaika: Sdílení našich příběhů



Potřebné materiály



Stoly pro vystavení jídla



Kulturní artefakty

(např. tradiční oblečení, hudební nástroje, výrobky)



Vytištěné informace

o každé představované kultuře



Cílová skupina

12-20 let



Délka trvání

2,5 hodiny*

* 2,5 hodiny, včetně 30 minut na úvod, 90 minut na hlavní aktivitu a 30 minut na závěrečnou reflexi.



Talíře, příbory a ubrousky

na ochutnávku jídla



Dekorace

reprezentující různé kultury



Hudební playlist

s písněmi z různých kultur (volitelné)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit ocenění a porozumění různým kulturám a zároveň budovat propojení mezi účastníky

Specifické dovednosti

- Účastníci zvýší své kulturní povědomí tím, že se dozví o různých kulturách zastoupených v jejich komunitě, což podpoří inkluzivitu.
- Účastníci se zapojí do konverzací a sdílení zkušeností spojených s jejich kulturami, čímž rozvinou mezilidské dovednosti.



Popis

Úvod (30 minut)

Privítejte účastníky, vysvětlete účel aktivity (oslava a sdílení kulturní rozmanitosti) a seznamte

je s časovým harmonogramem akce a typy aktivit, do kterých se zapojí (např. ochutnávka jídla, vyprávění příběhů, ukázky).

Kulturní aktivity (90 minut)

Účastníci budou rotovat mezi různými stanicemi nebo stoly, které představují různé kultury. Aktivity mohou zahrnovat:

- Ochutnávka jídla: účastníci sdílejí tradiční pokrmy ze svých kultur, které mohou ostatní ochutnat.
- Vyprávění příběhů: jednotlivci sdílejí příběhy nebo folklór ze svých kulturních kořenů.
- Ukázky: účastníci předvádějí kulturní praktiky, jako je tanec, hudba nebo umělecké techniky.
- Kulturní kvíz: zábavný kvíz o různých kulturách, který zapojí účastníky a podpoří jejich učení.

Závěrečná reflexe (30 minut)

Shromážděte účastníky k diskusi ve skupině. Položte otázky jako: „Jak můžeme podporovat kulturní porozumění v naší komunitě?“ a „Co byla vaše oblíbená část akce?“. Vyzdvihněte důležitost rozmanitosti a inkluзивity při vytváření pocitu sounáležitosti ve společnosti.



Příprava

Pro facilitátory

- Zorganizujte logistiku, včetně přípravy prostoru, potřebných materiálů a koordinace účastníků.
- Připravte agendu pro akci a předem ji sdělte účastníkům.

Pro účastníky

- Zamyslete se na kulturními předměty a pokrmy, které můžete přinést k ochutnání a připravte si krátkou prezentaci o své kultuře

15.3 Aktivita 3: Olympiáda týmové spolupráce



Potřebné materiály

Potřebné materiály se budou lišit v závislosti na konkrétních vybraných aktivitách. Například:



Kužely nebo značky

pro vymezení prostor pro aktivity



Skórovací karty nebo tabule

pro sledování pokroku týmů



Cílová skupina

12-20 let



Délka trvání

2 hodiny*

* 2 hodiny, včetně 15 minut na úvod, 90 minut na hlavní aktivitu a 15 minut na závěrečnou diskuzi.



Malé ceny nebo certifikáty

pro vítězné týmy



Píšťalka nebo časomíra

pro signalizování začátku a konce každé hry



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Zlepšit spolupráci, komunikaci a dovednosti v řešení problémů prostřednictvím zábavných a náročných týmových aktivit.

Specifické dovednosti

- Účastníci zlepší své dovednosti v týmové spolupráci a podpoří pozitivní vztahy mezi vrstevníky spolupracováním v malých týmech při plnění různých výzev, spoléhajících na komunikaci a vzájemnou podporu.
- Týmy budou spolupracovat na vytváření strategií a efektivních řešení fyzických a mentálních výzev, čímž si rozvinou schopnosti v řešení problémů.



Popis

Úvod (15 minut)

Vysvětlíte účel „Olympiády týmové spolupráce“ a důležitost týmové práce a komunikace. Seznamte účastníky s pravidly každého úkolu a tím, jak budou týmy rotovat mezi aktivitami.

Týmové výzvy (90 minut)

Každý tým bude soutěžit v sérii aktivit (týmy budou rotovat mezi jednotlivými úkoly, přičemž se bude sledovat jejich pokrok a body), které budou vybírány podle počtu a věku účastníků a dostupného prostoru. Některé příklady mohou být:

- *Závod lidského uzlu*: týmy se musí co nejrychleji rozplést z „lidského uzlu“, aniž by se jejich ruce rozpojily ruce. První tým, který se rozplete, vyhrává.
- *Překážková dráha*: týmy závodí přes sérii fyzických překážek, přičemž je nutná strategie a spolupráce k tomu, aby dráhu dokončili co nejrychleji.
- *Pictionary*: týmy se střídají v kreslení slov nebo frází, zatímco jejich spoluhráči hádají. Tým s nejvíce správnými odpověďmi v stanoveném čase vyhrává.
- *Stavby věže*: týmy soutěží v postavení co nejvyšší věže pomocí omezených materiálů (například špaget a marshmallow). Nejvyšší a nejstabilnější věž vyhrává.
- *Slepý labyrint*: jeden člen týmu má zavázané oči a musí být veden skrz bludiště pomocí verbálních pokynů od svých spoluhráčů. Tým, který projde bludištěm nejrychleji, vyhrává.
- *Týmová vědomostní bitva*: týmy soutěží v kvízu s otázkami na různá témata. Tým s nejvyšším skóre na konci vyhrává.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Po skončení aktivit si účastníci nejprve individuálně zamyslí nad svými zážitky – co pro ně bylo nejtěžší, jak přispěli k úspěchu týmu a co se naučili o sobě i ostatních. Následně proběhne skupinová diskuse, kde sdílí, jaké strategie jim pomohly, jak překonávali výzvy a jak mohou získané dovednosti využít v reálném životě. Týmy mohou shrnout svůj zážitek pomocí tří klíčových slov.



Příprava

Pro facilitátory

- Projděte všechny aktivity, abyste se ujistili, že jsou vhodné pro danou skupinu a že jsou připraveny všechny materiály.
- Připravte prostor pro každý úkol předem a zajistěte jasná pravidla a bezpečnostní pokyny.

Pro účastníky

- Oblékněte si vhodné oblečení pro fyzickou aktivitu.

15.4 Aktivita 4: Nauč, nauč se: Den sdílení dovedností



Potřebné materiály



Prostor pro více stanic na sdílení dovedností

(stoly nebo vymezený prostor)



Potřeby specifické pro každou dovednost

(např. výtvarné potřeby, kuchyňské náčiní, sportovní vybavení)



Letáky

s podrobnými pokyny pro každou dovednost



Jmenovky

pro účastníky



Občerstvení

(volitelné)



Cílová skupina

12-18 let



Délka trvání

2,5 hodiny*

* 2,5 hodiny, včetně 15 minut na úvod, 105 minut na hlavní aktivitu a 30 minut na závěrečnou reflexi.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit spolupráci, posílit vztahy a zvýšit sebevědomí účastníků prostřednictvím sdílení a učení se nových dovedností.

Specifické dovednosti

- Účastníci budou cvičit komunikační a učitelské dovednosti při sdílení svých odborných znalostí, což zlepší jejich interpersonální schopnosti a zvýší sebevědomí.
- Účastníci se budou vzájemně učit, čímž se posílí vztahy a porozumění v rámci skupiny a podpoří pocit komunity.



Popis

Úvod (15 minut)

Privítejte účastníky, vysvětlete účel workshopu (sdílení a učení různých dovedností od sebe navzájem) a seznámte je s programem akce a tím, jak budou jednotlivé sekce zaměřené na

sdílení dovedností organizovány.

Sdílení dovedností (105 minut)

Účastníci budou rotovat mezi různými stanicemi pro sdílení dovedností, z nichž každou povede účastník, který má zkušenosti s danou dovedností. Možné dovednosti k sdílení zahrnují: vaření/pečení, umění a ruční práce, sportovní dovednosti, hudba, technické dovednosti, techniky péče o sebe (např. mindfulness, meditace nebo techniky pro zvládání stresu). Každá sekce pro sdílení dovedností bude trvat přibližně 10-15 minut, aby účastníci měli čas procvičit si naučené dovednosti a klást otázky.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Shromážděte účastníky pro skupinovou diskusi. Zeptejte se na otázky jako: „Jaké nové dovednosti jste se dnes naučili?“ a „Jaké to bylo sdílet svou dovednost s ostatními?“. Zdůrazněte význam spolupráce, komunity a celoživotního učení.



Příprava

Pro facilitátory

- Zorganizujte logistiku, včetně nastavení prostor a zajištění všech materiálů pro jednotlivé dovednosti
- Připravte program workshopu a předem ho komunikujte účastníkům.

Pro účastníky

- Před workshopem přemýšlejte o dovednostech, které můžete učit, a o dovednostech, které se chcete naučit.



STRONGER
YOUTH

Autoři: Luísa Grácio, Dayessi Miranda &
Ana Rita Farinha (University of Évora)

Emocionální regulace



16. Emocionální regulace

16.1 Aktivita 1: Alchymie emocí



Potřebné materiály



Karty s různými emocemi

(viz návrhy v příloze)



Karty s každodenními situacemi

(viz návrhy v příloze)



Cílová skupina

13-18 let



Délka trvání

45 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Identifikovat emoce, rozvíjet empatii a regulovat emoce.

Specifické dovednosti

- Identifikovat pocity, které ovlivňují naše reakce v každodenních situacích.
- Pochopit vlastní pocity a pocity druhých.
- Regulovat emoce.
- Rozvíjet empatii.



Popis

Úvod

Mentor vysvětlí důležitost identifikace našich emocí/pocitů a učení se, jak s nimi i s emocemi/pocity ostatních zacházet. Tyto dovednosti jsou zásadní pro emoční pohodu a budování zdravých vztahů. (5 min).

Hlavní aktivita

Aktivita může probíhat formou mentor-mentee, nebo ve skupině. Rozdělení do skupina

plánování scénky (10 min): Mentor by měl náhodně rozdělit skupinu do dvojic nebo trojic. Každá skupina by si měla náhodně vybrat kartu s pocitem/emocí a další kartu s každodenní situací. Skupiny by se měly inspirovat a vytvořit krátkou scénku, která vyjadřuje vybraný pocit, přičemž by měly věnovat zvláštní pozornost řeči těla, tónu hlasu a výrazu obličeje.

Scénka (30 min): Prezentace scénky každé skupiny před ostatními mentees (přibližně 3–4 minuty na skupinu). Jedna skupina předvede svou scénku, zatímco ostatní účastníci se snaží určit: „O jakou situaci šlo?“ a „Jaký pocit byl vyjádřen?“

Mentoři by měli s účastníky diskutovat otázky: „Které pocity bylo snazší nebo obtížnější rozpoznat? Proč?“, „Jak různé pocity ovlivňují naše vztahy s ostatními?“ a „Co se může stát, když špatně pochopíme pocity druhých lidí?“. Účastníci mohou uvést příklady nedorozumění, kterých se sami účastnili nebo byli jejich svědky.

Mentor by měl vysvětlit, že tyto každodenní situace jsou běžnými způsoby, jak prožíváme různé pocity, které se mohou objevit kdykoliv v životě a ovlivnit, jak zvládáme každodenní situace. Můžeme jim lépe porozumět a snažit se podporovat pozitivnější pocity.

Závěrečná reflexe

Mentor podněcuje reflexi pomocí následujících otázek:

- První část: „*Jaká byla situace?*“ a „*Jaký pocit byl znázorněn?*“
- Druhá část: „*Které pocity bylo snazší nebo obtížnější identifikovat? Proč?*“; „*Jak různé pocity ovlivňují způsob, jakým dokážeme soucítit s ostatními?*“
- Třetí část: „*Co se může stát, když špatně interpretujeme pocity druhých?*“; „*Můžete uvést příklady nedorozumění, kterých jste se zúčastnili nebo byli svědky?*“



Příprava

Pro facilitátory

- Seznamte se s pokyny k aktivitě, připravte potřebné materiály a ujasněte si kontext aktivity, abyste mohli účinně vést účastníky.
- Mějte na paměti, že pocity mohou být pozitivní, negativní nebo neutrální a mají velký vliv na chování a rozhodování jednotlivce.
- Na rozdíl od emocí, které jsou rychlejší a intenzivnější, bývají pocity dlouhodobější a hlubší. Pocity mohou být výsledkem přetrvávající emoce nebo reflexí nad emoční zkušeností.
- U karet se situacemi je důležité pamatovat na to, že různí lidé mohou v podobných situacích prožívat různé pocity. Názvy situací jsou pouze orientační a naznačují některé možné pocity.

Příloha: Pocity

Na přední straně karty je obrázek, na zadní straně je odpovídající pocit.



1. Láska

Obrázek

Dvě srdce spletená dohromady, můžou kolem nich být jemný nádech záře. Může to být také scéna vyjadřující náklonnost, například dva přátelé nebo pár v objetí.

Prostředí

Jemné světlo a teplé barvy jako červená nebo růžová.



2. Happiness

Obrázek

Široce se usmívající osoba, skákající nebo tančící, s paprsky slunce v pozadí.

Prostředí

Slunečné scenérie, příroda, slavnostní atmosféra.



3. Smutek

Obrázek

Osoba se skloněnou hlavou, sedící sama na lavičce, s padající slzou.

Prostředí

Zatažená obloha nebo déšť, studené barvy jako modrá a šedá.



4. Vztek

Obrázek

Osoba s červenou tváří, sevřenými pěstmi, může být také pára vycházející z uší nebo pozadí v intenzivních barvách jako červená a oranžová.

Prostředí

Napjatá atmosféra s prvky naznačujícími konflikt.



5. Strach

Obrázek

Někdo s vyděšeným výrazem a široce otevřenými očima, couvající od něčeho, například stínu nebo tajemné postavy.

Prostředí

Temné místo, stíny, hrozivá atmosféra.



6. Překvapení

Obrázek

Osoba s rukama na obličeji, široce otevřenými očima, v pozici šoku nebo údivu.

Prostředí

Živé barvy a například konfety nebo ohňostroj v pozadí.



7. Stud

Obrázek

Osoba s hlavou sklopenou a rukama zakrývajícími obličej, s mírným ruměncem na tvářích.

Prostředí

Malé, intimní prostředí, nebo jednoduché pozadí s jemnými barvami.



8. Guilt

Obrázek

Někdo se smutným výrazem, rukama na obličeji nebo hlavou skloněnou, zakrytý těžkým stínem.

Prostředí

Šedé pozadí, může být s prvky symbolizujícími lítost (například rozbitý předmět).



9. Vděk

Obrázek

Usmívající se osoba, která má ruce složené v gestu „děkuji“, drží dárek nebo květinu.

Prostředí

Teplé barvy, jemné osvětlení a útulná atmosféra.



10. Hrdost

Obrázek

Osoba stojící s vystouplým hrudníkem a úsměvem úspěchu, může držet trofej nebo medaili.

Prostředí

Pozadí pódia nebo vítězné scény s jemným světlem zaměřeným na osobu.



11. Úleva

Obrázek

Hluboce vydechující soba s uvolněnými rameny, usmívající se, s uvolněným výrazem.

Prostředí

Klidné místo, může být se západem slunce nebo v poklidném okolí.



12. Samota

Obrázek

Osoba sedící sama v rozsáhlém prázdném prostoru dívající se na horizont.

Prostředí

Prázdné prostředí, studené nebo tmavé barvy, které vyjadřují pocit izolace.



13. Naděje

Obrázek

Osoba hledící nahoru na oblohu s optimistickým výrazem, se slabým světlem v pozadí.

Prostředí

Jasná obloha, východ slunce nebo duha objevující se na horizontu.



14. Zoufalství

Obrázek

Osoba s rukama na hlavě, obličej zkřivený zoufalstvím, v chaotickém nebo temném prostředí.

Prostředí

Pusté prostředí s velmi silnými barvami, jako je černá nebo červená.



15. Sebevědomí

Obrázek

Osoba stojící s rukama zkříženýma na prsou nebo rukama na bocích, s pevným postojem a klidným úsměvem.

Prostředí

Jednoduché pozadí, může být na otevřeném místě nebo venku.



16. Závist

Obrázek

Osoba dívající se na jinou osobu s výrazem nepohodlí nebo touhy, může mít zelené oči.

Prostředí

Tmavé barvy, například zelená, s pozadím znázorňujícím srovnávání lidí nebo věcí.



17. Obdiv

Obrázek

Osoba s výrazem úcty nebo pokory, může tleskat nebo hledět na něco v dáli.

Prostředí

Měkké světlo, jasné detaily kolem, ukazující něco hodného obdivu.



18. Empatie

Obrázek

Dva lidé, co se objímají, nebo si hledí do očí s výrazy porozumění.

Prostředí

Teplé prostředí s jemnými barvami a atmosférou napojení.



19. Zklamání

Obrázek

Osoba se sklopenou hlavou a shrbenými rameny, dívající se na něco, co nevyšlo podle očekávání.

Prostředí

Mírně přeplněné prostředí, studené barvy jako modrá nebo šedá.



20. Touha

Obrázek

Osoba dívající se na starou fotku nebo významný předmět s melancholickým pohledem

Prostředí

Nostalgická scénérie, může být s rozmazaným, jemným pozadím, například krajina při soumraku.

Příloha: Každodenní situace (několik příkladů)

Je důležité si uvědomit, že různí lidé mohou v podobných situacích prožívat různé pocity. Názvy situací pouze naznačují některé možné pocity, které v nich mohou nastat.



1. Situace Láska

Kamarád z dětství tě uviděl, měl obrovskou radost a pevně tě objal.

Tvoje rodina k tobě projevuje náklonnost, obzvlášť když si všimne, že se necítíš dobře.



2. Situace Štěstí

O víkendu tě přijeli navštívit přátelé, které jsi už delší dobu neviděl/a

Kolega/kolegyně ti věnoval/a přátelské gestem.

Dostal/a jsi nečekaný kompliment od učitele/učitelky.



3. Situace Smutek

Pohádal/a ses s kamarádem/kamarádkou.



4. Situace Vztek

Byl/a jsi obviněn/a z něčeho, co jsi neudělal/a.



5. Situace Strach

Musíš říct rodičům, že jsi chodil/a za školu



6. Situace Překvapení

Kolega, kterého téměř neznáš, ti veřejně složil velký kompliment.



7. Situace Stud

Bylo ti řečeno, že o tobě někdo řekl něco špatného, šel/šla jsi za ním a obvinil/a ho. Později ses dozvěděl/a, že to, co ti bylo řečeno, byla lež.



8. Situace Vina

Zapomněl/a jsi na schůzku s kamarádem/kamarádkou, který/á tě potřeboval/a.

Zapomněl/a jsi odevzdat důležitou práci.



9. Situace Vděk

Přátelé tě překvapili narozeninovou oslavou.

Přátelé ti dali nečekaný dárek.



10. Situace Hrdost

Vyhrál/a jsi cenu ve sportovní nebo jiné soutěži.

Dostal/a jsi nečekaně vysokou známku z testu, na který jsi tvrdě pracoval/a.



11. Situace Úleva

Vyřešil/a jsi konflikt s kolegou/kolegyní.

Bál/a jsi se o své zdraví a dozvěděl/a ses, že to není vážné.



12. Situace Samota

Během přestávky tě skupina přátel ignorovala.



13. Situace Naděje

Myslíš si, že se v tvém životě stanou dobré věci.

Uvědomíš si, že budeš schopný/á mít takovou budoucnost, jakou si přeješ.



14. Situace Zoufalství

Dostal/a jsi nečekaně špatnou známku z testu, na který jsi tvrdě pracoval/a, abys ho zvládl/a.

Cítíš, že už neexistují žádné další možnosti nebo řešení pro situaci, která je pro tebe těžká.



15. Situace Sebevědomí

Kamarád/kamarádka s komplikovaným osobním problémem tě požádal/a o pomoc.



16. Situace Závist

Osoba, která se ti líbí, věnuje více pozornosti tvému kamarádovi/kamarádce než tobě.

Vidíš kolegu/kolegyni, který/á má život a materiální věci, které bys rád/a měl/a také.



17. Situace Obdiv

Cítíš úctu nebo ocenění k někomu nebo něčemu, co považuješ za vzor.

Přečetl/a jsi knihu, která mluví o mnoha věcech, které cítíš nebo prožíváš, a pomohla ti.



18. Situace Empatie

Slyšel/a jsi, že se tvůj kamarád cítí osamělý, a přemýšlel/a jsi, jak mu můžeš pomoci.

Viděl/a jsi, jak je s někým nespravedlivě zacházeno a musel/a ses rozhodnout, jestli zasáhneš, nebo ne.



19. Situace Zklamání

Zjistil/a jsi, že kamarád/ka někomu prozradil/a tvé tajemství.

Někdo, od koho jsi to nečekal/a, o tobě napsal negativní komentář na sociálních sítích.



20. Situace Touha

Tvoje skupina přátel přešla na jinou školu.

Tvůj nejlepší kamarád/kamarádka se stěhuje do jiného města.

16.2 Aktivita 2: Emoce pod kontrolou



Potřebné materiály



Karty s pocity

(identické s kartami z aktivity 1)



Karty se sepsanými strategiemi pro regulaci emocí

(viz návrhy v příloze)



Cílová skupina

13-18 let



Délka trvání

45 minut

Včetně 10 minut na úvod, 30 minut na hlavní aktivitu a 15 minut na závěrečnou reflexi.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Rozšíření spektra strategií pro regulaci emocí.

Specifické dovednosti

- Uvědomit si, že dokážeme řídit své emoce.
- Identifikovat nejnáročnější emoce.
- Procvičit 2 nebo 3 strategie, jak zvládat nejvíce náročné emoce.



Popis

Úvod

Mentor zahájí sezení vysvětlením důležitosti správného vyjádření našich pocitů a schopnosti regulovat naše emoce, přičemž zdůrazní, jaký vliv to má na naše myšlení a jednání. Poté požádá účastníky, aby uvedli příklady strategií, které používají, když se cítí špatně (smutní, rozzlobení, vystrašení...), aby se cítili lépe. (5 min)

Příprava aktivity (5 min) – Mentor umístí na tabuli karty s různými pocity (úzkost, frustrace, hněv...) a poté náhodně rozdává karty se strategiemi pro regulaci emocí.

Hlavní aktivita

Účastníci by měli přečíst svou strategii a umístit ji vedle emoce/pocitu, kde jim to dává největší smysl. Mentor by se měl zeptat, proč účastník přiřadil tuto strategii k dané emoci/pocitu. Poté se zeptat, jestli tuto stejnou strategii nelze použít i na jiný pocit/emoci, který a proč? Stejný postup opakujte i s ostatními kartami.

Mentor by se poté měl zeptat, které z naučených strategií by chtěli účastníci vyzkoušet. Účastníci by si měli vybrat 2 nebo 3 strategie, které budou zkoušet během měsíce a na následujících setkáních sdílet, co se stalo, když je použili. (30 min).

Závěrečná reflexe

Během sezení by mentor měl podporovat reflexi o vztahu mezi tím, co si myslíme a cítíme, a tím, co nakonec uděláme.

Mentor by měl vysvětlit, že je pro blaho člověka důležité umět identifikovat a vyrovnat se se svými pocity. To umožňuje zvládat nepředvídatelné situace a věci, které nejdou podle plánu, aniž bychom ztratili kontrolu, příliš se frustrovali nebo byli nervózní, a také bez toho, abychom si to vybýjeli na ostatních.



Příprava

Pro facilitátory

- Projít si pokyny k aktivitě, připravit potřebné materiály a pochopit kontext aktivity, aby mohli efektivně vést účastníky.

Příloha: karty se strategiemi pro regulaci pocitů

1. **Použijte dechová cvičení.** Zastavte se a soustřeďte se na svůj dech. Postupně začněte dýchat klidně, soustřeďte se na dýchání, dokud se nebudete cítit klidnější.
2. **Najděte důvod svých postojů.** Snažte se pochopit, jak se cítíte a proč.
3. **Zkuste se vcítit do druhé osoby.** V situacích způsobených jinými je snadné ztratit kontrolu

nebo si svou nervozitu či frustraci vybit na druhých. Udělejte cvičení, kdy se vcítíte do druhé osoby. Možná měla dobrý důvod, nebo nemusela mít v úmyslu vám ublížit.

4. **Prvně přemýšlejte a až pak jednejte.** Jednání bez rozmyslu vám může ublížit. Nejprve si to jednou nebo dvakrát promyslete, aniž byste byli pod vlivem negativních emocí, které vás ovlivňují, a až pak se rozhodněte, co dělat.
5. **Promluvte si s někým jiným,** kdo vám může pomoci zamyslet se nad situací.
6. **Budte pozitivní.** Dívejte se na věci pozitivně a s očekáváním, že to dobře dopadne. Pamatujte, že na každý problém existuje řešení.
7. **Přestaňte si stěžovat,** jen vás to víc rozčílí nebo se budete cítit hůř. Začněte přemýšlet, jak můžete změnit to, co vás trápí.
8. **Vyspěte se na to.** Někdy jste příliš nervózní nebo úzkostní na to, abyste o tom přemýšleli. Můžete problém na chvíli odložit a pak se na něj podívat klidněji a zamyslet se, jak ho nejlépe vyřešit.
9. **Identifikujte a rozpoznajte myšlenky, které vás nutí cítit se špatně,** vystrašeně, znepokojeně nebo jinak. Poté si řekněte: „Cítím se (pojmenujte, co cítíte), protože...“
10. **Pište si deník.**
11. **Poslouchejte hudbu.**
12. **Jděte na procházku.**
13. **Hrajte nějaký sport.**
14. **Nakreslete, co cítíte.**
15. **Přijměte své problémy a chyby.** Všichni máme nedostatky a můžeme se z nich poučit a růst. Když se cítíte nervózní nebo úzkostní, přemýšlejte: „Co mi tato situace přináší? Co mi z toho vychází?“; „Co mohu udělat, abych se cítil/a lépe a vyřešil/a to, co potřebuji?“

16.3 Aktivita 3: Myšlení, cítění, chování



Potřebné materiály



Příloha: Myšlenky



Příloha: Pocity



Příloha: Chování



Cílová skupina

13-18 let



Délka trvání

50 minut

Včetně 5 minut na úvod, 30 minut na hlavní aktivitu a 15 minut na závěrečnou reflexi.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Rozvíjení schopnosti identifikovat vztah mezi myšlenkami, pocity a chováním.

Specifické dovednosti

- Rozlišovat mezi myšlenkami, pocity a chováním.
- Identifikovat, jak jsou myšlenky spojeny s pocity.
- Pochopit, jak pocity ovlivňují chování.
- Pochopit, že chování posiluje myšlenky, čímž se zpětně ovlivňuje celý cyklus.



Popis

Úvod (10 minut)

Mentor začne vysvětlením cílů aktivity. Aktivita může být provedena jednotlivě nebo v malých skupinkách. V případě skupin rozdělí mentor účastníky náhodně tak, aby každá skupina měla stejný počet karet.

Mentor napíše názvy tří sloupců ('myšlenky', 'pocity', 'chování') na tabuli nebo na karton.

Hlavní aktivita (30 minut)

Každá skupina se postupně přiblíží k tabuli a umístí karty, které dostali, do odpovídajícího sloupce. Při umisťování karet by měly skupiny věnovat pozornost souvislosti mezi myšlenkou, pocitem a chováním v každém řádku, tzn. měly by analyzovat, zda je daná karta spojena s nějakou jinou, kterou umístila jiná skupina. Během celé aktivity by mentor měl podporovat reflexi.

Závěrečná reflexe (10 minut)

Zreflektujte:

1. Co jsou myšlenky a jejich spojení s našimi emocemi. Myšlenky jsou interpretace, které máme o událostech nebo situacích. Formují způsob, jakým chápeme, co se děje kolem nás a přímo ovlivňují naše emoce.
 - o *Například:* Pokud si řeknete “Jsem v tom hrozný” po tom, co uděláte chybu, pravděpodobně budete cítit frustraci nebo smutek.
 - o *Co dělat:* Můžete změnit negativní nebo zkreslené myšlenky a tím změnit emoce, které tyto myšlenky vyvolávají..
2. Emoce jsou emocionální stavy, které vznikají v reakci na myšlenky a interpretaci situací. Mohou být pozitivní (radost, naděje) nebo negativní (hněv, smutek).
 - o *Například:* Myšlenka “Nemají mě rádi” může vést k pocitům odmítnutí nebo smutku.
 - o *Co dělat:* Můžete identifikovat a pojmenovat své pocity, což vám pomůže snížit jejich intenzitu a lépe řídit své emoce.
3. Chování jsou vnější činnosti nebo reakce, které vyplývají z myšlenek a emocí. Mohou posílit původní myšlenky a emoce, čímž se vytváří cyklus.
 - o *Například:*
 - 1) Myšlenka: „Nemají mě rádi.“ Pocit: Smutek, odmítnutí. Chování: Izoluješ se, čímž posiluješ víru, že jim na tobě nezáleží.
 - 2) Pokud se cítíš úzkostně, protože si myslíš, že na prezentaci selžeš, můžeš mít tendenci se situaci vyhnout. Pokud to uděláš, pošlí to myšlenku o tvé neschopnosti a tento cyklus se bude opakovat. Cvičení záměrného chování (například zvládání situace nebo podniknutí pozitivních kroků) může přerušit dysfunkční vzorce (myšlení, cítění a jednání) a pomoci zlepšit zvládání emocí.
 - o *Co dělat:*

Regulace emocí může zasáhnout v jakémkoli bodě cyklu:

 - 1) Myšlenky: Můžeš identifikovat kognitivní zkreslení a nahradit je vyváženějšími perspektivami.
 - 2) Pocity: Můžeš použít techniky jako je mindfulness nebo dýchání ke zvládání

intenzity emocí.

- 3) Chování: Můžeš přijmout pozitivní a konstruktivní akce i v náročných situacích a změnit tak průběh cyklu.

Závěry

1. Myšlenky, pocity a chování se vzájemně ovlivňují.



2. Trénováním můžeš vyvinout větší kontrolu nad těmito prvky (myšlenkami, pocity, chováním) a zlepšit svou emocionální pohodu.



Příprava

Pro facilitátory

- Projděte si pokyny k aktivitě, připravte potřebné materiály a pochopte kontext aktivity, abyste mohli efektivně vést účastníky.

Příloha: Myšlenky

Tato tabulka poskytuje příklady pocitů a myšlenek, které spolu pravděpodobně souvisejí.

Překvapení	Překvapení	Překvapení
To jsem nečekal/a!	Jak se to stalo?	To je něco úplně nového.
Pochopení	Pochopení	Pochopení
Chápu, jak se cítíš.	To pro tebe musí být těžké.	Přál/a bych si, abych mohl/a pomoci.
Znechucení	Znechucení	Znechucení
To je příšerné!	Nemůžu se na to ani podívat.	Jak toto může někdo považovat za přijatelné?
Strach	Strach	Strach
Co když se něco pokazí?	Tady nejsem v bezpečí.	Musím se odsud hned dostat.
Soucit	Soucit	Soucit
Chci tomu člověku pomoci cítit se lépe.	Nikdo by si neměl procházet něčím takovým.	Jak mohu zmírnit její utrpení?
Žárlivost	Žárlivost	Žárlivost
Přála bych si mít to, co má on/a.	Proč on/a to dostane a já ne?	Není to spravedlivé, že on/a má větší štěstí.
Vztek	Vztek	Vztek
Proč se mi tohle vždycky stane?	Už nemůžu!	Tato osoba překročila hranici!

Štěstí	Štěstí	Štěstí
To je perfektní!	Cítím se teď tak dobře.	Život je momentálně úžasný.
Smutek	Smutek	Smutek
Všechno se teď zdá tak těžké.	Cítím se tak sám.	Zdá se, že nic, co dělám, nefunguje.
Zahanbení	Zahanbení	Zahanbení
Co si o mně pomyslí?	Nemůžu uvěřit, že jsem to udělal!	Teď chci jen zmizet.
Vina	Vina	Vina
Neměl jsem to dělat.	Byla to moje vina, že se to stalo.	Jak to mohu napravit?
Hrdost	Hrdost	Hrdost
Tvrdě jsem na tom pracoval a vyplatilo se to.	Jsem velmi spokojený s tím, co jsem udělal.	Je hezké být oceněn za mé úsilí.
Závist	Závist	Závist
Kéž bych měl/a to, co má on/a.	Proč on/a to dostane a já ne?	To není fér, že on má větší štěstí.
Vděk	Vděk	Vděk
Jsem moc vděčný za tuto příležitost.	Nemůžu uvěřit, že jsi to pro mě udělal/a.	Mám štěstí, že to mám.

Hanba	Hanba	Hanba
Jsem tak nevhodný/á.	Nemůžu se vyrovnat s tím, co jsem udělal/a	Chci se před všemi schovat.
Obdiv	Obdiv	Obdiv
Ten člověk je úžasný!	Také bych taková/ý chtěla jednou být.	To je opravdu obdivuhodné.
Rozhořčení	Rozhořčení	Rozhořčení
To je absolutně nefér!	Jak se tohle může dít?	Někdo s tím musí něco udělat.
Spokojenost	Spokojenost	Spokojenost
Jsem přesně tam, kde mám být.	Vše se zdá být na správném místě.	Nic jiného teď nepotřebuji.
Vzpoura	Vzpoura	Vzpoura
To nemohu přijmout!	To je neakceptovatelné.	Budu bojovat až do konce.
Hněv	Hněv	Hněv
Ten člověk se ke mně choval neuctivě!	To bylo úplně špatně!	Nenechám to být.
Radost	Radost	Radost
To je úžasné!	Nemohl bych teď být šťastnější!	Chci tuto radost sdílet se všemi.

Příloha: Pocity

Překvapení	Pochopení	Znechucení
Strach	Soucit	Žárlivost
Vzteky	Štěstí	Smutek
Zahanbení	Vina	Hrdost
Závist	Vděk	Stud
Obdiv	Rozhořčení	Spokojenost
Vzpoura	Hněv	Joy radost

Příloha: Chování

Smích	Naslouchání problémům někoho jiného aniž bychom je odsoudili	Vyhýbání se
Nošení předmětů, které přinášejí pohodlí	Nabídnutí pomoci	Izolace
Projevování podráždění pomocí výrazů obličeje	Říkání ponižujících poznámek o ostatních	Společné sdílení dobrých zpráv
Zamrznutí	Spontánní usmívání se	Vyhledávání společnosti
Důkladné plánování, aby se předešlo nepředvídaným událostem	Změna téma	Vyhýbání se místům, lidem, nebo událostem
Vymlouvání se	Postavení se situaci čelem	Poděkování těm, kteří přispěli k úspěchu
Dávání najevo své nadřazenosti nad ostatními	S nadšením mluvit o osobních úspěších	Poděkování

Dělání hanlivých poznámek o sobě	Vyhýbání se očnímu kontaktu	Nervózní smích
Identifikování a zpracování myšlenek, které vyvolávají závist	Vyjádření vděku	Vyhýbání se mluvení nebo odpovídání na otázky
Zakrývání si obličeje nebo části těla	Předstírání, že je nám to jedno	Předstírání zaneprázdněnosti úkolem
Vyhledávání rozptýlení	Manipulování s okolními předměty	Strategické opuštění oblasti na chvíli
Obviňování ostatních	Projevení souhlasu	Zvýšení hlasu
Dávání upřímných komplimentů	Hluboký nádech a počítání do 10	Užívání si momentu
Hádání se	Oslavování gesty jako je skákání nebo tleskání	Vyjádření uznání ústně nebo písemně

Odmítnutí dodržování pravidel	Protestování proti něčemu nespravedlivému s respektem	Vyžadování vysvětlení
Provádění náhlých gest jako je bušení do stolu nebo ukazování prstem	Křičení	Provádění hravých akcí
Být trpělivý	Impulzivní jednání, jako kopání do něčeho nebo křičení	Pozitivní výkřiky jako "jak neuvěřitelné!", "Jsem tak šťastný!", "Wow!"

16.4 Aktivita 4: Dýchej, aby ses uklidnil/a



Potřebné materiály



Žádné



Cílová skupina

12-18 let



Délka trvání

20 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Naučit se používat dechové techniky k regulaci emocí.

Specifické dovednosti

- Procvičit dechové techniky za účelem uklidnění.
- Identifikovat situace, kdy mohou být užitečné.
- Cvičit alespoň dvakrát týdně.



Popis

Úvod (5min)

Mentor vysvětlí, že existují strategie, jak změnit náš emoční stav, abychom se cítili lépe, například když jsme ve stresu, napjatí, úzkostní nebo nervózní. Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je použití určitých dechových technik. Dech je skvělá strategie, jak převzít kontrolu nad naším emočním stavem a změnit ho. Dech nám může pomoci vrátit srdeční frekvenci do normálu, což nám pomůže se uvolnit.

Hlavní aktivita

První moment: (5min) Účastníci by měli sedět a mít nohy na zemi. Jsou požádáni, aby si všimli svého běžného dechového vzorce. Mohou si zvolit, zda zavřou oči. Mentor poskytne pokyny nahlas v klidném hlasu:

- První: Nadechněte se (nejlépe nosem) na 4 sekundy.

- Druhé: Zadržte dech na 4 sekundy.
- Třetí: Pomalu vydechněte ústy na 4 sekundy.
- Čtvrté: Pauza na 4 sekundy (bez mluvení) před dalším nádechem.
- Toto cvičení opakujte třikrát.
- Páté: Když je cvičení dokončeno, účastníci vydechnou a pozorují, co jejich tělo a mysl zažívají.

Závěrečná reflexe (15min)

Mentor se zeptá účastníků, jak se cítili a jak se cítí teď a jaký byl nejvíce náročný aspekt této aktivity.

Poté mentor položí účastníkům otázku, zda mají zájem tuto strategii pravidelně používat v každodenním životě a v jakých situacích, na jakých místech a kdy by ji mohli použít.



Příprava

Pro facilitátory

- Projít pokyny k aktivitě, připravit potřebný prostor a porozumět kontextu aktivity, aby bylo možné efektivně vést účastníky.



**STRONGER
YOUTH**

Autoři: Luísa Grácio, Heldermerina Pires
(University of Évora)

Sebeuvědomění

17. Sebeuvědomění

17.1 Aktivita 1: Sebepojetí



Potřebné materiály



Papíry

(kartony nebo A4)



Psací potřeby



Časopisy a noviny na vystřihování



Cílová skupina

13-18 let



Délka trvání

45 minut

Včetně 10 minut na úvod, 30 minut pro hlavní aktivitu a 15 minut na závěr.



Koše s obrázky a
vystřiženými větami



Fixy



Lepidlo



Cíl a specifické dovednosti

- **Cíl:** Obecně zvýšit povědomí o aspektech vaší identity a schopnosti kreativně to vyjádřit. Být si vědom(a) aspektů vaší identity (vztah k sobě a k ostatním, zájmy, cíle, silné stránky, naděje, sny).

Specifické dovednosti

- Nový objev o sobě.
- Aspekt jejich vztahu k sobě.
- Aspekt jejich vztahu k ostatním.
- Dva zájmy.
- Dvě silné stránky.
- Cíl.

- Naději/sen



Popis

Úvod

Mentor představí aktivitu jako způsob, jak kreativním způsobem objevovat aspekty o sobě. Je důležité zdůraznit, že účastníci by se měli soustředit na aspekty své osobnosti/identity, které souvisejí s jejich zkušenostmi, vztahy k sobě a ostatním, zájmy, tím, co mají rádi, silnými stránkami, nadějemi a sny.

Hlavní aktivita

Účastník si zvolí způsob, jak provést aktivitu “Sebepojetí” (text, báseň nebo koláž) a realizuje ji. Tato aktivita může být prováděna s mentorem a mentee nebo ve skupině.

Závěrečná reflexe

Na závěr účastníci (nebo oba, mentee i mentor) ukážou své výtvary a prodiskutují, jak se při aktivitě cítili, které aspekty sebe sama byly pro ně nejvíce odhalující a které si předtím tolik neuvědomovali, ale nyní jsou si jich více vědomi. Závěry o sebepojetí jsou shrnuty s pomocí mentora v pracovním listu. Mentor poskytne účastníkům pozitivní zpětnou vazbu. Jedním z možných závěrů může být, že rozvoj vlastní sebereflexe může mít pozitivní dopad nejen na naše sebepoznání, ale i na náš život obecně a také může mít pozitivní vliv na ostatní.



Příprava

Pro facilitátory

- Přezkoumání pokynů k aktivitě, příprava potřebných materiálů a pochopení kontextu aktivity pro efektivní vedení účastníků.

Pracovní list - Sebepojetí

Na konci aktivity by měl účastník zaregistrovat a shrnout alespoň dva aspekty v každé kategorii své identity.

Nové objevy o mně.	
Aspekty mého vztahu k sobě.	
Aspekty mého vztahu k ostatním.	
Zájmy	
Silné stránky	
Cíle	
Naděje/sny	

17.2 Aktivita 2: Mapa mých hodnot



Potřebné materiály



Papír a propiska



Pracovní list Mapa mých hodnot



Příloha - Hodnoty

Vztah k chování a vztahy s ostatními.



Cílová skupina

14-18 let



Délka trvání

45 minut

Včetně 10 minut na úvod, 30 minut na hlavní aktivitu, 15 minut na závěrečnou reflexi.



Cíl a specifické dovednosti

- **Cíl:** Uvědomování si vlastních hodnot a jejich dopadů a přijetí hodnot ostatních.

Specifické dovednosti

- Identifikovat 3 hodnoty, které jsou pro ně nejdůležitější.
- Pochopit, jak jejich hodnoty ovlivňují jejich vlastní chování a vztahy s ostatními.
- Přijmout hodnoty, které se liší od jejich vlastních.



Popis

Úvod

Mentor představí aktivitu jako způsob, jak vnímat a pochopit své vlastní myšlenky a hodnoty a jak tyto aspekty ovlivňují jejich chování, interakce s ostatními a prostředí kolem nich.

Hlavní aktivita

Účastník by měl přemýšlet a zaznamenat alespoň 3 až 5 hodnot, které jsou pro něj důležité, a vysvětlit proč. Po tom, co účastník o svých hlavních hodnotách přemýšlel a zaznamenal je, by měl mentor prostřednictvím přirozené konverzace, dialogu a vedení požádat účastníka, aby sdílel hodnoty, které si vybral a vysvětlil, proč jsou pro něj důležité a jaký mají význam pro něj a pro ostatní. Zaznamenejte do pracovního listu Mapa mých hodnot.

Mentor pomáhá prohloubit reflexi tím, že požádá účastníky, aby přemýšleli o důsledcích, které mohou mít hodnoty na jejich chování a vztahy s ostatními.

Na konci aktivity by měl účastník zapsat a shrnout svou reflexi o svých hodnotách a jejich vztahu k chování a vztahu s ostatními. Pomocí pracovního listu: "Hodnoty, chování a vztahy s ostatními".

Závěrečná reflexe

Mentor pomáhá prohloubit reflexi tím, že se ptá účastníků na to, jaké důsledky mohou mít jejich hodnoty na chování a vztahy s ostatními. Mentor by měl nabídnout zpětnou vazbu pozitivním a konstruktivním způsobem, aby účastník pochopil, jak jsou jeho hodnoty propojené s jeho chováním. Mentor a účastník by měli diskutovat o hodnotách, které pomáhají vytvářet dobré vztahy mezi lidmi. Je důležité na závěr zdůraznit, že znalost a porozumění vlastním hodnotám pomáhá rozpoznat, co děláme a proč, což zvyšuje naši sebereflexi a sebepoznání. Diskuse a reflexe o důležitosti respektování hodnot ostatních.



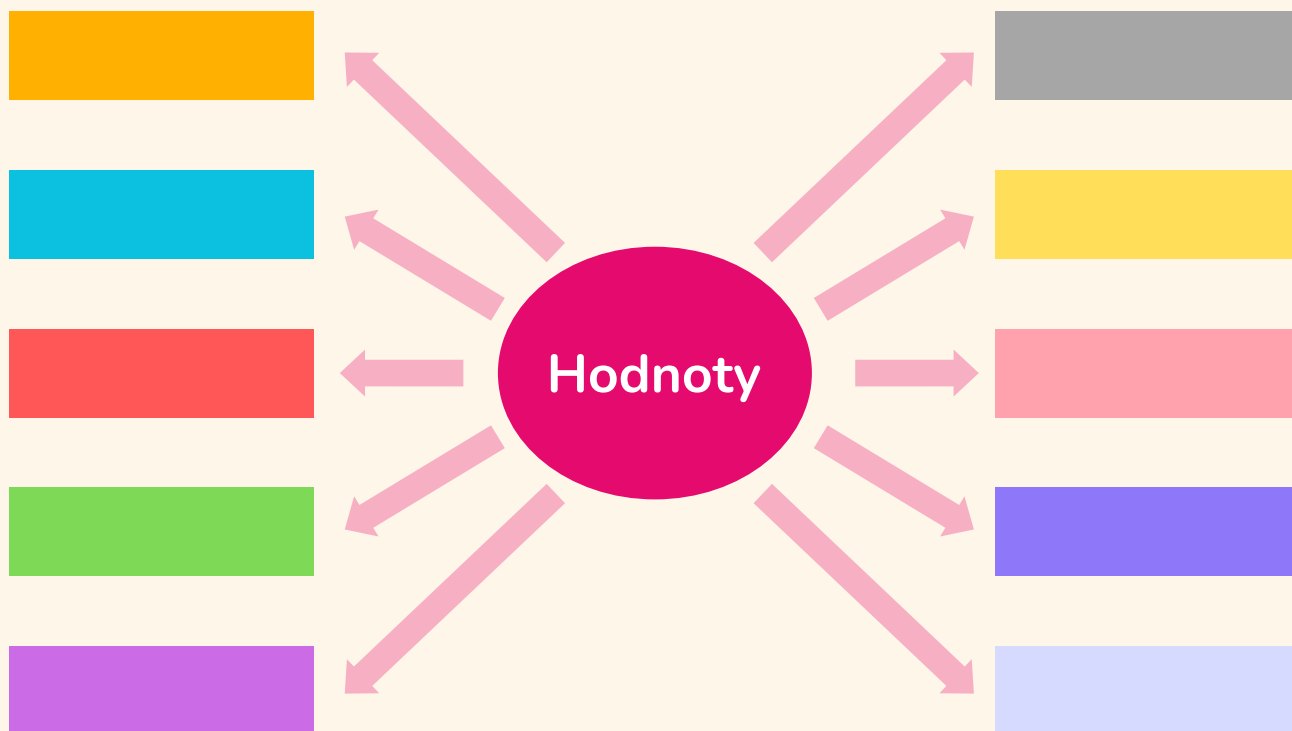
Příprava

Pro účastníky

- Projít pokyny k aktivitě, připravit potřebné materiály a pochopit kontext aktivity, aby mohl efektivně vést mentee.

Pracovní list – Mapa mých hodnot

(příklad obrázkového schématu, hodnoty by neměly být v schématu napsané)



Pracovní list – Hodnoty, vztah s chováním a vztahy s ostatními

Moje hodnoty	Proč jsou tyto hodnoty pro mě důležité?	Jak se moje hodnoty odrážejí v mém chování?	Jak moje hodnoty ovlivňují mé vztahy s ostatními?

17.3 Aktivita 3: Já v očích ostatních



Potřebné materiály



Audio nebo video nahrávač

NEBO



Záznamový arch – Já očima ostatních

Papír a tužka



Cílová skupina

13-18 let



Délka trvání

Variabilní

Během týdne v několika různých situacích.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Rozvíjet povědomí o pohledu ostatních na naše já.

Specifické dovednosti

Uvedení 2 nebo 3 osobních charakteristik podle názoru 4-5 ostatních.



Popis

Úvod

Mentor vysvětluje, že ostatní nás nevidí vždy tak, jak si myslíme, že nás vidí. Uvědomění si, jak nás ostatní vnímají, nám umožňuje lépe pochopit sebe sama a upravit naše chování ve vztahu k ostatním. Mentor vysvětlí aktivitu a naplánuje rozhovory účastníků s významnými osobami. Příští týden účastníci sdílí výsledky těchto rozhovorů s mentorem.

Hlavní aktivita

Během týdne bude účastník dělat rozhovory s 5 různými lidmi (například sousedem, spolužákem, příbuzným, učitelem nebo blízkým přítelem) a zeptá se jich na: (1) *Co se ti na mně líbí nejvíce?* (2) *Jaké další vlastnosti podle tebe mám?*

Týden poté se mentor a účastník setkají na 45minutové schůzce, aby probrali výsledky rozhovorů a zaměřili se na to, jaké mají podle ostatních pozitivní a méně pozitivní vlastnosti. Záznamová příručka: *Já očima ostatních*.

Závěrečná reflexe

Mentor by měl zdůraznit, že účastník je osoba, která má hodnotu. Zpětná vazba by měla být podána pozitivně a optimisticky.



Příprava

Pro facilitátory

- Přezkoumání pokynů k aktivitě, příprava potřebných materiálů a pochopení kontextu aktivity pro efektivní vedení účastníků.

Záznamový arch – Já očima ostatních

Co se ti na mně líbí nejvíce?	
Osoba	Odpovědi



Jaké další vlastnosti podle tebe mám?

Osoba	Odpovědi

17.4 Aktivita 4: Čím chci být, až mi bude 30?



Potřebné materiály



Papíry



Psací potřeby



Cílová skupina

14-18 let



Délka trvání

45 minut

Včetně 5 minut na úvod, 30 minut na hlavní aktivitu, 10 minut na závěrečnou reflexi.



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Osobní sebereflexe a stanovení dlouhodobých cílů.

Specifické dovednosti

- Identifikovat zájmy, dovednosti, hodnoty a vášně, které řídí vaše životní rozhodnutí.
- Reflektovat o tom, co je nejdůležitější v osobním, profesním, emočním životě atd.
- Pochopit, jak vaše současná rozhodnutí a činy ovlivňují požadovanou budoucnost.
- Začít vytvářet realistický plán činností, které vás přiblíží k vaší vizi budoucnosti.



Popis

Úvod (5 minut)

Mentor představí aktivitu jako způsob objevování aspektů dospělosti a budoucnosti. Je důležité zdůraznit, že mentee by se měli zaměřit na aspekty, které je zajímají, související s jejich zkušenostmi, zájmy, tím, co mají rádi, cíli, nadějemi a sny.

Hlavní aktivita (30 minut)

Mentor požádá účastníky, aby nakreslil časovou osu a označil, kde se nachází dnes, jakých

milníků již dosáhli a čeho chtějí dosáhnout do svých 30 let. Poté mentor představí následující reflexivní otázky:

- “Dvě vlastnosti, které si spojujete se sebou jako s třicetiletým dospělým.”
- “Dva zájmy, které budete mít ve 30 letech.”
- “Dva úspěchy, kterých chcete dosáhnout do 30 let.”
- “Jeden cíl, který chcete splnit do 30 let.”
- “Čím byste chtěli být/co byste chtěli dělat na profesní úrovni?”
- “Čím byste chtěli být/co byste chtěli dělat v rodinném životě?”
- “Jeden sen pro vaše dospělá léta.”
- “Co potřebujete k dosažení svých cílů a snů?”

Na závěr by měly být odpovědi zaznamenány.

Závěrečná reflexe (15 minut)

Na závěr se účastníci a mentor zaměří na aspekty, které mentee uvedl. Finální závěry jsou shrnuty s pomocí mentora, jako například: důležitost pochopení toho, jak současné volby a činy ovlivňují požadovanou budoucnost; povědomí o důležitosti žití v přítomnosti, zatímco budujeme budoucnost. Dalším možným závěrem je, že mít cíle v životě a dávat jim smysl zvyšuje pravděpodobnost, že dosáhneme toho, co chceme pro svou budoucnost.



Příprava

Pro facilitátory

- Příprava instrukcí aktivity, příprava potřebných materiálů a porozumění kontextu aktivity pro efektivní vedení účastníků.



STRONGER
YOUTH

Autoři: Mónica José, Maria João
Carapeto (University of Évora)

Mentální Zdraví



18. Mentální Zdraví

18.1 Aktivita 1: Duševní zdraví je poklad



Potřebné materiály



Karton

(na výrobu krabice; s nůžkami, tužkou a pravítkem) nebo již hotová kartonová krabice; papír, tužky a/nebo propisky.



Příloha: Psychologické problémy, které znám



Příloha: Strategie a zdroje, které znám pro podporu pozitivního duševního zdraví



Cílová skupina

12-19 let



Délka trvání

120 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Identifikovat různé problémy duševního zdraví a různé strategie pro podporu duševního zdraví z širší perspektivy toho, co duševní zdraví je.

Specifické dovednosti

- Identifikovat poruchy mentálního zdraví (alespoň osm);
- Identifikovat strategie a zdroje podpory mentálního zdraví (alespoň pět).



Popis

Úvod (20 min)

Během dospívání je velmi důležité mluvit s mladými lidmi o mentálním zdraví. Většina mladých lidí vstupuje do dospívání, aniž by chápala jeho důležitost a bez toho, aby si uvědomovala

různé poruchy mentálního zdraví (například deprese, úzkost, závislosti a další) a strategie a zdroje, které jsou k dispozici pro udržení dobrého mentálního zdraví. Krátká diskuse o tomto tématu.

Hlavní aktivita

Pokud se účastní více než jeden účastník, mentor je náhodně rozdělí do skupin s podobným počtem členů. Aktivita je rozdělena na dvě důležité fáze:

- *Moment 1* (25 min)– Účastník (nebo skupina/skupiny) si na pracovní list „Psychologické problémy, které znám“ zapíše všechny psychické problémy, které znají. Poté přejdou k fázi Závěrečné reflexe (viz níže).
- *Moment 2* (25 min) – Mentor navrhuje, aby se zaměřili na strategie a zdroje mladých lidí pro udržení dobrého mentálního zdraví a rozdá pracovní list „Strategie a zdroje, které znám pro podporu pozitivního duševního zdraví“, na který účastníci zaznamenají všechny strategie a zdroje, které znají pro podporu mentálního zdraví.

Závěrečná reflexe

Po identifikaci a zaznamenání psychických problémů (*Moment 1*) nebo strategií/zdrojů pro podporu duševního zdraví:

- *Moment 1* (25 min) – účastníci sdílí s mentorem problémy, které identifikovali, a vystřihnou názvy různých psychických problémů zaznamenaných na pracovním listu a přilepí je na vnější stranu krabice (45 minut).
- *Moment 2* (25 min) – účastníci sdílí s mentorem strategie a zdroje, které identifikovali a vystřihnou strategie a zdroje zaznamenaných na pracovním listu a vloží je dovnitř krabice (45 minut).



Příprava

Pro facilitátory: Mentor by měl provést výzkum o duševním zdraví (problémech a osobních a materiálních zdrojích pro podporu duševního zdraví) před realizací aktivity. Měl by předem vytisknout potřebné materiály (pracovní listy) a zajistit materiály pro aktivitu.

Pracovní list: Psychické problémy, které znám

Psychické problémy, které znám

(do každého čtverečku napište jiný problém)



Pracovní list: Strategie a zdroje, které znám pro podporu pozitivního duševního zdraví

Strategie a zdroje, které znám pro podporu pozitivního duševního zdraví

(do každého čtverečku napište jinou strategii/zdroj)

18.2 Aktivita 2: Kvíz 1 – Problémy s úzkostí



Materials Needed



Příloha – Infografika 1, Problémy s úzkostí



Papír a tužka



Počítač a/nebo mobilní telefon

s textovým procesorem a přístupem k internetu



Cílová skupina

12-19 let



Délka trvání

90 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Naučit se o úzkosti a problémech spojených s úzkostí.

Specifické dovednosti

- Identifikovat příznaky a symptomy úzkosti (alespoň čtyři, včetně kognitivních);
- Identifikovat strategie pro zvládání mírných příznaků úzkosti (alespoň tři);
- Rozlišit mezi adaptivní a maladaptivní úzkostí (alespoň jeden rozdíl).



Popis

Úvod (10 minut)

Krátká prezentace zdůrazňující důležitost schopnosti mladých lidí provádět sebehodnocení a rozpoznávat časně příznaky duševních poruch (zejména úzkosti), aby si mohli včas vyhledat pomoc a zabránili tomu, aby se malé problémy staly většími. Tato aktivita vyžaduje čtení a výzkum informací o jedné z nejběžnějších duševních poruch mezi adolescenty (tedy úzkosti) a přípravu kvízu o těchto informacích, který mohou sdílet se svými vrstevníky.

Pokud bude více než jeden účastník, mladí lidé budou náhodně rozděleni do malých skupin

(max. 4-5 členů na skupinu).

Hlavní aktivita (60 minut)

Mentor/mentori a účastníci si přečtou infografiku 1 a prodiskutují její obsah týkající se úzkosti a problémů s úzkostí. Poté účastníci vytvoří kvíz se 8-10 otázkami o duševních problémech na základě přečtení infografiky a případně dalších informací, které si vyhledají. Tento proces vyžaduje hlasitou diskusi a rozhodování. Odpovědi mohou být pravda nebo nepravda. Kvíz může být vložen na online platformu, jako je Google Forms, nebo vytištěn na papír.

Závěrečná reflexe (20 minut)

Mladiství sdílí svůj kvíz s ostatními vrstevníky (například se spolužáky).



Příprava

Pro facilitátory: Vytiskněte infografiku a poskytněte ji účastníkům, informujte je předem o potřebném materiálu, který by měli přinést na aktivitu (např. počítač nebo tablet), a požádejte je o přečtení infografiky předem. Mentor i účastníci by měli infografiku přečíst před setkáním, aby byla aktivita úspěšně realizována.

Příloha: Infografika 1 - Problémy s úzkostí

ÚZKOST která pomáhá se adaptovat	Maladaptivní ÚZKOST	Nejčastější příznaky
- Adaptivní biologická a psychologická reakce u lidí. - Připravuje nás na reakci na události, které vnímáme jako ohrožující nebo nebezpečné (např. dopravní nehody, zkoušky, lékařské zákroky atd.).	Ale někdy situace nejsou tak nebezpečné, jak si myslíme, nebo jsme kompetentnější, než si myslíme. PANICKÁ ATAKA Epizoda intenzivní úzkosti spojená se strachem a tělesnými projevy, jako je dušnost, závratě, bušení srdce, třes, pocení a nevolnost.	• Obtížné dýchání, pocit nedostatku vzduchu • Zrychlený tep, bušení srdce • Bolest na hrudi, nevolnost, pocení, třes • Závratě, potíže s udržením rovnováhy • Iracionální strachy • Myšlenky, které se zdají být nezvladatelné

Jak se uklidnit při úzkosti?	Jak poznám, že potřebuji odbornou pomoc?
• Zkuste myslet na něco jiného, než co právě cítíte (například: popište, co vidíte, vyprávějte příběh...), abyste se rozptýlili. • Mluvte s lidmi a buďte ve společnosti. • Buďte v kontaktu s přírodou (jít na procházku). • Hluboce dýchejte. • Poslouchejte uklidňující hudbu. • Pište. • Zpochybňte svou úzkost. • Někteří lidé potřebují psychologické poradenství, aby zvládli svou úzkost nebo se vypořádali s panickými atakami.	• Jste úzkostní většinu času nebo často zažíváte panické ataky? • Máte pocit, že to ovlivňuje váš osobní a profesní život? • Vyhýbáte se určitým situacím nebo místům ze strachu (i ze strachu z panické ataky)? • Máte potíže zvládnout svou úzkost?

Požádejte o pomoc!

18.3 Aktivita 3: Kvíz 2 - Deprese



Potřebné materiály



Příloha – Infografika 2 o depresích



Papír a tužka



Počítač a/nebo mobilní telefon

s textovým procesorem a přístupem k internetu



Cílová skupina

12-19 let



Délka trvání

90 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Naučit se o depresi.

Specifické dovednosti

- Identifikovat příznaky a symptomy deprese (alespoň čtyři);
- Identifikovat strategie, jak se vyrovnat s mírnými příznaky deprese (alespoň 3);
- Rozlišit adaptivní smutek a maladaptivní depresi (alespoň jedno rozdělení).



Popis

Úvod (10 minut)

Krátká prezentace zdůrazňující důležitost toho, aby mladí lidé byli schopni sebeuposouzení a rozpoznání raných příznaků duševních poruch (zejména deprese), aby získali pomoc a předešli tomu, že se malé problémy stanou velkými. Tato aktivita spočívá v čtení a výzkumu informací o jedné z nejběžnějších duševních poruch mezi adolescenty (depresi) a přípravě kvízu o těchto informacích, který mohou sdílet se svými vrstevníky.

Pokud je více než jeden účastník, budou účastníci náhodně rozděleni do malých skupin (max.

4-5 osob na skupinu).

Main Activity (60 minutes)

Mentor a účastníci si přečtou infografiku 2 a prodiskutují její obsah týkající se deprese a problémů s depresí. Poté účastníci vytvoří kvíz s 8-10 otázkami na téma duševního zdraví, který bude založen na přečtené infografice a dalších vyhledaných informacích, pokud to bude potřeba. Tento proces vyžaduje diskusi a rozhodování nahlas. Odpovědi mohou být Ano nebo Ne. Kvíz může být vložen do online platformy, jako je Google Forms, nebo vytištěn na papíře.

Závěrečná reflexe (20 minut)

Mladiství sdílejí svůj kvíz s ostatními vrstevníky (například se spolužáky).



Příprava

Pro facilitátory: Mentor musí vytisknout pracovní list a poskytnout ho účastníkům, informovat je předem o materiálu, který by měli přinést na aktivitu (např. počítač nebo tablet), a požádat je o přečtení pracovního listu před setkáním pro realizaci aktivity.

Příloha: Infografika 2 - Deprese

Klinická deprese je afektivní porucha charakterizovaná:

- Smutkem a nudou
- Ztrátou zájmu o aktivity, které jste dříve měli rádi
- Úzkost
- Únava
- Změny spánku a/nebo chuti k jídlu
- Snadná podrážděnost, napětí nebo neklid
- Obtíže se soustředěním a/nebo rozhodováním
- Motorický neklid nebo zpomalení
- Pocity bezcennosti nebo nadměrné viny
- Myšlenky na smrt nebo sebevražedné myšlenky/plány

ALE DEJTE POZOR...



Smutek a deprese nejsou totéž. **Smutek** je normální reakce, například když ztratíme něco nebo někoho důležitého a obvykle trvá jen krátkou dobu. Klinická **deprese** je však jiná. Negativní pocity a symptomy nezmizí po nějaké době (mohou se dokonce zintenzivnit) a narušují každodenní fungování.

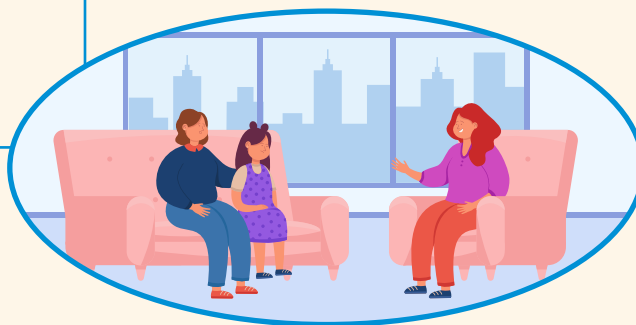
Jak můžu depresi předcházet?

- ✓ Strukturovat si den: Pomáhá mít během dne věci na práci a mít rutiny.
- ✓ Pečujte o sebe: Dbejte na dostatek spánku, zdravou stravu a pravidelný pohyb.
- ✓ Hledejte způsoby, jak zvládat stres a zlepšovat sebevědomí.
- ✓ Vyhněte se drogám a alkoholu.
- ✓ Chodte na procházky venku a v přírodě.
- ✓ Investujte do vztahů, kterým můžete důvěřovat.
- ✓ Mluvte o svých pocitech a hledejte podporu u rodiny a přátel v těžkých obdobích.
- ✓ Netrapte se tím, co nevyšlo.
- ✓ Snažte se být realističtí: deprese může zhoršit váš pohled na svět, sebe i ostatní.

Nezapomeňte:

Hledejte pomoc, pokud pociťujete depresi.
Nečekejte, může to zhoršit situaci.

Mónica José & M J Carapeto (2024)



18.4 Aktivita 4: Kvíz 3 – Závislost na internetu



Potřebné materiály



Příloha – Infografika 3 o závislosti na internetu



Papír a tužka



Počítač a/nebo mobilní telefon

s textovým procesorem a přístupem k internetu.



Cílová skupina

12-19 let



Délka trvání

90 minut



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Naučit se o závislosti na internetu.

Specifické dovednosti

- Identifikovat příznaky a symptomy závislosti na internetu (alespoň čtyři).
- Uvést strategie pro zvládání mírných příznaků závislosti na internetu (alespoň tři).
- Rozlišit mezi adaptivním a maladaptivním využíváním internetu (alespoň jeden rozdíl).



Popis

Úvod (10 minut)

Krátká prezentace zdůrazňující důležitost schopnosti mladých lidí sebereflektovat a rozpoznat rané příznaky duševních poruch (zejména závislosti na internetu), aby mohli vyhledat pomoc a zabránit tomu, aby se malé problémy změnily ve velké. Tato aktivita zahrnuje čtení a výzkum informací o závislosti na internetu a přípravu kvízu na základě těchto informací, který mohou sdílet se svými vrstevníky.

Pokud je více než jeden mentorovaný, mladí lidé budou náhodně rozděleni do malých skupin

(maximálně 4–5 osob ve skupině).

Hlavní aktivita (60 minut)

Mentor a účastníci si přečtou infografiku 3 a prodiskutují její obsah týkající se závislosti na internetu. Poté účastníci vytvoří kvíz s 8–10 otázkami o závislosti na internetu na základě přečtené infografiky a případně dalších vyhledaných informací. Tento proces zahrnuje hlasitou diskusi a rozhodování. Odpovědi mohou být ve formátu Pravda/Nepravda. Kvíz lze vložit do online platformy, například Google Forms, nebo vytisknout na papír.

Závěrečná reflexe (20 minut)

Dospívající sdílí svůj kvíz (nebo své kvízy) s ostatními vrstevníky (například se spolužáky).



Příprava

Pro facilitátory: Mentor musí vytisknout infografiku a poskytnout ji účastníkům, předem je informovat o potřebných materiálech, které si mají na aktivitu přinést (např. počítač nebo tablet), a požádat je o předchozí přečtení infografiky. Před samotným setkáním by si infografiku měli přečíst jak mentor, tak účastníci, aby mohli aktivitu efektivně realizovat.

Příloha: Infografika 3 - Závislost na internetu

Věděli jste, že...

- ... závislost na internetu je považována za behaviorální závislost bez přítomnosti návykové látky?
- ... mladí lidé, kteří jsou závislí na internetu, vykazují příznaky, když nejsou připojeni k síti, protože na ni neustále myslí?

- Zneužívání internetu může ovlivnit mozek stejným způsobem jako drogová závislost.
- Závislost na internetu mění běžné návyky do té míry, že osobní, akademické, rodinné, sociální a pracovní povinnosti se stávají druhořadými.

Jaké jsou příznaky závislosti na internetu?

Nespokojenost se sebou

Nízké sebevědomí



Deprese

Úzkost Podráždění

- Nervozita, když nemáte přístup k internetu.
- Neklid, pokud nemáte mobilní telefon na dosah.
- Upřednostňování komunikace s přáteli a rodinou přes sociální sítě před osobním setkáním.
- Nespavost a lhaní o čase stráveném na internetu.

Když...

- Čas strávený na internetu nikdy není dost...
- Tvoje nálada se mění, když je čas strávený na internetu omezen...
- Máš pocit, že se o internet příliš obáváš...
- Cítíš úzkost, když jsi offline nebo když se nemůžeš připojit k internetu, když chceš...

Požádej o pomoc!



18.5 Aktivita 5: Učení prostřednictvím filmů



Potřebné materiály



Příloha: Učení prostřednictvím filmů



Film [...]

který zobrazuje dospívající, kteří procházejí psychologickými a/nebo behaviorálními problémy (vstupenky do kina, film v televizi nebo na počítači s přístupem k internetu atd.).



Cílová skupina

12 -19 let

(v závislosti na věkovém hodnocení konkrétních filmů)



Délka trvání

120 minut

(v závislosti na délce filmu a/nebo specifických aranžmá)

Příklady filmů

(zkontrolujte věková hodnocení pro každý film ve vaší zemi, když je překládáte do svého národního jazyka):

1. Společnost mrtvých básníků, režie Peter Weir (1989; 12),
2. Ten, kdo stojí v koutě, režie Stephen Chbosky (2012; 12),
3. Lady Bird, režie Greta Gerwig (2017; 16)
4. Osmá třída, režie Bo Burnham (2018; 16),
5. Třinástka, režie Catherine Hardwicke (2003; 16)
6. Precious, režie Lee Daniels (2009; 16),
7. My jsme nejlepší!!, režie Lukas Moodysson (2013; 12)
8. A Girl Like Her, režie Amy S. Weber (2015; 12)
9. Něco jako komedie, režie Anna Boden and Ryan Fleck (2010; 12)
10. Na kost, režie Marti Noxon (2017; 14)
11. V hlavě, režie Pete Docter (2015; 6)
12. V hlavě 2, režie Kelsey Mann (2024, 6)



Cíl a specifické dovednosti

Cíl: Podpořit povědomí o maladaptivních chováních, myšlení a emocích, které mohou nastat v průběhu života dospívajících, rozvíjet empatii vůči dotčeným osobám a také adekvátní přístup k problémům duševního zdraví (např. proti-stigmatizace, vyhledávání pomoci).

Specifické dovednosti

- Identifikovat tři až pět konkrétních emocí, chování a/nebo myšlenek souvisejících s utrpením a/nebo problémy postavy (a/nebo jejích blízkých) ve filmu.
- Identifikovat tři až pět pozitivních, adaptivních chování, myšlenek a emocí, které postava projevuje, stejně jako strategie pro zvládání problémových situací a problémů duševního zdraví.
- Diskutovat o stigmatizaci a identifikovat dvě nebo tři strategie, jak se postavy s problémy mohou vyrovnat se stigmatizací (od ostatních i vlastní).
- Diskutovat o důležitosti vyhledávání pomoci a jak to udělat, uvést dvě nebo tři možnosti.



Popis

Úvod

Představení aktivity jako sledování filmu o dospívajících čelících výzvám duševního zdraví s následnou diskusí a možností učení se z tohoto zážitku. Účastníci si vybírají film, mentor představí otázky, které budou diskutovány později a poskytne účastníkům pracovní list „Učení prostřednictvím filmů“.

Hlavní aktivita (variabilní délka trvání)

Sledování filmu společně, pokud je to možné. Pokud to není možné, účastníci mohou film sledovat samostatně (například doma) a setkat se co nejdříve, aby pokračovali v aktivitě. Účastníci si mohou při sledování filmu dělat poznámky.

Závěrečná reflexe (20 minut)

Mentor organizuje diskusi kolem každé otázky v pracovním listu „Učení se prostřednictvím filmů“ a zapisuje (nebo účastník zapisuje) hlavní závěry na pracovní list.



Příprava

Pro facilitátory:

- Mentor by měl prozkoumat dostupné filmy a jejich vhodnost podle potřeb a věku účastníků. Konečné rozhodnutí o tom, který film sledovat, může být učiněno společně s účastníky krátce před samotnou aktivitou, aby se mohli aktivně zapojit do výběru filmu.
- Pokud je to možné, mentor by si měl film předem zhlédnout a pokusit se sám najít odpovědi na otázky v pracovním listu.
- Mentor by měl předem vytisknout potřebné pracovní listy a zajistit materiály pro aktivitu.

Pracovní list: Učení prostřednictvím filmů

Které problematické chování, myšlenky a/nebo emoce postavy byly nejvýraznější (uvedte 3–5 z nich)? Dokážete si vybavit konkrétní momenty ve filmu, kdy se tyto problémy projevily?

Jak se postava/postavy vyrovnávaly se svou situací? Zamyslete se nad pozitivním, adaptivním chováním, myšlením a emocemi, které projevily a nad strategiemi, které přispěly ke zlepšení jejich pohody (uvedte 3–5 z nich).

Trpěla postava v nějakém momentu stigmatizací* spojenou s duševním zdravím nebo jinými problémy? Popište tuto situaci a uveďte dvě až tři strategie, které postava použila k vyrovnání se se stigmatizací (ať už ze strany ostatních, nebo vlastními předsudky).

Dostala postava nějakou pomoc od ostatních při zvládání svých psychických obtíží? Diskutujte o důležitosti vyhledání pomoci, jak na to a uveďte dvě až tři možné cesty, jak pomoc získat.

*Stigma je „soubor negativních postojů a přesvědčení, které vedou veřejnost k obavám, odmítání, vyhýbání se a diskriminaci lidí s duševním onemocněním. Stigma není jen otázkou nesprávného slova nebo činu. Stigma znamená neúctu. Je to používání negativních označení k identifikaci osoby žijící s duševním onemocněním. Stigma je překážkou. Strach ze stigmatizace a následné diskriminace odrazuje jednotlivce i jejich rodiny od vyhledání potřebné pomoci.“ (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2004).



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF