
**Podpora
psychické
odolnosti nově
příchozích
skupin při
přechodu
do nové země
(STRONG)**

**Manuál pro
studenty 2.
stupně ZŠ a
středních
škol**





Copyright © 2019 zpracovala společnost Hoover Behavioral Health, Inc.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, šířena nebo přenášena v jakékoli formě nebo jakýmkoli způsobem, včetně fotokopí, nahrávání nebo jiných elektronických či mechanických metod, bez předchozího písemného souhlasu příslušného autora, tedy Sharon A. Hoover, Ph.D.

Příslušný autor:

Sharon A. Hoover, Ph.D.

Pokud chcete požádat o povolení, napište příslušnému autorovi s předmětem zprávy: STRONG Permissions, a to na adresu uvedenou níže.

strong4schools@gmail.com

Pro podrobnější informace navštivte www.strongforschools.com.



Poděkování

STRONG (Podpora psychické odolnosti nově příchozích skupin při přechodu do nové země) byl společně vyvinut a přezkoumán členy komunity nově příchozích a několika odborníky v oblasti vzdělávání a duševního zdraví, kteří mají specifické odborné znalosti v oblasti školního duševního zdraví, řešení nepříznivých událostí a traumat, duševního zdraví uprchlíků a psychické odolnosti. Autoři a členové vývojového týmu jsou uvedeni v abecedním pořadí níže.

Autoři

Příslušný autor – Sharon A. Hoover, Ph.D., strong4schools@gmail.com
Jeff Bostic, MD, EdD
Shawn Orenstein, MPH
Natasha Robinson-Link, MA

Vývojový tým

Colleen Cicchetti, Ph.D.
Claire Coyne, Ph.D.
Catherine DeCarlo Santiago, Ph.D.
Mina Fazel, DM, MRCPsych
Andréanne Fleck-Salto, BSW, RSW
Rebecca Ford-Paz, Ph.D.
Lisa Jaycox, Ph.D.
Audra Langley, Ph.D.
Patricia Marra-Stapleton, MSc, Cpsych
Maureen Mackay, MSW, RSW
Tali Raviv, Ph.D.
Claudio Rivera, Ph.D.
Kathy Short, Ph.D., Cpsych
Hadia Zarzour, MA

Doporučená citace: Hoover, S., Bostic, J., Orenstein, S., & Robinson-Link, N. (2019). Podpora psychické odolnosti nově příchozích skupin při přechodu do nové země (STRONG). Ellicott City, MD: Hoover Behavioral Health, Inc.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



Obsah

Předmluva	i
Setkání 1: Moje vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory	str. 1
Setkání 2: Porozumění stresu	str. 21
Setkání 3: Běžné reakce na stres a porozumění pocitům a jejich identifikace	str. 38
Setkání 4: Měření a zvládnání pocitů	str. 54
Setkání 5: Používání pozitivních myšlenek	str. 69
Setkání 6: Kroky k úspěchu	str. 88
Setkání 7: Řešení problémů	str. 105
Setkání 8: Moje cesta, část I	str. 119
Setkání 9: Moje cesta, část II	str. 130
Setkání 10: Zakončení	str. 143
Individuální setkání	str. 152
Setkání s rodiči/opatrovníky	str. 162
Setkání pro učitele	str. 169
Literatura	str. 178



Okolnosti

V posledních letech přichází do nových komunit po celém světě rekordní počet mladých lidí z řad „nově příchozích“ (přistěhovalců a uprchlíků).^{1, 2} Mnoho dětí absolvuje svou cestu s částí své rodiny, nebo dokonce bez doprovodu. Během mnoha přechodů a změn může nově příchozí mládež čelit značným nepříznivým podmínkám, včetně stresujících a traumatických zážitků. Nově příchozí mládež se často potýká s problémy ve snaze přizpůsobit se novému prostředí, protože stresory mohou přetrvávat někdy i dlouho po jejich příchodu.^{3, 4, 5}

Mezi nepříznivé okolnosti a situace odehrávající se před migrací či během ní patří nedostatek základních potřeb (např. jídla), odloučení od rodinných příslušníků a přátel a jejich ztráta, vystavení násilí a dlouhý pobyt v detenčních centrech.^{4, 6, 7} Po přesídlení čelí nově příchozí děti a mládež dalším stresujícím faktorům, včetně ztráty domova, rodiny, přátel a hmotného majetku, akulturace a nepřátelských komunit a škol.^{4, 8, 9, 10} Zároveň však nově příchozí obvykle přicházejí s jedinečnými silnými stránkami a vlastními protektivními (ochrannými) faktory a mohou prosperovat a přispívat svým novým komunitám.^{7, 11}

Školy jsou přirozeným a důležitým prostředím pro přijetí a podporu nově příchozí mládeže. Školy mají spolu s dalšími rodinnými a mládežnickými organizacemi povinnost přivítat každého studenta, který se připojí ke komunitě, a mají k tomu jedinečnou pozici. Školy disponují týmem dospělých pracovníků vyškolených k podpoře studenta, včetně jeho sociálních, emocionálních a studijních potřeb.

Tito dospělí pracovníci a také vrstevníci studentů z řad mládeže mohou být vybaveni tak, aby dokázali využít silné stránky nově příchozích studentů a pochopit a podpořit některé jejich jedinečné potřeby.

*„Školy by mohly být **ideálním prostředím pro provádění intervencí** zaměřených na potřeby duševního zdraví dětí uprchlíků... V narušených prostředích jsou školy často jednou z prvních institucí, do které se děti dostanou, a na celém světě může většina dětí navštěvovat školu... Školy mohou usnadnit **včasnou identifikaci** a poskytnout intervence, které **maximalizují kognitivní, emocionální a sociální vývoj.**“*

Tyrer, R. A., & Fazel, M. (2014)

School and community-based interventions for refugee and asylum seeking children: a systematic review.

Co znamená STRONG?

Podpora psychické odolnosti nově příchozích skupin při přechodu do nové země (STRONG) je na důkazech založená školní intervence pro nově příchozí mládež (MŠ, ZŠ, SŠ), která podporuje jejich přechod do nové školy a komunity. STRONG je určen pro žáky, kteří zažívají psychické potíže nebo obtíže s fungováním doma, ve škole nebo ve své komunitě, které často souvisejí s nepřízní osudu a traumatem, jež zažili během přechodných období migrace a usazování. Program STRONG je poskytován školními psychology a skládá se z 10 skupinových setkání, jednoho individuálního setkání pro studenty a vzdělávacích setkání pro učitele a rodiče. K dispozici jsou verze pro mateřské školy a první stupeň základních škol (MŠ, 1.–5. třída ZŠ) a pro druhý stupeň základních škol a střední školy (6.–12. třída ZŠ, SŠ).



STRONG Teorie, Složky a Cíle

Cílem STRONG je posílit psychickou odolnost studentů, kteří zažívají přechod do nové země, a vybavit je dovednostmi, které jim pomohou vyrovnat se s psychickými dopady stresu a traumatu. STRONG, který je uplatňovaný ve školách, je jednou ze součástí komplexního systému podpory pro dobré usazení a zapojení nově příchozích studentů. Z koncepčního hlediska vychází STRONG z chápání uprchlické zkušenosti a souvisejících problémů v oblasti duševního zdraví v multisystémovém a ekosociálním rámci.¹² Tento rámec nabízí modernější a holističtější model zkušenosti nově příchozích studentů než tradiční psychotherapeutické přístupy zaměřené na trauma. STRONG pojímá problémy duševního zdraví nově příchozích studentů jako důsledek nesčetných environmentálních stresorů a podpory, které mají studenti k dispozici během své cesty, a nikoli jako důsledek vrozených nebo intrapsychických problémů. V souladu s tím se intervenční přístup vyznačuje prvky porozumění a obnovy sociální ekologie účastníků z řad studentů, včetně socioterapeutických technik, které jsou vlastní procesu skupinové terapie, a také kognitivně-behaviorálními technikami, jejichž cílem je snížit psychickou zátěž a podpořit psychickou odolnost prostřednictvím získávání dovedností a procvičování.

Jen málo studií zkoumalo a hodnotilo vývoj a implementaci postupů založených na důkazech pro zlepšení duševního zdraví nově příchozí mládeže.¹³ Z výzkumů, které existují, měly největší efekt intervence s principy kognitivně-behaviorální terapie (KBT).^{11, 14, 15, 16, 17} Výzkumy naznačují, že obsah intervencí by měl zahrnovat také zpracování migračních zkušeností a případných traumat či nepříznivých událostí, principy KBT, meditační a relaxační cvičení a kreativní metody.^{11, 18, 19, 20} Kromě řešení problémů v oblasti duševního zdraví, s nimiž se mládež z řad uprchlíků a přistěhovalců setkává, mohou intervence, které podporují psychickou odolnost, zvýšit pravděpodobnost úspěšné akulturace a adaptace v nové zemi.²¹ Stejně jako mládež v jiných situacích s vysokou mobilitou je mládež z řad nově příchozích vystavena různým stresorům spojeným s narušenými vazbami, přerušeným vzděláváním a akulturací v novém prostředí. Kromě toho mladí lidé z řad nově příchozích čelí v porovnání se svými vrstevníky, kteří nejsou nově příchozími, výrazně vyššímu riziku vystavení dalším nepříznivým faktorům spojeným s migrací, včetně kulturního rasismu.²² Vývojové a kulturní chápání psychické odolnosti předpokládá, že mladí lidé, kteří zažili nepříznivou situaci, budou benefitovat z kulturně kontextualizovaných a vývojově přizpůsobených intervencí, které posílí podpůrné a ochranné faktory pro úspěšnou adaptaci, spíše než z těch intervencí, které jsou určeny výhradně ke snížení rizik a patologie.^{21, 23, 24} Kromě využití běžných faktorů psychické odolnosti pro vývoj dítěte, jako jsou blízké vztahy a sounáležitost, řešení problémů či dovednosti exekutivního fungování a emoční regulace, bude mít nově příchozí mládež prospěch z kulturně založených ochranných faktorů a kulturních tradic.^{24, 25, 26}

Klíčové složky STRONG zahrnují:

- Dovednosti vedoucí k budování psychické odolnosti
- Pochopení a normalizace psychické zátěže
- Dovednosti získané z kognitivně-behaviorální intervence:
 - relaxace;
 - kognitivní zvládací mechanismy;
 - expozice;
 - nastavení cíle;
 - řešení problému.
- Narativ cesty – dále bude adresováno jako „Moje cesta“
- Podpora vrstevníků, rodičů a pedagogů

Cíle STRONG zahrnují:

- budovat psychickou odolnost nově příchozích a podporovat jejich zdravou adaptaci na novou školu a zemi;
- zvýšit sociální podporu a vazby mezi nově příchozími mladými lidmi;
- zvýšit pozitivní identitu nově příchozích a chránit nově příchozí před dopady rasismu a xenofobie;
- rozvíjet strategie nově příchozích pro zvládnání stresu a traumat;
- rozvíjet dovednosti v oblasti řešení problémů a stanovování cílů.

Slovník odborných termínů

Ve STRONG používáme termín „nově příchozí“ pro označení **studenta, který přišel do školy jako nový člen komunity**, obvykle po příjezdu z jiné země. Neexistuje obecně přijímané časové období, které definuje „status nově příchozího“, ačkoli v mnoha komunitách definují nově příchozího jako toho, kdo přišel během posledních pěti let.

Způsobilost pro účast ve STRONG nezávisí na konkrétním časovém období od příjezdu. Nově příchozími jsou často přistěhovalci a někteří z nich jsou uprchlíci.

Přistěhovalec – jedinec, který opustí svou vlastní zemi, aby se usadil v jiné.

Uprchlík – jednotlivec, který opustí svou zemi z důvodu omezení nebo ohrožení života a nemůže nebo nechce se vrátit z důvodu odůvodněného strachu z pronásledování z důvodu rasy, náboženství, národnosti, příslušnosti k určité sociální skupině nebo politického přesvědčení.

Žadatel o azyl – osoba, která žádá o mezinárodní ochranu před nebezpečím ve své vlasti, ale o jejíž žádosti o přiznání statusu uprchlíka nebylo právně rozhodnuto.

Přesídlení – přemístění uprchlíků ze země, ve které hledali útočiště, do jiného státu, který souhlasil s jejich přijetím.

Vývoj STRONG

Na přípravě a revizi STRONG se podíleli členové komunity nově příchozích a několik odborníků z oblasti vzdělávání a duševního zdraví se znalostmi v oblasti duševního zdraví ve školském prostředí, řešení nepříznivých událostí a traumat, duševního zdraví uprchlíků a psychické odolnosti.



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**

Vývoj STRONG byl iniciován ze strany School Mental Health Ontario (SMH-ON), dříve School Mental Health ASSIST (SMH ASSIST), provinčního podpůrného týmu pro implementaci, financovaného Ministerstvem školství provincie Ontario, který je zařazen do oblastní školní rady Hamilton-Wentworth District School Board (HWDSB). SMH ON poskytuje vedení, zdroje a koučování při implementaci všem školním radám v Ontariu, a to v angličtině a francouzštině. Tým úzce spolupracuje s Ministerstvem školství a má svou úlohu v rámci širšího systému péče, kde je propojen s Ministerstvem zdravotnictví a dlouhodobé péče a Ministerstvem služeb pro děti a mládež.

Klíčovým pilířem strategických směrů SMH-ON je nabídka jedinečné a diferencované podpory pro studenty, zaměřená na rovnost a specifické skupiny obyvatel. Klíčovou součástí tohoto pilíře jsou postupy v oblasti duševního zdraví přistěhovalců, uprchlíků, etnik a ras (IRER). V letech 2016–2017 se SMH ON zapojila do pravidelných „obchůzek za duševním zdravím nově příchozích“ s ontarijskými školskými radami s cílem určit prioritní oblasti pro rozvoj zdrojů. V té době byla identifikována potřeba intervence druhé/třetí úrovně, která by sloužila studentům z uprchlického prostředí, kteří zažívají dopady traumatu. Za tímto účelem SMH-ON spolupracovala s místní komunitou nově příchozích a mezinárodními lídry v oblasti školního duševního zdraví, duševního zdraví uprchlíků, traumatu a psychické odolnosti, aby vyvinula školní intervenci. Intervence s názvem *Podpora psychické odolnosti nově příchozích skupin při přechodu do nové země* (STRONG) byla pilotována ve dvou školních radách v Ontariu v období březen–červen 2018 a poté znovu v období únor–červen 2019. Hodnocení STRONG, které provedla Dr. Claire Crooks, ředitelka Centra pro školní duševní zdraví na Western University, a její tým, prokázalo přijatelnost, proveditelnost a pozitivní dopad STRONG. Závěry hodnocení byly podkladem pro zdokonalení intervence, včetně dalšího vývojového vyladění jejích složek, jehož výsledkem je současná intervence STRONG.

Obsah a struktura STRONG byly založeny na zkušenostech vývojového týmu s jinými školními intervencemi, především s Kognitivně-behaviorální intervencí pro trauma ve školách ([CBITS](https://traumaawareschools.org/index.php/learn-more-cbits/); <https://traumaawareschools.org/index.php/learn-more-cbits/>) a [Bounce Back](https://traumaawareschools.org/index.php/learn-more-bounce-back/) (<https://traumaawareschools.org/index.php/learn-more-bounce-back/>).^{27, 28} CBITS je skupinová kognitivně-behaviorální intervence o 10 setkáních určená k léčbě posttraumatického stresu ve školách. Byla široce implementována v několika zemích s přesvědčivými důkazy o jejím pozitivním dopadu na psychosociální a akademické fungování. CBITS způsobil revoluci ve způsobu identifikace a léčby traumat v dětství. Například po ničivých hurikánech Katrina a Rita v New Orleans v roce 2005 výzkumníci zjistili, že více než 90 % dětí dokončilo léčbu CBITS, pokud byla nabízena ve školách, ve srovnání s přibližně 15 % dětí, které dokončily léčbu traumatu založenou na důkazech nabízenou v tradičních komunitních zařízeních duševního zdraví.²⁹ CBITS poskytla průlomovou podporu, aby žáci mohli být účinně léčeni s problémy duševního zdraví, včetně traumatu, ve školách. Bounce Back, adaptace CBITS pro mladší žáky (mateřská škola až 5. třída základní školy), poskytla podporu tomu, že malé děti mohou být úspěšně léčeny z posttraumatického stresu ve školním prostředí.

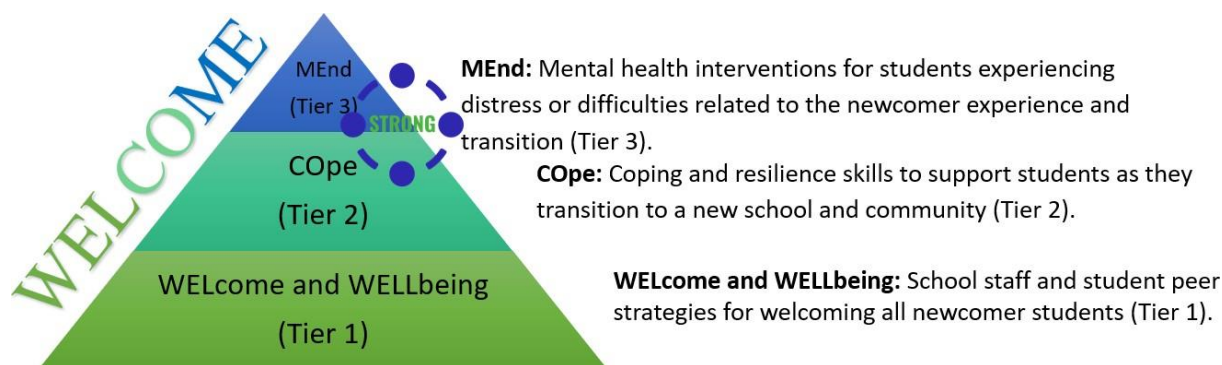
Úvahy o implementaci

Úspěšná implementace jakékoliv školní intervence v oblasti duševního zdraví závisí na několika faktorech, které přesahují obsah programu, včetně vlivů na jednotlivce, rodinu, školu a komunitu. Domitrovich a jeho kolegové nabízejí ekologický model implementace školní intervence v oblasti duševního zdraví, který vybízí k pečlivému zvážení každé sféry vlivu.³⁰ Vzestup implementační vědy také zdůraznil význam zohlednění implementace pro dosažení úspěšných výsledků programu.³¹

Dvě dekády implementace CBITS poskytují základní poznatky o aspektech implementace skupinových intervencí v oblasti duševního zdraví ve školách, včetně pokynů pro efektivní zapojení škol, rodin a komunit či promyšleného výběru a podpory skupinových facilitátorů a studentů. Tyto pokyny, opakující se podněty a vývoj ve spolupráci s komunitami nově příchozích v několika partnerských zemích jsou základem pro níže uvedenou diskusi o implementaci a prolínají se celým manuálem k intervenci.

Zapojení škol

Propojování nově příchozích dětí a mládeže se zdroji podpory, které řeší jak okamžité psychosociální potřeby, tak trauma z doby před migrací, je zásadní součástí pozitivní adaptace. V přístupu k péči však existuje několik překážek, jako je stigma, jazykové rozdíly, nedostatek možností dopravy a omezený kontakt se systémem péče o duševní zdraví.³² Intervence by měly být začleněny do stávajících infrastruktur, aby se zvýšil přístup k péči o duševní zdraví a snížila se stigmatizace spojená s touto péčí.³³ Školy slouží jako ideální prostředí pro realizaci intervencí, protože jsou často prvním systémem služeb, který je uprchlíkům k dispozici, a jsou pro uprchlíky a jejich rodiny dostupné.^{7, 17, 34, 35} Dále školy nabízejí prostředí pro včasnou identifikaci psychické zátěže a znepokojivého chování.^{7, 17, 34, 35}



Školy mohou organizovat podporu pro nově příchozí žáky v rámci víceúrovňového systému podpory (MTSS). Podpora sahá od podpory univerzální, která poskytuje pomoc při přijetí a zajišťuje psychickou pohodu všech nově příchozích studentů, až po intenzivnější podporu, která poskytuje dovednosti pro zvládání problémů a intervence v oblasti duševního zdraví na základě potřeb studentů. STRONG lze považovat za intervenci 2. nebo 3. úrovně, protože učí studenty dovednosti pro zvládání problémů, které podporují psychickou odolnost při přechodu na novou školu, ale také představuje dovednosti v oblasti duševního zdraví pro ty studenty, kteří mají potíže související se zkušenostmi nově příchozích a přechodem.

MEnd: Intervence v oblasti duševního zdraví na podporu studentů, kteří prožívají stres a těžkosti spjaté s přechodem do nové země a pozicí nově příchozí osoby.; **COpe:** Zvládací mechanismy a dovednosti podporující odolnost na podporu studentů přicházejících do nové školy a komunity.; **WELcome and WELLbeing:** Strategie uplatňované studenty a školním personálem na uvítanou nově příchozích studentů.

Před zavedením STRONG v lokalitě nebo ve školách se doporučuje zavést strategie, které nejprve přivítají a podpoří psychickou pohodu všech nově příchozích studentů. Prioritou by měla být podpora dobrého začlenění, které následně podpoří dobré duševní zdraví. Strategie pro vytvoření vstřícného školního prostředí mohou zahrnovat:

- školení pro pedagogy a vrstevníky studentů o zkušenostech nově příchozích;
- vytvoření školního přijímacího týmu, který by pomáhal s orientací;
- věnování času nově příchozím rodičům a studentům, aby zjistili více o svých očekáváních, silných stránkách a potřebách;
- vyvěšení nápisů ve společných jazycích; a
- zaujmutí postoje k učení, který se vyhýbá předsudkům o předchozích zkušenostech a znalostech žáka.¹

Pedagogové mohou také využívat strategie pro vytvoření přívětivých tříd, jako například:

- každodenní individuální vítání studentů jménem a úsměvem;
- zajištění prostředí ve třídě, které odráží jazykovou a kulturní rozmanitost studentů;
- zařazování relaxačních přestávek do výuky, zejména při přechodech;
- sdílení informací se třídou, které pomáhají studentům porozumět a přivítat nově příchozí studenty;
- přidělit každému nově příchozímu spolužákovi pomocníka ze třídy, který mu pomůže s orientací a rutinou.

Školní personál je pro úspěch STRONG na každé škole nesmírně důležitý. Pracovníci škol obvykle znají děti a rodiny přicházející do jejich škol a mohou si všimnout, že nově příchozí žáci se liší ve své připravenosti na učení. Pro co nejlepší podporu nově příchozích žáků bude pro pracovníky školy přínosné porozumět kulturním rozdílům a okolnostem, charakteristikám migračního procesu a dopadům přechodu do nové školy a komunity. Školení a průběžná podpora pracovníků školy v oblasti podpory nově příchozích studentů jim pomůže jednak vytvořit přívětivé prostředí ve škole a ve třídě, jednak zjistit, zda studenti potřebují další podporu, včetně odkázání na STRONG.

Vedoucí pracovníci STRONG budou těžit ze spolupráce s pracovníky školy, aby porozuměli jejich zkušenostem s nově příchozími ve škole, včetně silných stránek, problémů a potřeb. Může být užitečné uspořádat setkání s vedením školy a/nebo jejími zaměstnanci, abyste si vyslechli jejich názory, poskytli informace o STRONG a odpověděli na případné otázky nebo obavy.

Školní personál může potřebovat informace o tom, jak:

- odkazovat studenty na STRONG;
- zacházet se soukromím studentů v rámci STRONG (mlčenlivost), včetně toho, jak být diskrétní při posílání studentů k zapojení do STRONG;
- řešit úkoly ve třídě nebo práci, která může být zmeškána, když studenti navštěvují STRONG;
- podpořit studenty, kteří se během účasti ve STRONG jeví jako rozrušení; a
- podporovat používání dovedností STRONG ve třídě a ve škole.

Personál školy by měl mít ve škole určeného vedoucího skupin STRONG, se kterým může diskutovat své obavy a sdílet pokroky studentů.

¹ Informace o vytváření přívětivého školního prostředí a tříd jsou se svolením převzaty z dokumentu SMH- ASSIST Info-Sheet for Welcoming Syrian Newcomer Students & Families to School (2016).

Zapojení komunity

Nově příchozí studenti a jejich rodiny mohou potřebovat projít více systémy podpory, včetně podpory právní (např. obstarání dokumentace), profesní (např. pracovní školení pro rodiče), vzdělávací (např. přechod na novou školu), sociální (např. orientace ve vztazích s vrstevníky) a individuální (např. řešení psychosociálních potřeb). Odborníci z praxe proto prosazují integraci case managementu, zvládání stresorů spojených s přesídlením a podporu duševního zdraví v rámci stávajících systémů.^{11, 19, 33, 36} Koordinované úsilí s vedoucími představiteli komunity, majiteli podniků, poskytovateli služeb a pracovníky škol o porozumění okolnostem a kulturním odlišnostem nově příchozích může pomoci vytvořit konzistentní a přívětivé prostředí. Nově příchozí nemusí být obeznámeni s místními podniky nebo dostupnými službami, takže sestavení takových informací ve známém jazyce může nově příchozím pomoci se v tomto novém prostředí snadněji orientovat.

Během implementace STRONG mohou studenti a rodiny identifikovat další problémy týkající se duševního zdraví, které není možné řešit ve školách. Například rodiče mohou identifikovat obavy o duševní zdraví sebe sama nebo svých mladších dětí, které by mohly mít prospěch z podpory komunitního poskytovatele péče o duševní zdraví. Před zavedením STRONG je důležité identifikovat komunitní pracovníky v rámci péče o duševní zdraví, kteří nabízejí kulturně citlivé služby pro rodiny nově příchozích, a vytvořit bezproblémový postup pro případ potřeby podpory.

Zapojení rodiny

Zapojení rodin je velmi důležitou součástí STRONG. Skupiny nově příchozích mohou mít obtížné zkušenosti ze své domovské země a/nebo z cesty. Na základě těchto zkušeností mohou mít strach, nedůvěru a podezřívavost. Mohou být opatrní nebo ne zcela sdílní, takže trpělivost a předvídavost může rodinám pomoci vytvořit důvěryhodné vztahy a spolupráci se školou. Protiimigrační politika může přispívat k neochotě rodiny spolupracovat se školou i s dalšími autoritami (např. policií).³⁷ U rodin, jejichž členové nemají doklady o občanství nové země (či nejsou registrovaní), existuje větší pravděpodobnost, že nebudou mít zájem o zapojení do komunikace se školou a dalšími komunitními institucemi, a přítomnost jediného člena rodiny bez dokladů (neregistrovaného) zvyšuje riziko, že děti budou prožívat úzkost, depresi a otažitost.³⁸ Bez ohledu na status občanství mají všechny děti právo na bezplatné veřejné vzdělávání a podporu potřebnou pro úspěšné vzdělávání.

Dalším důležitým aspektem při přípravě a realizaci programu je zapojení pečujících osob tím, že se bude vycházet z jejich silných stránek a vyvrátí se mýty o duševním zdraví.^{11, 39, 40, 41} Může být užitečné s rodinami pečlivě probrat, proč byly jejich děti vybrány pro účast ve STRONG, popsat dovednosti, které se během programu učí, a jejich úlohu při posilování těchto dovedností.

Rodinní příslušníci souhlasí s účastí svého dítěte na setkáních STRONG poté, co se rodiče setkají se školním psychologem, aby porozuměli silným stránkám a potřebám dítěte. Rodiče dostávají každý týden dopis o pokrocích svého dítěte a jsou také zahrnuti do dalšího setkání, na kterém se společně s ostatními rodiči žáků v STRONG probírají základní složky programu. Pozitivní komunikace s rodiči (např. prostřednictvím telefonátů nebo poznámek) o pokroku a výsledcích jejich dítěte ve škole může být pozitivním krokem k navázání důvěry a podpoře pocitu vstřícnosti.

Výběr a příprava vedoucích skupin STRONG

Vedoucí skupin STRONG jsou vybíráni na základě své odborné přípravy a znalosti skupiny nově příchozích. Všechny skupiny STRONG by měl vést odborný pracovník v oblasti duševního zdraví, který je obeznámen s psychickou odolností a kognitivně-behaviorálními dovednostmi. Bylo by užitečné, aby odborný pracovník v oblasti duševního zdraví absolvoval školení o zkušenostech nově příchozích, včetně toho, jak řešit následky psychické zátěže a traumatu. Může být užitečné spojit odborníka zabývajícího se duševním zdravím s kulturním zprostředkovatelem nebo styčnou osobou, tedy s někým, kdo je součástí kultury skupiny (skupin) nově příchozích nebo ji velmi dobře zná a je schopen v případě potřeby tlumočit. Kulturní zprostředkovatelé jsou osoby, které propojují skupiny nebo osoby z různých kulturních prostředí. Školy nebo komunity mohou mít osoby, které již plní roli kulturních zprostředkovatelů pro komunity nově příchozích, jimž je poskytována služba STRONG. Pokud je to možné, bylo by užitečné zapojit tyto osoby do školení STRONG. Informace o osobním školení naleznete na adrese www.strongforschools.com. Kromě školení a průběžné podpory při realizaci budou vedoucí skupin STRONG využívat poradenství a podporu, aby snížili dopad sekundárního traumatického stresu a vyhoření, které mohou vzniknout při práci s nově příchozími studenty.

Výběr studentů

Studenti jsou vybíráni na základě statusu nově příchozích a na základě toho, zda potřebují podporu, aby se mohli úspěšně zapojit do nové školy a komunity. Někteří nově příchozí studenti nemusí vykazovat žádné známky potíží a nepotřebují další podporu. Tito studenti nemusí potřebovat STRONG. Jiní nově příchozí studenti mohou mít potíže se zapojením do kolektivu vrstevníků nebo zaměstnanců školy a/nebo mohou pociťovat úzkost související s jejich cestou. Těmto studentům mohou být dovednosti STRONG užitečné pro efektivní zapojení do školy. Studenti se mohou do programu STRONG přihlásit sami nebo je mohou doporučit rodiny či zaměstnanci školy, kteří si mohli všimnout, že mají problémy doma nebo ve škole. Pro výběr studentů je k dispozici kontrolní seznam způsobilosti STRONG.

Implementace STRONG

STRONG lze poskytnout kdykoliv během školního roku. Mohou být vytvořeny skupiny 4–8 žáků podobného věku, které povede odborník zabývající se duševním zdravím (v případě potřeby se může zapojit i kulturní styčný pracovník, který pomůže s kulturním povědomím nebo jazykovým překladem). Skupiny obvykle zahrnují vyvážené zastoupení pohlaví nebo kulturního prostředí, ačkoliv někdy může být vhodná skupina složená pouze z chlapců nebo pouze z dívek (např. pokud studenti zažili podobné traumatické události nebo pokud je to kulturně přijatelné).

Pravidelnou účast zlepšuje rozvržení do 10- až 12týdenních bloků v průběhu školního roku, a to každý týden ve stejnou dobu během školního dne. Je důležité, aby se skupiny scházely na soukromém místě, kde nebudou rušeny ani ony, ani vedoucí skupiny. Připomínání setkání STRONG studentům i rodinám (včetně poznámek, e-mailů, telefonátů) zvyšuje účast studentů/rodin a jejich docházku. Vedoucí skupin STRONG mohou podporovat pozitivní chování a minimalizovat špatné chování tím, že a) budou používat úvodní aktivity k zapojení studentů, b) budou odměňovat studenty za pozitivní účast, c) vyjasní očekávání skupiny.

Hodnocení dopadu STRONG

Je doporučeno, aby vedoucí skupin STRONG vyhodnotili dopad STRONG a zjistili, zda intervence pozitivně ovlivňuje výsledky, které jsou předmětem zájmu. Předchozí hodnocení STRONG zahrnovala hodnocení psychické odolnosti žáků před a po ukončení intervence, hodnocení dovedností STRONG (např. stanovení cílů, kognitivní zvládnání), posttraumatických stresových symptomů, psychosociálního fungování a školního

klimatu a propojení. Další informace o hodnotících opatřeních naleznete na adrese <https://www.strongforschools.com/>.

Kontrolní seznam způsobilosti studentů pro STRONG

STRONG je určen pro nově příchozí studenty, kteří mají potíže s fungováním nebo zvládáním problémů a/nebo jim může prospět rozvoj dalších dovedností.

Status nově příchozího – STRONG je doporučen studentům, kteří se přistěhovali do nové země. Neexistuje žádné stanovené období, které by definovalo „status nově příchozího“, a proto způsobilost pro STRONG nezávisí na konkrétním časovém období od příjezdu.

Kdy student do této země dorazil?

Kdy se student zapsal v této škole?

Aktuální fungování

- Vykazuje student obtíže v některé z následujících oblastí:
- Akademické
 - docházka
 - známky
 - plnění úkolů ve třídě
 - plnění domácích úkolů
 - Vztahy s vrstevníky
 - obtížné navazování a/nebo udržování přátelství
 - účast na aktivitách
 - Rodinné vztahy
 - Vztah s ostatními dospělými (učitelé, členové komunity)
- Má student problémy s chováním ve škole, doma a/nebo v komunitě?
- rušivé chování;
 - absence/vyhýbavé chování;
 - nedostatečné zapojení.
- Působí student:
- smutně;
 - úzkostlivě;
 - izolovaně/odtažitě;
 - bojácně, nedůvěřivě, s obavami;
 - nepozorně;
 - hyperaktivně;
 - impulzivně;
 - naštvaně/nepřátelsky/destruktivně.

Stěžuje si student na fyzické problémy?

- bolesti břicha;
- bolesti hlavy;
- jiné fyzické symptomy.

Ostatní

Rozvoj dovedností

Student by mohl mít prospěch z rozvoje dovedností v následujících oblastech:

- identifikace osobních silných stránek;
- identifikace a přístup k sociální podpoře;
- relaxace, zvládání stresu;
- kognitivní zvládací mechanismy (používání pozitivních myšlenek);
- zvládání vzteku/frustrace;

vyhýbání se (čemu se student vyhýbá?)

- sociální dovednosti;
 - propojení se školou;
 - ostatní.
-
-

- ¹ United Nations High Commissioner for Refugees. (2019) UNHCR global trends
- ² Child and Youth Refugee Coalition (CYRRC). (2018). Demographic and socioeconomic characteristics. CYRRC.
- ³ Durà-Vilà, G., Klasen, H., Makatini, Z., Rahimi, Z., & Hodes, M. (2013). Mental health problems of young refugees: Duration of settlement, risk factors and community-based interventions. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18(4), 604-623.
- ⁴ Lustig, S. L., Kia-Keating, M., Knight, W. G., Geltman, P., Ellis, H., Kinzie, J. D., ... & Saxe, G. N. (2004). Review of child and adolescent refugee mental health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(1), 24-36.
- ⁵ Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 26(2), 129-138.
- ⁶ Sirin, S. R., & Rogers-Sirin, L. (2015). *The educational and mental health needs of Syrian refugee children* (p. 13). Washington, DC: Migration Policy Institute.
- ⁷ Sullivan, A. L., & Simonson, G. R. (2016). A systematic review of school-based social-emotional interventions for refugee and war-traumatized youth. *Review of Educational Research*, 86(2), 503-530.
- ⁸ Bronstein, I., & Montgomery, P. (2011). Psychological distress in refugee children: a systematic review. *Clinical child and family psychology review*, 14(1), 44-56.
- ⁹ Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., ... & Pottie, K. (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *Cmaj*, 183(12), E959-E967.
- ¹⁰ Patel, S. G., Clarke, A. V., Eltareb, F., Macciomei, E. E., & Wickham, R. E. (2016). Newcomer immigrant adolescents: A mixed-methods examination of family stressors and school outcomes. *School psychology quarterly*, 31(2), 163.
- ¹¹ Murray, L. K., Cohen, J. A., Ellis, B. H., & Mannarino, A. (2008). Cognitive behavioral therapy for symptoms of trauma and traumatic grief in refugee youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 17(3), 585-604.
- ¹² Bronfenbrenner, U. (1992). *Ecological systems theory*. Jessica Kingsley Publishers.
- ¹³ Eruyar, S., Huemer, J., & Vostanis, P. (2018). How should child mental health services respond to the refugee crisis? *Child and Adolescent Mental Health*, 23(4), 303-312.
- ¹⁴ Ehntholt, K. A., Smith, P. A., & Yule, W. (2005). School-based cognitive-behavioural therapy group intervention for refugee children who have experienced war-related trauma. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 10(2), 235-250.
- ¹⁵ Ehntholt, K. A., & Yule, W. (2006). Practitioner Review: Assessment and treatment of refugee children and adolescents who have experienced war-related trauma. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(12), 1197-1210.
- ¹⁶ Kataoka, S. H., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Wong, M., Escudero, P., Tu, W., ... & Fink, A. (2003). A school-based mental health program for traumatized Latino immigrant children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(3), 311-318.
- ¹⁷ Tyrer, R. A., & Fazel, M. (2014). School and community-based interventions for refugee and asylum seeking children: a systematic review. *PLoS one*, 9(2), e89359.
- ¹⁸ Beehler, S., Birman, D., & Campbell, R. (2012). The effectiveness of cultural adjustment and trauma services (CATS): Generating practice-based evidence on a comprehensive, school-based mental health intervention for immigrant youth. *American Journal of Community Psychology*, 50(1-2), 155-168.
- ¹⁹ Birman, D., Beehler, S., Harris, E. M., Frazier, S., Atkins, M., Blanton, S., ... & Buwalda, J. (2008). International Family, Adult, and Child Enhancement Services (FACES): A community-based comprehensive services model for refugee children in resettlement. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(1), 121-132.
- ²⁰ Ruf, M., Schauer, M., Neuner, F., Catani, C., Schauer, E., & Elbert, T. (2010). Narrative exposure therapy for 7- to 16-year-olds: A randomized controlled trial with traumatized refugee children. *Journal of traumatic stress*, 23(4), 437-445.
- ²¹ Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20.
- ²² Shakya, Y. B., Khanlou, N., & Gonsalves, T. (2010). Determinants of mental health for newcomer youth: Policy and service implications. *Canadian Issues*, 98.
- ²³ Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and psychopathology*, 23(2), 493-506.
- ²⁴ Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
- ²⁵ Theron, L., Liebenberg, L., & Ungar, M. (2015). *Youth resilience and culture*. Springer.[MU].
- ²⁶ Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, violence, & abuse*, 14(3), 255-266.
- ²⁷ Jaycox, L. H., Langley, A. K., & Hoover, S. A. (2018). *Cognitive behavioral intervention for trauma in schools (CBITS)*. Rand Corporation.
- ²⁸ Langley, A. K., Gonzalez, A., Sugar, C. A., Solis, D., & Jaycox, L. (2015). Bounce back: Effectiveness of an elementary school-based intervention for multicultural children exposed to traumatic events. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(5), 853.
- ²⁹ Jaycox, L. H., Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Langley, A. K., Walker, D. W., Gegenheimer, K., Scott, M., and Schonlau, M. (2010). Children's mental health care following Hurricane Katrina: A field trial of trauma-focused psychotherapies. *Journal of Traumatic Stress*, 23(2), 223-231.
- ³⁰ Domitrovich, C. E., Bradshaw, C. P., Poduska, J. M., Hoagwood, K., Buckley, J. A., Olin, S., ... & Jalongo, N. S. (2008). Maximizing the implementation quality of evidence-based preventive interventions in schools: A conceptual framework. *Advances in School Mental Health Promotion*, 1(3), 6-28.
- ³¹ Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American journal of community psychology*, 41(3-4), 327.
- ³² (Marshall, Butler, Racho, Cumming, & Taknit, 2016)
- ³³ Brymer, M. J., Steinberg, A. M., Sornborger, J., Layne, C. M., & Pynoos, R. S. (2008). Acute interventions for refugee children and families. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 17(3), 625-640.
- ³⁴ Fazel, M., Garcia, J., & Stein, A. (2016). The right location? Experiences of refugee adolescents seen by school-based mental health services. *Clinical child psychology and psychiatry*, 21(3), 368-380.
- ³⁵ Kia-Keating, M., & Ellis, B. H. (2007). Belonging and connection to school in resettlement: Young refugees, school belonging, and psychosocial adjustment. *Clinical child psychology and psychiatry*, 12(1), 29-43.
- ³⁶ Ellis, B. H., Miller, A. B., Abdi, S., Barrett, C., Blood, E. A., & Betancourt, T. S. (2013). Multi-tier mental health program for refugee youth. *Journal of consulting and clinical psychology*, 81(1), 129.
- ³⁷ Rubio-Hernandez, S. P., & Ayón, C. (2016). Pobrecitos los niños: The emotional impact of anti-immigration policies on Latino children. *Children and Youth Services Review*, 60, 20-26.
- ³⁸ Martinez, O., Wu, E., Sandfort, T., Dodge, B., Carballo-Dieguez, A., Pinto, R., & Chavez-Baray, S. (2015). Evaluating the impact of immigration policies on health status among undocumented immigrants: A systematic review. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17, 947-970.
- ³⁹ Refugee Trauma Task Force (2002). Mental health interventions for refugee children in resettlement White Paper II. *National Child Traumatic Stress Network*. Získáno z https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/mental_health_interventions_refugee_children_resettlement.pdf 14, 2020.
- ⁴⁰ Weine, S. M., Raina, D., Zhubi, M., Delesi, M., Huseni, D., Feetham, S., ... & Pavkovic, I. (2003). The TAFES multi-family group intervention for Kosovar refugees: A feasibility study. *The Journal of nervous and mental disease*, 191(2), 100-107.
- ⁴¹ Weine, S., Kuluzovic, Y., Klebic, A., Besic, S., Mujagic, A., Muzurovic, J., ... & Rolland, J. (2008). Evaluating a multiple-family group access intervention for refugees with PTSD. *Journal of marital and family therapy*, 34(2), 149-164.



Setkání 1: Moje vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory

Osnova

- A. Úvod
- B. Úvodní aktivita: Připojení ke kruhu
- C. Očekávání skupiny a mlčenlivost
- D. Vnitřní silné stránky
- E. Zdroje vnější podpory
- F. Relaxační cvičení: Hluboké dýchání
- G. Zadání procvičování: Relaxace

Cíle

1. Studenti porozumí mlčenlivosti a očekáváním v programu.
2. Studenti budou schopni identifikovat své vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory.
3. Studenti se naučí a nacvičí relaxační cvičení s hlubokým dýcháním.

Materiály

- Rozvrh STRONG
- Moje vnitřní silné stránky
- Moje zdroje vnější podpory
- Relaxační cvičení
- Procvičování relaxace
- Setkání 1: Dopis rodičům

A. Úvod

Úvod a očekávání skupiny nově příchozích: Přivítejte studenty v poradenské skupině pro nově příchozí. Představte se jako vedoucí (nebo průvodce) skupiny a sdělte, jak vás mají studenti oslovovat (např. paní, slečno, pane, doktore XX). Po představení sebe sama představte také tlumočníka (pokud je přítomen) a jeho roli.

Ahoj, všichni! Jmenuji se _____ a jsem vedoucí skupiny STRONG! Prosím, říkejte mi _____. Těším se na spolupráci s vámi během následujících několika měsíců tohoto programu.

[Pokud je přítomen tlumočník] *V místnosti je s námi i _____, který má roli tlumočníka. Můžete mu/jí říkat _____. Během programu vám pomůže přeložit vše, co budeme probírat. Bude také dodržovat stejná očekávání ohledně soukromí a mlčenlivosti, o kterých budeme hovořit později.*

Vysvětlete, že studenti byli do skupiny pozváni (nebo doporučeni) proto, že jsou v hostitelské zemi nově příchozí a že uvádějí, že zažívají určitý stres nebo potíže se zvládnutím nové situace. Ubezpečte je, že nově příchozí mají jedinečný soubor silných stránek a problémů spojených s přechodem do nové země a cílem skupiny je stavět na silných stránkách studentů a jejich problémy řešit společně.

Možná jste si všimli, že tato skupina je trochu jiná než ostatní předměty, které navštěvujete ve škole. Do skupiny jste byli pozváni, protože jste nově příchozí. Každý z vás sem přichází s jedinečnými silnými stránkami a problémy. Víím, že příchod odjinud může způsobovat potíže a stres. Cílem této skupiny je vycházet z některých vašich silných stránek a pomoci vám překonat stres, který můžete při přechodu do nové země zažívat.

Pokud se setkání konají během vyučování, vysvětlete, že učitelé podporují účast studentů ve skupině, že mohou zmeškat vyučovací hodinu a že zameškání hodiny nebude mít následky. Vysvětlete, že učitelé nebudou znát konkrétní informace o studentech, o kterých se na setkáních hovoří. Vysvětlete, že rodiče podporují účast studentů ve skupině. Rozdejte studentům rozvrhy a zkontrolujte případné chýštané změny v rozvrhu. Zdůrazněte důležitost docházky a dochvilnosti.

[Pokud se setkání konají během vyučování] *Vím, že někteří z vás se možná obávají, že zameškají hodinu ve třídě. Vaši učitelé podporují studenty, kteří se účastní tohoto programu. Přestože vaši učitelé mohou vědět, že jste zde, nedozvědí se o konkrétních informacích, které sdílíte v této místnosti. Vaši rodiče vám také dali svolení k účasti v této skupině.*

Informace, které mi ve skupině sdělíte, zůstanou soukromé. Jedinou výjimkou jsou případy, kdy se podělíte o myšlenky nebo plány, které by mohly ohrozit vás nebo ostatní. Pokud se něco takového objeví, promluvíme si o tom s vámi v soukromí a také o tom, jak to bude sdíleno s ostatními.

[Rozdejte skupinový rozvrh STRONG.] *Přestože se nejedná o výuku, očekáváme, že se budete účastnit setkání a přijdete včas. [Pokud v následujících týdnech dojde k nějakým změnám v rozvrhu, zohledněte je.] Má někdo nějaké otázky?*

Představení jmény^{1,2}

Hra se jmény: Znovu se představte a nechte studenty, aby se skupině sami představili.

Než budeme pokračovat, rád/a bych se seznámil/a s vašimi jmény. Chtěl/a bych, abyste popsali činnost, která vás baví, a při představování ji přidali ke svému jménu.

Uveďte příklad. Například, pokud je tvé jméno Molly, můžeš říct následující:

Například: Já jsem Molly a ráda maluji obrazy přírody. Nebo: Jsem Molly a baví mě být fotbalovou brankářkou.

B. Úvodní aktivita³: Připojení ke kruhu

Vedte studenty během úvodní aktivity pro zahřátí, kterou je připojení ke kruhu.

Během následující hry se o sobě dozvíme více než jen naše jména.

Na začátku požádejte studenty, aby se postavili do kruhu čelem k sobě. Vysvětlíte studentům, že přečtete výrok a požádáte je, aby vstoupili do kruhu, pokud se jich výrok týká. Řekněte studentům, že pokud se jich výrok netýká, měli by zůstat stát na místě. Příklady výroků: „Rád sportuji“, „Moje oblíbené jídlo je oběd“, „Moje oblíbená hodina je matematika“.

Začneme tím, že se postavíme do kruhu a budeme stát čelem k sobě. Budu číst různá prohlášení. Pokud se vás týkají, postavte se doprostřed kruhu. Řeknu vám, kdy se máte vrátit do vnějšího kruhu. Pokud se vás výrok netýká, zůstaňte stát na svém místě vně kruhu.⁴

C. Očekávání skupiny a mlčenlivost

Očekávání:⁵ Vysvětlíte studentům, že je důležité stanovit očekávání, na jejichž dodržování se všichni shodnou. Tato očekávání by měla pomoci vytvořit bezpečné prostředí.

Pomocí tabule nebo papíru, na který všichni vidí, sepište se studenty seznam očekávání⁶. Nejprve se zeptejte studentů, jestli mají nějaké návrhy.

Než začneme, rád/a bych, abychom si řekli o některých očekáváních, která budeme dodržovat, abychom se cítili bezpečně a byli vítáni. Zde je několik příkladů: poslouchajte, když ostatní mluví, používejte přátelská slova, soustřeďte se na skupinu.⁷ Chci, abychom o tomto seznamu očekávání přemýšleli společně. Má někdo další návrhy?

¹ **TIP:** Když se studenti představují, snažte se správně vyslovit jejich jméno. Pokud potřebujete výslovnost upřesnit, požádejte studenta, aby své jméno zopakoval, nebo se ho zeptejte po setkání.

² **TIP:** Pokud student nedokáže určit něco, co dělá rád, povzbudte ho, aby si na něco vzpomněl, a zeptejte se ho: „V čem jsi podle ostatních dobrý nebo co je na tobě dobré?“

³ **TIP:** Můžete se rozhodnout zařadit také kulturní úvodní aktivity, včetně sdílení jídla a zvyků, abyste začlenili známé činnosti a normy a podpořili kulturní hrdost a identitu.

⁴ **TIP:** Jakmile se studenti přihlásí, zeptejte se jich, jaký sport rádi hrají nebo jaké je jejich oblíbené jídlo k obědu apod. Abyste minimalizovali, že někdo nevstoupí do kruhu, přejděte po sportu k alternativním aktivitám. (jako je hudba nebo umění, rádi se dívají na filmy nebo televizní pořady atd.) Po dotazu na oběd se zeptejte na večeři a snídani.

⁵ **TIP:** Pro osoby s omezenou znalostí jazyka hostitelské země by mohlo být užitečné poskytnout vizuální symbol nebo obrázek nebo zahrát každé pravidlo, které je uvedeno.

⁶ **TIP:** Nově příchozí často nedůvěřují autoritám nebo se s nimi cítí nepříjemně. Kdykoliv je to možné, je důležité zdůraznit, že ačkoliv jste vedoucím, jste také spoluúčastníkem výuky.

Konečný seznam by měl být k dispozici a viditelný během každého setkání.

Mlčenlivost: Vysvětlíte studentům, že osobní informace, které studenti ve skupině sdílejí, budou probírány pouze v rámci skupiny. Řekněte studentům, že jejich příběhy nebudete sdílet s ostatními zaměstnanci školy. Uveďte ukázkové scénáře, ve kterých studenti uplatní očekávání ohledně ochrany soukromí.

Slyšeli jste někdo někdy slovo mlčenlivost?

Výborně, děkuji za sdílení! Mlčenlivost znamená, že o čemkoliv budeme v této místnosti diskutovat, bude probíráno pouze v rámci skupiny. Je to proto, aby se každý cítil bezpečně a pohodlně při sdílení svých příběhů. To platí i pro mě a tlumočnicka.

Uvedu vám příklad. Pokud se někdo v této skupině během sezení podělí o to, že měl zlé sny, chceme, aby tato informace zůstala soukromá. To znamená, že byste tuto informaci neměli sdílet s ostatními kamarády ve škole nebo ve svém okolí, protože je to jejich soukromá informace.

A pokud se podělíte o svou soukromou informaci, budete vědět, že ostatní v místnosti ji nebudou sdílet s ostatními. O svých soukromých informacích nebo myšlenkách můžete mluvit s kýmkoliv, komu důvěřujete, ale nemůžete sdílet soukromé informace ostatních lidí. Má někdo otázky?

Existuje několik výjimek z mlčenlivosti. [Projděte si konkrétní profesní pokyny pro zachování mlčenlivosti, například poznámky o poškození sebe sama nebo jiných osob.]

Probereme si příklad. Ve škole se bavíte s jedním ze spolužáků, který se vás ptá na kroužek, v němž jste. Ptá se vás, co vám onedlou na setkání sdělil jeden z ostatních členů skupiny. Můžete mu to vyprávět? [Ne] Ne, a proč ne?

Další příklady mohou být:

Na trhu potkáte matku svého kamaráda ze skupiny. Zeptá se vás, co její syn sdílel ve skupině. Co můžete matce říct? [Uveďte příklad vhodné odpovědi. Například: Nemohu se podělit o to, co se děje s ostatními žáky ve skupině, ale váš syn s vámi může mluvit o svých vlastních myšlenkách a pocitech.]

*Rodič se vás zeptá, co jste **vy** dnes ve skupině sdíleli. Můžete rodiči říci, co jste **vy** sdíleli a na čem ve skupině pracujete? [Ano] Můžete se například s rodičem podělit o relaxační cvičení, které jste se naučili, nebo o stres, který zažíváte ve škole.*

*Můžete svému rodiči říct, o co se podělili **ostatní členové skupiny**? [Ne.] Rodičům byste nesdělovali, kdo je ve skupině a o čem se bavili.*

⁷ **TIP:** Vedoucí skupiny může chtít stanovit očekávání ohledně používání elektroniky nebo jiných rušivých vlivů (např. psaní domácích úkolů během skupiny). Příkladem mohou být následující očekávání: Elektronika by měla být během setkání vypnutá/ztlumená. Domácí úkoly by měly být dokončeny mimo skupinová setkání.

Ved'te krátkou diskusi o tom, proč je důležité zachovat si určité věci v soukromí.

D. Vnitřní silné stránky

Cílem tohoto cvičení je ukázat, že studenti mají soubor vnitřních silných stránek, na kterých mohou v průběhu programu stavět. Studenti se zamyslí nad svými vnitřními silnými stránkami.

Představte cvičení *Moje vnitřní silné stránky*:

Dnes chci, abyste se všichni zamysleli a podělili se o části svého já, které máte opravdu rádi. Tyto věci, které se vám na sobě opravdu líbí, můžeme nazvat vašimi silnými stránkami. Vaše silné stránky mohou být také věci, ve kterých jste opravdu dobří.

Před rozdáním pracovního listu uveďte příklad vyplněného pracovního listu cvičení *Vnitřní silné stránky*.

[Ukažte příklad pracovního listu – Vnitřní silné stránky]. *Než začneme, chci vám uvést příklad, jak by někdo mohl vyplnit pracovní list. Je zde několik začátků vět obklopujících osobu, jako např: „Něco, na co jsem nejvíce hrdý, je...“; „Jedna věc, ve které jsem dobrý, je...“; „Jako student jsem...“; „Jako kamarád jsem...“. Například tento student vyplnil: „Něco, na co jsem nejvíce hrdý, je zvědavost“ a „Jedna věc, ve které jsem dobrý, je být dobrým kamarádem“ a „Jako student jsem pracovitý“. Mám pro vás také fixy, kterými můžete osobu vyzdobit, aby vypadala jako vy.*

Rozdejte studentům pracovní listy s nedokončenými větami a nechte studenty, aby napsali/nakreslili odpověď na svůj list nebo se o ni podělili ústně se skupinou.

Přečtu každou větu a vy ji můžete dokončit napsáním nebo nakreslením na svůj list nebo ji nahlas sdělit skupině:

Něco, na co jsem hrdý, je...

Jedna věc, ve které jsem dobrý, je...

Jako student jsem...

Jako kamarád jsem...

Ve společnosti ostatních jsem...

Alternativní aktivita

Můžete nechat studenty vystříhnout a nalepit slova na pracovní list nebo provést pohybovou aktivitu, při které si studenti vyberou jednu ze dvou silných stránek, která se jim nejvíce podobá.

Řeknu dvě různé silné stránky a vy se můžete rozhodnout, která je vám nejpodobnější. Přesuňte se na tu stranu místnosti, kde je daná silná stránka, která se vám nejvíce podobá. Začněme! První dvě silné stránky jsou „umělecká“ a „sportovní“. Pokud jste spíše umělečtí, přejděte na tuto stranu místnosti. Pokud jste spíše sportovci, jděte na tuto stranu místnosti.

Pokračujte s následujícími páry silných stránek:

klidný – aktivní

bezstarostný – odvážný

dobrý posluchač – sebejistý

zábavný – pracovitý

vtipný – slušný

zvědavý – řešitel problémů

opatrný – obětavý

E. Zdroje vnější podpory

Cílem tohoto cvičení je, aby studenti určili způsoby, jak mohou využít své zdroje vnější podpory, aby se přizpůsobili výzvám života na novém místě. Ukažte studentům vzorový vyplněný pracovní list a požádejte je, aby určili zdroje vnější podpory, mezi něž patří: dospělý ve škole, dospělý v komunitě, člen rodiny, přítel, bezpečný prostor a komunita. Pokud studenti vnější podporu neidentifikovali, můžete se jich zeptat, jaký typ vnější podpory měli ve své domovské zemi a jaký mají plán, aby identifikovali podobnou podporu zde.

[Rozdejte příklady pracovního listu Zdroje vnější podpory.] *Právě jsme zhodnotili naše vnitřní silné stránky, které nám pomáhají. Nyní budeme jmenovat lidi, místa nebo věci, které nás podporují. Tato studentka vyplnila pracovní list s příklady míst, kde se cítí bezpečně, členů rodiny a přátel, kterým důvěřuje a se kterými se cítí bezpečně, a dospělých ve škole a komunitě, na které se může obrátit s prosbou o pomoc. Pokud zde ještě nemáte vnější podporu, můžete zapsat vnější podporu z vaší domovské země a můžeme si promluvit o vašem plánu, jak ji zde najít.*

Rozdejte studentům pracovní listy s nedokončenými větami a nechte je, aby napsali/nakreslili odpověď na svůj list nebo se o ni podělili ústně se skupinou.

- Jedním dospělým v mé komunitě, se kterým se cítím bezpečně a kterému důvěřuji, je ...
- Jedním dospělým v mé škole, se kterým se cítím bezpečně a kterému důvěřuji, je ...
- Jednou osobou v mé rodině, se kterou se cítím bezpečně a které důvěřuji, je ...
- Jedním přítelem, se kterým se cítím bezpečně a kterému důvěřuji, je ...
- Jedním místem v mé komunitě, kam chodím a kde se cítím bezpečně, je ...
- Jedním místem, kam chodím ve škole a kde se cítím bezpečně, je ...

Poté, co studenti dokončí cvičení *Moje zdroje vnější podpory*, zeptejte se studentů, co se dozvěděli a co si z této aktivity odnesli.

*Skvělá práce! Může mi někdo říct, co se z tohoto cvičení naučil? [Nechte studenty odpovědět.]
Za kým ve škole, rodině nebo komunitě můžete jít, když máte z něčeho radost a jste nadšení?
Jak by vám tito lidé, kteří vás podporují, mohli pomoci, pokud se cítíte zranění nebo rozrušení?
Pokud se cítíte rozrušení, existuje místo, kam můžete jít, abyste se cítili klidní?*

Budování silných stránek: Zdůrazněte, že studenti již mají vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory a že na těchto silných stránkách budou stavět, aby zvládli problémy spojené s přizpůsobením se novému místu.⁸

Doufám, že vám toto cvičení ukáže, že už máte mnoho vnitřních silných stránek a zdrojů vnější podpory. Doufáme, že vám pomůžeme poznat nové vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory.

F. Relaxační cvičení: Hluboké dýchání

V této části představte myšlenku relaxačních cvičení. Vysvětlete skupině, že každý týden se studenti naučí jednu relaxační techniku. Informujte studenty, že prvních 5 setkání povede relaxační cvičení vedoucí skupiny STRONG a posledních 5 setkání budou studenti nacvičovat vedení relaxačních cvičení sami.

Dnes vás naučím nový způsob, jak se uvolnit a cítit se klidně. Někdy se naše tělo vymyká kontrole, například když jsme velmi nervózní nebo máme obavy. Naše srdce

⁸ **TIP:** Vedoucí skupiny může chtít představit koncept silných stránek založených na kultuře (např. kulturní identita, propojení s komunitou) a zdroje podpory (např. kulturní instituce a lídři).

může být velice rychle, můžeme dýchat velice rychle, můžeme se potit nebo nám může být zatěžko přemýšlet. Když se tyto věci stanou, můžeme se cítit ZASEKNUTÍ – nemusíme vědět, co dělat. Dnes vás naučím způsob, jak zklidnit své tělo, když se cítíte znepokojeni nebo zaseknutí.

Může být také užitečné praktikovat tato cvičení, i když se již cítíte klidní. Prvních pět týdnů vás budu učit různé způsoby uvolnění a vy je budete cvičit doma. Posledních pět týdnů budete mít možnost vést relaxační cvičení ve skupině.

Má někdo nějaké otázky?

Vedte studenty cvičením hlubokého dýchání.

Jsme připraveni začít s prvním relaxačním cvičením, kterému se říká „hluboké dýchání“. Posadte se na židli nebo na podlahu. Pokud chcete, můžete si lehnout na podlahu.

Pomalou se zhluboka nadechněte nosem a pomalu vydechněte ústy. [Předvedte.] Zhluboka se nadechněte a zhluboka vydechněte. Zhluboka se nadechněte... zhluboka vydechněte.

Při nádechu a výdechu vnímejte, jako by se vaše tělo nořilo do židle nebo podlahy. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Nyní se nadechneme ještě více. Položte si jednu ruku na břicho a vnímejte, jak při nádechu vydechujete. Chci, abyste cítili tyto nádechy: 1, 2, 3 a výdechy: 3, 2, 1. Představte si, že když se nadechujete, připravujete se nafouknout balónek, a když vydechujete, pomalu z balonku vypouštíte všechny vzduch. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nafoukněte ten balónek, nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Některé typy dýchání jsou pojmenovány podle zvířat. Vyzkoušejme si dýchání medvěda. Představte si, že jste velký medvěd. Nadechněte se, naplňte plíce vzduchem, jako byste byli velký medvěd, a pak vydechněte jako velký medvěd. Nadechněte se 1, 2, 3, vydechněte 3, 2, 1. Cítíte, jak se vaše ruce na hrudi a břicho zvedají a klesají. Nadechněte se 1, 2, 3, vydechněte 3, 2, 1.

G. Zadání procvičování: Relaxace

Řekněte studentům, že je každý týden požádáte, aby si procvičovali jednu z těchto činností. Vysvětlete důležitost procvičování.

Děkuji vám všem za vaši dnešní tvrdou práci! Každý týden vám budu dávat aktivity, které si můžete procvičit doma. Toto domácí procvičování je důležité, protože čím více budete cvičení procvičovat, tím snadnější budou. Můžete cvičit hluboké dýchání (jako medvěd) se svými přáteli nebo členy rodiny. Rád bych, abyste relaxační aktivitu prováděli 3 dny v tomto týdnu.

Vysvětlete studentům, že budou mít pracovní list jako upozornění, které jim danou aktivitu připomene.

[Ukažte pracovní list Relaxační cvičení a Relaxační praxe.] *Zde je pracovní list. U každého cviku udělejte hvězdičku nebo zaškrtnutí v den, kdy jste ho prováděli, a zakroužkujte obličej, abyste ukázali, jak se vám cvičení povedlo.*

Setkání 1: Rozvrh STRONG

Tato skupina se bude scházet dne

Tato skupina zahrnuje 10 skupinových setkání:

Setkání 1: Moje vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory

Setkání 2: Porozumění stresu

Setkání 3: Běžné reakce na stres a porozumění pocitům a jejich identifikace

Setkání 4: Měření a zvládání pocitů

Setkání 5: Používání pozitivních myšlenek

Setkání 6: Kroky k úspěchu

Setkání 7: Řešení problémů

Setkání 8: Moje cesta, část I

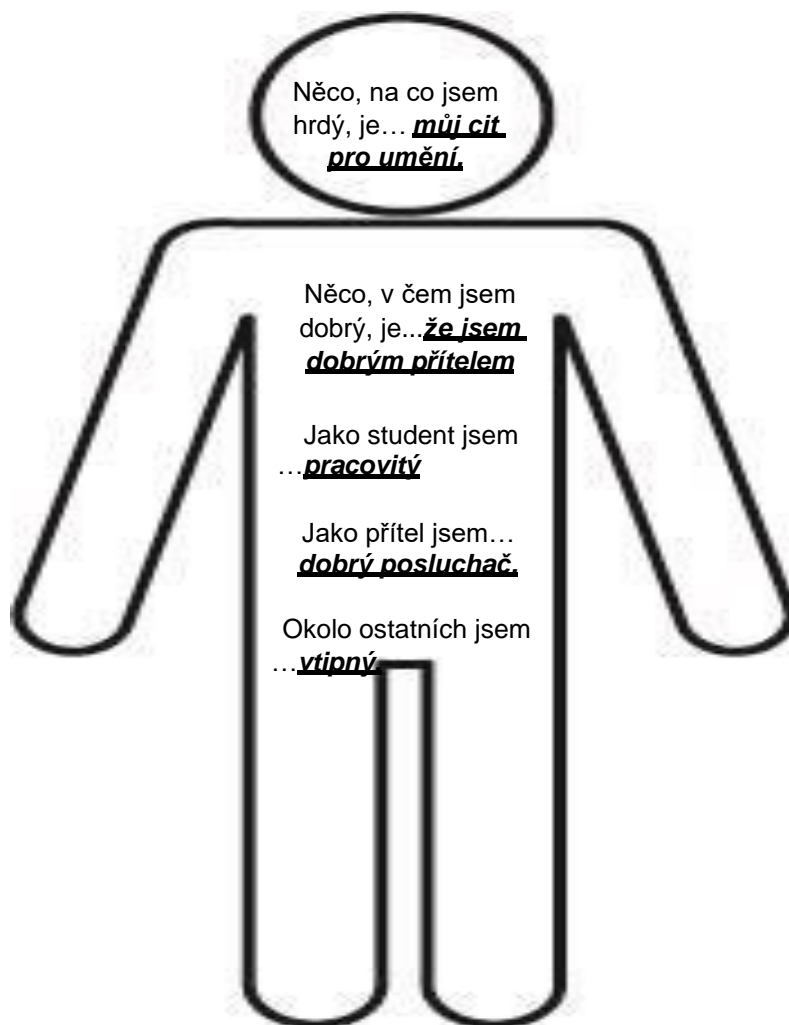
Setkání 9: Moje cesta, část II

Setkání 10: Zakončení programu

Kromě toho si s vámi najdu čas na schůzku, abychom si promluvili o vaší cestě.

Moje vnitřní silné stránky (příklad)

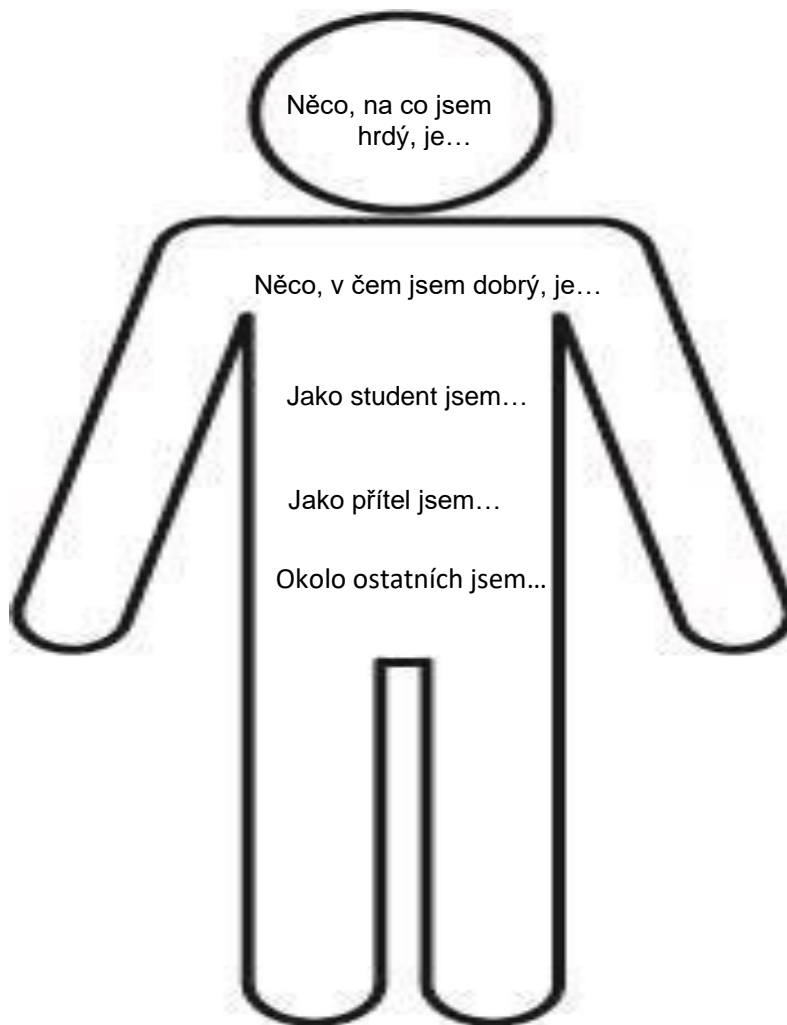
Doplňte fráze pomocí slov v dolní části stránky – pro začátek, abyste věděli, jak na to a mohli začít.



Trpělivý	Dobrý posluchač	Zábavný	Spolehlivý	Pracovitý
Hodný	Čestný	Dobrý přítel	Klidný	Přemýšlivý
Sportovní	Umělecký	Hravý	Nápomocný	Pečující
Vstřícný	Odvážný	Sebejistý	Vtipný	Slušný
Řešitel problémů	Chápající	Bystrý	Zvědavý	Aktivní

Moje vnitřní silné stránky

Doplňte fráze pomocí slov v dolní části stránky – pro začátek, abyste věděli, jak na to a mohli začít.



Trpělivý	Dobrý posluchač	Zábavný	Spolehlivý	Pracovitý
Hodný	Čestný	Dobrý přítel	Klidný	Přemýšlivý
Sportovní	Umělecký	Hravý	Nápomocný	Pečující
Vstřícný	Odvážný	Sebejistý	Vtipný	Slušný
Řešitel problémů	Chápající	Bystrý	Zvědavý	Aktivní

Moje zdroje vnější podpory (příklad)

Pomocí výzev uveďte své zdroje vnější podpory uvnitř kruhu. Pokud si nemůžete vzpomenout na zdejší zdroje vnější podpory, doplňte zdroje vnější podpory ze své domovské země.

Nedokončené věty:

- Jedním dospělým v mé komunitě, se kterým se cítím bezpečně a kterému důvěřuji, je ...
- Jedním dospělým v mé škole, se kterým se cítím bezpečně a kterému důvěřuji, je ...
- Jednou osobou v mé rodině, se kterou se cítím bezpečně a které důvěřuji, je ...
- Jedním přítelem, se kterým se cítím bezpečně a kterému důvěřuji, je ...
- Jedním místem v mé komunitě, kam chodím a kde se cítím bezpečně, je ...
- Jedním místem, kam chodím ve škole a kde se cítím bezpečně, je ...

Jedním dospělým v mé komunitě,
se kterým se cítím bezpečně
a kterému důvěřuji,
je můj fotbalový trenér.

Jedním dospělým v mé škole,
se kterým se cítím bezpečně
a kterému důvěřuji,
je můj učitel matematiky.

Jednou osobou
v mé rodině, se kterou
se cítím bezpečně a které
důvěřuji, je moje matka.



Jedním přítelem, se kterým
se cítím bezpečně
a kterému důvěřuji,
je můj přítel Adnan.

Jedním místem
v mé komunitě, kam chodím
a kde se cítím bezpečně,
je park.

Jedním místem, kam chodím
ve škole a kde se cítím
bezpečně, je kancelář
poradce.

Moje zdroje vnější podpory

Pomocí nedokončených vět uveďte své zdroje vnější podpory uvnitř kruhu. Pokud si nemůžete vzpomenout na zdejší zdroje vnější podpory, doplňte zdroje vnější podpory ze své domovské země.

Instrukce: Prosím, vyplňte kruh vašich vnějších podpor pomocí níže uvedených nedokončených vět.

Nedokončené věty:

- Jedním dospělým v mé komunitě, se kterým se cítím bezpečně a kterému důvěřuji, je ...
- Jedním dospělým v mé škole, se kterým se cítím bezpečně a kterému důvěřuji, je ...
- Jednou osobou v mé rodině, se kterou se cítím bezpečně a které důvěřuji, je ...
- Jedním přítelem, se kterým se cítím bezpečně a kterému důvěřuji, je ...
- Jedním místem v mé komunitě, kam chodím a kde se cítím bezpečně, je ...
- Jedním místem, kam chodím ve škole a kde se cítím bezpečně, je ...



Hluboké dýchání

Cvičte hluboké dýchání.

*Zhluboka se nadechněte...
a zhluboka vydechněte. Zhluboka
se nadechněte a zhluboka
vydechněte. Zhluboka
se nadechněte... zhluboka
vydechněte*

*Teď se nadechněte ještě VÍCE. Jednu
ruku si položte na břicho a druhou
na hrudník. Představte si,
že se chystáte nafouknout balónek.
Nadechněte se a pomalu počítejte
1, 2, 3.*


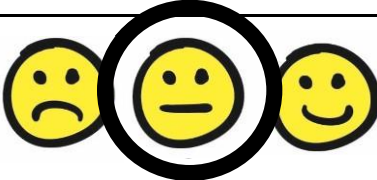

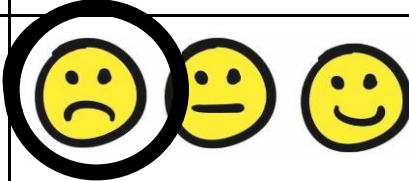

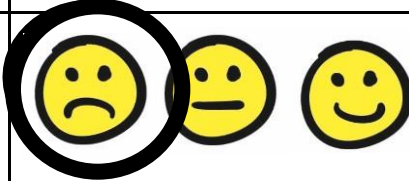

*Nyní si představte,
že z balónku vypouštíte VŠECHEN
vzduch.*

Počítejte pomalu... 1, 2, 3.

Opakujte .








Procvičování relaxace (příklad)

V následujícím týdnu zkoušejte hluboké dýchání třikrát.

Den v týdnu – Uvedte hvězdičku (*) nebo zaškrtněte (v) dny, kdy jste cvičili.	Jak to šlo?
Pondělí	
Úterý v	
Středa	
Čtvrtek v	
Pátek	
Sobota v	
Neděle	

Procvičování relaxace

V následujícím týdnu zkoušejte hluboké dýchání třikrát.

Den v týdnu – Uvedte hvězdičku (*) nebo zaškrtněte (v) dny, kdy jste cvičili.	Jak to šlo?
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota	
Neděle	



Setkání 1

Přehled: Cílem prvního setkání je, aby studenti poznali a identifikovali své vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory. Vnitřní silné stránky se vztahují k vlastnostem člověka, jako např. že je přemýšlivý, starostlivý nebo laskavý. Zdroje vnější podpory jsou věci, místa a lidé, na které nebo kam se dítě může obrátit o pomoc.

Navrhovaná aktivita: Hluboké dýchání

Setkání 2

Přehled: Na druhém setkání si vysvětlíme, co je to stres, který lidé pociťují, když mají obavy, jsou nepříjemní, rozrušení nebo nervózní. Zopakujeme si běžné reakce na stres. Nakonec definujeme myšlenky, pocity a činy a diskutujeme o tom, jak naše pocity souvisejí s našimi myšlenkami a činy.

Navrhovaná aktivita: Relaxace svalů

Podpora psychické odolnosti nově příchozích skupin při přechodu do nové země (STRONG) je program, jehož cílem je pomoci nově příchozím studentům přizpůsobit se. Cílem programu je naučit studenty dovednostem, které jim pomohou ve škole a mezi vrstevníky.

Program je realizován odborníky na duševní zdraví ve školách. Skupiny čtyř až osmi studentů se scházejí každý týden a učí se dovednostem, jako je řešení problémů, zvládnutí pocitů a identifikace silných stránek osobnosti. Studenti zde budou mít také možnost diskutovat o své cestě.

Rodičům doporučujeme, aby se svého dítěte na program zeptali a aby s ním prováděli relaxační aktivity.

Pokud máte jakékoliv otázky, můžete mě kontaktovat na telefonním čísle _____ nebo e-mailu _____.

Setkání 3

Přehled: Na třetím setkání definujeme traumatické události, které jsou velmi stresující, často život ohrožující události. Traumatické události mohou nastat na mnoha místech během cesty nově příchozího a mohou vést k reakcím, jako je nechutenství, žaludeční potíže a smutek. Představili jsme si také, jak identifikovat různé pocity.

Navrhovaná aktivita: Skenování těla

Setkání 4

Přehled: Na čtvrtém setkání se seznámíme s teploměrem pocitů, který pomáhá studentům pochopit, že pocity mohou být silné a intenzivní, ale někdy také mírné. Studenti se naučili příklady myšlenek a činností, které jim mohou pomoci, když se cítí rozrušení.

Navrhovaná aktivita: Moje klidné místo

Setkání 5

Přehled: Na pátém setkání skupina diskutuje o tom, jak jsou myšlenky spojeny s různými činy. Studenti se dozvědí, jaký je rozdíl mezi „neužitečnými“ negativními a „užitečnými“ pozitivními myšlenkami a jak každá z nich vede k různým činům a výsledkům.

Navrhovaná aktivita: Kreslení

Setkání 6

Přehled: Na šestém setkání jsou studenti vyzváni, aby si stanovili krátkodobé a dlouhodobé cíle. Tyto cíle se mohou týkat konkrétně něčeho, čemu se vyhýbají. Doporučujeme studentům, aby si své cíle rozdělili do malých kroků.

Navrhovaná aktivita: Relaxační aktivita

Setkání 7

Přehled: Na sedmém setkání se studenti naučí postupovat při řešení problémů. Studenti si procvičili řešení problémů sehráním scének různých způsobů reakce na obtížnou situaci.

Navrhovaná aktivita: Relaxační aktivita

Setkání 8

Přehled: Během osmého setkání se studenti podělí se zbytkem skupiny o něco (části) ze své cesty z domovské země. Během individuálního setkání jsou studenti vyzváni, aby se podělili o své silné stránky a o to, co se během své cesty naučili.

Navrhovaná aktivita: Relaxační aktivita

Setkání 9

Přehled: Během devátého setkání se studenti podělí se zbytkem skupiny o něco (části) ze své cesty z domovské země. Během individuálního setkání jsou studenti vyzváni, aby se podělili o své silné stránky a o to, co se během své cesty naučili. Poté, co se každý člen skupiny podělí o svou cestu, studenti se podělí o další kroky na své cestě.

Navrhovaná aktivita: Relaxační aktivita

Setkání 10

Přehled: Na závěrečných setkáních studenti oslaví ukončení programu hrou. Studenti uvedou svou oblíbenou dovednost, kterou se v rámci programu naučili na pracovním listu nazvaném „Dovednosti k úspěchu“.

Navrhovaná aktivita: Relaxační aktivita

Setkání 1: Dopis rodičům

Drahý rodiči nebo opatrovníku,

Jmenuji se _____ a jsem vedoucím programu STRONG ve škole Vašeho dítěte. Těším se, že Vás a Vaše dítě poznám! **Cílem této skupiny je pomoci Vašemu dítěti osvojit si nové dovednosti a přizpůsobit se novému domovu.** Ve skupině se naučí používat různé užitečné **dovednosti pro zvládnání stresových situací.**

Během našeho prvního setkání jsme si vysvětlili účel skupiny a zahráli si hry na jména. Sdělili jsme si také rozvrh skupiny. Vaše dítě se bude setkávat s programem STRONG_____. Učitelé Vašeho dítěte o programu STRONG a jeho rozvrhu vědí.

Dnes se studenti seznámili s **osobními silnými stránkami a lidmi, kteří je mohou podpořit**, a určili je prostřednictvím aktivit nazvaných Moje vnitřní silné stránky a Moje zdroje vnější podpory.

Každý týden si představíme nové relaxační cvičení. Tato **relaxační cvičení mohou dětem i dospělým pomoci uklidnit se, když se cítí nervózní nebo mají obavy. Doporučujeme, aby Vaše dítě cvičilo relaxační cvičení třikrát týdně.** Budeme rádi, když budete relaxační cvičení provádět se svým dítětem! Tento týden jsme představili relaxační cvičení pro hluboké dýchání. Pokyny ke cvičení hlubokého dýchání najdete na zadní straně tohoto dopisu.

Každý týden budu s Vaším dítětem posílat domů dopis. Pokud byste chtěli, abych o Vašem dítěti něco věděl, nebo pokud máte nějaké dotazy, neváhejte mě kontaktovat. Mé telefonní číslo je _____ a moje e-mailová adresa je _____.

S úctou

Hluboké dýchání

Cvičte hluboké dýchání.

*Zhluboka se nadechněte...
a zhluboka vydechněte. Zhluboka
se nadechněte a zhluboka
vydechněte. Zhluboka
se nadechněte... zhluboka
vydechněte.*

*Nyní se nadechněte ještě VÍCE.
Jednu ruku si položte na břicho
a druhou na hrudník. Představte si,
že se chystáte nafouknout balónek.
Nadechněte se a pomalu počítejte
1, 2, 3.*

*Nyní si že z balónku vypouštíte
VŠECHEN vzduch. Počítejte
pomalu... 1, 2, 3.*

Opakujte.

SETKÁNÍ 1

Hodnocení zapojení a fungování dítěte

Jméno studenta	Hodnocení zapojení (1–5)	Hodnocení emocionálního rozpoložení* (1–5)

Hodnocení zapojení:

- 1 Odmítlo se účastnit diskusí nebo aktivit.
- 2 Nepřispívalo do diskusí, ale účastnilo se aktivit. Dítě spolupracovalo, ale vzhledem k minimální účasti bylo obtížné určit úroveň jeho porozumění a vhledu.
- 3 Minimální příspěvky do diskusí a aktivit.
- 4 Určité příspěvky do diskusí a účast na aktivitách, které svědčily o porozumění tématu.
- 5 Několik příspěvků do diskusí a účast na aktivitách, které ukazovaly porozumění tématu. Dítě také prokázalo osobní vhléd, což znamená, že nějakým způsobem propojilo téma se svým vlastním životem.

Hodnocení emocionálního rozpoložení*:

- 1 Negativní emocionální rozpoložení a vykazuje známky úzkosti.
- 2 Vypadá nezaujatě nebo smutně, ale ne zjevně utrápeně.
- 3 Neutrální emocionální rozpoložení.
- 4 Určité pozitivní emocionální rozpoložení.
- 5 Pozitivní emocionální rozpoložení a vykazuje známky optimismu/naděje.

* Pojem emocionální rozpoložení vyjadřuje, jak během setkání vypadá nálada dané osoby.



Setkání 2: Porozumění stresu

Osnova

- A. Úvodní aktivita: Seznámení
- B. Zhodnocení očekávání skupiny
- C. Zopakování praxe: Relaxace
- D. Běžné reakce na stres
- E. Představení trojúhelníku Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A)
- F. Relaxační cvičení: Svalová relaxace
- G. Zadání procvičování: Relaxace

Cíle

1. Studenti budou schopni popsat reakci těla na stres a určit alespoň tři reakce těla na stres.
2. Studenti budou rozumět tomu, že stres je běžný během přechodů do nové země.
3. Studenti budou schopni určit, jak spolu souvisejí myšlenky, pocity a činy.
4. Studenti se naučí a procvičí cvičení svalové relaxace.

Materiály

- Seznamovací kartičky
- Mapa těla
- Trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A)
- Obrázky ilustrující svalovou relaxaci
- Relaxační cvičení
- Procvičování relaxace
- Setkání 2: Dopis rodičům

A. Úvodní aktivita: Seznámení

Jako úvod do setkání provedte studenty níže popsanou aktivitou – Seznámení.

Každému studentovi dejte kartičku s napsanou otázkou. Příklady jsou: „Jaký je tvůj oblíbený sport?“, „Jaký druh hudby máš rád?“, „Jaké je tvé oblíbené zvíře?“. Až každý student obdrží kartičku, dejte studentům pokyn, aby položili otázku alespoň dvěma studentům. Požádejte každého studenta, aby se podělil o jednu věc, kterou se o někom ze skupiny dozvěděl.

Ahoj všichni! Vítejte na našem druhém setkání. Jsem rád, že všechny opět vidím! Začneme úvodní aktivitou. Každému z vás dám kartičku s otázkou. Obejděte skupinu a požádejte alespoň dva lidi, aby vám na otázku odpověděli, a pak vás požádám, abyste se podělili o jednu věc, kterou jste se o někom ze skupiny dozvěděli.

B. Zhodnocení očekávání skupiny

Požádejte studenty, aby si zopakovali skupinová očekávání, která vymysleli minulý týden. Ujistěte se, že jsou vyvěšena v zasedací místnosti, aby bylo možné se na ně v případě potřeby odvolat. Zeptejte se studentů, zda je třeba nějaká očekávání doplnit nebo změnit.

Než začneme naše dnešní setkání, chtěl/a bych v rychlosti zopakovat očekávání, o kterých jsme hovořili minulý týden. [Odkažte studenty, aby si přečetli vyvěšený seznam očekávání, nebo je přečtete nahlas, pokud nejsou vyvěšena.] Jak se nám minulý týden dařilo tato očekávání dodržovat? [Nechte studenty odpovědět.] Jsou nějaká očekávání, která bychom měli doplnit? Jsou nějaká, která je třeba změnit?

C. Zopakování praxe: Relaxace

Zopakujte si činnost hlubokého dýchání a procvičování z posledního setkání.

Pojďme si projít hluboké dýchání, které jsme prováděli na minulém setkání.

Jak se dařilo těm, kteří ho během týdne cvičili?

Nyní si znovu procvičíme hluboké dýchání.

Posadte se na židli nebo na podlahu. Pokud chcete, můžete si lehnout na podlahu.

Pomalou se zhluboka nadechněte nosem a pomalu vydechněte ústy. [Předvedte.] Zhluboka se nadechněte a zhluboka vydechněte. Zhluboka se nadechněte... zhluboka vydechněte.

Při nádechu a výdechu vnímejte, jako by se vaše tělo nořilo do židle nebo podlahy. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Nyní se nadechneme ještě VÍCE. Položte si jednu ruku na břicho a vnímejte, jak při nádechu vydechujete. Chci, abyste cítili tyto nádechy: 1, 2, 3 a výdechy: 3, 2, 1. Představte si, že když se nadechujete, připravujete se nafouknout balóněk, a když vydechujete, pomalu z balonku vypouštíte všechn vzduch. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nafoukněte ten balóněk, nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Některé typy dýchání jsou pojmenovány podle zvířat. Vyzkoušejme si dýchání medvěda. Představte si, že jste velký medvěd. Nadechněte se, naplňte plíce vzduchem, jako byste byli velký medvěd, a pak vydechněte jako velký medvěd. Nadechněte se 1, 2, 3, vydechněte 3, 2, 1. Cítíte, jak se vaše ruce na hrudi a břicho zvedají a klesají. Nadechněte se 1, 2, 3, vydechněte 3, 2, 1.

D. Obvyklé reakce na stres

Vysvětlete studentům, že jedním z hlavních cílů programu je rozvíjet silné stránky a objevovat nové. Vysvětlete, že to může být těžké, když procházíme velkými změnami.

Jak jsme se dozvěděli minulý týden, jedním z hlavních cílů programu je stavět na mnoha silných stránkách a zdrojích podpory, které již máte. Budeme také společně pracovat na objevování nových silných stránek a dovedností. Může být těžké vzpomenout si na své silné stránky, když se věci mění a když jsme rozrušení.

Zeptejte se studentů, jak definují stres:

Dnes chci mluvit o některých způsobech, jak reagujeme, když jsme rozrušení nebo ve stresu. Stres je něco, co cítíte, když vás něco trápí nebo je vám to nepříjemné.

Otázky k diskusi:

Jak lidé vypadají, když jsou rozrušení nebo vystresovaní?

Jaké věci lidé říkají, když jsou rozrušení nebo vystresovaní?

Jak se lidé chovají, když jsou rozrušení nebo vystresovaní?

[Nechte studenty odpovědět.] *Děkuji všem za sdílení vašich zkušeností! VŠICHNI máme zkušenosti, kdy se cítíme nervózní, vystresovaní nebo rozrušení. Stres je něco, co cítíte, když máte z něčeho obavy nebo je vám to nepříjemné. Každý člověk zažívá nějaký stres a ve skutečnosti může být pro naše tělo užitečné, když pociťuje určitý stres. Pokud se například obáváte zkoušky, může vás to přimět k tomu, abyste se učili a byli připraveni. Někdy však zažíváte tolik stresu, že vám to může ztížit jeho zvládnutí, například pokud se před zkouškou příliš stresujete, nemusíte být schopni se učit. Přejít do nové země a na novou školu může být vzrušující, ale pro mnoho studentů může být také stresující. Můžete se cítit naštvaní, frustrovaní, vyčerpání nebo si dělat starosti. Vaše tělo může také reagovat různými způsoby.*

Vysvětlete studentům, že kromě stresu v mysli můžeme stres pociťovat i v těle.

Nyní, když jsme hovořili o stresu obecněji, chci hovořit konkrétně o tom, jak můžeme stres pociťovat v našem těle.

Nakreslete na tabuli tělo. Ukažte na jednotlivé části těla a požádejte studenty, aby vyjmenovali způsoby, jak může stres v dané části těla vypadat. Nezapomeňte uvést, jak může stres způsobovat bolesti hlavy, žaludku nebo nevolnost, zrychlený tep, napjaté svaly, zvýšené pocení, zrychlené dýchání a problémy se spánkem.

Na tabuli jsem nakreslil/a tělo. Stres může naše tělo ovlivnit mnoha způsoby. Začněme od horní části těla, od hlavy. Jak může stres ovlivnit naši hlavu? [Nechte studenty odpovědět.] Dobře, takže nás může bolet hlava. A co třeba okolí nosu a úst? [Nechte studenty odpovědět.]

Správně, takže stres může způsobit, že budeme dýchat rychleji. Nyní se přesuňme k našemu srdci. Tluče naše srdce jinak, když jsme ve stresu? [Nechte studenty odpovědět.] Správně, takže někdy, když jsme ve stresu, může naše srdce začít bít velmi rychle. Dobře, nyní náš žaludek. Myslíte si, že stres může ovlivnit náš žaludek? [Nechte studenty odpovědět.] Správně! Takže někdy, když jsme ve stresu, nás může bolet žaludek nebo můžeme častěji chodit na záchod. Stres také může ovlivnit naše svaly a způsobit, že se cítí velmi napjaté. Ve stresu se také můžeme více potit. A konečně, když jsme ve stresu, může se nám špatně usínat!

Zeptejte se studentů, zda dokážou určit, jakým způsobem zažívají stres ve svém těle.

[Rozdejte pracovní list Mapy těla.] *Nyní, když jsme si vyjmenovali způsoby, jakými může tělo prožívat stres, chci, abyste se zamysleli nad tím, jak se stres projevuje ve vašem těle. Nakreslete, kde se stres ve vašem těle projevuje. Pokud jste například napjatí v ramenou, mohli byste v této oblasti nakreslit uzly.*

Pochvalte studenty za rozpoznání fyzických příznaků stresu. Pokračujte v diskusi a hovořte o pocitech stresu v různých situacích. Vysvětlete, že jedním z cílů programu je naučit se zvládat stres.

Všichni jste skvěle popsali, jak stres ovlivňuje vaše tělo. Některé z těchto tělesných pocitů se objevují, když si myslíme, že je něco rizikové nebo nebezpečné. Někdy nám tyto tělesné pocity pomáhají být připraveni, když je něco skutečně rizikové nebo nebezpečné. Například když vidíme nebezpečné zvíře a naše srdce se rychle rozbuší, může nám to pomoci rychleji utéct. Někdy však máme tyto tělesné pocity, i když věci nejsou rizikové nebo nebezpečné, zejména když jsme v minulosti prožili děsivé věci. Pokud vám, například, něco připomíná něco děsivého, co jste prožili, můžete v těle pociťovat stres a cítit se v nebezpečí, i když tomu tak není. Někdy naše tělo reaguje rychleji než mozek.

Připomeňte studentům, že ačkoliv stres může být obtížné zvládnout, setkání mají studentům pomoci osvojit si nové dovednosti, jak se se stresem vypořádat, a stavět na stávajících silných stránkách. Připomeňte studentům cvičení, která absolvovali minulý týden.

Ačkoliv stres může být zdrcující, chci, abyste si uvědomili, že existují věci, které můžeme udělat, abychom ho měli pod kontrolou. To je jedna z hlavních věcí, na kterou se budeme při našich setkáních zaměřovat – osvojení si dovedností, jak stres lépe zvládat. Jak jsme si ukázali minulý týden, již máte vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory. Tyto věci nám pomáhají zvládat stres! Budeme více hovořit o způsobech, jak můžeme přemýšlet a jednat, abychom stres snížili. Má někdo nějaké otázky?

Mnoho mladých nově příchozích uvádí, že během přechodu do nové země a nové školy pociťují úzkost. To znamená, že pokud se cítíte ve stresu nebo máte obavy, nejste v tom sami!

Někdy nově příchozí pociťují stres kvůli lidem nebo systémům, které jsou zaujaté, diskriminační nebo xenofobní. S nově příchozími může být zacházeno jinak nebo špatně kvůli jejich zemi původu, rase nebo etnickému původu nebo odlišnostem v jejich vzhledu, jazyce nebo jiným věcem, které se jich týkají. I když se někdy spoléháme na své vnitřní síly a vnější podporu, abychom se vyrovnali se stresem z diskriminace a xenofobie, neočekáváme, že nově příchozí tento stres jednoduše „zvládnou“. Očekáváme, že se změní systémy, aby se odstranily

diskriminace a xenofobie a abychom nově příchozí přivítali, podporovali je vyšli jim vstříc, jak doufáme, že se nám to podaří díky STRONG a dalšími způsoby v naší škole.

E. Představení trojúhelníků Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A)

Představte trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy* (Thoughts – Feelings – Actions; T-F-A).

Dnes chci, abychom si povídali o tom, jak myslíme, cítíme a jednáme, resp. jaké činy vykonáváme, v různých situacích. Na začátek vám na tabuli nakreslím několik věcí.

Nakreslete na tabuli trojúhelník nebo použijte dodaný trojúhelník T-F-A. Do horní části trojúhelníku napište „myšlenky“, do levého rohu trojúhelníku „pocity“ a do pravého rohu „činy“. Nakreslete myšlenkovou bublinu (pro znázornění myšlenek), nakreslete šťastný a smutný obličej (pro znázornění pocitů) a nakreslete běžící postavičku (pro znázornění činů).

Tady můžete vidět, že trojúhelník má tři rohy, které představují tři různé věci: naše myšlenky, naše pocity a naše činy. [Ukažte na jednotlivé rohy, jakmile je nahlas vyslovíte.] Chci začít tím, že vysvětlím, co znamenají myšlenky, pocity a činy.

*Vyzkoušíme si příklad hraní fotbalu. Hraje se mistrovský fotbalový zápas a váš tým vyhrává o tři body. Začneme svými myšlenkami. **Myšlenky jsou věci, které si myslíme nebo říkáme sami sobě, ale nesmíme je vyslovit nahlas.** Na co myslíte v tomto fotbalovém příkladu? [Např. vyhraje tento zápas. Moje rodina na mě bude pyšná. Odpovědi napište na tabuli vedle „myšlenek“ na trojúhelník]. *Dobrá práce. Nyní přejdeme k pocitům. **Pocity jsou reakce, které máme na události nebo myšlenky. Mezi běžné pocity patří radost, smutek, strach a vztek.** Co cítíte v příkladu s fotbalem? [Např. vzrušení, radost. Odpovědi napište na tabuli vedle „pocitů“ na trojúhelník]. **A konečně, jaké jsou vaše činy? Činy jsou to, co děláte.** Co děláte v příkladu s fotbalem? [Např. usmíváte se, fandíte spoluhráčům. Odpovědi napište na tabuli vedle „činů“ v trojúhelníku.]**

*Řekněme, že druhý tým vstřelil čtyři góly, takže má před vaším týmem náskok jednoho bodu. Co si teď myslíte? [Např. prohrajeme; nejsem dobrý ve fotbale. Odpovědi napište na tabuli vedle „myšlenek“ v trojúhelníku]. *Dobrá práce. Co cítíte? [Např. frustrovaný, smutný. Odpovědi napište na tabuli vedle „pocitů“ v trojúhelníku]. **Co děláte? [Např. mračím se, křičím na spoluhráče. Odpovědi napište na tabuli vedle „činů“ v trojúhelníku.]****

*Použijme trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A) a aplikujme ho na zkušenosti nově příchozích. Fatima je žákyně 8. třídy, která přichází do nové školy, kde nikoho nezná a nemluví jazykem hostitelské země. Co si může myslet? [např. Nechci tu být, chci být doma.] *Jak se cítí? [např. Je nervózní, vystrašená] **Co dělá? [např. Dívá se dolů, nemluví.] Nyní řekněme, že se k Fatimě ve škole připojí její dobrá kamarádka, kterou znala ze své rodné země. Co si může myslet? [např. Jsem ráda, že je tu se mnou moje kamarádka, může mi všechno vysvětlit.] **Jak se cítí? [např. Je šťastná, ulevilo se jí.] **Co dělá? [např. Prochází se s kamarádkou, usmívá se.]********

Jak tedy můžete vidět, naše myšlenky, pocity a činy se v závislosti na situaci liší, ale všechny spolu souvisejí. To je jen úvod do tohoto trojúhelníku. Během několika příštích setkání ho budeme často používat. Příští týden budeme mluvit o tom, co se děje s našimi myšlenkami, pocity a činy, když jsme ve stresu.

* V materiálu používáme pojem činy tam, kde se v angličtině objevuje pojem actions. Alternativně je rovněž možné používat pojem jednání. Důležitý je význam vykonávané činnosti, kterou můžeme ovládat vůlí, čemuž např. pojem chování ne vždy odpovídá.

F. Relaxační cvičení: Svalová relaxace

[Rozdejte obrázky svalové relaxace]. Provedte studenty cvičením svalové relaxace.

Na závěr našeho dnešního setkání provedeme cvičení na svalovou relaxaci.⁹ Stejně jako hluboké dýchání může být toto cvičení užitečné, když máte nepříjemné myšlenky a pocity.

Pohodlně se usadte na židli a zkoušejte 3 hluboké, pomalé nádechy, jak jsme vás učili minule. Nyní chci, abyste si pro první svalovou skupinu představili, že stojíte bosí v bahnitě louži, a chci, abyste zatočili prsty nohou do bahna a zatlačili je do podlahy. Vydržte v této pozici 5, 4, 3, 2, 1. Nyní se uvolněte a pohněte prsty u nohou a vnímejte rozdíl mezi napětím a uvolněním. Udělejte to ještě jednou. Pokrčte prsty na nohou a tlačte je do bláta po dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní je rozprostřete, pohněte jimi a vnímejte uvolnění napětí.



Poté napneme nohy tak, že je zvedneme rovně před sebe, jako by nám někdo zametal pod nohama. Nohy držte rovně po dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní je pomalu uvolněte zpět na zem. Všimněte si, jak jsou vaše nohy měkčí, když jsou dole. Udělejme to ještě jednou. Zvedněte nohy rovně tak, aby vám osoba mohla zamést pod chodidly po dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní je uvolněte zpět na zem. Vnímejte, jak se vám nohama šíří teplo a uvolnění. Jde vám to skvěle!



⁹ **TIP:** Studentům může být pohodlnější provádět relaxační cvičení, aniž by stáli čelem k sobě. Můžete jim navrhnout otočení židlí směrem ven.

Dále budeme cvičit napínání břišních svalů. Představte si, že se snažíte protáhnout úzkým prostorem a musíte zatáhnout břicho, abyste prošli. Zatněte břišní svaly, zpevněte je na dotek a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Opět uvolněte břicho a vnímejte, jak je nyní vaše břicho na dotek měkké. Zopakujte to a opět zatáhněte břišní svaly a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Vydržte. Uvolněte se a vnímejte rozdíl mezi napětím a uvolněním břicha.



Dále si představte, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně se tohoto lana chytněte a stiskněte ho na 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a nechte lano povolit. Ohýbejte a dělejte kruhy prsty, abyste uvolnili napětí. Ještě jednou uchopte lano co nejpevněji po dobu 5, 4, 3, 2, 1 a nyní uvolněte a vyklepejte napětí. Držte se!



Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí. Teď už jen párkrát!



OK, nyní se přesuneme k hlavě. Chci, abyste se zakousli a drželi čelisti co nejtěsněji u sebe. Držte to 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte skus a pohybujte spodní čelistí, abyste uvolnili napětí. Zopakujte ještě jednou, držte 5, 4, 3, 2, 1. Uvolněte a protahujte čelist – nechte ji viset z obličeje a pohybem uvolněte napětí.



Nakonec bych chtěl/a, abyste zvedli čelo, jako byste byli velmi překvapeni, a zvedli obočí co nejvíce nahoru. Tento výraz obličeje podržte 5, 4, 3, 2, 1 a poté uvolněte obočí zpět dolů a vyhladte čelo. Zopakujte ještě jednou, tvařte se překvapeně po dobu 5, 4, 3, 2, 1 a nyní uvolněte a vyhladte čelo.



Nyní zůstaňte sedět se zavřenýma očima a vraťte se k hlubokému dýchání. Přemýšlejte o tom, jak se nyní cítíte uvolněně a v teple. Soustředte se na prsty u nohou... nyní na nohy... jak uvolněné máte břicho... ruce... záda... ramena... obličej. Nyní víte, jak zklidnit své tělo, když začnete pociťovat účinky stresu. Čím více budete tuto dovednost procvičovat, tím lépe vám bude fungovat. Vedli jste si skvěle!

G. Zadání procvičování: Relaxace

Tento týden můžete s přáteli nebo rodinnými příslušníky procvičovat hluboké dýchání (jako medvěd) a svalovou relaxaci. Chtěl/a bych, abyste tento týden 3 dny procvičovali relaxační činnosti.

Vysvětlete studentům, že budou mít pracovní list jako upozornění, které jim činnost připomene.

[Ukažte pracovní list pro Relaxační cvičení a Procvičování relaxace.] *Zde je pracovní list. Pokaždé když provedete nějaké relaxační cvičení, označte hvězdičkou nebo zaškrtnutím den, kdy jste ho provedli, a zakroužkujte obličej, abyste ukázali, jak cvičení probíhalo.*

Navrhněte studentům, aby si všímali, jak jejich tělo reaguje, pokud tento týden pocítí stres, a zda ke zvládnutí stresu využívají vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory.

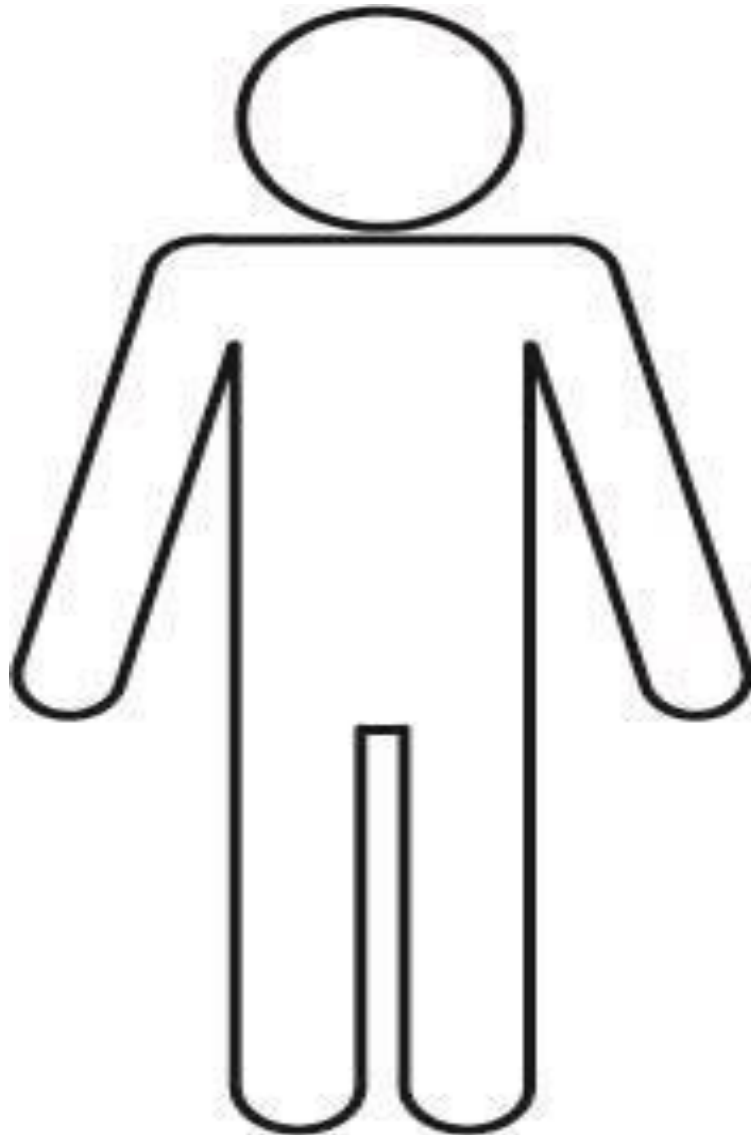
Chci také, abyste si všímali, jak vaše tělo reaguje, pokud tento týden pocítíte stres, a zda ke zvládnutí stresu využíváte své vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory.

Seznamovací kartičky

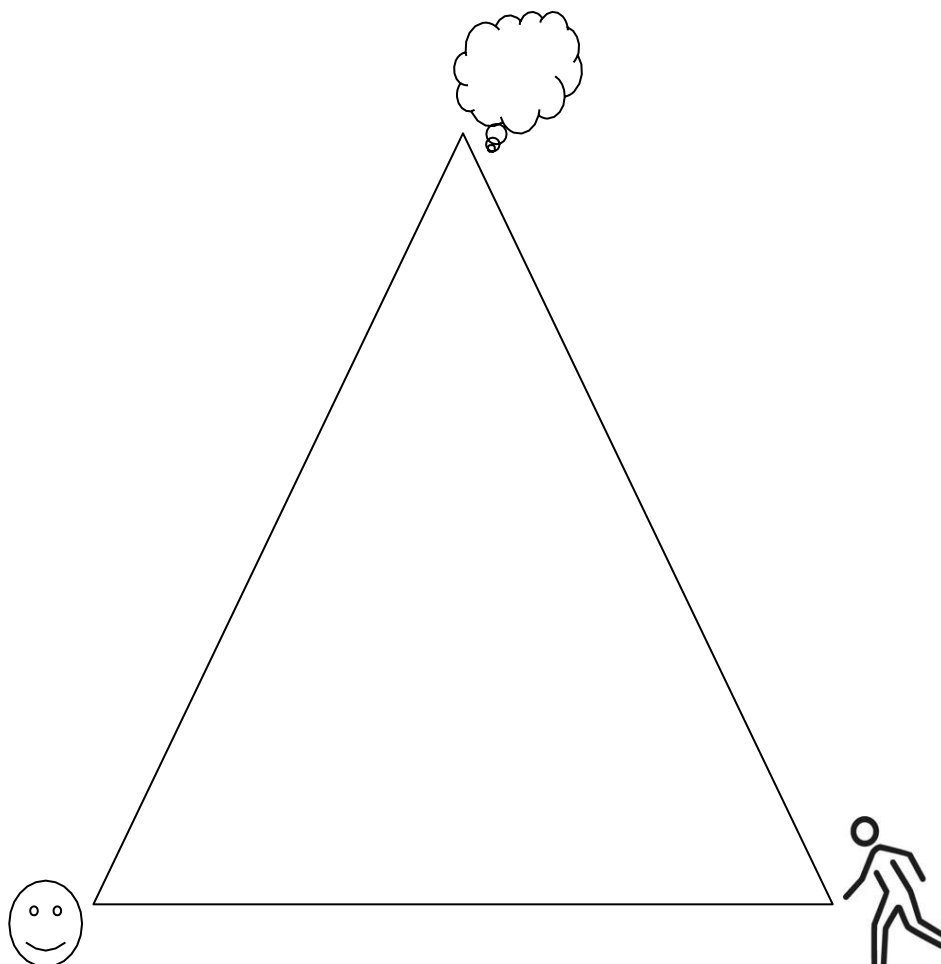
Jaký je tvůj oblíbený sport?	Jaký druh hudby máš rád?
Jaké je tvé oblíbené zvíře?	Co chceš dělat po střední škole?
Jaký je tvůj nejoblíbenější předmět ve škole?	Jaké místo bys chtěl navštívit?
Jaké jídlo máš rád?	Jaké je tvá nejoblíbenější část roku?
Jaké jsou tvé oblíbené prázdniny?	Jaký je tvůj oblíbený film nebo kniha?

Mapa mého těla

Označte si na těle níže místa, kde cítíte stres. Pokud vás například při stresu bolí hlava, udělejte značku na hlavě. Pokud zatínáte pěsti, označte si ruce. Pokud napínáte ramena, označte si je.



Trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činů (T-F-A)

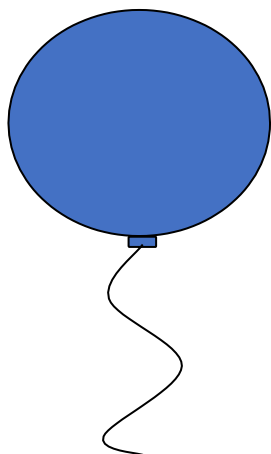


Nástroj pro vedoucího během setkání (Relaxační obrázky)



Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Jednu ruku si položte na břicho a druhou na hrud'. Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně se tohoto lana chytněte a stiskněte ho na 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a nechte lano povolit. Ohýbejte a dělejte kruhy prsty, abyste uvolnili napětí.



Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahlbíte dopředu.










Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Procvičování relaxace

V příštím týdnu cvičte hluboké dýchání nebo svalovou relaxaci třikrát.

Den v týdnu – Uvedte hvězdičku (*) nebo zaškrtněte (v) dny, kdy jste cvičili.	Jak to šlo?
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota	
Neděle	

Setkání 2: Dopis rodičům

Drahý rodiči nebo opatrovníku,

bylo mi potěšením pracovat s Vaším dítětem a poznat ho!

Dnešní setkání jsme zahájili dalším cvičením, které mělo studentům pomoci se vzájemně poznat. Zopakovali jsme si také naše skupinová očekávání a cvičení na hluboké dýchání z minulého týdne. Poté jsme definovali stres a určili normální reakce na stres.

Představili jsme si pojem **stres, který jsme definovali jako něco, co cítíme, když se něčeho obáváme nebo je nám to nepříjemné**. Poté jsme si povídali o různých způsobech, jakými mohou děti stres pociťovat ve svém těle. **Stres může způsobovat bolesti hlavy, žaludku, nevolnost, zrychlený tep, napětí, zvýšené pocení, zrychlené dýchání a problémy se spánkem**.

Dnes jsme také mluvili o tom, jak spolu souvisí myšlenky, pocity a činy. Sdíleli jsme se studenty, že myšlenky jsou věci, které si myslíme, ale neříkáme je nahlas, pocity jsou reakce, které máme na události, a činy jsou věci, které děláme. Sdíleli jsme, že **v závislosti na situaci mohou naše myšlenky, pocity a činy vypadat různě**. V programu STRONG budeme hovořit o **způsobech, jak mohou studenti změnit své myšlenky a činy, aby se cítili lépe a zvládali stres**.

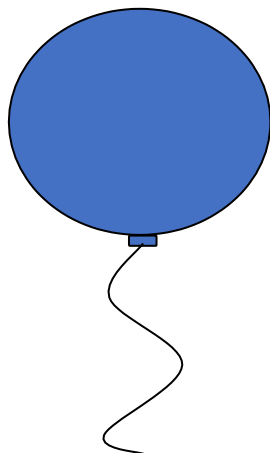
Studenti se tento týden naučili **nové relaxační cvičení zvané svalová relaxace**. Relaxační cvičení je na zadní straně tohoto dopisu. Doporučujeme, aby Vaše dítě cvičilo relaxační cvičení třikrát týdně. Budeme rádi, když budete relaxační cvičení provádět se svým dítětem!

Jak jsem zmiňoval/a v minulém dopise, neváhejte se na mě obrátit s jakýmkoliv dotazy nebo obavami ohledně programu nebo Vašeho dítěte. Můžete mě kontaktovat na telefonním čísle _____ nebo e-mailem _____.

S úctou

Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Jednu ruku si položte na břicho a druhou na hrud'

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně se tohoto lana chytněte a stiskněte ho na 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a nechte lano povolit. Ohýbejte a dělejte kruhy prsty, abyste uvolnili napětí.



Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



SETKÁNÍ 2

Hodnocení zapojení a fungování dítěte

Jméno studenta	Hodnocení zapojení (1–5)	Hodnocení emocionálního rozpoložení (1–5)

Hodnocení zapojení:

- 1 Odmítlo se účastnit diskusí nebo aktivit.
- 2 Nepřispívalo do diskusí, ale účastnilo se aktivit. Dítě spolupracovalo, ale vzhledem k minimální účasti bylo obtížné určit úroveň jeho porozumění a vhledu.
- 3 Minimální příspěvky do diskusí a aktivit.
- 4 Určité příspěvky do diskusí a účast na aktivitách, které svědčily o porozumění tématu.
- 5 Několik příspěvků do diskusí a účast na aktivitách, které ukazovaly porozumění tématu. Dítě také prokázalo osobní vhléd, což znamená, že nějakým způsobem propojilo téma se svým vlastním životem.

Hodnocení emocionálního rozpoložení:

- 1 Negativní emocionální rozpoložení a vykazuje známky úzkosti.
- 2 Vypadá nezaujatě nebo smutně, ale ne zjevně utrápeně.
- 3 Neutrální emocionální rozpoložení.
- 4 Určité pozitivní emocionální rozpoložení.
- 5 Pozitivní emocionální rozpoložení a vykazuje známky optimismu/naděje.



Setkání 3: Běžné reakce na stres a porozumění pocitům a jejich identifikace

Osnova

- A. Úvodní aktivita: Utvořte řadu
- B. Zopakování praxe: Relaxace
- C. Trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A)
- D. Běžné reakce na stres a trauma
- E. Identifikování pocitů
- F. Relaxační cvičení: Skenování těla
- G. Zadání procvičování: Relaxace

City

1. Studenti budou schopni rozpoznat, jak stresové situace ovlivňují myšlenky, pocity a činy.
2. Studenti budou schopni identifikovat alespoň tři běžné reakce na stres a trauma.
3. Studenti budou schopni identifikovat své vlastní pocity.
4. Studenti se naučí a procvičí relaxační cvičení skenování těla.

Materiály

- Moje pocity
- Relaxační cvičení
- Procvičování relaxace
- Setkání 3: Dopis rodičům

A. Úvodní aktivita: Utvořte řadu

Začněte setkání úvodní aktivitou – Utvořte řadu.

Požádejte studenty, aby utvořili řadu. Jakmile budou v řadě, požádejte studenty, aby utvořili novou řadu na základě následujících možností:

- Výška od nejmenší/ho po nejvyšší/ho
- Abecední pořadí dle křestních jmen (od A do Z)
- Abecední pořadí dle příjmení (od A do Z)
- Narozeniny od ledna do prosince
- Další varianty podobné těmto!

Jak tato činnost probíhala? Dozvěděli jste se něco nového o komkoliv ve skupině?

B. Zopakování praxe: Relaxace

Zopakujte si aktivitu hlubokého dýchání a svalové relaxace a procvičování z minulého setkání.

Pojďme si připomenout hluboké dýchání a svalovou relaxaci, které jsme prováděli na minulém setkání.

Jak to šlo všem, kteří cvičili během týdne?

Nyní si procvičíme hluboké dýchání a svalovou relaxaci.

Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Zhluboka se nadechněte a zhluboka vydechněte. Zhluboka se nadechněte... zhluboka vydechněte.

Nyní se nadechněte ještě VÍCE. Jednu ruku si položte na břicho a druhou na hrudník. Představte si, že se chystáte nafouknout balóněk. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vypouštíte VŠECHEN vzduch. Počítejte pomalu... 1, 2, 3.

Nyní si pro první svalovou skupinu představte, že stojíte bosí v bahnitě louži, a chci, abyste skrčili špičky nohou do bahna a zatlačili je do podlahy. V této pozici vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní se uvolněte a pohněte prsty u nohou a vnímejte rozdíl mezi napětím a uvolněním. Udělejte to ještě jednou. Pokrčte prsty na nohou a tlačte je do bláta po dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní je rozprostřete a vnímejte uvolnění napětí.

Dále napneme nohy tak, že je zvedneme rovně před sebe, jako by nám někdo zametal pod nohama. Nohy držte rovně po dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní je pomalu uvolněte zpět na zem. Všimněte si, jak jsou vaše nohy měkčí, když jsou dole. Udělejte to ještě jednou. Zvedněte nohy rovně tak, aby vám osoba mohla zamést pod chodidly po dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní je uvolněte zpět na zem. Vnímejte, jak se vám nohama šíří teplo a uvolnění. Jde vám to skvěle!

Dále budeme cvičit napínání břišních svalů. Představte si, že se snažíte protáhnout úzkým prostorem a musíte zatáhnout břicho, abyste prošli. Zatněte břišní svaly, zpevněte je na dotek a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Opět uvolněte břicho a vnímejte, jak je nyní vaše břicho na dotek měkké. Zopakujte to a opět zatáhněte břišní svaly a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Uvolněte se a vnímejte rozdíl mezi napětím a uvolněním v břiše.

Dále si představte, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně se tohoto lana chytněte a stiskněte ho na 5, 4, 3, 2, 1. Nyní lano uvolněte a pusťte ho. Ohýbejte a vyklepejte prsty, abyste uvolnili napětí. Ještě jednou uchopte lano co nejpevněji po dobu 5, 4, 3, 2, 1 a nyní uvolněte a vyklepejte napětí. Držte se!

Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu. Toto zopakujte ještě jednou – držte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte.

Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí. Teď už jen párkrát!

OK, nyní se přesuneme k hlavě. Chci, abyste se zakousli a drželi čelisti co nejtěsněji u sebe. Držte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte skus a pohybně spodní čelisti, abyste relaxovali a uvolnili napětí. Zopakujte ještě jednou, držte 5, 4, 3, 2, 1. Uvolněte a uvolněte čelist – nechte ji viset z obličejové a pohybně uvolněte napětí.

Nakonec bych chtěl/a, abyste zvedli čelo, jako byste byli velmi překvapeni, a zvedli obočí co nejvíce nahoru. Tento výraz obličejové podržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte obočí zpět dolů a vyhladte čelo. Zopakujte ještě jednou, tvařte se překvapeně po dobu 5, 4, 3, 2, 1 a nyní uvolněte a vyhladte čelo.

Nyní zůstaňte sedět se zavřenýma očima a vraťte se k hlubokému dýchání. Přemýšlejte o tom, jak uvolněně a teple se nyní cítíte. Soustřeďte se na prsty u nohou... nyní na nohy... jak uvolněně máte břicho... ruce... záda... ramena... obličej.

Zopakujte si činnosti, resp. tzv. zvládací mechanismy, týkající se reakce na stres z minulého týdne a dejte studentům čas na diskusi o stresovém zážitku, který zažili, o tom, jak jejich tělo reagovalo, a o tom, jaké vnitřní silné stránky nebo zdroje vnější podpory využili.

Minulý týden jsme mluvili o stresu. Chtěl by se někdo podělit o stresovou událost, kterou tento týden zažil, jak na ni reagovalo vaše tělo a zda jste využili vnitřní silné stránky nebo zdroje vnější podpory? [Nechte studenty, aby se podělili.] Děkuji za sdílení!

C. Trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A)

Nakreslete trojúhelník a označte myšlenky, pocity a činy. Připomeňte studentům trojúhelník z minulého týdne a různé body trojúhelníku.

[Nakreslete na tabuli trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A).]

Vzpomínáte si na trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A), který jsme si představili minulý týden? [Nechte studenty odpovědět.] Pojďme diskutovat o tom, jak spolu souvisí vaše myšlenky, pocity a činy, a to na příkladu stresových situací, které jste mohli zažít během minulého týdne. S čím příkladem bychom měli začít? [Nechte studenty odpovědět. Předpokládejte, že student řekne následující: „Student vám řekne, že je opravdu tichý/stydlivý, ale ve své zemi patřil k nejvstřícnějším studentům ve třídě.“]

[Upravte následující příklad, aby seděl na reakce studentů.] *OK, skvělé. Zkusme příklad,*

kdy vám student řekne: „Proč nemluvíš víc? Jsi tak plachý.“ Nejste zvyklí na to, že vám to někdo říká – ve své rodné zemi jste patřili k nejstřícnějším studentům ve třídě. Začněme s vašimi myšlenkami. Co byste si asi pomysleli, kdyby vám někdo řekl, že jste opravdu stydliví? [Napište odpovědi na tabuli vedle myšlenek v trojúhelníku.] Nyní přejděme k pocitům. Co byste cítili, kdyby vám to řekl jiný student? [Napište odpovědi na tabuli vedle pocitů v trojúhelníku.] Dobrá práce. Dobře, a teď konečně, co bychom mohli dělat poté, co nám někdo řekne, že se opravdu stydíme? [Odpovědi napište na tabuli vedle činů v trojúhelníku].

Po vyplnění příkladového trojúhelníku vysvětlíte studentům, jak spolu souvisí myšlenky, pocity a činy.

[Upravte následující příklad, aby seděl na reakce studentů.] *Podívejme se na náš příklad, kdy se vás někdo ptá, proč moc nemluvíte. Řekli jste, že když se vás někdo zeptá, proč ve třídě moc nemluvíte, tak si MYSLÍTE, že vás ostatní žáci nemají rádi, CÍTÍTE se naštvaní a ostatním žákům ve třídě se kvůli tomu STRANÍTE. Jak to spolu souvisí? [Nechte studenty odpovědět.] Dobře! V této situaci jsou naše myšlenky propojeny s našimi pocity. MYSLÍME na to, že nás ostatní studenti nemají rádi, a pak se CÍTÍME naštvaní. Protože si myslíme, že nás ostatní studenti nemají rádi, a cítíme se naštvaní, vyhýbáme se setkávání s novými studenty. Jaké jiné myšlenky, které jsou užitečnější a pozitivnější, bychom mohli mít? Přemýšlejte o svých vnitřních silných stránkách. [Shromážděte odpovědi studentů.] Správně, některé další myšlenky, které bychom mohli mít, zahrnují: „To je v pořádku, ten člověk mě dobře nezná“ nebo „Moji přátelé tady vědí, že jsem upovídaný.“ Pokud máme tyto myšlenky, můžeme se cítit šťastnější a můžeme mít jiné činy, například se můžeme stýkat s více lidmi.*

D. Běžné reakce na stres a trauma

Zopakujte si pojem stres a definujte traumatické události. Podělte se o příklady stresorů a traumatických událostí specifických pro zkušenosti nově příchozích. Požádejte studenty, aby uvedli další příklady stresorů a traumatických událostí specifických pro zkušenosti nově příchozích.

Minulý týden jsme se seznámili s pojmem stres. Vzpomínáte si někdo, co je to stres nebo jak stres působí na vaše tělo? [Nechte studenty odpovědět.] Skvělé! Děkuji vám za sdílení.

Kdo už někdy slyšel slovo trauma nebo traumatická událost? Může mi někdo říct, co znamená slovo trauma nebo traumatická událost? [Nechte studenty odpovědět.]

[Poté co se studenti podělí o své definice traumatu / traumatické události, nebo pokud studenti nemají definici traumatu / traumatické události, definujte je vy.] *Trauma nebo traumatická událost je něco jiného než stres. Trauma je stresující nebo děsivá událost, kdy jste měli pocit, že jste vy nebo lidé ve vašem okolí v nebezpečí. Traumatická událost se může stát komukoliv. Mezi příklady traumatizující události patří účast na přírodní katastrofě (např. hurikán nebo požár), prožití a pozorování války, autonehoda nebo zranění či pozorování zranění druhých. Traumatické události se mohou stát celým komunitám, například otroctví nebo masové deportace.*

K traumatickým událostem nebo stresu může dojít na mnoha místech v průběhu cesty nově příchozího. Může k nim dojít před cestou, během cesty nebo i po přestěhování.

Před odjezdem z domovské země může stres nastat, když se odloučíte od rodiny a přátel, když nemáte dostatek jídla nebo když spíte na neznámých místech. Traumatizující události, které se mohou stát před odjezdem, zahrnují svědectví násilí, ztrátu členů rodiny nebo přátel nebo boje ve válce.

Při odchodu z domovské země může stres způsobit odloučení od členů rodiny, nedostatek jídla/přístřeší/vody a dlouhý proces a nejistota v detenčních centrech a uprchlických táborech. Traumatizující události při odchodu z domovské země mohou zahrnovat vyhrožování nebo napadení ze strany jiných osob nebo svědectví o násilí.

Po přesídlení se může objevit stres spojený se ztrátou domova, rodiny, přátel nebo věcí, přechodem do nové školy, výzvou naučit se nový jazyk, zkušenostmi s diskriminací, násilím v sousedství, obavami o bezpečnost lidí, kteří jsou stále ve vaší zemi, a rozdíly mezi zvyky doma a zvyky v nové zemi. Někteří lidé zažívají po přesídlení do nové země traumatické události, včetně špatného zacházení ze strany ostatních.

Sdílejte běžné reakce na stres a trauma. Požádejte studenty, aby se podělili o možné reakce na stres a trauma. Po sdílení každé reakce se studentů zeptejte, zda si myslí, že reakce je myšlenka, pocit nebo čin. Poté, co se studenti podělí o reakce na stres nebo traumatické události, zmiňte další reakce, které studenti nezmínili. Zdůrazněte, že reakce na stres a trauma jsou normální.

Nyní, když jsme se seznámili s definicemi stresu a traumatu, probereme možné reakce na stres a trauma. Co si myslíte, že se děje po stresu nebo traumatu? Můžete se podělit o reakce, které jste zažili vy nebo o kterých víte, že je mohou zažít ostatní po stresu nebo traumatu. Po každé reakci ji zařadím do kategorie buď myšlenek, pocitů, nebo činů. [Umožněte studentům, aby vyjmenovali všechny možné reakce na stres nebo trauma. Tón diskuse by měl zůstat psychologicky vzdělávací, s cílem identifikovat společné reakce, nikoliv zatím do hloubky zpracovávat individuální zkušenosti studentů.]

[Napište reakce na tabuli pod nadpisy „Myšlenka, Pocit, Čin.“]

- Reakce na seznamu by měly zahrnovat [Pokud studenti tyto reakce neidentifikují, můžete je doplnit]:
 - neustálé přemýšlení o konkrétní události [MYŠLENKA];
 - chtít na to nemyslet a nemluvit o tom [MYŠLENKA];
 - problémy s koncentrací [MYŠLENKA];
 - přemýšlení, že se stane něco špatného [MYŠLENKA];
 - zažívání nočních můr [MYŠLENKA];
 - neschopnost vzpomenout si na část toho, co se stalo [MYŠLENKA];
 - somatické symptomy: bolest na hrudi, „těžké srdce“, bolest břicha, bolest hlavy [TĚLESNÉ POCITY];
 - únava [TĚLESNÝ POCIT];
 - strach [POCIT];
 - vztek [POCIT];

- stud [POCIT];
- vina [POCIT];
- smutek [POCIT];
- osamění, obtížné „zapadnutí“ [POCIT];
- otupělost [POCIT];
- pocit, že jsem „šiléný“, nebo ztráty kontroly [POCIT];
- špatný pocit ze sebe [POCIT];
- odtažitost nebo izolování [ČIN];
- být ve střehu a chránit se [ČIN];
- povyskočení, pokud se ozve hlasitý zvuk [ČIN];
- vyhýbání se místům/lidem/věcem [ČIN];
- zůstávání blízko bezpečí v blízkosti známých lidí [ČIN].

Všechny tyto reakce jsou běžné. Mnoho nově příchozích má tyto reakce po prožití traumatických událostí nebo stresu. Obvykle se tyto reakce časem zlepší, jakmile jsou nově příchozí v bezpečí, přičemž pobyt v takové skupině, kde můžeme mluvit a pracovat na dovednostech na bezpečném místě, může také pomoci.

Vysvětlete spojitost mezi traumatem a myšlenkami, pocity a činy.

Vysvětlete skupině, že pokud zažijete něco nepříjemného nebo děsivého, může to změnit body trojúhelníku, které se týkají myšlenek, pocitů a činů.

Chci vám také ukázat, jak se mohou body trojúhelníku měnit po stresových událostech. Představme si, že jste před příchodem sem museli čekat v uprchlickém táboře a nebyli jste si jisti, zda se sem budete moci přestěhovat, nebo zda se vrátíte domů. Jak by to mohlo změnit vaše myšlenky, pocity a činy? [Nechte studenty odpovědět.] Dobře. Takže si možná myslíte, že nemůžete nikomu věřit, možná se cítíte nervózní a bolí vás žaludek a možná se chováte tak, že se nebavíte s dospělými a nesnažíte se najít si nové přátele.

Způsob, jakým lidé reagují na velmi stresující věci, je individuální, což znamená, že stresující události prožívá každý jinak. A někdy může být malá událost velmi stresující, zatímco jiná událost, která se může zdát mnohem horší, nemusí někoho tolik trápit. Vše záleží na konkrétním člověku!

Další věc, kterou je třeba mít na paměti, je, že někdy lidé reagují na náročné události v různou dobu. Zatímco jeden člověk může být rozrušen okamžitě, někdo jiný nemusí být rozrušen okamžitě, ale může se cítit rozrušen později. Má někdo nějaké otázky?

Naučíme se některá cvičení a techniky, které vám pomohou myslet a jednat jinak a cítit se lépe ve chvílích, kdy se můžete cítit vystresovaní nebo rozrušení.

E. Identifikování pocitů

Rozdejte pracovní list *Moje pocity* studentům a vysvětlete, jak tuto činnost dokončit.

[Rozdejte pracovní list *Moje pocity*]. *Dnes vyplníme pracovní list, který nám pomůže naučit se rozpoznávat různé emoce v různých situacích. Než si pracovní list vyplníme, projdeme si jednotlivé emoce. Chci, abyste mi na obličejích ukázali, jak jednotlivé emoce vypadají. Začneme klidem. Ukažte mi na obličejích, jak vypadá „klid“.* [U každé emoce nechte studenty ukázat na obličejích, jak daná emoce vypadá.]

Pokud mají studenti s vyjádřením jakékoliv emoce problémy, ukažte skupině, jak může taková emoce vypadat.]

Projdeme si každou situaci. [Přečtete výzvy z pracovního listu a zeptejte se studentů, jak by se u každé mohli cítit.]

Ve stejné situaci můžeme cítit různé emoce.

F. Relaxační cvičení: Skenování těla (body scan)

Vedte studenty relaxačním cvičením – Skenování těla (body scan).

Dnešním relaxačním cvičením bude skenování těla. Chtěl/a bych, abyste se na začátku zhluboka nadechli. Hluboký nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1. Hluboký nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Chci, abyste začali věnovat pozornost různým částem svého těla. Chci, abyste si všímali různých částí svého těla, aniž byste cokoli měnili. Dobře, chci, abyste věnovali pozornost svým prstům. Přemýšlejte o konečcích svých prstů a všimněte si, jak se právě teď cítí. Jen se dívejte a pozorujte, jak se cítí vaše prsty. Přemýšlejte o každém prstu.

Nyní chci, abyste se zamysleli nad svými rukama. Zkuste věnovat pozornost pouze svým rukám. Jak se cítí? Přejděte k zápěstí. Soustřeďte se jen na své zápěstí a pozorujte, jak se cítí. Přesuňte se k loktům a sledujte, jak se cítí váš loket. Pozorujte a všimněte si, jak se cítí vaše lokty. Dobře, přemýšlejte o celé paži. Zaměřte se na celé paže. Cítíte se těžce? Lehce? Přemýšlejte o každé paži a zaměřte se na to, jak se cítí.

Nyní přejděme ke krku. Soustřeďte se na to, jak se právě teď cítí váš krk. Přemýšlejte o přední a zadní části krku. Cítíte ji napjatou, nebo uvolněnou? Jak se právě teď cítíte v oblasti krku? Přemýšlejte o svém krku.

Pohybujte obličejem, myslíte na bradu, rty. Pozorujte své tváře, nyní nos... oči... čelo... uši.

Dobře, přejděme dolů k hrudníku a horní části zad. Všimněte si a pozorujte, jak se cítí. Všimněte si a pozorujte svůj hrudník a horní část zad. Nyní přemýšlejte o bocích. Jak se cítíte v oblasti boků? Přemýšlejte a pozorujte. Přesuňte se dolů do středu vašeho těla. Zaměřte se na břicho a střed svého těla. Přemýšlejte o tom, jak se cítí vaše břicho. Nic nedělejte, jen přemýšlejte a pozorujte.

Pokračujte až k bokům. Pozorujte oblast boků. Nyní pokračujte dolů a myslíte na stehna. Jak se cítíte na stehnech? Jen si všimněte svých stehen, nic nedělejte. Nyní pokračujte dál a vnímejte svá kolena. Jen si všimněte a pozorujte. Pokračujte dál, myslíte na kotníky. Všimněte si, jak se cítí vaše kotníky. Nyní myslíte na celé nohy. Všimněte si celých nohou. Jsou napjaté, nebo volné? Těžké nebo lehké? Dobře, pokračujte a přemýšlejte o svých chodidlech. Všimněte si, jak se vaše chodidla cítí. Nyní se přesuňte na prsty u nohou. Přemýšlejte o každém jednotlivém prstu.

Nyní chci, abyste se zamysleli nad celým svým tělem. Prohlédněte si celé tělo od hlavy až k patě. Všimněte si, jak se celé vaše tělo cítí. Pozorujte celé své tělo. Pokud chcete, zaměřte se na jednu část těla. Pozorujte, jak se cítí vaše svaly. Proveďte skenování těla od hlavy k palci na noze. Všimněte si, jak se cítíte. Všimněte si všech změn, ke kterým mohlo dojít.

Dobře, skončíme třemi hlubokými nádechy. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

G. Zadání procvičování: Relaxace

Tento týden můžete s přáteli nebo rodinnými příslušníky procvičovat hluboké dýchání (jako medvěd), svalovou relaxaci a skenování těla. Rád bych, abyste tento týden 3 dny prováděli relaxační aktivity.

Vysvětlíte studentům, že budou mít pracovní list jako upozornění, které jim tuto činnost připomene.

[Ukažte pracovní list Relaxačního cvičení a Relaxačního procvičování.] *Tady je pracovní list. U každého procvičování udělejte hvězdičku nebo zaškrtnutí v den, kdy jste ho prováděli, a zakroužkujte obličej, abyste ukázali, jak se vám povedlo.*

Moje pocity

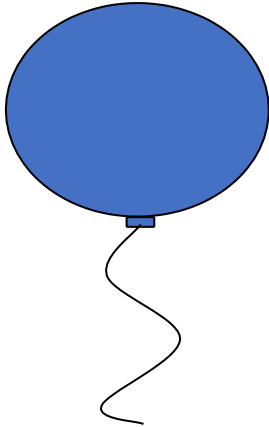
Níže napište, jak byste se mohli cítit v jednotlivých situacích. Můžete použít seznam pocitů dole.

Byl jsem vyvolán, aniž bych znal odpověď.	Někdo se mě zeptal, odkud jsem přišel.	Na obědě jsem seděl sám.	Poprvé jsem mluvil před celou třídou v novém jazyce.
Cítím se...	Cítím se ...	Cítím se ...	Cítím se ...
Získal jsem nového přítele.	Pohádal jsem se s mými rodiči.	Nechce se mi vylézt z postele nebo cokoli dělat.	Spolužák řekl něco xenofobního o mé rodině.
Cítím se ...	Cítím se ...	Cítím se ...	Cítím se ...
Můj učitel ve třídě pochválil mou snahu.	Právě jsem se připojil k novému náboženskému společenství/školní skupině/sportovním u týmu.	Někdo si dělal srandu z mého oblečení.	Někdo se mě zeptal, jaké to je, když jsem nově příchozím.
Cítím se ...	Cítím se ...	Cítím se ...	Cítím se ...

Klidný	Relaxovaný	Znuděný	Šťastný
Naštvaný	Nadšený	Smutný	Zklamaný
Překvapený	Nervózní	Depresivní	Nespokojený

Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Jednu ruku si položte na břicho a druhou na hrud'

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně se tohoto lana chytněte a stiskněte ho na 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a nechte lano povolit. Ohýbejte a dělejte kruhy prsty, abyste uvolnili napětí.



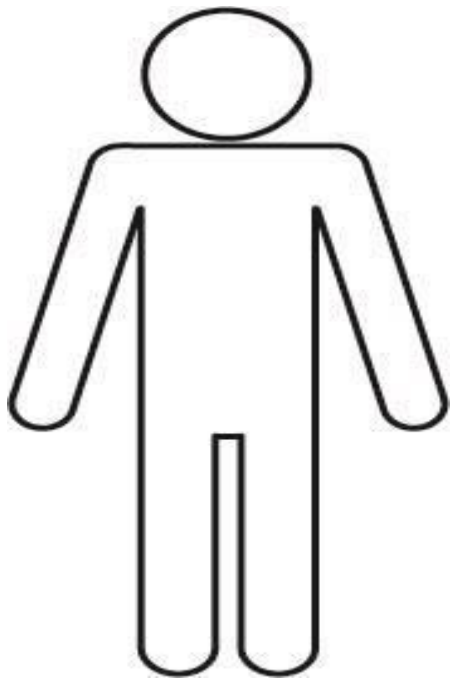
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Začněte tím, že se třikrát zhluboka nadechnete. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.








Začněte věnovat pozornost různým částem svého těla. Všimněte si různých částí svého těla, aniž byste cokoliv měnili. Věnujte pozornost svým prstům. Přemýšlejte o konečcích prstů a všimněte si, jak se právě teď cítí. Prostě se dívejte a pozorujte, jak se vaše prsty cítí. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustředte se na celé paže, pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda, prostě si všimněte a pozorujte, jak se cítí. Všimněte si svých nohou. Cítíte, že jsou těžké? Lehké? Přemýšlejte o tom, jak se každá část právě teď cítí, a soustředte se na to.

Přemýšlejte o celém svém těle. Prohlédněte si celé tělo od hlavy až k patě. Všimněte si, jak se celé vaše tělo cítí. Všimněte si všech změn, které se mohly stát. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Procvičování relaxace

V příštím týdnu třikrát cvičte hluboké dýchání, svalovou relaxaci nebo skenování těla.

Den v týdnu – Uvedte hvězdičku (*) nebo zaškrtněte (v) dny, kdy jste cvičili.	Jak to šlo?
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota	
Neděle	

Setkání 3: Dopis rodičům

Vážení rodiče nebo opatrovníci,

dnes jsme měli další produktivní skupinové setkání! Studenti pilně pracují a hodně se toho naučili.

Začali jsme zábavným cvičením, abychom se lépe poznali. Zopakovali jsme si, jak spolu souvisí myšlenky, pocity a činy. Přešli jsme k vysvětlení **traumatických událostí, což jsou stresující události, kdy máte pocit, že je váš život v ohrožení**. K traumatickým událostem může dojít na mnoha místech během cesty nově příchozího. Traumatické události mohou vést k reakcím, jako je **nechutenství, bolest žaludku, bolest hlavy nebo pocit smutku**.

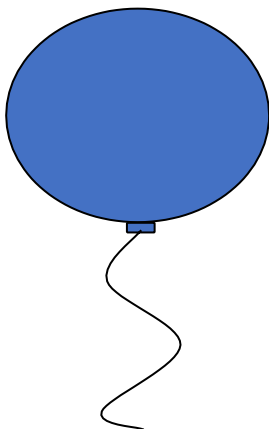
Prostřednictvím pracovního listu jsme také **představili, jak identifikovat pocity**. Setkání jsme zakončili relaxačním cvičením body scan (skenování těla). Pokyny k tomuto cvičení najdete na zadní straně tohoto listu. Doporučujeme Vám, abyste toto relaxační cvičení body scan (skenování těla) provedli se svým dítětem!

Jako vždy se na mě můžete obrátit s jakýmkoliv dotazy nebo obavami ohledně programu nebo Vašeho dítěte. Můžete mě kontaktovat na telefonním čísle _____ nebo e-mailem _____.

S úctou

Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Jednu ruku si položte na břicho a druhou na hrud'

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně se tohoto lana chytněte a stiskněte ho na 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a nechte lano povolit. Ohýbejte a dělejte kruhy prsty, abyste uvolnili napětí.



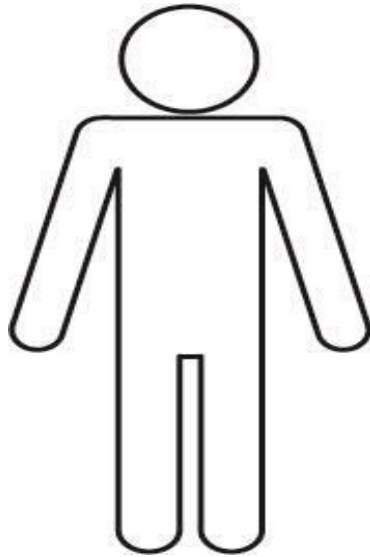
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proved'te to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Začněte tím, že se třikrát zhluboka nadechnete. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Začněte věnovat pozornost různým částem svého těla. Všimněte si různých částí svého těla, aniž byste cokoli měnili. Věnujte pozornost svým prstům. Přemýšlejte o konečcích prstů a všimněte si, jak se právě teď cítí. Prostě se dívejte a pozorujte, jak se vaše prsty cítí. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustřeďte se na celé paže, pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda, prostě si všimněte a pozorujte, jak se cítí. Všimněte si svých nohou. Cítíte, že jsou těžké? Lehké? Přemýšlejte o tom, jak se každá část právě teď cítí, a soustřeďte se na to.

Přemýšlejte o celém svém těle. Prohlédněte si celé tělo od hlavy až k patě. Všimněte si, jak se celé vaše tělo cítí. Všimněte si všech změn, které se mohly stát. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

SETKÁNÍ 3

Hodnocení zapojení a fungování dítěte

Jméno studenta	Hodnocení zapojení (1–5)	Hodnocení emocionálního rozpoložení (1–5)

Hodnocení zapojení:

- 1 Odmítlo se účastnit diskusí nebo aktivit.
- 2 Nepřispívalo do diskusí, ale účastnilo se aktivit. Dítě spolupracovalo, ale vzhledem k minimální účasti bylo obtížné určit úroveň jeho porozumění a vhledu.
- 3 Minimální příspěvky do diskusí a aktivit.
- 4 Určité příspěvky do diskusí a účast na aktivitách, které svědčily o porozumění tématu.
- 5 Několik příspěvků do diskusí a účast na aktivitách, které ukazovaly porozumění tématu. Dítě také prokázalo osobní vhléd, což znamená, že nějakým způsobem propojilo téma se svým vlastním životem.

Hodnocení emocionálního rozpoložení:

- 1 Negativní emocionální rozpoložení a vykazuje známky úzkosti.
- 2 Vypadá nezaujatě nebo smutně, ale ne zjevně utrápeně.
- 3 Neutrální emocionální rozpoložení.
- 4 Určité pozitivní emocionální rozpoložení.
- 5 Pozitivní emocionální rozpoložení a vykazuje známky optimismu/naděje.



Setkání 4: Měření a zvládání pocitů

Osnova

- A. Úvodní aktivita: Růže nebo poupě
- B. Zopakování praxe: Relaxace
- C. Měření vašich pocitů
- D. Zvládání vašich pocitů
- E. Relaxační cvičení: Moje klidné místo
- F. Zadání procvičování: Relaxace

Cíle

1. Studenti budou schopni ohodnotit intenzitu svých pocitů na teploměru pocitů.
2. Studenti určí způsoby, jak zůstat v klidu a snížit stres.
3. Studenti se naučí a procvičí relaxační cvičení s řízenou představou.

Materiály

- Zvládání mých pocitů
- Obrázky Mého klidného místa
- Relaxační cvičení
- Procvičování relaxace
- Setkání 4: Dopis rodičům

A. Úvodní aktivita: Růže nebo poupě

Začněte setkání tím, že žáky provedete úvodní aktivitou Růže nebo poupě. Požádejte studenty, aby se podělili o jednu „růži“ (jednu pozitivní věc, která se stala v uplynulém týdnu), nebo o jedno „poupě“ (něco, na co se těší v příštím týdnu).

Dnešní úvodní aktivita se jmenuje Růže nebo poupě. Ví každý, co je to poupě? [Vysvětlete, že poupě je něco, co v budoucnu vykvete, zatímco růže už vykvetla.] Chtěl/a bych, abyste se podělili buď o růži, tedy o jednu pozitivní věc, která se stala v uplynulém týdnu, nebo o poupě, tedy o něco, na co se v nadcházejícím týdnu těšíte.

B. Zopakování praxe: Relaxace

Zopakujte si procvičování hlubokého dýchání, svalové relaxace a techniky body scan (skenování těla) z posledního setkání.

Zopakujme si hluboké dýchání, svalovou relaxaci a skenování těla, které jsme prováděli na minulém setkání. Jak se dařilo všem, kteří cvičili během týdne? Nyní si procvičíme hluboké dýchání a skenování těla.

Začněte třemi hlubokými nádechy. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Nyní věnujte pozornost svým prstům. Přemýšlejte o konečcích prstů a všimněte si, jak se právě teď cítí. Jen se dívejte a pozorujte, jak se vaše prsty cítí. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustředte se na celé paže. Cítíte, že jsou těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé paži a soustřeďte se na to, jak se cítí.

Nyní přejděme nahoru k vašemu krku. Zamyslete se nad přední a zadní částí krku. Cítíte se napjatí nebo uvolnění? Jak se váš krk cítí právě teď? Přemýšlejte o svém krku.

Přejděte k hlavě, myslte na bradu a rty. Pozorujte své tváře, nyní nos... oči... čelo... uši.

Přesuňte se dolů k břichu a zpět. Přemýšlejte o tom, jak se cítí vaše břicho. Nyní přemýšlejte o tom, jak se cítí vaše záda. Nic nedělejte, jen přemýšlejte a pozorujte.

Nyní myslte na celé nohy. Cítíte v nich napětí nebo uvolnění? Všimněte si, jak se cítí vaše nohy. Jsou těžké nebo lehké? Nyní přejděte na prsty u nohou. Přemýšlejte o každém jednotlivém prstu.

Přemýšlejte o celém svém těle. Prohlédněte si celé tělo od hlavy až k patě.

Skončíme třemi hlubokými nádechy. Hluboký nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1. Hluboký nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

C. Měření vašich pocitů

Vysvětlete, že cílem této části je procvičit si, jak silné jsou jejich pocity na stupnici od žádného stresu (klid) po velmi vystresovaný.

[Nakreslete teploměr pocitů na tabuli nebo **ukážte teploměr z pracovního listu Zvládání mých pocitů**].¹⁰

Chci vám vysvětlit něco, čemu se říká teploměr pocitů. Teploměr pocitů budeme používat k měření toho, jak klidní nebo vystresovaní se cítíme. Co se děje s vaší teplotou, když jste nemocní a máte horečku? [Nechte studenty odpovědět.] To je správně! Mohli byste mít vysokou teplotu, takže byste byli až tady nahoře. [Ukažte na číslo 8 nebo 9.] Co se stane s vaší teplotou v den, kdy se cítíte zdraví? [Nechte studenty odpovědět.] Správně, klesá. Řekněme, že je na 0 nebo 1, dole. Jak se můžete cítit, když jste jen trochu nemocní, například vás bolí hlava nebo smrkáte? Správně, můžete se cítit jako na 3 nebo 4.

K měření úrovně stresu použijeme teploměr. Co je to, co by vás opravdu stresovalo – třeba 8 nebo 9? Jak vypadáte, když máte 8 nebo 9?

A co střední úroveň stresu – třeba 5 nebo 6? Jak vypadáte, když jste na úrovni 5 nebo 6?

Kdy se cítíte v malém stresu nebo v klidu – jako 0 nebo 1? Jak vypadáte, když jste na úrovni 0 nebo 1? A jakými slovy byste popsali, jak se cítíte uvnitř?

Možná budete chtít vysvětlit, že každý student může vypadat a cítit se jinak při různých úrovních stresu, např. někteří studenti mohou být tišší, když jsou velmi vystresovaní, zatímco někteří mohou být hlasití. Některé situace (např. Když vás honí pes) zase mohou být pro jednoho studenta na úrovni 8 nebo 9, pro jiného na 5 nebo 6.

D. Zvládání vašich pocitů

Vysvětlíte, že cílem této části je určit myšlenky a čin/činnosti, resp. zvládací mechanismy, které mohou studenti použít, když cítí, že se jejich úroveň stresu na teploměru pocitů zvyšuje. Každý student si vybere myšlenky a zvládací mechanismy, které použije v různých bodech svého teploměru.

Nyní, když máme způsob, jak měřit své pocity, si procvičíme, jak můžeme své pocity stresu zvládat pomocí myšlenek a činů.

Stejně jako když jsme nemocní s horečkou, existují věci, které můžeme udělat, když náš teploměr pocitů stoupne. Jaké věci děláte, když jste nemocní s horečkou, aby vám horečka klesla? [Např. užít lék, použít chladnou žínku.] Správně! Totéž platí i pro naše pocity. Nechceme, aby náš teploměr pocitů vystoupal příliš vysoko, protože se pak cítíme špatně a nemůžeme dělat věci, které chceme a potřebujeme.

Rozdejte pracovní list Zvládání mých pocitů a vysvětlíte toto cvičení.

[Rozdejte pracovní list Zvládání mých pocitů.] Zkusíme si pomocí teploměru pocitů procvičit různé situace.

¹⁰ **TIP:** Mladší studenty můžete nechat vyzdobit teploměr pocitů, aby je to zaujalo a byli aktivní.

Přemýšlejme o některých věcech, které si můžeme myslet nebo říkat, abychom se cítili lépe, když jsme ve stresu. Například když se něčeho obáváte, můžete si říct: „To bude dobré.“ Jaké další věci si můžete říct, které vám pomohou, když jste ve stresu? [Vypište několik myšlenek na tabuli na základě odpovědí studentů.]

Pokud mají studenti potíže s vytvářením nápadů, můžete uvést myšlenky jako například:¹¹

- Podobné věci jsem již zažil v minulosti.
- Mohu o pomoc požádat své přátele.
- Není to tak špatné.
- To zvládnou.
- Moje rodina mi pomůže.
- Toto je děsivé, ale já to zvládnou.

Skvělé! Nyní se zamyslete nad některými věcmi, které vám POMOHOU, když se cítíte ve stresu. Můžete například cvičit některá z relaxačních cvičení, která jste se naučili, jako je hluboké dýchání či svalová relaxace nebo můžete poslouchat uklidňující hudbu. Jaké další věci můžete dělat, co vám pomůže, když cítíte stres?

[Vyjmenujte několik nápadů založených na reakcích studentů.]

Pokud mají studenti potíže s vytvářením nápadů, uveďte činy jako například:

- Promluvit si s přítelem.
- Dělat něco, co mám rád.
- Zahrát si hru nebo sport.
- Promluvit si s dospělým.
- Číst si.
- Podívat se na vtipný film/video.

Každý zvládá stres jiným způsobem a některé myšlenky a kroky jsou pro každého z nás užitečnější než jiné. Chci tedy, abyste nyní společně s partnerem vymysleli, co byste si VY mysleli a co byste VY udělali, aby se váš teploměr pocitů snížil. [Rozdejte studentům pracovní list Zvládání mých pocitů a vyzvěte je, aby mluvili, psali a/nebo kreslili.] Tyto myšlenky a činnosti, resp. zvládací mechanismy, můžete použít, když začnete pociťovat stres.¹²

Když váš teploměr pocitů začne stoupat, jaké myšlenky můžete použít? Jaké činy? [Nechte studenty odpovědět.]¹³

Děkuji vám za sdílení!

¹¹ **TIP:** Tento seznam můžete napsat na tabuli, místo abyste studenty požádali o vytvoření seznamu.

¹² **TIP:** Místo toho, aby všichni studenti vyplňovali pracovní listy Zvládání mých pocitů, můžete se rozhodnout pro skupinovou aktivitu Zvládání mých pocitů tak, že vytvoříte velký teploměr s myšlenkami a činy umístěnými vedle něj, který vystavíte na zeď.

¹³ **TIP:** Pokud se hovoří o stresu souvisejícím s xenofobií, zdůrazněte, že ačkoliv jednotlivci mohou přemýšlet a dělat věci, aby se s tímto stresem vyrovnali nebo ho zvládli, je odpovědností systému (a nikoliv jednotlivce, na kterého je stres zaměřen), aby se změnil.

Jednou z činností, kterou lze v reakci na stres spojený s xenofobií podniknout, je aktivismus. Diskutujte o způsobech, jak mohou studenti podniknout kroky k vytvoření systémové změny, která by odstranila xenofobii a diskriminaci.

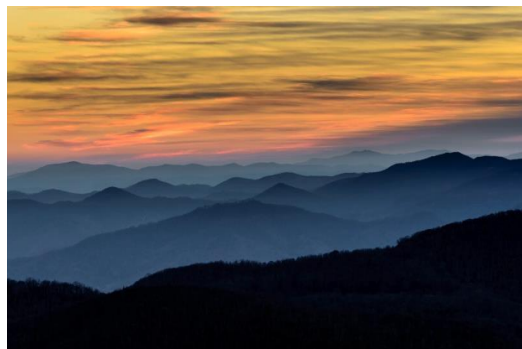
E. Relaxační cvičení: Moje klidné místo

Rozdejte obrázky Mého klidného místa. Vedťe studenty relaxačním cvičením Moje klidné místo.

[Rozdejte obrázky Mého klidného místa]. Na každém setkání jsme prováděli relaxační cvičení a nyní vám představím nový druh cvičení s názvem Moje klidné místo.

Usaďte se do pohodlné polohy, ať už vsedě, nebo vleže. Pokud chcete, můžete zavřít oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Pokračujte v nádechu nosem a výdechu ústy. Počítejte 3, 2, 1. [Nechte studenty, aby to dělali několik sekund.]

Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a klidní. Může to být kdekoliv. Může to být místo, které dobře znáte, nebo místo imaginární. [Rozdejte obrázky Mého klidného místa.] Může to být klidná místnost nebo venku v přírodě u vody nebo na poli anebo kdekoliv jinde, kde se cítíte šťastní a klidní. Vytvořte si v mysli jasný obraz tohoto místa. Dýchejte pomalu a zhluboka, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když máte v hlavě jasný obrázek, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jak toto klidné, šťastné místo voní? Jak se na tomto místě cítí vaše tělo?



Cítíte se tu klidně a bezpečně. Nehýbejte se, zatímco pociťujete klid a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nádechu a výdechu a užívejte si pobyt na tomto místě... Pokračujte v dýchání 1, 2, 3. 3, 2, 1. 1, 2, 3. 3, 2, 1. [Dovolte žákům setrvat na tomto místě asi minutu.]

Postupně začněte vracet své tělo do této místnosti. Až budete pomalu opouštět své klidné místo, vězte, že si na toto místo můžete vzpomenout kdykoliv, kdy se budete potřebovat uvolnit, cítit se klidně a příjemně. Za chvíli napočítám do tří, abych vás všechny přivedl/a zpět do této místnosti. Nezapomeňte se pomalu nadechnout a vydechnout.



Jedna... pomalu nadechujte a vydechujte. Dva... nadechujte a vydechujte. Tři... nadechujte a vydechujte.

Nyní chci, abyste se všichni zamysleli nad tím, jak jste na tom se svým teploměrem pocitů. Jak moc se změnila čísla našeho teploměru pocitů?¹⁴

F. Zadání procvičování: Relaxace

Tento týden můžete cvičit hluboké dýchání (jako medvěd), svalovou relaxaci, skenování těla nebo moje klidné místo. Rád/a bych, abyste tento týden 3 dny prováděli relaxační aktivity. Také se snažte používat své myšlenky, pocity a činy, resp. zvládací mechanismy, pokud váš teploměr pocitů stoupá. Příští týden si řekneme, jak to šlo.

Příští týden začneme sezení ukázkou a vyprávěním o tom, odkud pocházíte. Přineste si tedy fotografii, obrázek nebo něco, co můžete ukázat z místa, odkud pocházíte.

Vysvětlete, že studenti budou mít pracovní list jako upozornění, které jim připomene relaxační aktivitu.

[Ukažte pracovní list Relaxačního cvičení a Relaxačního procvičování.] *Zde je pracovní list. U každého cviku udělejte hvězdičku nebo zaškrtnutí v den, kdy jste ho prováděli, a zakroužkujte obličej, abyste ukázali, jak se vám cvičení povedlo.*

¹⁴ **TIP:** Někteří studenti mohou uvést, že se jim během relaxačního cvičení zvýšil teploměr pocitů. Vysvětlete, že tato zkušenost není neobvyklá a že může trvat, než se osvědčí, ale že pokud bude i nadále zvyšovat stres a napětí, budete se studentem pracovat na určení jiné uklidňující aktivity.

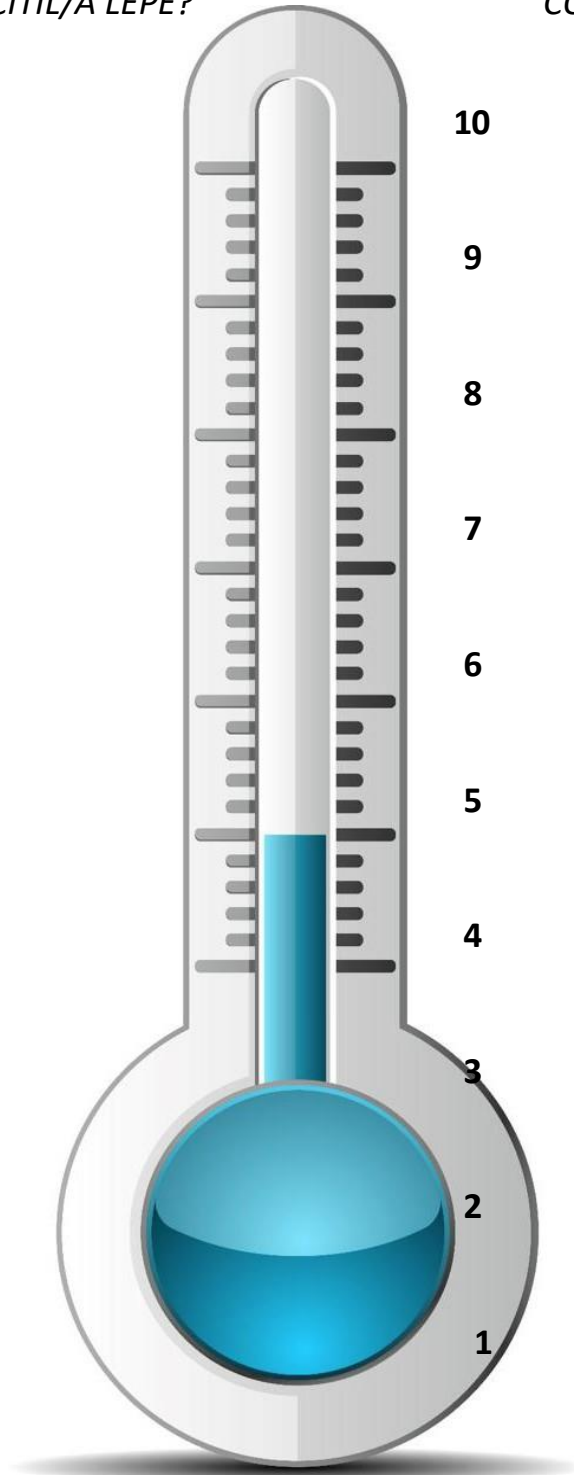
Zvládání mých pocitů

MYŠLENKY

CO SI MOHU ŘÍCT, ABYCH SE CÍTIL/A LÉPE?

ČINY

CO MŮŽU UDĚLAT, ABYCH SE
CÍTIL/A LÉPE?

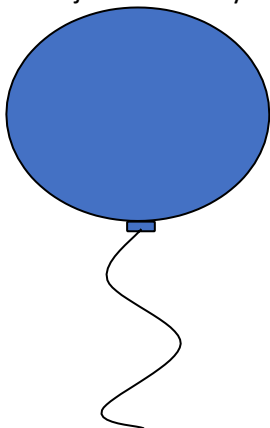


Nástroj vedoucího na setkání (obrázky Mého klidného místa)



Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Jednu ruku si položte na břicho a druhou na hrud'

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně se tohoto lana chytněte a stiskněte ho na 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a nechte lano povolit. Ohýbejte a dělejte kruhy prsty, abyste uvolnili napětí.



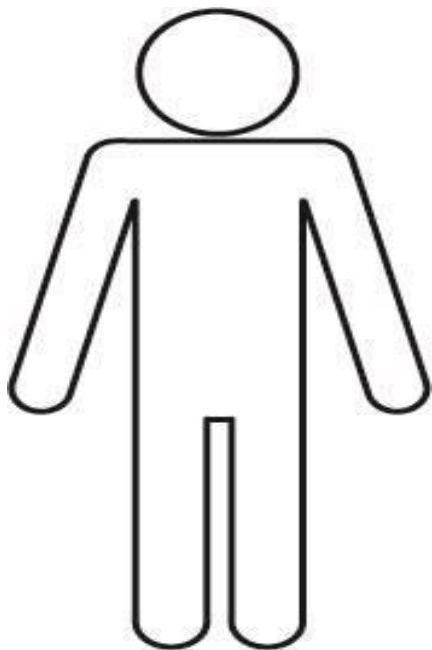
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Začněte tím, že se třikrát zhluboka nadechnete. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Začněte věnovat pozornost různým částem svého těla. Všimněte si různých částí svého těla, aniž byste cokoli měnili. Věnujte pozornost svým prstům. Přemýšlejte o konečcích prstů a všimněte si, jak se právě teď cítí. Prostě se dívejte a pozorujte, jak se vaše prsty cítí. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustředte se na celé paže, pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda, prostě si všimněte a pozorujte, jak se cítí. Všimněte si svých nohou. Cítíte, že jsou těžké? Lehké? Přemýšlejte o tom, jak se každá část právě teď cítí, a soustředte se na to.

Přemýšlejte o celém svém těle. Prohlédněte si celé tělo od hlavy až k patě. Všimněte si, jak se celé vaše tělo cítí. Všimněte si všech změn, které se mohly stát. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Usadte se do pohodlné polohy, ať už vsedě, nebo vleže. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 1, 2, 3.








Pokračujte v nádechu nosem a výdechu ústy. Počítejte 3, 2, 1. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a v klidu. Může to být kdekoli. Může to být místo, které dobře znáte, nebo to může být místo imaginární. Může to být klidná místnost nebo venku v přírodě u vody či na poli anebo kdekoli jinde, kde se cítíte šťastní a klidní. Vytvořte si v mysli jasnou představu tohoto místa. Dýchejte pomalu a zhluboka, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když máte v hlavě jasný obrázek, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jak toto klidné, šťastné místo voní? Jak se na tomto místě cítí vaše tělo? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Zůstaňte v klidu, dokud se cítíte klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nádechu a výdechu.

Procvičování relaxace

V příštím týdnu třikrát cvičte hluboké dýchání, svalovou relaxaci, skenování těla a/nebo moje klidné místo.

Den v týdnu – Uvedte hvězdičku (*) nebo zaškrtněte (v) dny, kdy jste cvičili.	Jak to šlo?
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota	
Neděle	

Setkání 4: Dopis rodičům

Vážení rodiče nebo opatrovníci,

měli byste být na své dítě velmi hrdí! Na našich lekcích opravdu tvrdě pracuje a hodně se toho naučí.

Zopakovali jsme si cvičení na hluboké dýchání, svalovou relaxaci a relaxaci při skenování těla. Přešli jsme k vysvětlení a procvičování něčeho, čemu se říká „**teploměr pocitů**“. Používáme obrázek teploměru, který studentům pomáhá **počopit intenzitu (od nízké po vysokou) různých pocitů, které mohou mít**. Teploměr jsme použili k tomu, abychom si pomohli představit různé úrovně stresu nebo pocitu rozrušení.

Hovořili jsme také o různých strategiích, které může dítě použít, když se cítí rozrušené, znepokojené nebo vystresované. **Při pocitu stresu můžete dítě povzbudit k myšlenkám typu: „Zvládnou to“ nebo „Moje rodina mi pomůže“**. **Dítě můžete také povzbudit k různým činnostem, například k rozhovoru s kamarádem nebo k činnosti, která ho baví**.

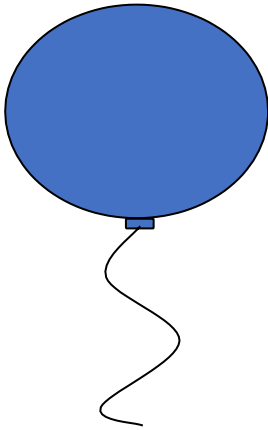
Poté jsme představili **nové relaxační cvičení, které zahrnovalo představování klidného místa**. Pokyny k tomuto cvičení najdete na zadní straně tohoto dopisu. Doporučujeme Vám, abyste toto relaxační cvičení praktikovali se svým dítětem!

Jako vždy se na mě můžete obrátit s jakýmikoliv dotazy nebo obavami ohledně programu nebo Vašeho dítěte. Můžete mě kontaktovat na telefonním čísle _____ nebo e-mailem _____.

S úctou

Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Jednu ruku si položte na břicho a druhou na hrud'

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně se tohoto lana chytněte a stiskněte ho na 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a nechte lano povolit. Ohýbejte a dělejte kruhy prsty, abyste uvolnili napětí.



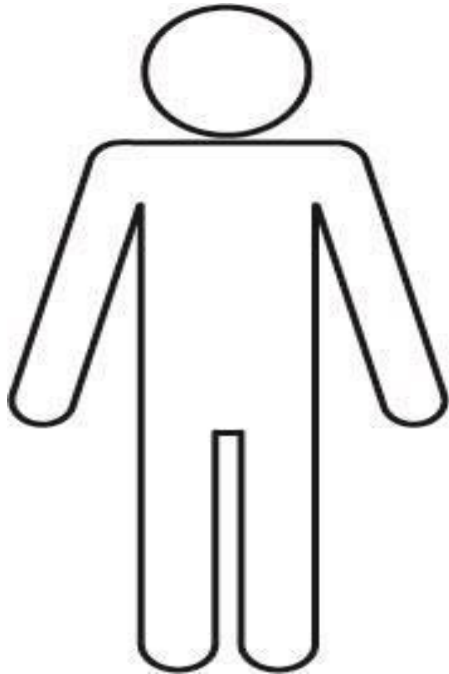
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahlíbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Začněte tím, že se třikrát zhluboka nadechnete. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Začněte věnovat pozornost různým částem svého těla. Všimněte si různých částí svého těla, aniž byste cokoli měnili. Věnujte pozornost svým prstům. Přemýšlejte o konečcích prstů a všimněte si, jak se právě teď cítí. Prostě se dívejte a pozorujte, jak se vaše prsty cítí. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustředte se na celé paže, pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda, prostě si všimněte a pozorujte, jak se cítí. Všimněte si svých nohou. Cítíte, že jsou těžké? Lehké? Přemýšlejte o tom, jak se každá část právě teď cítí, a soustředte se na to.

Přemýšlejte o celém svém těle. Prohlédněte si celé tělo od hlavy až k patě. Všimněte si, jak se celé vaše tělo cítí. Všimněte si všech změn, které se mohly stát. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Usadte se do pohodlné polohy, ať už vsedě, nebo vleže. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 1, 2, 3.

Pokračujte v nádechu nosem a výdechu ústy. Počítejte 3, 2, 1. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a v klidu. Může to být kdekoli. Může to být místo, které dobře znáte, nebo to může být místo imaginární. Může to být klidná místnost nebo venku v přírodě u vody či na poli anebo kdekoli jinde, kde se cítíte šťastní a klidní. Vytvořte si v mysli jasnou představu tohoto místa. Dýchejte pomalu a zhluboka, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když máte v hlavě jasný obrázek, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jak toto klidné, šťastné místo voní? Jak se na tomto místě cítí vaše tělo? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Zůstaňte v klidu, dokud se cítíte klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nádechu a výdechu.

SETKÁNÍ 4

Hodnocení zapojení a fungování dítěte

Jméno studenta	Hodnocení zapojení (1–5)	Hodnocení emocionálního rozpoložení (1–5)

Hodnocení zapojení:

- 1 Odmítlo se účastnit diskusí nebo aktivit.
- 2 Nepřispívalo do diskusí, ale účastnilo se aktivit. Dítě spolupracovalo, ale vzhledem k minimální účasti bylo obtížné určit úroveň jeho porozumění a vhledu.
- 3 Minimální příspěvky do diskusí a aktivit.
- 4 Určité příspěvky do diskusí a účast na aktivitách, které svědčily o porozumění tématu.
- 5 Několik příspěvků do diskusí a účast na aktivitách, které ukazovaly porozumění tématu. Dítě také prokázalo osobní vhléd, což znamená, že nějakým způsobem propojilo téma se svým vlastním životem.

Hodnocení emocionálního rozpoložení:

- 1 Negativní emocionální rozpoložení a vykazuje známky úzkosti.
- 2 Vypadá nezaujatě nebo smutně, ale ne zjevně utrápeně.
- 3 Neutrální emocionální rozpoložení.
- 4 Určité pozitivní emocionální rozpoložení.
- 5 Pozitivní emocionální rozpoložení a vykazuje známky optimismu/naděje.



Setkání 5: Používání pozitivních myšlenek

Osnova

- A. Úvodní aktivita: Předvádění a vyprávění – Odkud jsem
- B. Zopakování praxe: Relaxace a Měření a zvládání pocitů
- C. Úvod do myšlenek
- D. Investigativní dotazování
- E. Pozitivní myšlení
- F. Relaxační cvičení: Kreslení
- G. Zadání procvičování: Relaxace

Cíle

1. Studenti budou rozlišovat negativní myšlenky od pozitivních, realistických.
2. Studenti popíší tři otázky pro zkoumání negativních myšlenek.
3. Studenti budou schopni identifikovat tři pozitivní myšlenky, včetně pozitivních afirmací/prohlášení o sobě samých a také copingové afirmace (copingová prohlášení).
4. Studenti se naučí a procvičí kreslení klidného místa.

Materiály

- Obrázky k Úvodu do myšlenek
- Kartičky k pozitivnímu myšlení
- Relaxační cvičení
- Procvičování relaxace
- Setkání 5: Dopis rodičům

A. Úvodní aktivita: Předvádění a vyprávění – Odkud jsem

Zahajte setkání pomocí úvodní aktivity Předvádění a vyprávění – Odkud jsem. Požádejte každého studenta, aby se podělil o objekt, který představuje místo, odkud pochází, a aby o něm skupině něco řekl ve dvou až třech větách. Studenty, kteří si nic nepřinesli, požádejte, aby popsali místo nebo věc z místa, odkud pocházejí.¹⁵

Na úvod si vyzkoušíme Předvádění a vyprávění o tom, odkud každý z vás pochází. Pokud jste si přinesli fotografii nebo jiný předmět, popište ho. Pokud jste si nic nepřinesli, popište místo nebo věc z místa, odkud pocházíte, která je pro vás výjimečná. Popisy omezte na dvě až tři věty, aby se každý mohl vyjádřit.

B. Zopakování praxe: Relaxace a Měření a zvládnání pocitů

Zopakujte si relaxační činnosti (hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo) a procvičte je z minulého setkání.

Zopakujme si teploměr pocitů, o kterém jsme mluvili minule. [Ukažte teploměr pocitů.] Stoupl někomu tento týden teploměr pocitů vysoko, například nad 6 nebo 7? Pamatujte si, že když je váš teploměr pocitů vysoký, cítíte se rozrušení nebo ve stresu. Pokud byl váš teploměr pocitů vysoký, co jste udělali, aby se snížil a vy jste se cítili lépe? [Diskutujte se studenty o situacích, které je rozrušily nebo stresovaly, a o tom, jaké myšlenky a kroky použili, aby se cítili lépe.]

Děkuji za sdílení! Nezapomeňte, že jednou z věcí, které můžeme udělat, aby se náš teploměr pocitů snížil, je uvolnit naše tělo.

Zopakujme si relaxační činnosti, které jsme společně prováděli. Provedli jsme hluboké dýchání, svalovou relaxaci, skenování těla a moje klidné místo.

Jak se dařilo všem, kteří během týdne cvičili?

Nyní si procvičíme hluboké dýchání a moje klidné místo.

Usaďte se do pohodlné polohy, ať už vsedě, nebo vleže. Pokud chcete, můžete zavřít oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 1, 2, 3. Pokračujte v nádechu nosem a výdechu ústy. Počítejte 3, 2, 1. [Nechte studenty, aby to dělali několik sekund.]

Nyní si představte své klidné místo, místo, kde se cítíte šťastní a v klidu. Vytvořte si v mysli jasný obraz tohoto místa. Dýchejte pomalu a zhluboka, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Co tam vidíte? Co tam slyšíte? Jak toto klidné, šťastné místo voní? Jak se na tomto místě cítí vaše tělo?

Cítíte se tu klidně a bezpečně. Nehýbejte se, zatímco pociťujete klid a uvolnění. Pokračujte

¹⁵ **TIP:** Mějte k dispozici mapu nebo glóbus, aby studenti mohli během této úvodní aktivity ukázat, odkud pocházejí.

s hlubokými nádechy a výdechy a užíjte si, že jste na tomto místě... Pokračujte v dýchání 1, 2, 3, 2, 1. 1, 2, 3. 3, 2, 1. [Nechte studenty, aby na tomto místě byli zhruba minutu.]

Postupně začněte své tělo vracet do této místnosti. Až budete pomalu opouštět své klidné místo, vězte, že si na toto místo můžete vzpomenout kdykoliv, kdy se budete potřebovat uvolnit, cítit se klidně a příjemně. Za chvíli napočítám do tří, abych vás všechny přivedl/a zpět do této místnosti. Nezapomeňte se pomalu nadechnout a vydechnout.

Jedna... pomalu se nadechněte a vydechněte. Dva... nadechněte se a vydechněte. Tři... nadechněte se a vydechněte.

Zopakujte si aktivitu Měření a zvládání pocitů z minulého týdne. Vyzvěte studenty, aby se zamysleli nad stresující událostí z minulého týdne, nad tím, jak se cítili, jaké myšlenky nebo kroky použili, aby se cítili lépe, a jak se cítili poté.

Pamatujete si na aktivitu Měření a zvládání pocitů, kterou jsme dělali minulý týden? Chtěl by se někdo podělit o stresující událost, kterou zažil, o to, jak jste se cítili na teploměru pocitů, a o myšlenky, pocity a činy / zvládací mechanismy, které jste použili, abyste se cítili lépe? [Nechte studenty, aby se podělili.] Děkuji za sdílení!

C. Úvod do myšlenek

Toto setkání se zaměří na „myšlenkový“ vrchol trojúhelníku. Začněte rychlým připomenutím trojúhelníku. Studenti se dozvědí, co jsou to myšlenky, a procvičí si jejich identifikaci. Pomocí poskytnutých obrázků předvedou dva různé způsoby, jak lze mít myšlenky na určitou situaci.

Nakreslete na tabuli trojúhelník Myšlenek – Pocitů – Činů (T-F-A). Nechte studenty procvičit rozpoznávání myšlenek tak, že si prohlédnou obrázky lidí, kteří vykonávají nějakou činnost, a diskutují o tom, na co by mohli myslet.

Pamatuje si každý na trojúhelník? [Nechte studenty odpovědět.] Skvělé, takže jen pro připomenutí, trojúhelník vypadá takto. [Nakreslete trojúhelník Myšlenek – Pocitů – Činů (T-F-A) na místo, kde ho studenti uvidí. Dbejte na to, abyste měli vizuální znázornění jednotlivých bodů trojúhelníku, např. myšlenkovou bublinu pro „myšlenky“.] Dnes budeme hovořit o bodu trojúhelníku „myšlenky“. [Ukažte na trojúhelníku na myšlenky.] Věděli jste, že tyto myšlenkové bubliny máme téměř vždy, protože téměř vždy přemýšlíme?

Použijte obrázky dětí při činnostech, aby si studenti procvičili rozpoznávání myšlenek.

Abychom se ujistili, že rozumíme tomu, co jsou myšlenky, podívejme se na několik obrázků a společně hádejme, co si dotyčná osoba může myslet.

[Ukažte obrázek fotbalového zápasu.] Jaké myšlenky může mít dívka, která je v bráně? [Pokud student místo toho uvede pocit, opravte ho, ale upozorněte, že myšlenky a pocity spolu souvisejí. Pokud skupina nenavrhne myšlenky, použijte podněty, například: „Mohla by si myslet, že je silná a připravená?“ „Ale ne, co když dostanu gól?“ nebo „Prohrajeme zápas a všichni spoluhráči mě budou nenávidět, nikdo se mnou nebude chtít sedět na obědě a já se budu moct rovnou přestěhovat někam, kde mě nikdo nezná“.]



[Ukažte obrázek dívky, která dostala dobrou známku.] *Výborně! A co tato, která dostala dobrou známku? Na co může myslet?*



[Ukažte dva obrázky jedné dívky, která dělá úkol s různými myšlenkami. Jeden obrázek ukazuje studentku, která si myslí něco katastrofického (např.: Ten úkol je tak těžký! Myslím, že bych mohla propadnout.), zatímco druhý obrázek ukazuje studentku, která si myslí něco realistického (např.: Ten úkol je těžký, ale dělám, co můžu!)).



Může mi někdo vysvětlit, co se děje na těchto dvou obrázcích? [Nechte studenty odpovědět.] Skvělé! [Ukažte na obrázek, který ukazuje, že studentka je frustrovaná.] Zde si studentka myslí, že domácí úkol je děsivě složitý. Možná si myslí, že úkol nesplní. [Ukažte na obrázek, který ukazuje, že studentka je sebevědomá.] Na tomto obrázku studentka domácí úkol dělá, ale nepovažuje ho za tak děsivě složitý. Tato osoba vypadá sebevědomě. Co si myslíte, že si tato osoba myslí? [Nechte studenty odpovědět.] Skvělé! Možná si myslí: „Tento domácí úkol je těžký, ale dělám, co můžu.“

Na základě obrázků studentky, která plní domácí úkol, diskutujte o tom, jak různé typy myšlenek (jedna pozitivní a jedna negativní) mohou vést k různým činům a pocitům. Diskutujte o pozitivních a negativních myšlenkách.

[Ukažte na bublinu s katastrofickou myšlenkou.] *Jak se podle vás tato dívka cítí a chová?* [Nechte studenty odpovědět a předvídejte odpovědi jako: špatně, má obavy, je smutná, chce zapomenout na domácí úkol a odvést pozornost od učení.]

[Ukažte na realistickou myšlenkovou bublinu.] *Jak si myslíte, že tato myšlenka nutí tuto dívku se cítit a jednat?* [Nechte studenty odpovědět, předvídejte, že dobře, hrdě, je připravena odpovídat na otázky učitelů nebo psát test, aby prokázala, že se něco naučila.]

D. Investigativní dotazování

Vysvětlete studentům, že se mohou stát myšlenkovým detektivem a položit si řadu otázek, aby přišli na další pozitivní myšlenky. Položení si série otázek může pomoci rozlišit pozitivní a negativní myšlenky nebo realistickou a nerealistickou myšlenku.

Někdy, když se cítíme rozrušení, je těžké poznat, že máme negativní nebo nerealistické myšlenky. Jedním ze způsobů, jak se na své myšlenky podívat, je stát se myšlenkovým detektivem. Ví každý, co je to detektiv? [Nechte studenty odpovědět. Vedoucí skupiny STRONG možná bude muset ukázat nebo popsat, co je to detektiv (někdo, kdo hledá fakta nebo pravdu poté, co se něco stane), nebo možná použít jiný termín (například vyšetřovatel nebo vědec), pokud mají studenti negativní asociace s policií/zločinem.]

Skvělé! Uvedme si příklad. Řekněme, že jste naštvaní, protože jste se nedávno přidali k fotbalovému týmu a všichni ostatní studenti z týmu sedí u oběda pohromadě bez vás.

Myslíte si: „Všichni mě nenávidí!“ Můžete si zahrát na detektiva a zjistit, zda je tato vaše myšlenka skutečně pravdivá.

*Jednou z otázek, které si můžete položit, je: „**Co by na tuto situaci řekli moji přátelé?**“ [Nechte studenty odpovědět.] *Správně! Tvůj kamarád by mohl říct: „Není pravda, že tě všichni nenávidí! Mám tě rád a myslím si, že jsi zábavný.“**

*Druhá otázka, kterou si můžete položit, zní: „**Jaké jsou jiné způsoby vidění této situace?**“ [Nechte studenty diskutovat.]*

Pro starší děti (věk 10+):

*Třetí otázka, kterou si můžete položit, zní: „**Jaké informace podporují moje pocity?**“ Jinými slovy, jaká fakta mi říkají, že je to pravda? [Nechte studenty diskutovat.] *Jaká slova, která používají, podporují moje pocity? Jaké činy vykonávají, že to podporuje moje závěry? Jaké neverbální projevy dělají, které ve mně vyvolávají tento pocit?**

*Čtvrtá otázka, kterou si můžete položit, zní: „**Jaké informace podporují alternativní myšlenky, včetně protikladu k mým myšlenkám?**“ Existují informace, které podporují, že mě mají trochu rádi nebo že mě mají opravdu rádi? Hmm... nosí stejný typ oblečení jako já, uvolňují mi místo, žádají mě, abych si sedl vedle nich, mluví na mě atd.*

*Pátá otázka, kterou si můžete položit, zní: „**Jak mohu otestovat své myšlenky?**“ Například si myslím, že mě ostatní hráči nemají rádi, protože se mnou nemluví. Co kdybych jim něco řekl poté, co si poslechnu, co říkají, a uvidím, jak budou reagovat? Přikývnu, souhlasí, usmějí se, řeknou o tom víc, zeptají se mě na další věci, nebo se budou tvářit, jako bych nic neřekl, vysmějí se mi nebo řeknou „to je špatný nápad“?*

*Šestá otázka, kterou si můžete položit po použití některých dalších otázek, které jsem zmínil/a, zní: „**Co se mi zdá jako nejlepší vysvětlení z informací, které jsem shromáždil?**“ Jsou ještě další informace, které potřebuji lépe znát? Mám se zeptat někoho ze skupiny, jestli se mám připojit, mám si promluvit s jiným novým členem fotbalového týmu nebo s trenérem, abych zjistil, jak tým pracuje a jedná s novými hráči?*

E. Pozitivní myšlení

Představte koncept pozitivního myšlení, abyste upozornili na negativní myšlenky. Vypracujte seznam pozitivních myšlenek.

Někdy, když máme negativní myšlenky, můžeme přijít na pozitivní myšlenky, abychom se cítili lépe. Pojdme si vymyslet seznam pozitivních myšlenek. [Jakmile studenti vymyslí myšlenky v jednotlivých kategoriích – detektivní myšlenky, pozitivní myšlenky, uklidňující myšlenky –, zapište je.]

Můžeme se pokusit přijít na správnější myšlenku tím, že budeme detektivem, jako např.: „Ne všichni mě nenávidí, protože mohu jmenovat dva kamarády, kteří mě mají rádi.“ To jsou detektivní myšlenky.

Můžeme si říkat hezké, laskavé věci, jako např.: „Já to zvládnu!“ nebo „Jsem milý člověk.“ To jsou pozitivní myšlenky. Napadají někoho další pozitivní věci, které si můžete říkat? [Nechte studenty odpovědět.]

Můžeme si také připomenout způsoby, jak snížit teploměr pocitů, například: „Začínám se cítit napjatý, takže mohu cvičit hluboké dýchání.“ To jsou uklidňující myšlenky. Napadají někoho dalšího věci, které můžete říct, abyste pomohli svému teploměru pocitů klesnout? [Nechte studenty odpovědět.]

Rozdejte studentům Kartičky k pozitivnímu myšlení jako připomínku různých způsobů, jak zvládat negativní myšlenky.

[Rozdejte Kartičky k pozitivnímu myšlení]. Tady je Kartička k pozitivnímu myšlení jako připomínka různých způsobů, jak zvládat negativní myšlenky.

F. Relaxační cvičení: Kreslení

Vedte studenty relaxačním cvičením kreslení.

Dnes si pomocí umění uvolníme tělo. Několik minut budeme kreslit nebo psát něco, co nás uklidňuje. Můžete si vybrat, co chcete nakreslit. Můžete nakreslit své klidné místo z aktivity z minulého týdne nebo můžete jednoduše nakreslit tvary nebo použít barvy způsobem, který vám připadá uvolňující.¹⁶

G. Zadání procvičování: Relaxace

Tento týden si můžete vyzkoušet některou z relaxačních aktivit, které jsme se naučili – hluboké dýchání, svalovou relaxaci, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Rád/a bych, abyste tento týden tři dny prováděli relaxační aktivity. Zkuste také používat své pozitivní myšlenky pro zvládnání negativních myšlenek a příští týden nám povíte, jak se vám to dařilo.

Vysvětlete, že studenti budou mít pracovní list jako upozornění, které jim připomene tuto aktivitu.

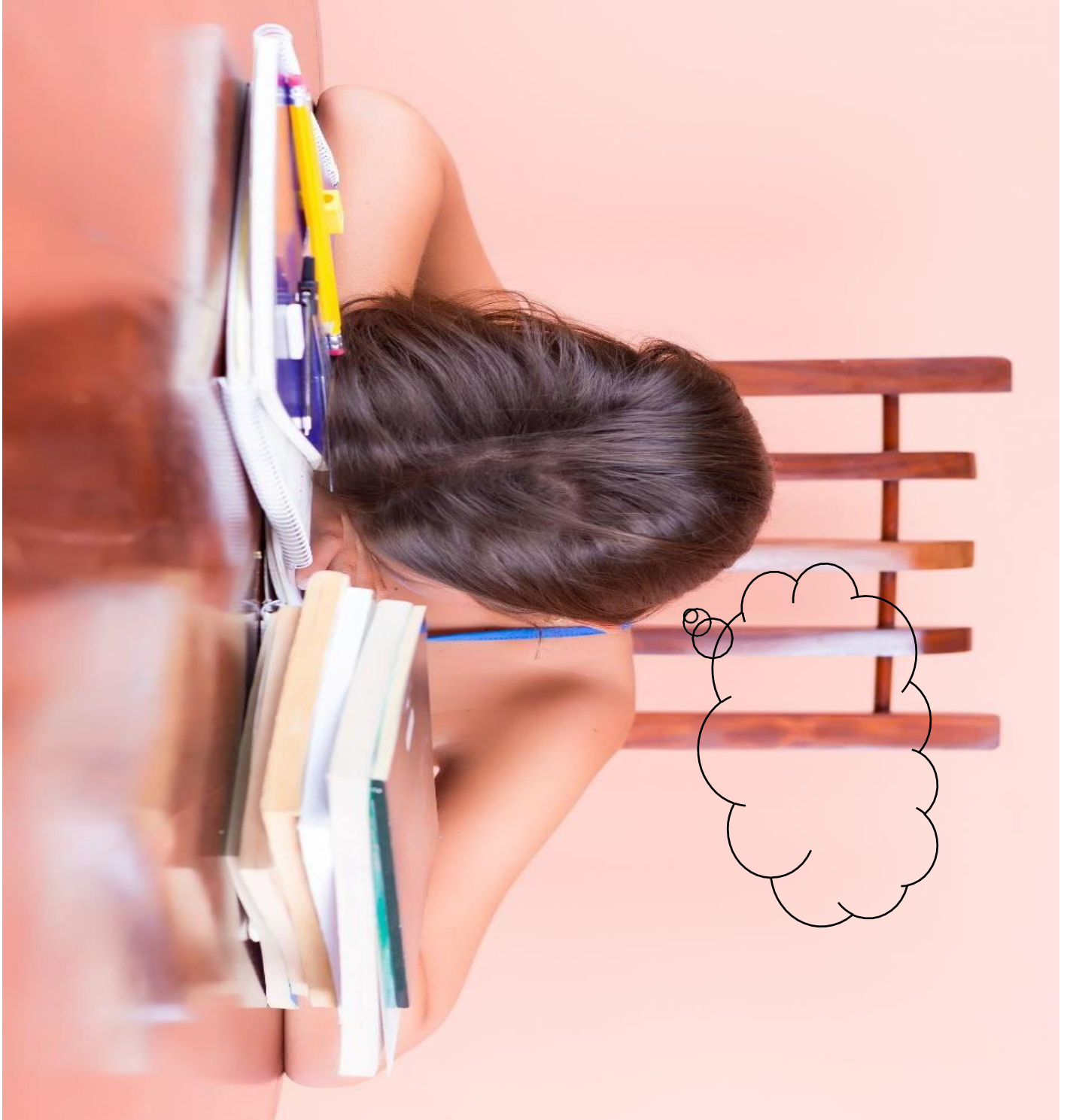
[Ukažte pracovní list Relaxačního cvičení a Relaxačního procvičování.] Tady je pracovní list. U každého relaxačního cviku udělejte hvězdičku nebo zaškrtněte den, kdy jste ho prováděli, a zakroužkujte obličej, abyste ukázali, jak se vám cvičení povedlo.

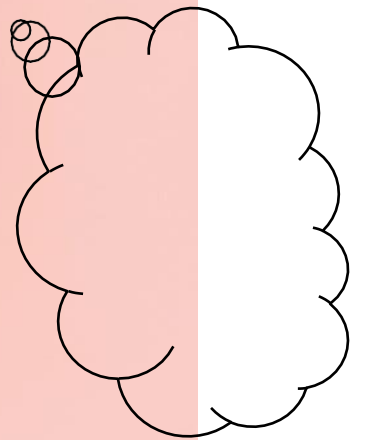
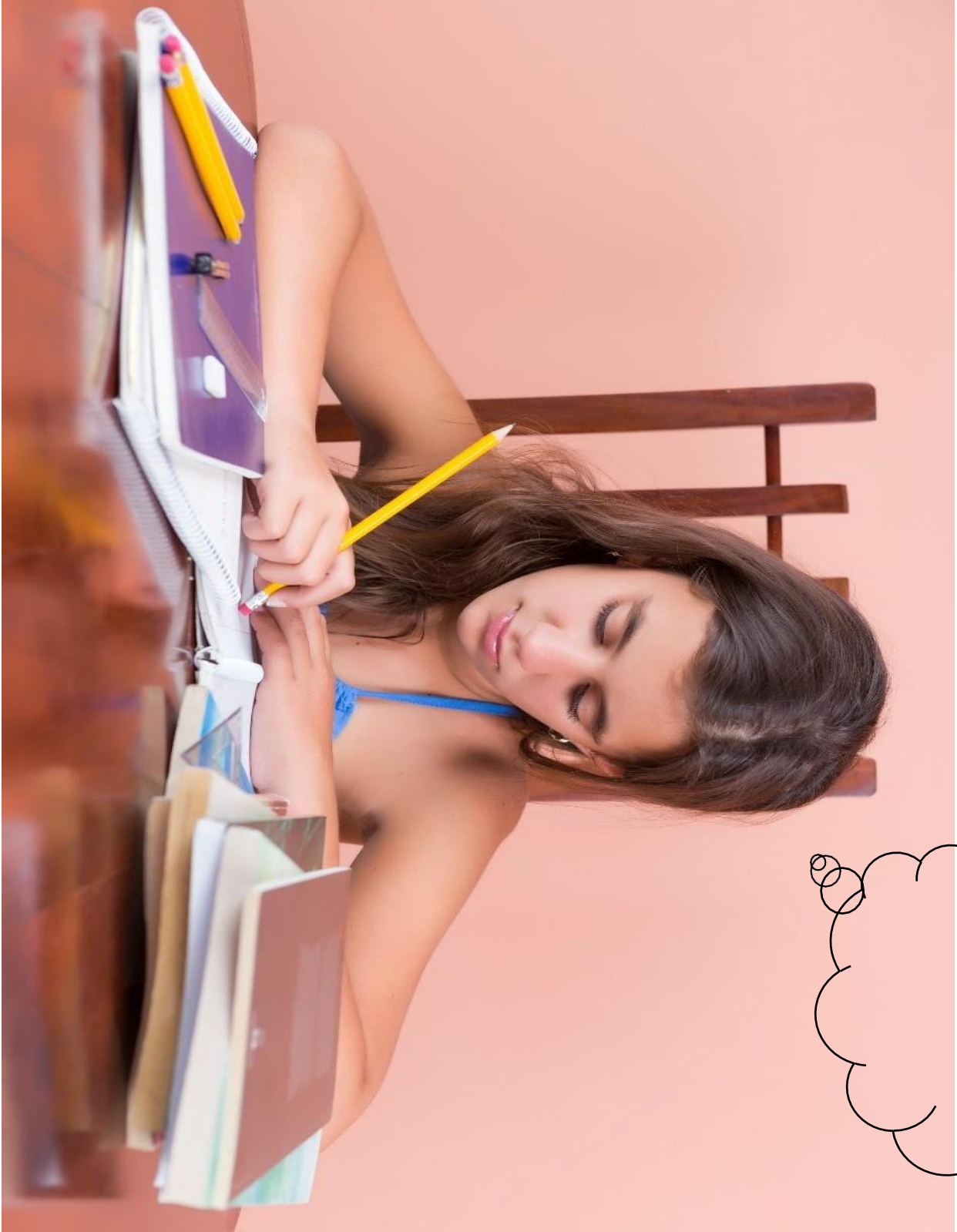
¹⁶ **TIP:** Dovolte studentům vybrat si z různých psacích a kreslicích potřeb (např. pastelky, barevné tužky, pera, barvy) a různých papírů (např. obyčejný bílý a barevný papír, papír se vzory k vybarvení).

Nástroje pro vedoucí skupin STRONG (použití obrázků Pozitivní myšlení)










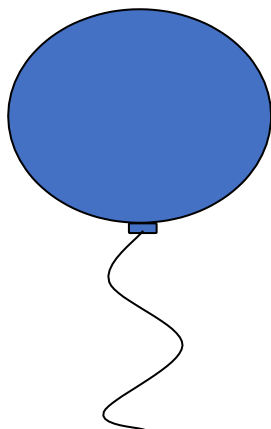
Kartičky zaměřené na pozitivní myšlenky

Vystříhněte, přeložte a použijte kartu, která vám připomene, jak přijít na pozitivní myšlenky.

<p style="text-align: center;">?</p> <p style="text-align: center;">Otázky zaměřené na zpochybnění neúčinných negativních myšlenek</p> <p>Detektivní myšlenky</p> <p>Co by na tuto situaci řekli moji kamarádi?</p> <p>Jak jinak by se dalo nahlížet na tuto situaci?</p> <p>Jaké informace dávají za pravdu mým pocitům?</p> <p>Jaké informace dávají za pravdu alternativním myšlenkám, včetně opaku toho, co si myslím já?</p> <p>Jak mohu svou myšlenku otestovat?</p> <p>Jaké vysvětlení se zdá být na základě informací, které jsem shromáždil, nejlepší?</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Užitečné pozitivní myšlení</p> <p>Pozitivní myšlenky</p> <p>Dokážu to!</p> <p>Už dříve se mi to povedlo. Jsem silný.</p> <p>Uklidňující myšlenky</p> <p>Cítím, že se dostávám do stresu, takže zkusím cvičení na hluboké dýchání.</p> <p>To se časem zlepší.</p> <p>Mám kamarády, kteří mi s tím mohou pomoci.</p>
--	---

Hluboké dýchání

Cvičení zaměřené na hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfukujete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje mezi rukama. Pevně se tohoto provazu chytněte a stiskněte ho na dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní provaz uvolněte a pusťte. Ohýbejte a kružíte prsty, čímž uvolníte napětí.



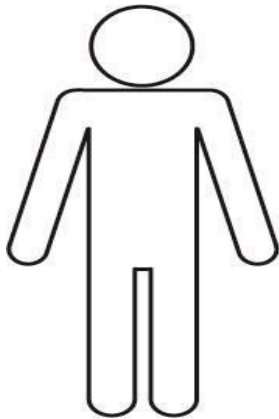
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Pro začátek se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Začněte vnímat jednotlivé části svého těla. Vnímejte své prsty. Myslete na konečky prstů a všimněte si, jak je právě teď cítíte. Jednoduše sledujte pocit v prstech. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustředte se na celé ruce a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda. Všimněte si a sledujte, jak je vnímáte. Vnímejte své nohy. Připadají vám těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části těla, kterou právě teď vnímáte, a soustředte se na ni.

Přemýšlejte o celém svém těle. Vnímejte celé tělo od hlavy až k prstům na nohou. Sledujte pocity v celém svém těle. Sledujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Sedněte si nebo si lehněte tak, abyste se cítili pohodlně. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Pokračujte v nadechování nosem a vydechování ústy. Počítejte 3, 2, 1. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a kde jste v klidu. Může to být kdekoliv. Může to být nějaké místo, které dobře znáte, nebo to může být nějaké imaginární místo, které si představíte. Může to být nějaká klidná místnost nebo místo někde venku v přírodě u vody, na poli anebo kdekoliv jinde, kde je vám dobře a kde se cítíte klidní. Zkuste si to místo jasně představit. Pomalu a zhluboka dýchejte 1, 2, 3 nádech a 3, 2, 1 výdech.



Nyní, když jste si v mysli vytvořili zřetelný obraz, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jaké vůně ve vás toto klidné a šťastné místo vyvolává? Jak se na tomto místě cítíte tělesně? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Buďte v klidu a citte se klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nadechování a vydechování.






















Kreslení



Uvolněte své tělo s použitím umění. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho, co vás uklidňuje. Sami si vyberte, co chcete nakreslit. Možná budete chtít nakreslit své místo, kde se cítíte klidně, nebo můžete kreslit nějaké obrazce nebo používat barvy způsobem, který vás uklidňuje.

Setkání 5: Procvičování relaxace

Během následujícího týdne třikrát procvičte hluboké dýchání, svalová relaxace, kreslení, moje klidné místo nebo skenování těla.

Den v týdnu – Označte hvězdičkou (*) nebo zaškrtnutím (v) dny, kdy provádíte cvičení	Šlo vám to dobře?
Pondělí	  
Úterý	  
Středa	  
Čtvrtek	  
Pátek	  
Sobota	  
Neděle	  

Setkání 5: Dopis rodičům

Vážení rodiče nebo opatrovníci,

ve skupině i nadále pilně pracujeme, její členové se vzájemně podporují a učí se novým dovednostem! Nyní jsme zhruba v polovině programu.

Dnešní setkání jsme zahájili tím, že jsme studenty požádali, aby ostatním vyprávěli, odkud pocházejí. Poté jsme si zopakovali teploměr pocitů a cvičení zaměřená na uvolnění z minulého setkání. Povídali jsme si dále o tom, jak jsou myšlenky spojeny s různými činnostmi. Studenti se dozvěděli, jaké jsou **rozdíly mezi „neužitečnými“ negativními a „užitečnými“ pozitivními myšlenkami** a jak mohou tyto myšlenky vést k rozdílným jednáním a rozdílným výsledkům. Studenti se také naučili otázky, které si mohou klást, když se začnou cítit ve stresu, a které jim pomohou „přepnout“ na užitečnější pozitivní myšlenky. Patří mezi ně např: „Co by na tuto situaci řekli moji kamarádi?“, „Jak jinak by se dalo nahlížet na tuto situaci?“ nebo „Jak mohu svou myšlenku otestovat?“.

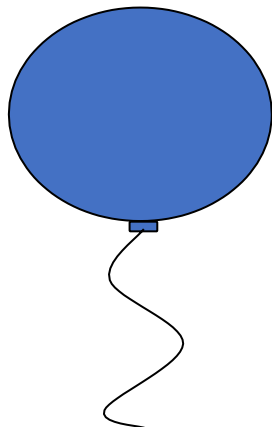
Dnešní setkání jsme zakončili **kreslením, což je ideální nástroj pro uvolnění**, který najdete na zadní straně tohoto dopisu. V příloze k tomuto dopisu najdete všechna relaxační cvičení, která jsme s vaším dítětem absolvovali. Doporučujeme Vám, abyste se svým dítětem tato relaxační cvičení prováděli i doma!

Budete-li mít s ohledem na program nebo své dítě jakékoliv dotazy nebo pokud Vás něco znepokojuje, jsem Vám, jako vždy, k dispozici. Můžete mě kontaktovat telefonicky na čísle _____ nebo e-mailem na adrese _____.

S pozdravem

Hluboké dýchání

Cvičení zaměřené na hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfukujete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje mezi rukama. Pevně se tohoto provazu chytněte a stiskněte ho na dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní provaz uvolněte a pusťte. Ohýbejte a kroužte prsty, čímž uvolníte napětí.



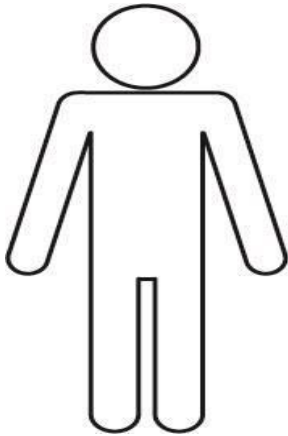
Teď si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Pro začátek se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Začněte vnímat jednotlivé části svého těla. Vnímejte své prsty. Myslete na konečky prstů a všímejte si, jak je právě teď cítíte. Jednoduše sledujte pocit v prstech. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustředte se na celé ruce a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda. Všímejte si a sledujte, jak je vnímáte. Vnímejte své nohy. Připadají vám těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části těla, kterou právě teď vnímáte, a soustředte se na ni.

Přemýšlejte o celém svém těle. Vnímejte celé tělo od hlavy až k prstům na nohou. Sledujte pocity v celém svém těle. Sledujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Sedněte si nebo si lehněte tak, abyste se cítili pohodlně. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Pokračujte v nadechování nosem a vydechování ústy. Počítejte 3, 2, 1. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a kde jste v klidu. Může to být kdekoli. Může to být nějaké místo, které dobře znáte, nebo to může být nějaké imaginární místo, které si představíte. Může to být nějaká klidná místnost nebo místo někde venku v přírodě u vody, na poli anebo kdekoliv jinde, kde je vám dobře a kde se cítíte klidní. Zkuste si to místo jasně představit. Pomalu a zhluboka dýchejte, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když jste si v mysli vytvořili zřetelný obraz, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jaké vůně ve vás toto klidné a šťastné místo vyvolává? Jak se na tomto místě cítíte tělesně? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Buďte v klidu a citte se klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nadechování a vydechování.

Kreslení



Uvolněte své tělo s použitím umění. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho, co vás uklidňuje. Sami si vyberte, co chcete nakreslit. Možná budete chtít nakreslit své místo, kde se cítíte klidně, nebo můžete kreslit nějaké obrazce nebo používat barvy způsobem, který vás uklidňuje.

SETKÁNÍ 5

Hodnocení zapojení a fungování dítěte

Jméno studenta	Hodnocení zapojení (1–5)	Hodnocení emocionálního rozpoložení (1–5)

Hodnocení aktivity

- 1 Odmítal(a) se zapojovat do diskusí nebo aktivit.
- 2 Nepřispíval(a) do diskusí, ale podílel(a) se na aktivitách. Dítě spolupracovalo, ale vzhledem k minimální účasti bylo obtížné určit, do jaké míry tématu rozumí a jak jej chápe.
- 3 Do diskusí a aktivit přispívá minimálně.
- 4 Měl(a) některé příspěvky do diskusí a účast na aktivitách, které svědčily o tom, že rozumí tématu.
- 5 Měl(a) některé příspěvky do diskusí a účast na aktivitách, které svědčily o tom, že rozumí tématu. Dítě prokázalo také osobní vhléd, což znamená, že nějakým způsobem propojilo téma se svým vlastním životem.

Hodnocení emocionálního rozpoložení:

- 1 Negativní emocionální rozpoložení a vykazuje známky úzkosti.
- 2 Vypadá nezaujatě nebo smutně, ale ne zjevně utrápeně.
- 3 Neutrální emocionální rozpoložení.
- 4 Určité pozitivní emocionální rozpoložení.
- 5 Pozitivní emocionální rozpoložení a vykazuje známky optimismu/naděje.



Setkání 6: Kroky k úspěchu

Osnova

- A. Úvodní aktivita: Kdybyste mohli být zvířetem...
- B. Procvičování: Uvolnění a pozitivní myšlenky
- C. Nastavení SMART cíle
- D. Kroky k úspěchu
- E. Vyhýbání se
- F. Moje cíle
- G. Relaxační cvičení: Vedené studentem
- H. Zadáání procvičování: Uvolnění a kroky vedoucí k úspěchu

Cíle

1. Studenti se naučí rozvíjet SMART cíle (chytré cíle)
2. Studenti si procvičí rozdělení cílů na kroky, které se dají zvládnout.
3. Studenti se obeznámí s konceptem vyhýbání se a způsobu jeho řešení, s využitím cílů a kroků k dosažení těchto cílů.

Materiály

- Nastavení SMART cíle
- Moje cíle
- Krok k úspěchu (prázdná verze)
- Kroky k úspěchu (například „Pohlad' psa!“)
- Relaxační cvičení
- Procvičování relaxace
- Setkání 6: Dopis rodičům

A. Úvodní aktivita: Kdybyste mohli být zvířetem...

Setkání zahájíme úvodní aktivitou na zahřátí. Požádejte všechny studenty, aby odpověděli na otázku: Kdybyste mohli být zvířetem, kterým zvířetem byste chtěli být a proč? (Alternativně můžete zvíře nahradit známou osobností, například politikem, sportovcem, historickou postavou nebo celebritou).

Začněme něčím na zahřátí. Dnes bych chtěl, aby se každý z vás zamyslel nad tím, kdybyste mohli být nějakým zvířetem [alternativně: slavnou osobou], které zvíře [kterou osobností] byste chtěli být a proč?

Pokud se objeví společná a jedinečná témata, tak na ně upozorněte.

B. Procvičování: Uvolnění a pozitivní myšlenky

Požádejte studenta, aby si vybral nějakou činnost zaměřenou na uvolnění a procvičoval ji. Zopakujte si činnost Pozitivní myšlenky z minulého týdne.

Chtěl by si někdo vybrat některé relaxační cvičení? Můžete vybrat cvičení na hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Můžete si vybrat nějakou aktivitu a pak ji můžeme provádět všichni společně. [Veďte studenty k vybrané relaxační aktivitě.]

Nyní si procvičíme používání pozitivních myšlenek. Když přijdete do nové třídy a všichni na vás zírají, asi vás napadne: „Všichni se na mě dívají, takže asi vypadám dost divně.“ Vymyslete nějakou užitečnější pozitivní myšlenku. [Nechte studenty, ať to vymyslí sami.] Chtěl by nám někdo vyprávět o tom, kdy minulý týden použil pozitivní myšlenky? [Nechte studenty odpovědět.] Děkujeme za sdílení!

C. Nastavení SMART cíle

Cílem této části lekce je, aby studenti porozuměli konceptu stanovování cílů a zdokonalili své dovednosti a sebedůvěru při stanovování a dosahování cílů. Vysvětlete studentům koncept stanovování cílů a projděte s nimi tvorbu SMART cílů (specifické, měřitelné, dosažitelné, realistické, časově omezené).

*Dnes si procvičíme stanovování cílů a práci na jejich dosažení. Nejprve si řekněme, co mám na mysli pod pojmem cíl. Může někdo popsat, co znamená slovo cíl? Nebo uveďte konkrétní příklad cíle. [Nechte odpovědět studenty. Definujte cíl jako **něco, co chcete a na čem jste ochotni pracovat**. Může to být třeba dobrá známka z písemky, získání nového kamaráda, absolvování střední školy nebo to, aby vás přijali do sportovního týmu či kapely.]*

*Rozdělení cílů do menších kroků usnadňuje dosažení cíle. To si dnes procvičíme. Budeme používat takzvané SMART cíle, což je pět otázek, které si můžete položit a které vám pomohou stanovit cíle. Projděme si tyto otázky pomocí pracovního listu se SMART cíli. **[Rozdejte pracovní list se SMART cíli]** a zkontrolujte jej. Jedna strana je prázdná pro kontrolu a na druhé straně jsou odpovědi na níže uvedené otázky.]*

V první části stanovení cílů si určíte konkrétně, co chcete, aby se stalo. Jinými slovy, je váš cíl jasný a podrobně stanovený? Například místo „Chci mít dobré přátele“ můžete říct „Chci mít tři přátele, se kterými budu denně obědvat“. Položte si tedy otázku: „Co chcete, aby se stalo? Uveďte si příklad. Vaším cílem je získat dobrou známku z testu. Jak byste odpověděli na otázku: „Co chcete,

aby se stalo?“ [Nechte odpovědět studenty. Pokud řeknou: „Dostat dobrou známku z testu,“ požádejte je, aby upřesnili, co je to „dobrá známka“ – jednička, dvojka atd.]

Druhou částí stanovení cílů je ujistit se, že váš cíl je **MĚŘITELNÝ**. Jinými slovy, musíte být schopni prokázat, že jste dosáhli svého cíle. Položte si tedy otázku: „Jak poznáte, že jste dosáhli toho, čeho jste chtěli dosáhnout? Jak byste na tuto otázku odpověděli v našem příkladu, kdy jste chtěli dostat dobrou známku z testu?“ [Nechte odpovědět studenty. Příkladem může být odpověď: „Dostanu od učitele jedničku.“]

Třetí částí stanovování cílů je ujistit se, že váš cíl je **DOSAŽITELNÝ**. Jinými slovy, musíte si být jisti, že váš cíl je realistický a že ho můžete skutečně dosáhnout. Proto se sami sebe zeptejte: „Je tento cíl opravdu dosažitelný? Jak byste na tuto otázku odpověděli v našem příkladu, kdy jste chtěli dostat dobrou známku z testu?“ [Nechte odpovědět studenty. Příkladem může být odpověď: „Už jsem jedničku dostal, takže ji můžu dostat znovu.“ Nebo naopak: „Tehle učitel jedničku nikdy nikomu nedá, takže bych se možná měl zaměřit na dvojku a svůj cíl přehodnotit.“]

Čtvrtou částí stanovení cílů je ujistit se, že jsou **RELEVANTNÍ**. Jinými slovy, má cíl smysl a naplní vaše potřeby? Je tento cíl v souladu s ostatními cíli, které nyní máte? Je příliš snadný? Je dostatečně náročný? Položte si tedy otázku: Je pro mě tento cíl důležitý a má smysl? Jak byste na tuto otázku odpověděli v našem příkladu, kdy jste chtěli dostat dobrou známku z testu?“ [Nechte odpovědět studenty. Příkladem může být odpověď: „Stojí to za to, protože chci mít ve škole dobré výsledky.“]

Pátou částí stanovování cílů je ujistit se, že jsou **NAČASOVANÉ**. Jinými slovy, máte pro svůj cíl nějaký časový rámec? Stanovení časového cíle je důležité k tomu, abyste cítili odpovědnost a motivaci k dosažení cíle. Zeptejte se tedy sami sebe, jaký je čas začátku a konce cíle? Jak byste na tuto otázku odpověděli v našem příkladu, kdy jste chtěli dostat dobrou známku z testu?“ [Nechte odpovědět studenty. Příkladem může být odpověď: „Začnu se učit dnes po škole a budu se učit 30 minut každý den až do pátečního testu.“]

D. Kroky k úspěchu

Představte studentům Kroky k úspěchu.

Po stanovení SMART cíle je třeba stanovit kroky k jeho dosažení. Budeme používat něco, co se nazývá **Kroky k úspěchu**. **[Rozdejte studentům prázdné pracovní listy Kroky k úspěchu]**. Obvykle má cíl několik kroků, které musíte udělat, abyste ho dosáhli. Může být užitečné rozdělit si cíl do těchto kroků, aby byl zvládnutelný a abyste to nakonec nevzdali.

Vezměme si příklad, který jsme právě použili, tedy získání dobré známky z testu. Jaké vás napadají kroky, které byste mohli podniknout k dosažení tohoto cíle? Napadá někoho nějaký krok? [Zapište odpovědi studentů na tabuli. Pokud studenti nejsou schopni kroky určit, můžete uvést příklady jako: zeptejte se učitele, co bude v testu, uchte se každý den určitou dobu, najděte si ve třídě nějakého chytrého kamaráda, se kterým se budete učit, zeptejte se žáků, kteří už tento test psali, co dělali, aby byli v testu úspěšnější, pokuste se odhadnout některé otázky, které by mohly v testu být, a procvičte si odpovědi na ně.]

Výborně! Nyní je třeba je seřadit po jednotlivých krocích podle toho, co uděláme jako první, co jako druhé a tak dále. [Nakreslete na tabuli soubor kroků. Na začátek napište: Cíl: Dostat jedničku z testu.] Někdy má smysl začít nejprve tím nejmenším nebo nejjednodušším krokem. Někdy je třeba udělat krok, který předchází dalším krokům. Když se podíváme na kroky, které jsme navrhli, co myslíte, že bychom měli dát na první místo? [Nechte studenty, aby odpověděli, a pak vyberte jeden, který dáte na první místo. Popovídejte si se studenty o tom, že neexistuje jediné správné pořadí nebo soubor kroků, které je třeba provést, a že každý si může pořadí cílů určit jinak. Pro některé žáky může být například jednodušší promluvit si o testu s kamarádem než se zeptat učitele, proto se mohou nejprve zeptat kamaráda a až poté učitele. Někomu jinému to třeba vyhovuje naopak.]

Druhý krok? Třetí? [Doplňte soubor kroků a poté se studentů zeptejte, zda si myslí, že tyto kroky povedou k dosažení cílů.]

Někdy, když děláte některé kroky, budete možná muset někoho požádat o pomoc nebo si udělat nějaké cvičení, které vám pomůže se uklidnit, jako je třeba relaxace nebo používání pozitivních myšlenek.

E. Vyhýbání se

Cílem této části setkání je to, aby studenti pochopili koncept vyhýbání se a zvýšili svou sebedůvěru při vykonávání činností, kterým se dříve vyhýbali. Vysvětlíte studentům koncept vyhýbání se. Sdělte studentům, že se stává, že čím déle se něčemu vyhýbáme, tím více se toho budeme bát.

Někdy se po prožití nějaké stresové nebo děsivé situace můžeme vyhýbat určitým lidem, místům nebo věcem, včetně těch, které nám stresovou nebo děsivou situaci připomínají. Je to pochopitelné, protože náš mozek se tak chrání před opakováním něčeho děsivého nebo stresujícího. V konečném důsledku však může dojít k tomu, že se budeme vyhýbat věcem, které ve skutečnosti nejsou děsivé nebo nebezpečné, a můžeme přijít o věci, které by nás mohly těšit.

Například pokud někoho pokousal pes poté, co se ho pokusil pohladit, čemu by se mohl začít vyhýbat? [Nechte odpovědět studenty. Může se stát, že se bude vyhýbat všem psům nebo psům, kteří vypadají jako ten, který je pokousal, nebo dokonce všem zvířatům.] Přesně tak! Problém je, že se pak ten člověk bude možná vyhýbat psům nebo situacím, které jsou ve skutečnosti bezpečné, a sám si tak bude vytvářet překážky, které mu znemožní dělat to, co chce nebo potřebuje, například jít ke kamarádovi, který má hodného psa.

Kroky k úspěchu můžeme využít k tomu, abychom se dopracovali k cíli a dělali věci, kterým jsme se dosud vyhýbali. Je důležité, abychom si vybírali pouze cíle, které jsou BEZPEČNÉ.

Vezměme si příklad vyhýbání se psům. Jaký může být cíl, pokud se chceme přestat vyhýbat psům? [Nechte odpovědět studenty. Cílem by mělo být něco jako pohladit psa.]

Ukažte, jak používat schody na příkladu hlazení psa.¹⁷

Na tabuli vám ukážu, jak můžete provést Kroky vedoucí k úspěchu na příkladu hlazení psa. [Ukažte studentům příklad „Pohladte si psa!“ z pracovního listu Kroky k úspěchu]. Nejprve napíšeme náš cíl na horní schod. Takže úplně nahoře na schodech by bylo hlazení psa. [Do horní části schodů napište „pohladit psa“.]

Nyní pojdme dolů po schodech a přemýšlejme o našem prvním kroku. Naším prvním krokem pro někoho, kdo se bojí pohladit psa, je podívat se na obrázky přátelského psa. Ten by měl být úplně dole. Dalším krokem by pak bylo podívat se na psy v parku. Dalším krokem by bylo stát v jedné místnosti se psem na vodítku. Dalším krokem bude nechat přátelského psa, aby si očichal vaši ruku. Vidíte, jak nám tyto menší, méně děsivé kroky mohou umožnit přiblížit se věcem, které nám nyní připadají děsivé?

F. Moje cíle

Požádejte studenty, aby vymysleli alespoň jeden cíl a alespoň jednu věc, které se vyhýbají. Vysvětlete, že skupina příští týden vymyslí kroky k dosažení cíle.

[Rozdejte pracovní list Moje cíle]. *Nyní vymyslete alespoň jeden cíl, který každý z vás má, a cokoliv, čemu se možná vyhýbáte.*

Zeptejte se sami sebe:

Co chci, aby se stalo? Tento týden? Tento měsíc? Letos?

Jsou věci, kterým se vyhýbám nebo kterých se bojím a na kterých musím zapracovat? Příští týden si vybereme jeden z těchto cílů a vymyslíme kroky k jeho dosažení!

G. Relaxační cvičení: Vedené studentem

Vysvětlete studentům, že si procvičí provádění relaxačních cvičení. Proberte se studenty možnosti: hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení.

Dnes bych chtěl/a, aby jeden z vás vedl skupinu při relaxačním cvičení. Můžete si vybrat jedno z pěti relaxačních cvičení, která jsme se jako skupina naučili. Můžete dělat hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Kdo chce dnes tuto činnost vést?

H. Přidělte někomu cvičení: Uvolnění a kroky vedoucí k úspěchu

Tento týden si můžete vyzkoušet některou z relaxačních aktivit, které jsme se naučili – hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Chtěl/a bych, abyste tento týden 3 dny prováděli cvičení zaměřená na uvolnění. Zkuste si také promyslet cíl, který si zvolíte, abychom mohli příště vymyslet kroky k jeho dosažení.

Vysvětlete, že studenti budou mít jako pomůcku pracovní list, který jim aktivitu připomene.

[Ukažte pracovní list Relaxační cvičení a procvičování relaxace.] *Zde jsou pracovní listy. U každého relaxačního cvičení si v den, kdy jste ho prováděli, udělejte hvězdičku nebo si jej zatrhněte a nakreslete si u něj emotikon, abyste věděli, jak cvičení probíhalo.*

¹⁷ **TIP:** Po příkladu s pohlazením psa můžete ukázat příklad, který se více týká nově příchozích, například vyhýbání se mluvení ve třídě, protože jsou nervózní, že se ostatní budou smát jejich nedostatečné znalosti jazyka hostitelské země.

Stanovení SMART cílů – příklad

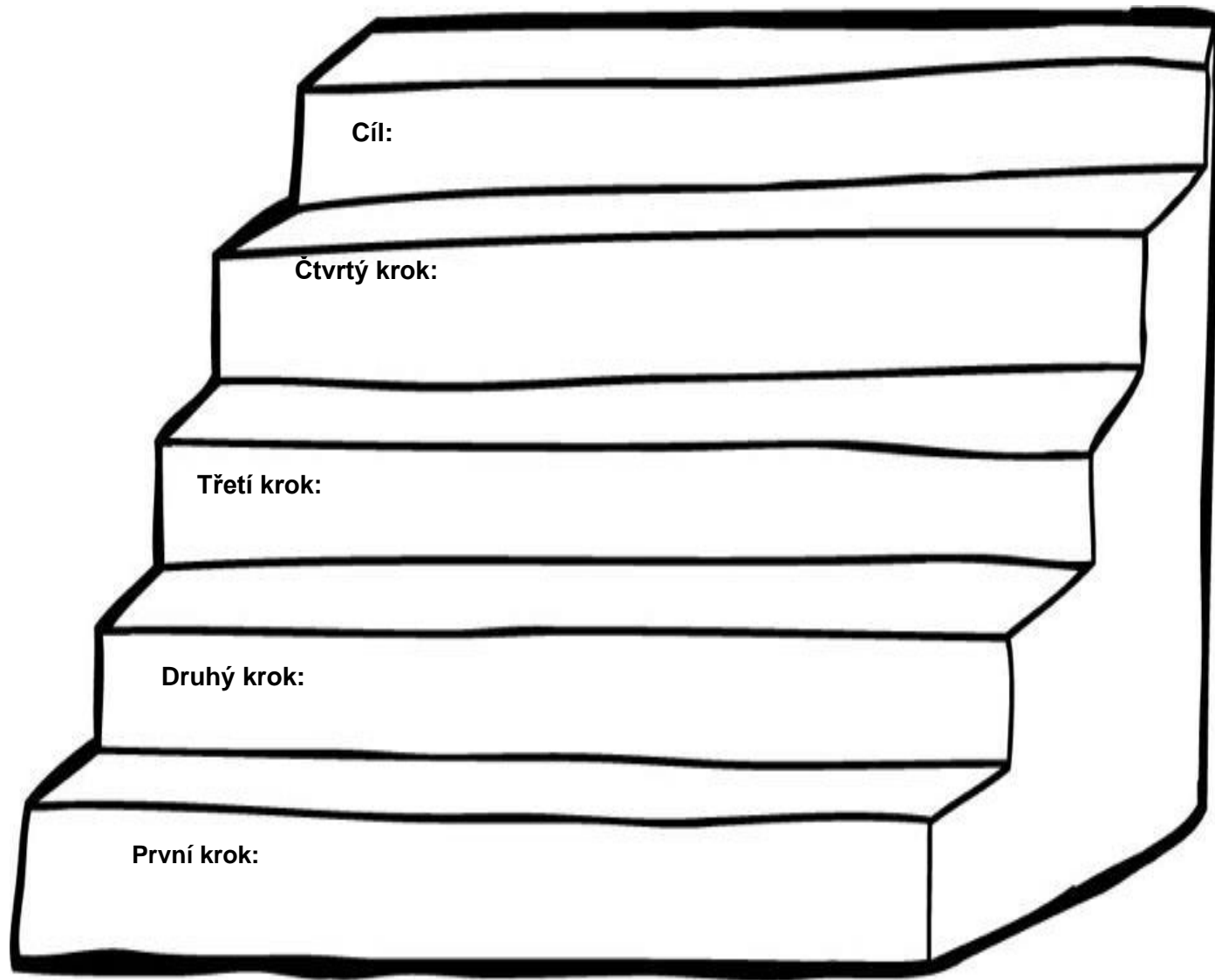
Stanovte si SMART cíl tak, že si odpovíte na následující otázky.

Konkrétní	<p><u>Co chci, aby se stalo?</u></p> <p>Chci dostat jedničku z matematiky.</p>
Měřitelné	<p><u>Jak poznám, že jsem dosáhl toho, co jsem chtěl?</u></p> <p>Z testu z matematiky dostanu jedničku.</p>
Dosažitelné	<p><u>Mohu tohoto cíle skutečně dosáhnout?</u></p> <p>Ano, už jsem jedničku dostal, takže ji můžu dostat znovu.</p>
Relevantní	<p><u>Je pro mě tento cíl důležitý a má smysl?</u></p> <p>Ano, má to smysl, protože chci, aby se mi ve škole dařilo.</p>
Načasování	<p><u>Kdy je čas zahájení a ukončení cíle?</u></p> <p>Dnes po škole se začnu učit a budu se učit 30 minut každý den až do pátečního testu.</p>

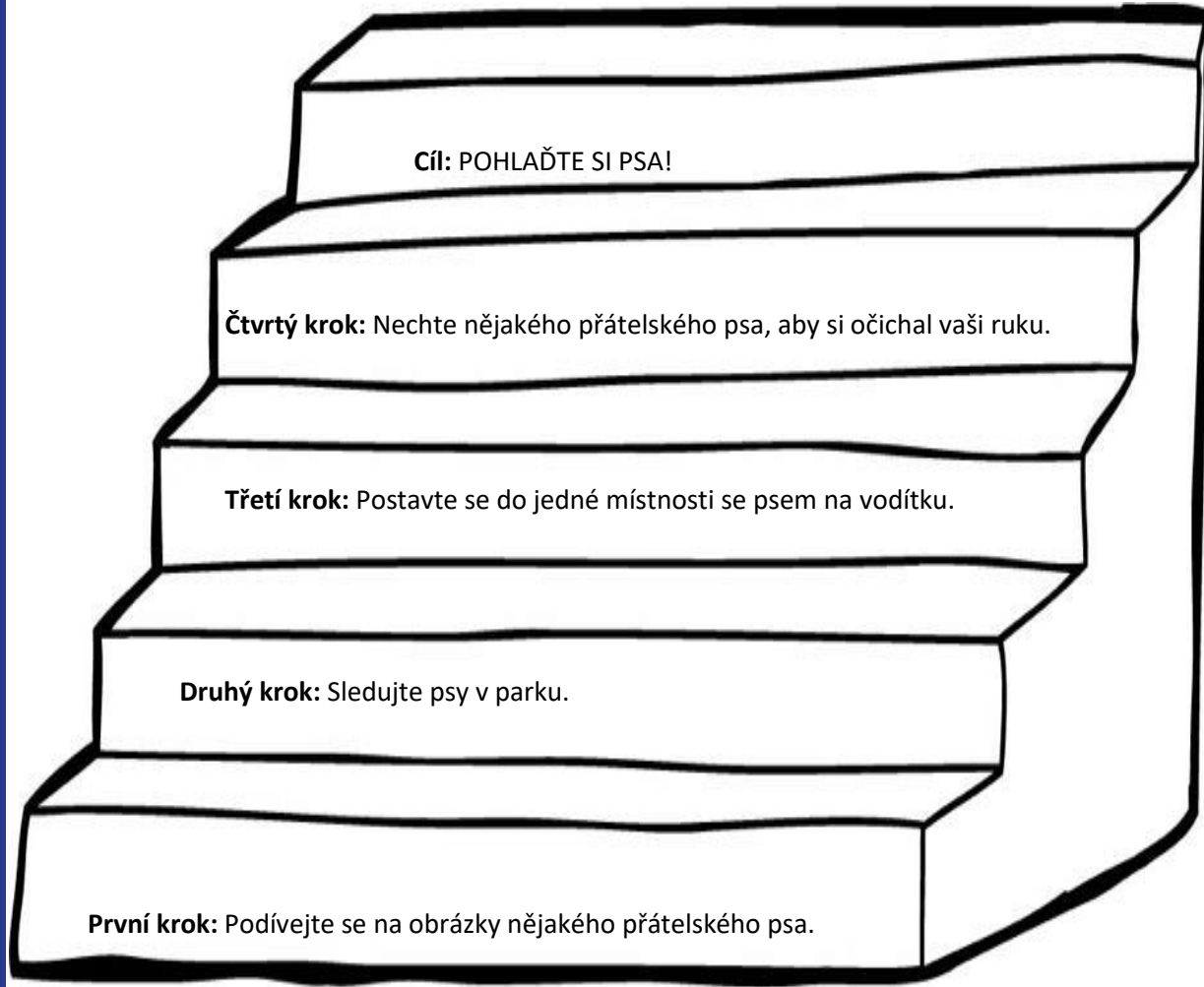
Nastavení SMART cílů

Stanovte si SMART cíl tak, že si odpovíte na následující otázky.

Konkrétní	<u>Co chci, aby se stalo?</u>
Měřitelné	<u>Jak poznám, že jsem dosáhl toho, co jsem chtěl?</u>
Dosažitelné	<u>Mohu tohoto cíle skutečně dosáhnout?</u>
Relevantní	<u>Je pro mě tento cíl důležitý a má smysl?</u>
Načasování	<u>Kdy je čas zahájení a ukončení cíle?</u>



Kroky k úspěchu ("Pohláďte si psa!")



Moje cíle

Popusťte uzdu fantazii a popovídejte si o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout.

Co chci, aby se stalo?

Tento týden:

Tento měsíc:

Letos:

V mém životě:

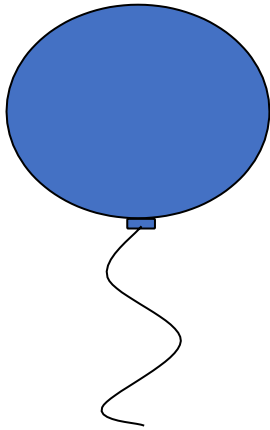
Přestanu se vyhýbat tomu, čemu se dosud vyhýbám

Čemu se vyhýbám a k čemu se musím přiblížit?

Jaký je můj cíl ohledně přiblížení?

Hluboké dýchání

Cvičení zaměřené na hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfukujete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje mezi rukama. Pevně se tohoto provazu chytněte a stiskněte ho na dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní provaz uvolněte a pusťte. Ohýbejte a kroužte prsty, čímž uvolníte napětí.



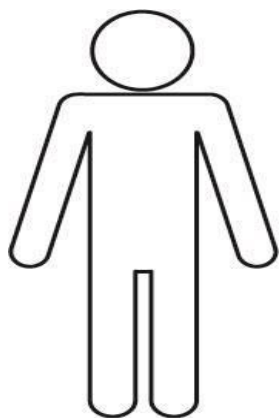
Teď si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



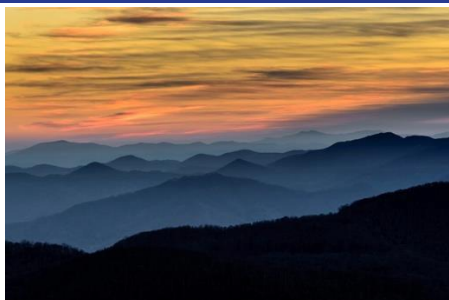
Pro začátek se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Začněte vnímat jednotlivé části svého těla. Vnímejte své prsty. Myslete na konečky prstů a všimněte si, jak je právě teď cítíte. Jednoduše sledujte pocit v prstech. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustředte se na celé ruce a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda. Všimněte si a sledujte, jak je vnímáte. Vnímejte své nohy. Připadají vám těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části těla, kterou právě teď vnímáte, a soustředte se na ni.

Přemýšlejte o celém svém těle. Vnímejte celé tělo od hlavy až k prstům na nohou. Sledujte pocity v celém svém těle. Sledujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Sedněte si nebo si lehněte tak, abyste se cítili pohodlně. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Pokračujte v nadechování nosem a vydechování ústy. Počítejte 3, 2, 1. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a kde jste v klidu. Může to být kdekoliv. Může to být nějaké místo, které dobře znáte, nebo to může být nějaké imaginární místo, které si představíte. Může to být nějaká klidná místnost nebo místo někde venku v přírodě u vody, na poli anebo kdekoliv jinde, kde je vám dobře a kde se cítíte klidní. Zkuste si to místo jasně představit. Pomalu a zhluboka dýchejte, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když jste si v mysli vytvořili zřetelný obraz, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jaké vůně ve vás toto klidné a šťastné místo vyvolává? Jak se na tomto místě cítí vaše tělo? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Buďte v klidu a citte se klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nadechování a vydechování.






















Kreslení



Uvolněte své tělo s použitím umění. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho, co vás uklidňuje. Sami si vyberte, co chcete nakreslit. Možná budete chtít nakreslit své místo, kde se cítíte klidně, nebo můžete kreslit nějaké obrazce nebo používat barvy způsobem, který vás uklidňuje.

Procvičování relaxace

Během následujícího týdne třikrát procvičte hluboké dýchání, svalová relaxace, kreslení, moje klidné místo nebo skenování těla.

Den v týdnu – Označte hvězdičkou (*) nebo zaškrtnutím (v) dny, kdy provádíte cvičení	Šlo vám to dobře?
Pondělí	  
Úterý	  
Středa	  
Čtvrtek	  
Pátek	  
Sobota	  
Neděle	  

Setkání 6: Dopis rodičům

Vážení rodiče nebo opatrovníci,

dnes jsme měli další velmi produktivní setkání skupiny! Práce s Vaším dítětem je pro nás i nadále potěšením.

Dnešní sezení jsme zahájili zábavným seznamovacím cvičením. Poté jsme si na začátku sezení zopakovali relaxační cvičení (např. hluboké dýchání, svalová relaxace). Potom jsme si zopakovali užitečné pozitivní a neužitečné negativní myšlenky. Pokračovali jsme tím, že jsme si **stanovili cíle. Studenti se dozvěděli, že je často užitečné rozdělit cíl na menší kroky.** To jsme názorně předvedli prostřednictvím aktivity nazvané Kroky k úspěchu.

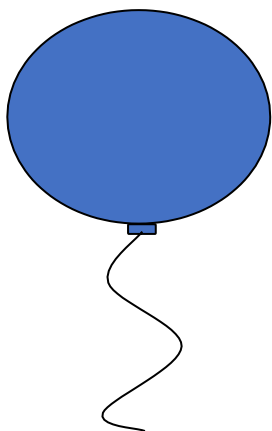
Zavedli jsme také myšlenku **vyhýbání se. Studenti se často vyhýbají činnostem, které by je mohly zajímat, a to protože se bojí.** Podobně jako při stanovování cílů jsme diskutovali o tom, jak **je užitečné rozdělit si kroky zaměřené na řešení něčeho, čemu se člověk vyhýbá.** Sezení jsme zakončili tím, že jeden ze studentů vedl třídu při relaxačním cvičení. Znovu vám doporučujeme, abyste se svým dítětem cvičili relaxační cvičení!

Budete-li mít s ohledem na program nebo své dítě jakékoliv dotazy nebo pokud vás něco znepokojuje, jsem Vám, jako vždy, k dispozici. Můžete mě kontaktovat telefonicky na čísle _____ nebo e-mailem na adrese _____ .

S pozdravem

Hluboké dýchání

Cvičení zaměřené na hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník. Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfukujete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje mezi rukama. Pevně se tohoto provazu chytněte a stiskněte ho na dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní provaz uvolněte a pusťte. Ohýbejte a kroužte prsty, čímž uvolníte napětí.



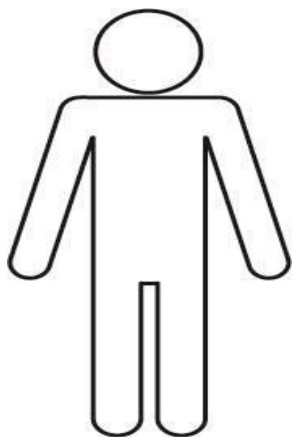
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Poté ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



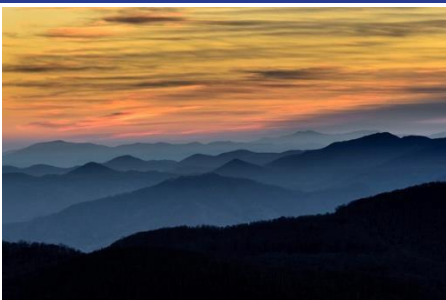
Pro začátek se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Začněte vnímat jednotlivé části svého těla. Vnímejte své prsty. Myslete na konečky prstů a všimněte si, jak je právě teď cítíte. Jednoduše sledujte pocit v prstech. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustředte se na celé ruce a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda. Všimněte si a sledujte, jak je vnímáte. Vnímejte své nohy. Připadají vám těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části těla, kterou právě teď vnímáte, a soustředte se na ni.

Přemýšlejte o celém svém těle. Vnímejte celé tělo od hlavy až k prstům na nohou. Sledujte pocity v celém svém těle. Sledujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Sedněte si nebo si lehněte tak, abyste se cítili pohodlně. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Pokračujte v nadechování nosem a vydechování ústy. Počítejte 3, 2, 1.

Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a kde jste v klidu. Může to být kdekoli. Může to být nějaké místo, které dobře znáte, nebo to může být nějaké imaginární místo, které si představíte. Může to být nějaká klidná místnost nebo místo někde venku v přírodě u vody, na poli anebo kdekoliv jinde, kde je vám dobře a kde se cítíte klidní. Zkuste si to místo jasně představit. Pomalu a zhluboka dýchejte, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když jste si v mysli vytvořili zřetelný obraz, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jaké vůně ve vás toto klidné a šťastné místo vyvolává? Jak se na tomto místě cítíte tělesně? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Buďte v klidu a cítte se klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nadechování a vydechování

Kreslení



Uvolněte své tělo s použitím umění. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho, co vás uklidňuje. Sami si vyberte, co chcete nakreslit. Možná budete chtít nakreslit své místo, kde se cítíte klidně, nebo můžete kreslit nějaké obrazce nebo používat barvy způsobem, který vás uklidňuje.

SETKÁNÍ 6
HODOCENÍ AKTIVITY A FUNGOVÁNÍ DÍTĚTE

Jméno dítěte	Hodnocení zapojení (1–5)	Hodnocení emocionálního rozpoložení (1–5)

Hodnocení aktivity:

- 1 Odmítl(a) se účastnit aktivit.
- 2 Nepřispíval(a) do diskusí, ale podílel(a) se na aktivitách. Dítě spolupracovalo, ale vzhledem k minimální účasti bylo obtížné určit, do jaké míry tématu rozumí a jak jej chápe.
- 3 Minimální příspěvky do diskusí, ale příspěvky během aktivit byly k věci.
- 4 Slovní příspěvky k diskusím a účast na aktivitách jasně ukazovaly, že tématu rozumí.
- 5 Dítě několikrát slovně přispělo do skupinové diskuse a účastnilo se aktivit, což prokázalo, že tématu rozumí. Dítě prokázalo také osobní vhléd, což znamená, že nějakým způsobem propojilo téma se svým vlastním životem.

Hodnocení emocionálního rozpoložení:

- 1 Negativní emocionální rozpoložení a vykazuje známky úzkosti.
- 2 Vypadá nezaujatě nebo smutně, ale ne zjevně utrápeně.
- 3 Neutrální emocionální rozpoložení.
- 4 Určité pozitivní emocionální rozpoložení.
- 5 Pozitivní emocionální rozpoložení a vykazuje známky optimismu/naděje.



Setkání 7: Řešení problémů

Osnova

- A. Úvodní aktivita: Výjimečné schopnosti
- B. Procvičování: Uvolnění a kroky vedoucí k úspěchu
- C. Trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A)
- D. Řešení problémů
- E. Zahrajte si to
- F. Relaxační cvičení: Vedené studentem
- G. Zadáni procvičování: Relaxace a užitečné činy

Cíle

1. Žáci pochopí, jak jsou činy propojeny s pocity a myšlenkami.
2. Studenti si osvojí a procvičí dovednosti řešení problémů.

Materiály

- Kroky k úspěchu
- Řešení problémů
- Relaxační cvičení
- Procvičování relaxace
- Setkání 7: Dopis rodičům

A. Úvodní aktivita: Výjimečné schopnosti

Setkání zahájíme něčím na zahřátí. Požádejte každého studenta, aby vám řekl, jakou výjimečnou schopnost by chtěl mít.

Začněme dnes něčím na „zahřátí“. Kdybyste mohli mít jednu výjimečnou schopnost, jaká by to byla a proč? [Pokud si studenti nejsou jisti, co je to výjimečná schopnost, uveďte příklady jako létání, neviditelnost nebo cestování do budoucnosti.]

B. Procvičování: Uvolnění a kroky vedoucí k úspěchu

Požádejte studenta, aby si vybral nějakou činnost zaměřenou na uvolnění a procvičoval ji. Zkontrolujte a navažte na aktivitu Kroky k úspěchu z minulého týdne. **[Rozdejte studentům pracovní list Kroky k úspěchu.]**

Chtěl by si dnes někdo vybrat relaxační cvičení? Můžete vybrat cvičení na hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Můžete si vybrat nějakou aktivitu a pak ji můžeme provádět všichni společně. [Veďte studenty k vybrané relaxační aktivitě.]

Nyní navážeme na kroky k úspěchu, o kterých jsme se začali bavit minulý týden. Napadl někoho nějaký cíl? [Vyzvěte studenty, aby ostatním řekli své cíle. Pokud si studenti žádný cíl nevytvořili, pokuste se je během této kontroly požádat, aby si nějaký vybrali.] Napište cíl do horní části pracovního listu Kroky k úspěchu. Podařilo se vám splnit SMART cíle? [V případě potřeby si zopakujte otázky pro stanovení SMART cílů.]

Nyní bychom si tento cíl rozdělili na jednotlivé kroky vedoucí k úspěchu. Věnujte pár minut tomu, abyste vymysleli několik kroků. Zapište si jednotlivé kroky do pracovního listu Kroky k úspěchu. [Vyzvěte studenty, aby pracovali ve dvojicích nebo samostatně a poté ostatním řekli některé kroky, které vymysleli. Možná bude nutné, abyste studentům s vypracováním některých kroků pomohli.]

Děkujeme! Chtěl/a bych vás poprosit, abyste mně nebo ostatním členům skupiny v průběhu programu STRONG řekli, jaké kroky podniknete na cestě ke svému cíli!

C. Trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A)

Projděte si trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A).

Než začneme s dnešními aktivitami, rád/a bych v rychlosti zopakoval/a náš trojúhelník. Myslím, že už to asi znáte, takže bude prima, když se zapojíte, až to budu kreslit na tabuli. Jak se nazývá jeden ze tří vrcholů trojúhelníku? [Nechte studenty odpovědět.] Výborně! Jedním z vrcholů jsou pocity [nebo myšlenky a činy]. Co je dalším vrcholem trojúhelníku? [Nechte studenty odpovědět.] Výborně! Dalším vrcholem jsou myšlenky! [nebo pocity či činy] A konečně, co je posledním vrcholem trojúhelníku? [Nechte studenty odpovědět.] Tak je to správně! Posledním vrcholem jsou činy [nebo pocity či myšlenky]. Dnes se zaměříme na činy vedoucí k řešení problémů. Je třeba, abyste věděli, že jednotlivé vrcholu trojúhelníku spolupracují, to znamená, že myšlenky ovlivňují pocity a pocity ovlivňují činy.

D. Řešení problémů

Vysvětlíte, že se toto setkání zaměří na činy k řešení problémů.

Nyní, když jsme si prošli trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A), se na tomto setkání budeme učit, jak řešit problémy výběrem činů, které mohou vést k lepším výsledkům.

Kromě toho, že si každý v různých situacích myslíme něco jiného, můžeme také rozdílně jednat. Někdy je těžké zjistit, jaký postup je nejlepší, zvláště když se ocitnete v těžké situaci.

Dnes se naučíme, jak v situaci, když máme problém, používat užitečné činy.

Například jste na obědě s kamarádkou a ona si od vás odsedne. Může vás to pěkně naštvat a zpočátku nevíte, co dělat. Napadají vás různé negativní myšlenky, jako například: „Kamarádka mě už nemá ráda“ nebo „Něčím jsem ji naštvála“, a budete se cítit třeba naštvaní, zmatení nebo smutní. Když budete mít takové myšlenky a pocity, jak by mohly vypadat vaše činy? [Nechte odpovědět studenty. Snažte se vyvolat odpovědi, které se vztahují k negativním myšlenkám a pocitům, například: „Seděla bych sama“ nebo „Šla bych domů a bylo by mi do pláče“.]

V životě se stává spousta věcí, které je těžké zvládnout. Stávají se nám všem. A určitě víte, že někdy nemůžeme to, jestli se stanou nebo ne, nijak ovlivnit. Něco však přece jen udělat můžeme. Jednu z těchto věcí jsme se již naučili: používejte užitečné myšlenky! Dnes se naučíme, jak se rozhodovat pro užitečné činy.

Řekněte studentům, jaké kroky vedou k řešení problémů. Vysvětlíte studentům, že mohou: 1) definovat problém, 2) popustit uzdu fantazii a popovídat si o možných řešeních, 3) určit výhody a nevýhody každého řešení, 4) vybrat nejlepší řešení a 5) vyzkoušet řešení, a pokud nefunguje, tak vyzkoušet něco jiného.

Dnes bychom mohli společně vymyslet některé kroky, které můžete udělat, když se snažíte vyřešit nějaký problém. Rozdělíme si řešení problému na pět částí.

Prvním krokem je definování problému. Chci, abyste se k problému vyjádřili co nejkonkrétněji. Například místo abyste říkali „moje kamarádka je mrcha“, řekněte „moje kamarádka se mnou už tři dny nechodí na oběd“.

Druhou částí řešení problému je vymýšlení nejrůznějších možných řešení problému. Chceme přitom vymyslet co největší počet řešení.

Podstatou třetí části je určení kladů a záporů neboli pravděpodobných dobrých a špatných důsledků každého řešení. Můžete si tedy položit otázku: Kdybyste vyzkoušeli toto řešení, co dobrého by se pravděpodobně stalo a co špatného by se pravděpodobně stalo?

Čtvrtou částí je výběr nejlepšího řešení na základě výhod a nevýhod. Můžete si položit otázku: „Vyřešilo by to problém? Zhoršilo by to situaci?“

V rámci páté části zvolené řešení vyzkoušíme a zjistíme, co se stane. Pokud to nebude fungovat, můžete se vrátit k jiným řešením z těch, která jste vymysleli.

Aplikujte jednotlivé části řešení problémů na konkrétní situace studentů.

Projděme si jednotlivé části řešení problémů na příkladu. Řekněme, že jste si s kamarádkou naplánovaly, že po škole někam vyrazíte, ale kamarádka vám řekne, že nemá čas. Později ji uvidíte, jak se prochází s někým jiným. Jak se asi cítíte? [Nechte studenty odpovědět.] Co si o tom myslíte? [Nechte studenty odpovědět.]

Teď bychom si procvičili kroky vedoucí k řešení problémů. [Rozdějte pracovní listy Řešení problému.]

Jak byste definovali problém? Uvedte co nejkonkrétněji, v čem je problém. [Nechte odpovědět studenty. Pokud konkrétní problém nedefinují, můžete navrhnout, že „vaše kamarádka zrušila plány s vámi a rozhodla se strávit čas s někým jiným“.]

Nyní chci, abyste se všichni zamysleli nad všemi kroky, které byste mohli podniknout, kdyby se vám to stalo. [Nechte odpovědět studenty. Příklady: „Zeptej se kamarádky, proč zrušila své plány a raději si vyrazila s někým jiným.“, „Běž ven s někým jiným.“, „Řekni ostatním, co ti udělala.“ Nebo „Ignoruj ji“]. Je v pořádku, když studenti navrhnou řešení, která mohou vést k nežádoucím výsledkům. Snažte se studenty přimět k tomu, aby navrhovali co nejrůznější druhy řešení.]

Dále si projdeme jednotlivá řešení a zamyslíme se nad jejich výhodami a nevýhodami. [Projděte si jednotlivá řešení a určete jejich výhody a nevýhody.]¹⁸

Které řešení se na základě výhod a nevýhod jeví jako nejlepší volba?

Jakmile si vyberete řešení, budete ho chtít vyzkoušet a zjistit, jak funguje. Pokud nefunguje, můžete vyzkoušet jiné řešení ze seznamu.

E. Zahrajte si to

Cílem tohoto cvičení je, aby si studenti procvičili používání dovedností pro řešení problémů, včetně těch, se kterými se setkávají nově příchozí.

Nyní si zahrajeme různé problematické situace a různá řešení. [Rozdělte se do skupin po 2–4 podle počtu studentů ve skupině.]¹⁹ Všem vám zadám nějakou náročnou situaci a pak dám každé skupině jiné řešení, aby ho zahrála. Budete muset určit, kdo bude hrát jednotlivé role – například kdo bude žák, učitel nebo kamarád(ka) – v závislosti na situaci, a zahrát řešení a důsledky tohoto řešení. Dám vám několik minut na procvičení řešení.

Náročná situace: Učitel řekne studentovi, že s ním není ve škole spokojen, protože nedělá domácí úkoly. Student látce rozumí, ale má problémy s účastí na výuce kvůli jazykové bariéře.

Odpověď skupiny A: Po hodině si promluví s učitelem.

¹⁸ TIP Můžete zadat jednotlivá řešení jednotlivcům nebo dvojicím studentů, aby určili výhody a nevýhody a poté s nimi seznámili ostatní.

¹⁹ TIP: Pokud vám do konce setkání bude zbývat málo času, budete muset snížit počet situací, které budou studenti hrát.

Reakce skupiny B: Opiš domácí úkol od jiného žáka.

Odpověď skupiny C: Promluv si o problému s kamarádem.

Poté, co studenti jednotlivé odpovědi sehraji, popovídejte si tom, jak se řešení osvědčilo. Poté, co všechny skupiny přehrají svá řešení, popovídejte si tom, které řešení by bylo nejlepší zvolit jako první.

Nyní chci, abyste se všichni zamysleli nad novou náročnou situací a navrhli možná řešení. Poté se opět rozdělíme do skupin a přehrajeme si řešení.

Náročná situace: Nějaký spolužák studentovi řekne, že ve škole nezapadá a musí se změnit (musí se jinak oblékat nebo jinak mluvit nebo přestat dělat věci ze své země, kterými se odlišuje).

Jaká jsou možná řešení? [Pokud mají studenti potíže s hledáním řešení, zkuste něco navrhnout, jako třeba „Vykašlete se na něj“ nebo „Zeptejte se ho, proč vám říká, abyste se změnili“.]

Poté, co studenti jednotlivé odpovědi sehraji, popovídejte si tom, jak se řešení osvědčilo. Až všechny skupiny přehrají svá řešení, popovídejte si o tom, které řešení by bylo nejlepší zvolit jako první.

Pokračujte v tom, aby žáci řešili problémy z reálného života. Studenti mohou vytvořit seznam problémů, se kterými se potýkají, a pak je sehrát, nebo použít situace z následujícího seznamu:

- Rodiče vám říkají, že se chováte nezdvořile, protože se chováte jinak.
- Nemáte oblečení, které byste chtěli nosit.
- Učitel vám řekne, že máte před třídou přednést prezentaci.
- Vaše kamarádka se s vámi přestala bavit a vy nevíte proč.
- Někdo o vás začne šířit pomluvy (něco, co není pravda).
- Ostatní studenti se o vás a vaší rodině vyjadřují xenofobně.
- Stále myslíte na stresující nebo děsivé věci, které jste prožili.

F. Relaxační cvičení: Vedené studentem

Vysvětlíte studentům, že si procvičí provádění relaxačních cvičení. Proberte se studenty jednotlivé možnosti: hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení.¹⁵

Dnes bych chtěl/a, aby jeden z vás vedl skupinu při relaxačním cvičení. Můžete si vybrat jedno z pěti relaxačních cvičení, která jsme se naučili jako skupina. Můžete dělat hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Kdo chce dnes tuto činnost vést?

G. Zadání procvičování: Relaxace a užitečné činy

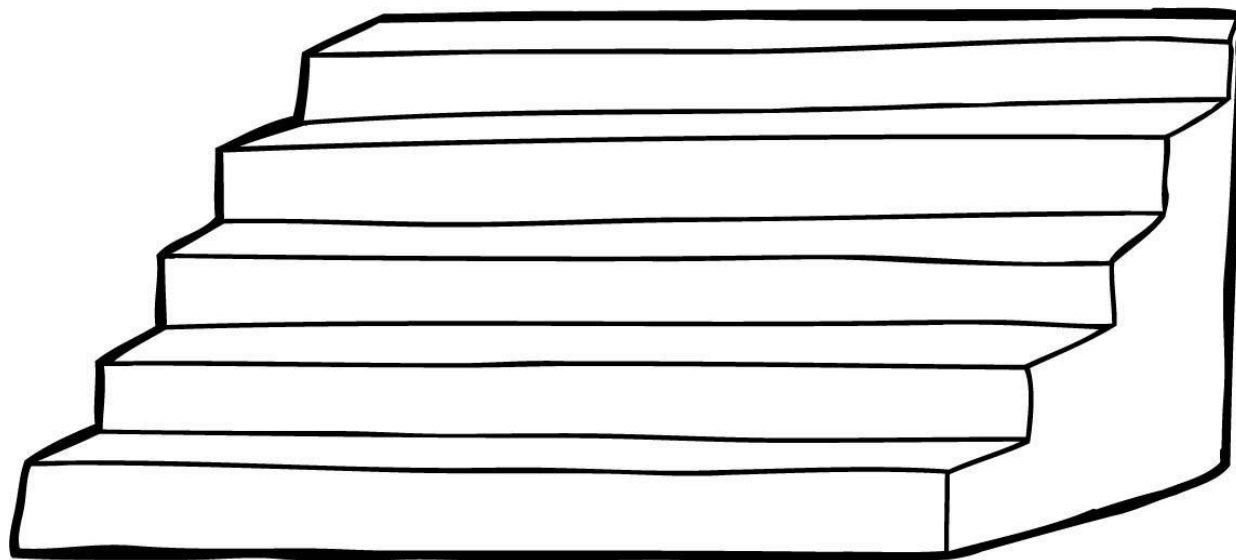
Tento týden si můžete vyzkoušet některou z relaxačních aktivit, které jsme se naučili – hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Chtěl/a bych, abyste tento týden 3 dny prováděli cvičení zaměřená na uvolnění. Zkuste si také procvičit užitečné činy, které můžete podniknout, pokud budete mít tento týden nějaký problém.

V rámci úvodní aktivity příští týden vás také požádám, abyste popsali nebo ukázali něco, co je pro vás z vaší země důležité. Pokud chcete, můžete něco přinést, ukázat ostatním obrázek nebo to jen popsat.

[Ukažte pracovní list Relaxační cvičení a procvičování relaxace.] *Zde jsou pracovní listy. U každého relaxačního cvičení si v den, kdy jste ho prováděli, udělejte hvězdičku nebo si jej zatrhněte a nakreslete si u něj emotikon, abyste věděli, jak cvičení probíhalo.*

Kroky k úspěchu

Pomocí pracovního listu SMART určete svůj cíl a napište ho na začátek jednotlivých kroků.



Procvičování řešení problémů

1. **Definujte problém.** Uveďte co nejkonkrétněji, v čem je problém.

2. **Vymyslete** alespoň 3 řešení (zapište je do sloupce 1 níže – Možná řešení).

3. Nyní, když máte 3 možná řešení, uveďte ve sloupcích 2 a 3 **výhody** a **nevýhody** jednotlivých řešení.

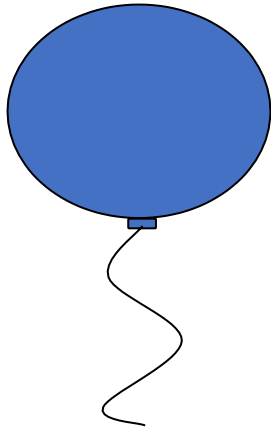
Možná řešení ?	Klady +	Zápory –
1.		
2.		
3.		

4. Které řešení se zdá být nejlepší volbou? Zakroužkujte ji a vyzkoušejte tento týden.

5. Fungovalo to? Co se stalo? (Pokud ne, zkuste jiné řešení.)

Hluboké dýchání

Cvičení zaměřené na hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník. Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfukujete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje mezi rukama. Pevně se tohoto provazu chytněte a stiskněte ho na dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní provaz uvolněte a pusťte. Ohýbejte a kružte prsty, čímž uvolníte napětí.



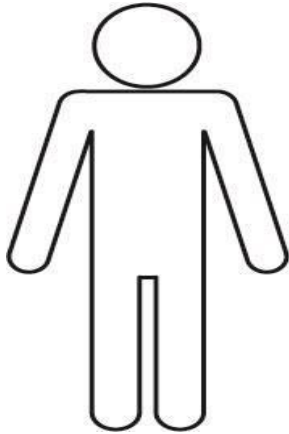
Teď si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



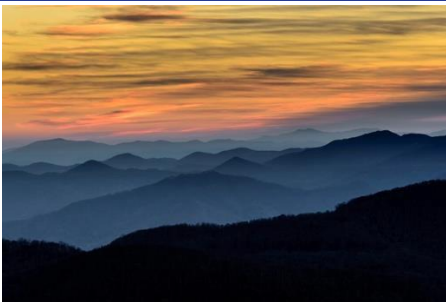
Pro začátek se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Začněte vnímat jednotlivé části svého těla. Vnímejte své prsty. Myslete na konečky prstů a všimněte si, jak je právě teď cítíte. Jednoduše sledujte pocit v prstech. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustřeďte se na celé ruce a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda. Všimněte si a sledujte, jak je vnímáte. Vnímejte své nohy. Připadají vám těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části těla, kterou právě teď vnímáte, a soustřeďte se na ni.

Přemýšlejte o celém svém těle. Vnímejte celé tělo od hlavy až k prstům na nohou. Sledujte pocity v celém svém těle. Sledujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Sedněte si nebo si lehněte tak, abyste se cítili pohodlně. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Pokračujte v nadechování nosem a vydechování ústy. Počítejte 3, 2, 1. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a kde jste v klidu. Může to být kdekoli. Může to být nějaké místo, které dobře znáte, nebo to může být nějaké imaginární místo, které si představíte. Může to být nějaká klidná místnost nebo místo někde venku v přírodě u vody, na poli anebo kdekoliv jinde, kde je vám dobře a kde se cítíte klidní. Zkuste si to místo jasně představit. Pomalu a zhluboka dýchejte, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když jste si v mysli vytvořili zřetelný obraz, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jaké vůně ve vás toto klidné a šťastné místo vyvolává? Jak se na tomto místě cítíte tělesně? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Buďte v klidu a citte se klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nadechování a vydechování.






















Kreslení



Uvolněte své tělo s použitím umění. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho, co vás uklidňuje. Sami si vyberte, co chcete nakreslit. Možná budete chtít nakreslit své místo, kde se cítíte klidně, nebo můžete kreslit nějaké obrazce nebo používat barvy způsobem, který vás uklidňuje.

Procvičování relaxace

Během následujícího týdne třikrát procvičte hluboké dýchání, svalová relaxace, kreslení, moje klidné místo nebo skenování těla.

Den v týdnu – Označte hvězdičkou (*) nebo zaškrtnutím (v) dny, kdy provádíte cvičení	Šlo vám to dobře?
Pondělí	  
Úterý	  
Středa	  
Čtvrtek	  
Pátek	  
Sobota	  
Neděle	  

Setkání 7: Dopis rodičům

Vážení rodiče nebo opatrovníci,

Vaše dítě je opravdu osobnost! Výborně se mi s ním pracuje!

Dnešní den jsme zahájili zábavným seznamovacím cvičením. Poté jsme absolvovali relaxační cvičení a zkontrolovali cíle, které si studenti vybrali pro své kroky k úspěchu. Studenti strávili část hodiny přemýšlením o tom, jaké budou jejich malé kroky k dosažení tohoto cíle. Poté jsme si zopakovali, jak spolu souvisí myšlenky, pocity a činy.

Následně jsme přešli k diskusi o řešení problémů. Studenti se naučili, že volba správného směru řešení problému zvýší šance na dobrý výsledek. Studenti se také naučili postupovat při řešení problémů. Kroky k řešení **problémů jsou následující: 1) přemýšlení o různých možnostech nebo krocích, které můžete podniknout, 2) přemýšlení o výhodách a nevýhodách každého kroku, 3) výběr možnosti a 4) vyhodnocení, jak daná možnost fungovala.**

Studenti si procvičili řešení problémů tím, že sehráli scénky s různými způsoby, jak reagovat na obtížnou situaci. Studenti ve skupině určili nejlepší postup. Studenti jsou skvělí herci!

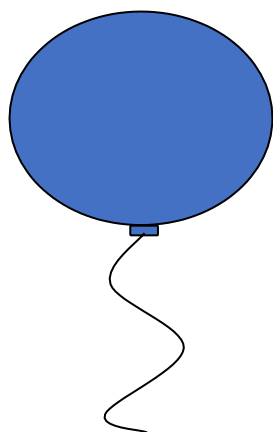
Sezení jsme zakončili tím, že jeden ze studentů vedl třídu při relaxačním cvičení. Znovu Vám doporučujeme, abyste se svým dítětem cvičili relaxační cvičení!

Budete-li mít s ohledem na program nebo své dítě jakékoliv dotazy nebo pokud váš něco znepokojuje, jsem vám, jako vždy, k dispozici. Můžete mě kontaktovat telefonicky na čísle _____ nebo e-mailem na adrese _____.

S pozdravem

Hluboké dýchání

Cvičení zaměřené na hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník. Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfukujete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje mezi rukama. Pevně se tohoto provazu chytněte a stiskněte ho na dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní provaz uvolněte a pusťte. Ohýbejte a kručte prsty, čímž uvolníte napětí.



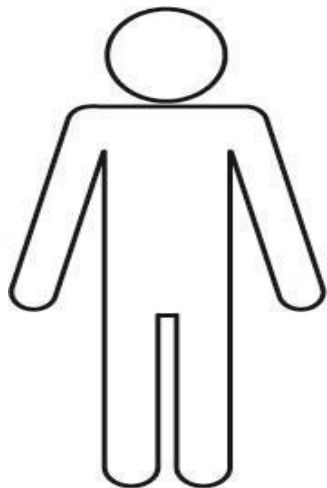
Teď si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



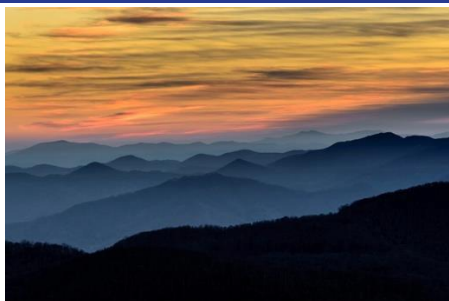
Pro začátek se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Začněte vnímat jednotlivé části svého těla. Vnímejte své prsty. Myslete na konečky prstů a všimněte si, jak je právě teď cítíte. Jednoduše sledujte pocit v prstech. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustřeďte se na celé ruce a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda. Všimněte si a sledujte, jak je vnímáte. Vnímejte své nohy. Připadají vám těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části těla, kterou právě teď vnímáte, a soustřeďte se na ni.

Přemýšlejte o celém svém těle. Vnímejte celé tělo od hlavy až k prstům na nohou. Sledujte pocity v celém svém těle. Sledujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Sedněte si nebo si lehněte tak, abyste se cítili pohodlně. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Pokračujte v nadechování nosem a vydechování ústy. Počítejte 3, 2, 1. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a kde jste v klidu. Může to být kdekoli. Může to být nějaké místo, které dobře znáte, nebo to může být nějaké imaginární místo, které si představíte. Může to být nějaká klidná místnost nebo místo někde venku v přírodě u vody, na poli anebo kdekoli jinde, kde je vám dobře a kde se cítíte klidní. Zkuste si to místo jasně představit. Pomalu a zhluboka dýchejte, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když jste si v mysli vytvořili zřetelný obraz, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jaké vůně ve vás toto klidné a šťastné místo vyvolává? Jak se na tomto místě cítíte tělesně? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Buďte v klidu a citte se klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nadechování a vydechování.



Uvolněte své tělo s použitím umění. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho, co vás uklidňuje. Sami si vyberte, co chcete nakreslit. Možná budete chtít nakreslit své místo, kde se cítíte klidně, nebo můžete kreslit nějaké obrazce nebo používat barvy způsobem, který vás uklidňuje.

SETKÁNÍ 7
HODOCENÍ AKTIVITY A FUNGOVÁNÍ DÍTĚTE

Jméno dítěte	Hodnocení zapojení (1–5)	Hodnocení emocionálního rozpoložení (1–5)

Hodnocení aktivity:

- 1 Odmítl(a) se účastnit aktivit.
- 2 Nepřispíval(a) do diskusí, ale podílel(a) se na aktivitách. Dítě spolupracovalo, ale vzhledem k minimální účasti bylo obtížné určit, do jaké míry tématu rozumí a jak jej chápe.
- 3 Minimální příspěvky do diskusí, ale příspěvky během aktivit byly k věci.
- 4 Slovní příspěvky k diskusím a účast na aktivitách jasně ukázovaly, že tématu rozumí.
- 5 Dítě několikrát slovně přispělo do skupinové diskuse a účastnilo se aktivit, což prokázalo, že tématu rozumí. Dítě prokázalo také osobní vhléd, což znamená, že nějakým způsobem propojilo téma se svým vlastním životem.

Hodnocení emocionálního rozpoložení:

- 1 Negativní emocionální rozpoložení a vykazuje známky úzkosti.
- 2 Vypadá nezaujatě nebo smutně, ale ne zjevně utrápeně.
- 3 Neutrální emocionální rozpoložení.
- 4 Určité pozitivní emocionální rozpoložení.
- 5 Pozitivní emocionální rozpoložení a vykazuje známky optimismu/naděje.



Setkání 8: Moje cesta, část I

Osnova

- A. Úvodní aktivita: Moje vlast
- B. Procvičování: Uvolnění a řešení problémů
- C. Vyprávění o mé cestě
- D. Reflexe
- E. Relaxační cvičení: Vedené studentem
- F. Zadáání procvičování: Relaxace a vyprávění o mé cestě

Cíle

1. Studenti budou skupině vyprávět o své cestě.
2. Studenti budou podporovat ostatní studenty, když budou tito vyprávět o své cestě.

Materiály

- Pracovní listy Moje cesta [které byly vyplněny na jednotlivých setkáních]
- Vyprávění o mé cestě
- Relaxační cvičení
- Procvičování relaxace
- Setkání 8: Dopis rodičům

A. Úvodní aktivita: Moje vlast

Vysvětlíte, že dnešní úvodní aktivita bude spočívat v tom, že se studenti podělí o něco ze své země tím, že něco předvedou, ukážou obrázek nebo ji popíšíou.

Jak jsem se zmínil/a na konci minulého setkání, pro dnešní úvodní aktivitu bych chtěl/a, abyste nám řekli něco důležitého o své zemi. Pokud jste si s sebou něco přinesli, můžete se o to podělit se skupinou. Pokud ne, můžete nám ukázat obrázek nebo to jen popsat. Kdo by chtěl začít? [Pokud si studenti nejsou jisti, co by měli říkat, můžete jim dát příklad, například oblíbené jídlo, oblíbenou prázdninovou tradici, zábavné místo, kde si hrají nebo tráví čas.]

B. Procvičování: Uvolnění a řešení problémů

Požádejte studenta, aby si vybral nějakou činnost zaměřenou na uvolnění a procvičoval ji.

Chtěl by si dnes někdo vybrat relaxační cvičení? Můžete si vybrat z možností hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Můžete si vybrat nějakou aktivitu a pak ji můžeme provádět všichni společně. [Ved'te studenty k vybrané relaxační aktivitě.]

Zopakujte si aktivitu Řešení problémů z minulého týdne.

Kdo by nám chtěl vyprávět o problému, který řešil minulý týden, a jak postupoval při jeho řešení? [Vyzvěte studenty, aby si vybavili problém, na který narazili minulý týden nebo nedávno, a poté ve skupině projděte jednotlivé kroky řešení problému. Pokud nikdo nepřijde s žádným problémem, použijte nějaký obecný problém (např. Pocit odstrčení) a na tomto příkladě zhodnoťte kroky.]

Poté, co si zopakujete postup řešení problémů, se studentů zeptejte na kroky k úspěchu, abyste zjistili, zda studenti dosáhli nějakých kroků k dosažení svých cílů.

Vybavujete si Kroky k úspěchu? Dosáhl někdo z vás některého z kroků k vašemu cíli? [Nechte studenty, aby vyprávěli, pochvalte je a povzbud'te.]

C. Vyprávění o mé cestě

Cílem tohoto sezení je, aby studenti ostatním studentům ve skupině vyprávěli o částech své cesty. Zkušenosti studentů s cestou se mohou značně lišit. Cílem je pomoci studentům mluvit o své cestě s ostatními, podělit se o problémy, které zažili, vyprávět o dobrých věcech i pomoci, která jim byla poskytnuta.

Vezměte pracovní list **Moje cesta, který byl vypracován během individuálního setkání**, a rozdejte ho studentům. Vysvětlíte studentům, že v této části setkání budou o své cestě vyprávět ostatním studentům ve skupině.

Každý z vás dostane pracovní listy Moje cesta, které jsme vyplňovali během individuálních setkání. Dnes bych chtěl/a, abyste vyprávěli o některé části své cesty. Můžete vyprávět o části z doby před odjezdem ze země, během cesty nebo po příjezdu. Můžete také zmínit pozitivní věci během cesty, pomoc, které jste během své cesty využili, a věci, které jste získali nebo se naučili.

Dnes možná nezbyde čas na vyprávění o cestě každého z nás, ale to nevádí, protože se vyprávění o našich cestách budeme věnovat i příští týden.

Jak jsme si řekli na začátku skupiny, vše, co si ve skupině vyprávíme, je důvěrné neboli soukromé. Vzhledem k tomu, že budeme sdělovat osobní informace o našich cestách, chceme, aby všichni pamatovali na to, že sdílené informace jsou důvěrné, a proto se nikdo z vás nemusí ničeho bát. Vyprávět o své cestě ostatním vyžaduje odvahu, a proto chceme ostatní povzbudit.²⁰

Nezapomeňte, že nemusíte vyprávět o celé své cestě. Možná budete chtít vyprávět o těch částech, které vás zaujaly.

Během našich individuálních setkání jsme mluvili o tom, jak bychom se mohli vzájemně při vyprávění o našich cestách podpořit. Když nám někdo vypráví o části své cesty, co užitečného bychom mu potom mohli říct? [Pokud studenti nevymyslí nic užitečného, co by mohli říct, pomozte jim a navrhněte pár nápadů, například: „Děkuji, že jste to vyprávěli“ nebo „To muselo být tedy něco“.]

Má někdo nějaké dotazy?

Kdo by chtěl o části své cesty vyprávět jako první? [Nechte studenta, aby se přihlásil.] Skvělé, děkuji! [Jméno studenta] Začněte prosím.

Umožněte studentům, aby vyprávěli o části své cesty. Pokud si nevědí rady s tím, co mají vyprávět, položte jim otázky z pracovního listu *Moje cesta*, přičemž by se nemělo zapomínat na pozitivní momenty a poskytnutou pomoc.²¹

[Poté, co student ukončí vyprávění o cestě.] Děkuji vám za vaše vyprávění o vaší cestě. Zaujalo mě, _____ a zdá se mi, že v rámci vaší cesty lze zmínit i tato [pozitiva]. [Ke skupině:] Jaké části cesty vás zaujaly? [Než přejdete k cestě dalšího studenta, pochvalte ho a oceňte pozitiva a využití pomoci.]

Děkujeme! Kdo další by chtěl vyprávět o své cestě? [Nechte studenta, aby se přihlásil.] Skvělé, děkuji! [Jméno studenta] Začněte prosím.

Postupujte podle výše popsaných kroků u tolika studentů, kolik se časově stihne, a ujistěte všechny studenty, že pokud se na ně nedostane dnes, budou mít čas na vyprávění při příštím setkání.

D. Reflexe

Ved'te se studenty diskusi o jejich cestě.

Děkuji vám všem, že jste dnes vyprávěli o své cestě. Zasloužíte si všichni opravdu velkou pochvalu za své vyprávění a za to, jak jste naslouchali ostatním!

²⁰ **TIP:** Pokud se studenti ptají, proč někdo na své cestě něco udělal nebo neudělal, může být užitečné připomenout jim, že mnoho věcí, které se stanou, nemůžeme ovlivnit a všichni se snažíme zvolit ty nejlepší možnosti, které jsou v daném okamžiku k dispozici, abychom situaci zvládli nebo přežili.

²¹ **TIP:** Někteří studenti mohou dát přednost tomu, ukázat ostatním obrázky z části své cesty, takže můžete v rámci individuálního setkání nebo tohoto setkání vyhradit čas na kreslení části (částí) cesty.

[Pokud se dnes nedostalo na všechny]: Víím, že se dnes nedostalo na všechny, ale nic se neděje. Příští týden se dostane i na vyprávění ostatních.

Chci, abyste se všichni zamysleli nad aktivitami na cestě. Nyní jste si vyslechli vyprávění o cestě některých z vás. Jaké z toho máte pocity? Jak byste to označili na teploměru pocitů? [Nechte studenty diskutovat.]

Co jste se při této činnosti naučili?

Co bylo užitečné nebo povzbudivé, o co se s vámi podělil někdo jiný ze skupiny? [Nechte studenty diskutovat.]

Těší mě, jak jste tu dnes upřímně a otevřeně vyprávěli. Příští týden budeme ve vyprávění o cestě pokračovat, ale také vám dám čas na to, abyste se zamysleli nad vaší budoucností. Vaše cesta zde nekončí!

E. Relaxační cvičení: Vedené studentem

Vysvětlíte studentům, že si procvičí provádění relaxačních cvičení. Proberte se studenty jednotlivé možnosti: hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení.¹⁵

Dnes bych chtěl, aby někdo z vás vedl skupinu při relaxačním cvičení. Můžete si vybrat jedno z pěti relaxačních cvičení, která jsme se jako skupina naučili. Můžete dělat hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Kdo chce dnes tuto činnost vést?

F. Zadání procvičování: Relaxace a vyprávění o mé cestě

[Ukažte pracovní list Relaxační cvičení a procvičování relaxace.] Tento týden si vyzkoušejte některou z relaxačních aktivit, které jsme se naučili – hluboké dýchání, svalovou relaxaci, skenování těla, moje místo klidu nebo kreslení. Chtěl/a bych, abyste tento týden 3 dny prováděli cvičení zaměřená na uvolnění. U každého relaxačního cvičení si v den, kdy jste ho prováděli, udělejte hvězdičku nebo si jej zatrhněte a nakreslete si u něj emotikon, abyste věděli, jak cvičení probíhalo.

[Ukažte pracovní list Sdílení mé cesty]. Znovu se zamyslete nad svou cestou. O své cestě můžete přemýšlet nebo o ní mluvit jedním ze čtyř způsobů: můžete si části své cesty představit, můžete ji nakreslit, můžete o ní psát nebo se o ni podělit s někým, komu důvěřujete. Můžete si vybrat více než jednu z těchto možností a je jen na vás, jakým způsobem se rozhodnete o své cestě tento týden přemýšlet nebo mluvit. Příští týden se zeptáme, jak to šlo.

V rámci úvodní aktivity příští týden vás také požádám, abyste nám řekli něco o svém oblíbeném svátku. Pokud chcete, můžete něco přinést, ukázat ostatním obrázek nebo to jen popsat.

Vyprávění o mé cestě

Kreslení. Nakreslete něco ze své cesty (části své cesty).

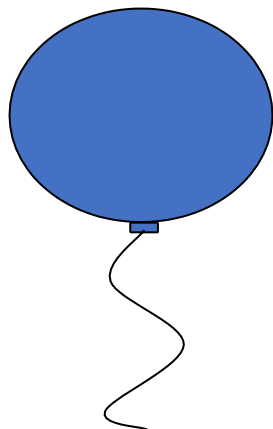
Psaní. Napište o něčem ze své cesty (o částech své cesty).

Vyprávění. Vyprávějte o něčem ze své cesty (o částech své cesty) někomu, komu důvěřujete. (Můžete se s někým podělit o kresby, texty nebo slova).

Koho jste si vybrali? _____

Hluboké dýchání

Cvičení zaměřené na hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfukujete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje mezi rukama. Pevně se tohoto provazu chytněte a stiskněte ho na dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní provaz uvolněte a pusťte. Ohýbejte a kroužte prsty, čímž uvolníte napětí.



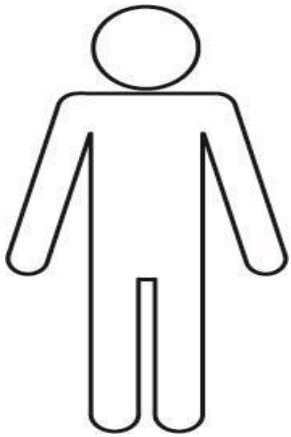
Teď si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Provedte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Pro začátek se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Začněte vnímat jednotlivé části svého těla. Vnímejte své prsty. Myslete na konečky prstů a všimněte si, jak je právě teď cítíte. Jednoduše sledujte pocit v prstech. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustředte se na celé ruce a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda. Všimněte si a sledujte, jak je vnímáte. Vnímejte své nohy. Připadají vám těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části těla, kterou právě teď vnímáte, a soustředte se na ni.

Přemýšlejte o celém svém těle. Vnímejte celé tělo od hlavy až k prstům na nohou. Sledujte, jak vnímáte celé své tělo. Sledujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Sedněte si nebo si lehněte tak, abyste se cítili pohodlně. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Pokračujte v nadechování nosem a vydechování ústy. Počítejte 3, 2, 1. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a klidní. Může to být kdekoli. Může to být nějaké místo, které dobře znáte, nebo to může být nějaké imaginární místo, které si představíte. Může to být nějaká klidná místnost nebo místo někde venku v přírodě u vody, na poli anebo kdekoliv jinde, kde je vám dobře a kde se cítíte klidní. Zkuste si to místo jasně představit. Pomalu a zhluboka dýchejte, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když jste si v mysli vytvořili zřetelný obraz, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jaké vůně ve vás toto klidné a šťastné místo vyvolává? Jak se na tomto místě cítíte tělesně? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Buďte v klidu a cítěte se klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nadechování a vydechování.






















Kreslení



Uvolněte své tělo s použitím umění. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho, co vás uklidňuje. Sami si vyberte, co chcete nakreslit. Možná budete chtít nakreslit své místo, kde se cítíte klidně, nebo můžete kreslit nějaké obrazce nebo používat barvy způsobem, který vás uklidňuje.

Procvičování relaxace

Během následujícího týdne třikrát procvičte hluboké dýchání, svalová relaxace, kreslení, moje klidné místo nebo skenování těla.

Den v týdnu – Označte hvězdičkou (*) nebo zaškrtnutím (v) dny, kdy provádíte cvičení	Šlo vám to dobře?
Pondělí	  
Úterý	  
Středa	  
Čtvrtek	  
Pátek	  
Sobota	  
Neděle	  

Setkání 8: Dopis rodičům

Vážený rodiče nebo opatrovníci,

bylo úžasné pokračovat v poznávání Vašeho dítěte!

V rámci programu jsou dvě setkání věnovaná studentům, kteří budou ostatním vyprávět o své cestě ze své země, a dnes proběhlo první z nich. Studenti se připravili na vyprávění o své cestě v rámci individuálního setkání.

Během vyprávění svého příběhu byli studenti povzbuzováni, aby nezapomínali na pozitivní momenty své cesty. Byli také požádáni, aby se zamysleli nad tím, jaká jim byla poskytnuta pomoc. Studenti byli také vyzváni, aby přemýšleli o tom, co se díky svým zkušenostem naučili. Všichni se při této činnosti navzájem podporovali.

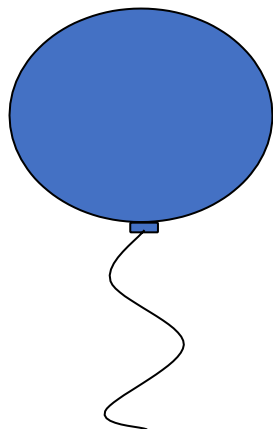
Sezení jsme zakončili tím, že jeden ze studentů vedl třídu při relaxačním cvičení. Znovu Vám doporučujeme, abyste se svým dítětem cvičili relaxační cvičení! Požádali jsme studenty, aby o své cestě i nadále přemýšleli. Mohou to udělat různými způsoby: mohou si představit části své cesty, mohou ji nakreslit, mohou o ní napsat nebo se o ni podělit s někým, komu důvěřují.

Budete-li mít s ohledem na program nebo své dítě jakékoliv dotazy nebo vás bude něco znepokojovat, jsem Vám, jako vždy, k dispozici. Můžete mě kontaktovat telefonicky na čísle _____ nebo e-mailem na adrese _____.

S pozdravem

Hluboké dýchání

Cvičení zaměřené na hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte... a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník. Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1, 2, 3. Nyní si představte, že z balónku vyfukujete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje mezi rukama. Pevně se tohoto provazu chytněte a stiskněte ho na dobu 5, 4, 3, 2, 1. Nyní provaz uvolněte a pusťte. Ohýbejte a kroužte prsty, čímž uvolníte napětí.



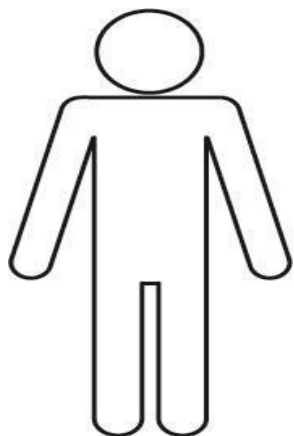
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Poté ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Pro začátek se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Začněte vnímat jednotlivé části svého těla. Vnímejte své prsty. Myslete na konečky prstů a všimněte si, jak je právě teď cítíte. Jednoduše sledujte pocit v prstech. Přemýšlejte o každém prstu.

Soustřeďte se na celé ruce a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda. Všimněte si a sledujte, jak je vnímáte. Vnímejte své nohy. Připadají vám těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části těla, kterou právě teď vnímáte, a soustřeďte se na ni.

Přemýšlejte o celém svém těle. Vnímejte celé tělo od hlavy až k prstům na nohou. Sledujte pocity v celém svém těle. Sledujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1. Nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Sedněte si nebo si lehněte tak, abyste se cítili pohodlně. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte se 1, 2, 3 a vydechněte 3, 2, 1.

Pokračujte v nadechování nosem a vydechování ústy. Počítejte 3, 2, 1. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a kde jste v klidu. Může to být kdekoli. Může to být nějaké místo, které dobře znáte, nebo to může být nějaké imaginární místo, které si představíte. Může to být nějaká klidná místnost nebo místo někde venku v přírodě u vody, na poli anebo kdekoliv jinde, kde je vám dobře a kde se cítíte klidní. Zkuste si to místo jasně představit. Pomalu a zhluboka dýchejte, nádech 1, 2, 3 a výdech 3, 2, 1.



Nyní, když jste si v mysli vytvořili zřetelný obraz, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jaké vůně ve vás toto klidné a šťastné místo vyvolává? Jak se na tomto místě cítíte tělesně? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Buďte v klidu a citte se klidní a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nadechování a vydechování.

Kreslení



Uvolněte své tělo s použitím umění. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho, co vás uklidňuje. Sami si vyberte, co chcete nakreslit. Možná budete chtít nakreslit své místo, kde se cítíte klidně, nebo můžete kreslit nějaké obrazce nebo používat barvy způsobem, který vás uklidňuje.



Setkání 9: Moje cesta, část II

Osnova

- A. Úvodní aktivita: oblíbený svátek
- B. Praktické cvičení: Relaxace a moje cesta
- C. Sdílení mé cesty
- D. Debata
- E. Prodloužení cesty do budoucna
- F. Relaxační cvičení: Vedené studentem
- G. Tréninkové cvičení: Relaxace a sdílení mé cesty

Cíle

1. Studenti budou sdílet část své cesty se skupinou.
2. Studenti budou podporovat ostatní studenty při sdílení částí jejich cesty.
3. Studenti si prodlouží svou cestu do budoucna.

Materiály

- Moje cesta [které byly dokončeny na jednotlivých setkáních].
- Sdílení mé cesty
- Relaxační cvičení
- Procvičování relaxace
- Setkání 9: Dopis rodičům

A. Úvodní aktivita: oblíbený svátek

Vysvětlete, že dnešní úvodní aktivita bude spočívat ve sdílení oblíbeného svátku prostřednictvím ukázání předmětu, obrázku nebo jeho popisu.

Jak jsem zmínil/a na konci minulého setkání, pro dnešní úvodní aktivitu bych chtěl/a, abyste popsali svůj oblíbený svátek a způsoby, jak jej slavíte. Pokud jste si s sebou něco přinesli, můžete se o to podělit se skupinou. Pokud ne, můžete nám ukázat obrázek nebo to jen popsat. Kdo by rád začal? [Pokud si studenti nejsou jisti, o co se podělit, můžete jim uvést příklad, jako třeba vaše oblíbené jídlo, oblíbenou sváteční tradici, zábavné místo, kde si hraje nebo trávíte čas.]

B. Praktické cvičení: Relaxace a moje cesta

Požádejte studenta, aby si vybral relaxační aktivitu a procvičil si ji.

Chtěl by si dnes někdo vybrat relaxační cvičení? Pamatujte, že si můžete vybrat z hlubokého dýchání, svalové relaxace, skenování těla, mého místa klidu nebo kreslení. Vy můžete aktivitu vybrat a provádět ji můžeme všichni společně. [Veďte studenty k vybrané relaxační aktivitě.]

Zopakujte si se studenty cvičení z minulého týdne a požádejte je, aby se se skupinou podělili o to, jak pokračovali v přemýšlení nebo jak o své cestě vyprávěli prostřednictvím kreslení, psaní a/nebo sdílení s někým, komu důvěřují.

Pokračoval někdo z vás v přemýšlení nebo vyprávění o své cestě i po našem posledním setkání? [Nechte studenty odpovědět.]

Jak to probíhalo? Zvýšila nebo snížila se někomu pocitová stupnice, když pokračoval v přemýšlení nebo vyprávění o své cestě?

Někdy může být přemýšlení nebo vyprávění o obtížných částech naší cesty nepříjemné. Ale podobně jako když jsme mluvili o vstoupení do studené vody, čím více budete o své cestě přemýšlet a mluvit, tím příjemnější to bude.

C. Sdílení mé cesty

Cílem tohoto setkání je, aby studenti sdíleli části své cesty s dalšími studenty ve skupině. Zkušenosti studentů s cestou mohou být odlišné. Cílem je pomoci studentům hovořit o své cestě s ostatními, podělit se o problémy, které zažili, a o silné stránky a podporu, kterou využili.

Vyndejte **pracovní listy Moje cesta, které byly dokončeny během individuálního setkání**, a rozdejte je studentům. Vysvětlíte, že ti, kteří se o svou cestu nepodělili na minulém setkání, dostanou příležitost podělit se o ni dnes.

Každému z vás teď rozdám pracovní listy Moje cesta, které jsme vyplňovali během individuálního setkání. Ti, kteří minulý týden nesdíleli části své cesty, by se o ně měli podělit dnes. Nezapomeňte, že můžete sdílet části z doby předtím, než jste opustili svou rodnou zemi, během své cesty nebo od vašeho příjezdu. Můžete se také podělit o silné stránky a podporu, kterou jste během cesty využili, a o věci, které jste získali nebo se naučili.

Jakmile se každý z vás vyjádří, můžete se všichni rozhodnout, zda se o svou cestu podělíte se skupinou či zda strávíte čas psaním o ní nebo kreslením částí své cesty. Nezapomeňte, že sdílet svou cestu vyžaduje odvahu, a proto se chceme ujistit, že povzbudíme ostatní.²²

Pamatujte, že nemusíte sdílet celou svou cestu. Možná se budete chtít podělit jen o části, které jsou pro vás výrazné. Máte někdo nějaké otázky?

Kdo by se chtěl podělit o části své cesty jako první? [Nechte některého studenta, aby se přihlásil.] Skvělé, děkuji! [Jméno studenta] Začněte, prosím.

Nechte studenty, aby se podělili o části své cesty. Pokud si nevědí rady s tím, co sdílet, položte jim otázky z jejich pracovního listu Moje cesta.

[Poté, co student dokončí příběh o cestě]: Děkuju za sdílení části své cesty. Nejvíce mě zaujalo, že _____, a vypadalo to, že jste na své cestě využili [sílu]. [Ke skupině] Jaké části cesty vám připadají výrazné? [Než přejdete k cestě dalšího studenta, pochvalte ho, oceňte jeho silné stránky a využití podpory.]

Děkuji! Kdo další by se chtěl podělit o části své cesty? [Nechte některého studenta, aby se přihlásil.] Skvělé, děkuji! [Jméno studenta] Začněte, prosím.

Postupujte podle výše popsaných kroků, dokud se všichni studenti nepodělí o části své cesty. Pokud čas dovolí, zeptejte se studentů, zda se chtějí podělit ještě o další části své cesty anebo zda chtějí o částech své cesty napsat nebo je nakreslit.

D. Debata

Veďte se studenty diskusi o jejich cestě.

Děkuji všem za dnešní sdílení cest. Jsem na vás všechny pyšný/á, že jste se o své cesty podělili a naslouchali si navzájem!

Chci, abyste se všichni zamysleli nad touto aktivitou. Jak se cítíte po sdílení a vyslechnutí cest ostatních? Kde jste se nacházeli na teploměru pocitů během této činnosti? [Nechte studenty diskutovat.]

Co jste se z této aktivity naučili?

Co bylo užitečné nebo povzbuzující na tom, o co se podělil někdo jiný ze skupiny? [Nechte studenty diskutovat.]

Jsem na vás všechny hrdý/á, že jste byli dnes tak upřímní a otevření. Chci zdůraznit, že vaše cesta tímto nekončí! Nyní budeme hovořit o prodloužení vaší cesty do budoucna.

²² **TIP:** Pokud se studenti ptají, proč někdo něco na své cestě udělal nebo neudělal, může být ku pomoci jim připomenout, že mnoho věcí, které se dějí, nemůžeme ovlivnit a všichni se snažíme využít ty nejlepší možnosti, které jsou v daném okamžiku k dispozici, abychom situaci zvládli nebo přežili.

E. Prodloužení cesty do budoucna

Instruuje studenty, aby si cestu prodloužili do budoucna. Studenti by měli napsat nebo nakreslit další kroky cesty.

Děkuji všem za sdílení cesty. Nyní bych chtěl/a, abyste všichni popřemýšleli nad dalšími kroky své cesty. Jak bude vypadat váš život za rok? Za pět let? Jaké jsou vaše naděje a sny?

Požádejte studenty, aby se s ostatními studenty ve skupině podělili o následující kroky své cesty.

Chtěl/a bych, abyste všichni obešli místnost a podělili se o další kroky na své cestě. Kdo by chtěl začít?

F. Relaxační cvičení: Vedené studentem

Vysvětlíte studentům, že si nacvičí vedení relaxačního cvičení. Zopakujte si se studenty možnosti: hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení.

Dnes bych chtěl/a, aby jeden z vás opět vedl skupinu při relaxačním cvičení. Můžete si vybrat jedno z pěti relaxačních cvičení, která jsme se ve skupině naučili. Můžete procvičit hluboké dýchání, svalovou relaxaci, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Kdo chce dnes tuto aktivitu vést?

G. Tréninkové cvičení: Relaxace a sdílení mé cesty

[Ukažte pracovní list Relaxační cvičení a Procvičování relaxace] *Tento týden si procvičte některou z relaxačních aktivit, které jsme se naučili – hluboké dýchání, svalovou relaxaci, skenování těla, moje klidné místo nebo kreslení. Chtěl/a bych, abyste tento týden vykonávali po 3 dny nějakou relaxační aktivitu. U každého relaxačního cvičení udělejte hvězdičku nebo zaškrtněte den, kdy jste jej prováděli, a zakroužkujte obličej, abyste ukázali, jak vám cvičení šlo.*

[Ukažte pracovní list Sdílení mé cesty.] *Pokračujte též v přemýšlení o své cestě. Můžete o ní přemýšlet nebo mluvit jedním ze čtyř způsobů: představit si části své cesty, nakreslit ji, psát o ní nebo se o ni podělit s někým, komu důvěřujete. Můžete si vybrat více než jednu z těchto možností a je jen na vás, jakým způsobem se rozhodnete o své cestě tento týden přemýšlet nebo mluvit. Příští týden se zeptáme, jak vám to šlo.*

Kreslení. Nakreslete části své cesty.

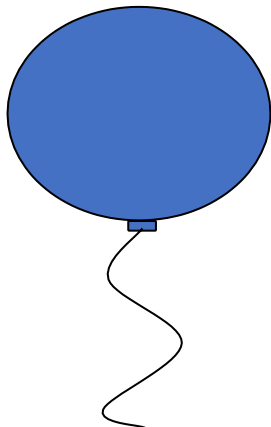
Psaní. Napište o částech své cesty.

Sdílení. Sdílejte části své cesty s někým, komu důvěřujete. (Můžete si vybrat, zda sdílet kresby, zápisky nebo slova.)

S kým jste se podělili? _____

Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte do tří. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně ho uchopte a stiskněte po dobu počítání 5, 4, 3, 2, 1. Pak provaz pusťte. Ohýbejte a kružte prsty, abyste v nich uvolnili napětí.



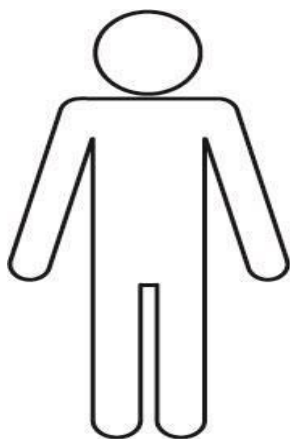
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahlíbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



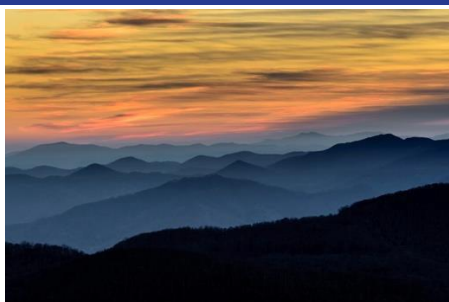
Začněte tím, že se třikrát zhluboka nadechnete. Zhluboka se nadechněte na počítání 1, 2, 3 a vydechněte na 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte na 1, 2, 3 a vydechněte na 3, 2, 1.

Zaměřte se na různé části svého těla. Věnujte pozornost svým prstům. Myslete na konečky prstů a všimněte si, co v nich právě teď cítíte. Prostě pozorujte, jak se cítí vaše prsty. Přemýšlejte o každém prstu.

Nyní se zaměřte na celé paže a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda, všimněte si a pozorujte, jak se cítí. Všimněte si také svých nohou. Cítíte, že jsou těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části, kterou právě teď vnímáte, a soustředte se na ni.

Přemýšlejte o svém těle. Prohlédněte si jej od hlavy až k patě. Všimněte si, jak se celé vaše tělo cítí. Reflektujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Nadechněte se zhluboka na 1, 2, 3, a vydechněte na 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte na 1, 2, 3, a výdech na 3, 2, 1. Nádech na 1, 2, 3, výdech na 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Usaďte se pohodlně, ať už do polohy vsedě nebo vleže. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nádech na 1, 2, 3 a výdech na 3, 2, 1.

Pokračujte v nádechu nosem a výdechu ústy. Počítejte do tří. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a klidní. Může to být kdekoli. Může to být místo, které dobře znáte, nebo to může být místo imaginární. Může to být klidná místnost, místo venku v přírodě u vody či na poli nebo kdekoli jinde, kde se cítíte šťastní a klidní. Vytvořte si v mysli jasný obraz tohoto místa. Dýchejte pomalu a zhluboka na počítání do tří a na 3, 2, 1 výdech.



Nyní, když máte v mysli jasný obraz vašeho místa, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jak toto klidné, šťastné místo voní? Jak se na tomto místě cítí vaše tělo? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Zůstaňte v klidu, dokud se cítíte v pohodě a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nádechu a výdechu.








Kreslení



Umění slouží k uvolnění těla. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho uklidňujícího. Vyberte si, co chcete nakreslit. Můžete nakreslit své klidné místo, tvary či použít barvy způsobem, který vás uvolňuje.

Relaxační cvičení

Během příštího týdne si třikrát vyzkoušejte hluboké dýchání, svalovou relaxaci, kreslení, moje klidné místo nebo skenování těla.

Den v týdnu – Označte hvězdičkou (*) nebo zaškrtnutím (v) dny, kdy cvičíte.	Jak to šlo?
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota	
Neděle	

Setkání 9: Dopis rodičům

Vážený rodiče nebo opatrovníci,

Vaše dítě si v našem kurzu vede velmi dobře!

Tento týden byl velmi podobný tomu minulému. Studenti pokračovali v nácviku sdílení své cesty. Měli vyzdvihnout své silné stránky a to, co se díky této zkušenosti naučili.

Během vyprávění svého příběhu byli studenti povzbuzováni, aby zdůrazňovali své silné stránky během své cesty. Byli také požádáni, aby se zamysleli nad zdroji vnější podpory, které využívali. **Studenti byli také vyzváni, aby se zamysleli nad tím, co se díky svým zkušenostem naučili.** Během této aktivity se všichni navzájem velmi povzbuzovali.

Na dnešním setkání měli studenti také příležitost k brainstormingu o tom, jak mohou svou cestu prodloužit do budoucna. To zahrnovalo přemýšlení o cílech, kterých chtějí dosáhnout v krátkodobém i dlouhodobém horizontu.

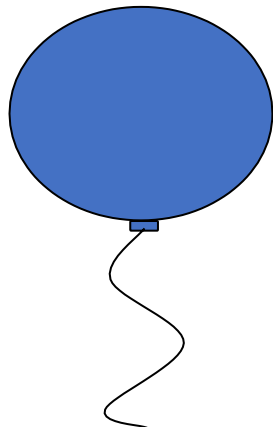
Sezení jsme zakončili tím, že jsme jednomu ze studentů umožnili vést třídu při relaxačním cvičení. Opět Vás vyzýváme, abyste relaxační cvičení praktikovali se svým dítětem! Studenti byli požádáni, aby pokračovali v přemýšlení o své cestě. Mohou to udělat několika způsoby; mohou si představit části své cesty, mohou její části nakreslit, mohou o ní psát nebo se o ni podělit s někým, komu důvěřují.

Jako vždy se na mě můžete obrátit s jakýmkoliv dotazy nebo obavami ohledně programu nebo Vašeho dítěte. Můžete mě kontaktovat telefonicky _____ nebo e-mailem na adrese _____. Těším se na vaše dítě na závěrečném sezení!

S úctou

Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte do tří. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně ho uchopte a stiskněte po dobu počítání 5, 4, 3, 2, 1. Pak provaz pusťte. Ohýbejte a kružte prsty, abyste v nich uvolnili napětí.



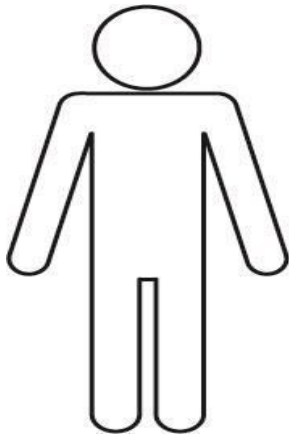
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Začněte tím, že se třikrát zhluboka nadechnete. Zhluboka se nadechněte na počítání 1, 2, 3 a vydechněte na 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte na 1, 2, 3 a vydechněte na 3, 2, 1.

Zaměřte se na různé části svého těla. Věnujte pozornost svým prstům. Myslete na konečky prstů a všimněte si, co v nich právě teď cítíte. Prostě pozorujte, jak se cítí vaše prsty. Přemýšlejte o každém prstu.

Nyní se zaměřte na celé paže a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda, všimněte si a pozorujte, jak se cítí. Všimněte si také svých nohou. Cítíte, že jsou těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části, kterou právě teď vnímáte, a soustředte se na ni.

Přemýšlejte o svém těle. Prohlédněte si jej od hlavy až k patě. Všimněte si, jak se celé vaše tělo cítí. Reflektujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Nadechněte se zhluboka na 1, 2, 3, a vydechněte na 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte na 1, 2, 3, a výdech na 3, 2, 1. Nádech na 1, 2, 3, výdech na 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Usadte se pohodlně, ať už do polohy vsedě nebo vleže. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nádech na 1, 2, 3 a výdech na 3, 2, 1.

Pokračujte v nádechu nosem a výdechu ústy. Počítejte do tří. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a klidní. Může to být kdekoli. Může to být místo, které dobře znáte, nebo to může být místo imaginární. Může to být klidná místnost, místo venku v přírodě u vody či na poli nebo kdekoli jinde, kde se cítíte šťastní a klidní. Vytvořte si v mysli jasný obraz tohoto místa. Dýchejte pomalu a zhluboka na počítání do tří a na 3, 2, 1 výdech.



Nyní, když máte v mysli jasný obraz vašeho místa, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jak toto klidné, šťastné místo voní? Jak se na tomto místě cítí vaše tělo? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Zůstaňte v klidu, dokud se cítíte v pohodě a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nádechu a výdechu.

Kreslení



Umění slouží k uvolnění těla. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho uklidňujícího. Vyberte si, co chcete nakreslit. Můžete nakreslit své klidné místo, tvary či použít barvy způsobem, který vás uvolňuje.

SETKÁNÍ 9

Hodnocení zapojení a fungování dítěte

Jméno dítěte	Hodnocení zapojení (1–5)	Hodnocení emocionálního rozpoložení (1–5)

Hodnocení zapojení:

- 1 Odmítl se účastnit aktivit.
- 2 Nepřispíval do diskusí, ale činnosti prošel. Dítě spolupracovalo, ale vzhledem k minimální účasti bylo obtížné určit úroveň jeho porozumění a vhledu.
- 3 Minimální příspěvky do diskusí, ale příspěvky během činností byly k tématu.
- 4 Slovní příspěvky do diskusí a účast na činnostech jasně ukazovala porozumění tématu.
- 5 Několik slovních příspěvků do skupinové diskuse a účast na aktivitách, které prokazovaly porozumění tématu. Dítě také projevilo osobní vhléd, což znamená, že nějakým způsobem vztahovalo téma na svůj vlastní život.

Hodnocení emocionálního rozpoložení:

1. Negativní emocionální rozpoložení a vykazuje známky úzkosti.
2. Vypadá nezaujatě nebo smutně, ale ne zjevně utrápeně.
3. Neutrální emocionální rozpoložení.
4. Určité pozitivní emocionální rozpoložení.
5. Pozitivní emocionální rozpoložení a vykazuje známky optimismu/naděje.



Setkání 10: Zakončení programu

Osnova

- A. Úvodní aktivita: Ocenění silných stránek
- B. Praktické cvičení: Relaxace a Moje cesta
- C. STRONG kvíz
- D. Zvládací mechanismy a dovednosti k dosažení úspěchu
- E. Certifikáty

Cíle

1. Studenti si zopakují dovednosti získané během intervence STRONG.
2. Studenti vyjmenují své oblíbené dovednosti pro zvládnání stresu z intervence STRONG.

Materiály

- Kvíz – otázky a odpovědi
- Dovednosti k dosažení úspěchu
- Certifikáty
- Setkání 10: Dopis rodičům

A. Úvodní aktivita: Ocenění silných stránek

V rámci úvodní aktivity tohoto týdne se studenti a vedoucí skupiny podělí o silnou stránku nebo něco speciálního pro každého člena skupiny.

Jako skupina jsme spolu již deset týdnů! Hodně jsme se o sobě navzájem dozvěděli a navzájem se podporujeme. Pojdme dokola sdílet jednu silnou stránku nebo něco, co je u každého člena skupiny zajímavého. Může to být něco speciálního, co jste se o někom dozvěděli, nebo něco, co ho činí silným, užitečným nebo statečným.

Začněme s [jmenujte studenta]. Kdo chce začít tím, že se podělí o něco zajímavého, čeho si všiml na [student]?

[Pokračujte tak dlouho, dokud každý student nedostane uznání od vedoucího skupiny a od každého dalšího studenta.]

Alternativní aktivita: Studenti napíší své jméno do horní části prázdného papíru a poté si všichni studenti předávají papír po kruhu tak, aby i ostatní studenti na papír napsali nějakou silnou stránku (nebo něco laskavého) o dané osobě, dokud se papír nedostane zpět k původnímu studentovi.

Při úvodní aktivitě tohoto týdne věnujeme několik minut tomu, abychom ocenili jedinečné silné stránky každého člověka ve skupině. [Každému studentovi rozdejte prázdný papír a mějte připraveny psací potřeby.] Na začátek papíru napište své jméno. Nyní předejte papír osobě po své levici. Napište silnou stránku této osoby. Pokaždé, když dostanete papír, napište o dané osobě silnou stránku, a poté papír předejte dál směrem po své levici. Takto postupujte, dokud nedostanete zpět svůj vlastní papír.

B. Praktické cvičení: Relaxace a moje cesta

Požádejte studenta, aby si vybral relaxační aktivitu a procvičil si ji.

Chtěl by si dnes někdo vybrat relaxační cvičení? Pamatujte, že si můžete vybrat z hlubokého dýchání, svalové relaxace, skenování těla, mého místa klidu nebo kreslení. Vy můžete aktivitu vybrat a provádět ji můžeme všichni společně. [Vedte studenty k vybrané relaxační aktivitě.]

Zopakujte si se studenty cvičení z minulého týdne a požádejte je, aby se se skupinou podělili o to, jak pokračovali v přemýšlení nebo jak o své cestě vyprávěli prostřednictvím kreslení, psaní nebo sdílení s někým, komu důvěřují.

Pokračoval někdo z vás v přemýšlení nebo vyprávění o své cestě i po našem posledním setkání? [Nechte studenty odpovědět.]

Jak to probíhalo? Zvýšila nebo snížila se někomu hodnota na teploměru pocitů, když pokračoval v přemýšlení nebo vyprávění o své cestě?

Někdy může být přemýšlení nebo vyprávění o obtížných částech naší cesty nepříjemné. Ale podobně jako když jsme mluvili o vstoupení do studené vody, čím více budete o své cestě přemýšlet a mluvit, tím příjemnější to bude.

C. STRONG Kvíz

Pro kontrolu pojmů, které jste se během kurzu naučili, rozdělte studenty do skupin a provedte je kvízem. Začněte tím, že na tabuli napíšete jednotlivé kategorie:

- Znalosti
- Pocity, myšlenky a relaxace část I.
- Pocity, myšlenky a relaxace část II.
- Řešení problémů a činností

Napište 100, 200, 300, 400 a 500 pod každou z nich. Vysvětlete očekávání.

Hrál někdo někdy předtím kvíz? [Nechte studenty odpovědět.] Skvělé! Dovolte mi vysvětlit vám očekávání. Vidíte, že jsem na tabuli napsal jednotlivé kategorie a různá čísla. Každý tým bude mít možnost vybrat si kategorii a počet bodů (100–500), které by se chtěl pokusit získat. Poté, co si jeden tým vybere svou kategorii a počet bodů, přečtu otázku. Každý tým se bude snažit sestavit odpověď na otázku. Tým, který zvedne ruku jako první, bude mít možnost odpovědět. Pokud odpoví špatně, dostane možnost odpovědět jiný tým. Body získává ten, kdo odpoví správně! Po zodpovězení první otázky si další tým vybere kategorii a počet bodů. Má někdo nějaké otázky? [Nechte studenty odpovědět.] Skvělé! Začněme!

Znalosti

100: Otázka: Co je to stres? **Odpověď:** Stres je něco, co cítíte, když máte z něčeho obavy nebo je vám něco nepříjemné.

200: Otázka: Jaké jsou 2 reakce na stresor nebo trauma? **Odpovědi** mohou zahrnovat: myslíte na událost celou dobu, nechcete na ni myslet ani o ní mluvit, vyhýbáte se místům/lidem/věcem, které vás nutí na ni myslet, cítíte se bezdůvodně vyděšeni, cítíte se „bláznivě“ nebo mimo kontrolu, máte problémy se soustředěním, jste ve střehu, abyste se chránili, máte pocit, že se stane něco špatného, vyskakujete, když se ozve hlasitý zvuk, cítíte hněv, stud, vinu, izolaci nebo smutek; špatný pocit ze sebe sama, noční můry, neschopnost vzpomenout si na některé části toho, co se stalo, bolest na hrudi, „těžké srdce“, bolest žaludku, bolest hlavy, únava; neschopnost nebo motivace vykonávat činnosti, pocit bezmoci nebo beznaděje, ztráta důvěry k dospělým, pocit rozpolcenosti mezi tím, zda se zavděčit rodičům nebo přátelům, a představování si ztracené osoby stále dokola.

300: Otázka: Uveďte 2 příklady silných stránek a 2 příklady zdrojů vnější podpory. **Odpověď:** Mezi silné stránky může patřit: trpělivý, zábavný, chytrý, starostlivý, pozorný, citlivý, vtipný, smysl pro humor, dobrý posluchač, loajální. Mezi zdroje vnější podpory můžeme zahrnout: organizaci komunity, člena náboženské komunity, důvěryhodného dospělého, důvěryhodného přítele, organizaci náboženské komunity, školní organizaci, sportovní tým nebo učitele.

400: Otázka: Použijte příklad k popisu toho, jak spolu souvisí pocity, myšlenky a činy. **Odpověď:** Jakákoli odpověď, která vhodně ukáže, jak jsou pocity, myšlenky a činy propojeny, by měla být uznána.

500: Otázka: Lapis se po autonehodě bojí nastoupit do auta. Vytvořte pro Lapse žebříček Kroků

k dosažení úspěchu, který bude obsahovat 5 kroků. **Odpověď:** 100 bodů za každý krok.

Pocity, myšlenky a relaxace, část I.

100: Otázka: Imani měla jít s jejími kamarádkami do obchodního centra, ale ony to na poslední chvíli zrušily. Jak se mohla cítit? **Odpovědi** mohou zahrnovat: frustrovaná, našťavaná, smutná, rozrušená, osamělá, izolovaná.

200: Otázka: Tato otázka má dvě části. Část 1: Jaké tři body trojúhelníku jsou spolu spojeny? Část 2: Jak trauma ovlivňuje trojúhelník? **Odpověď:** Trojúhelník Myšlenky – Pocity – Činy (T-F-A) a trauma může změnit způsob, jakým myslíme, cítíme a jednáme.

300: Otázka: Rima se velmi rozzlobila poté, co viděla xenofobní diskriminační graffiti. Kde by se Rima mohla nacházet na teploměru pocitů a jakou jedinou věc může Rima udělat, aby se cítila lépe? **Odpověď:** Rima se může na teploměru pocitů nacházet v rozmezí 3 až 10 a může: vyvolat si pozitivní myšlenky, oslovit někoho ve škole, aby mu o graffiti řekla, nebo použít jinou vhodnou možnost.

400: Otázka: Tato otázka má dvě části. Každá část je hodnocena 200 body. 1) Jaké dvě otázky si můžete položit, abyste přišli na užitečné pozitivní myšlenky? 2) Uveďte příklad užitečné pozitivní myšlenky. **Nápověda:** Mezi užitečné pozitivní myšlenky mohou patřit pozitivní výroky nebo prohlášení o zvládnání situace. **Odpověď:** Část 1: Otázky zahrnují: Co by na tuto situaci řekli moji přátelé? Jaké jsou jiné způsoby vidění této situace? Jaké jsou důkazy mých pocitů? Jaké jsou důkazy alternativních myšlenek, včetně těch opačných? Jak mohu svou myšlenku ověřit? Jaké vysvětlení se zdá být nejlepší z důkazů, které jsem shromáždil? Část 2: Mezi užitečné pozitivní myšlenky patří: „Zvládnou to!“ „Jsem v tom dobrý!“ „Mohu použít hluboké dýchání. Dokážu uvolnit své tělo.“

500: Otázka: Mohammad vidí, jak si o něm na chodbě špitají dva lidé, a okamžitě se cítí rozrušený. Jeho první myšlenka je, že ho ti lidé musí nenávidět. Jaké jsou dvě alternativní myšlenky? **Odpovědi** mohou zahrnovat: Možná si nešeptají o mně, možná o mně říkají něco neškodného, možná si o mně šeptají ošklivé věci, ale to nevádí, když mě ti studenti nemají rádi; mám jiné kamarády.

Pocity, myšlenky a relaxace, část II.

100: Otázka: Jaká 3 relaxační cvičení jsme se naučili? **Odpověď:** Moje klidné místo, svalová relaxace, hluboké dýchání, skenování těla nebo kreslení.

200: Otázka: Jaké jsou 2 různé typy situací, ve kterých by bylo užitečné použít relaxační cvičení? **Odpověď:** Při pocitu úzkosti, zaseknutí, rozrušení nebo jiné odpovídající reakci.

300: Otázka: Rodiče Rashi se doma neustále hádají a Rasha si myslí, že je to její vina. Jakým JEDNÍM způsobem se může Rasha s touto situací vyrovnat? **Odpověď(i):** Říct si, že to není její vina – hádka rodičů je jen mezi nimi, mluvit s jiným dospělým o tom, jak se cítí, udělat uklidňující cvičení (například se modlit).

400: Otázka: Sofii tluče srdce velmi rychle, začíná zrychleně dýchat a chce se uklidnit. Vedte Sofii k relaxačnímu cvičení, které ji uklidní. **Odpověď:** Studenti si mohou vybrat libovolné relaxační cvičení.

500: Otázka: Kwame se snažil před třídou poprvé mluvit jazykem hostitelské země, byl velmi nervózní a zakoktával se. Jaké dvě užitečné myšlenky nebo pozitivní výroky by si Kwame mohl říct nebo na ně myslet? **Odpovědi** mohou zahrnovat: „To je v pořádku, příště to zvládnou lépe“ nebo „Každý je nervózní, než začne mluvit před třídou, je v pořádku, že jsem se zakoktával“.

Řešení problémů a činy

100: Otázka: Prvním krokem k řešení problému je definování problému. Který problém je lépe definovaný: Nemohu udělat domácí úkol NEBO mám problémy s pochopením látky v hodině. **Odpověď:** Mám problém s pochopením látky v hodině.

200: Otázka: Jaké dva kroky můžeš udělat, když se cítíš rozrušený? **Odpovědi** mohou zahrnovat: Použít kroky k řešení problémů nebo relaxační cvičení.

300: Otázka: Ana je naštvaná, protože na fotbalových trénincích hraje velmi dobře, ale během zápasů ji trenér nepostaví do hry. Jakým způsobem by Ana mohla tento problém vyřešit? **Odpovědi** mohou zahrnovat: promluvit si s trenérem, snažit se na tréninku, počkat a uvidíme, jestli budete hrát.

400: Otázka: Vyjmenujte pět kroků, které byste měli při řešení problému udělat. **Odpověď:** Definovat problém, provést brainstorming možných řešení, určit výhody a nevýhody každého řešení, vybrat nejlepší řešení a vyzkoušet jej a zvolit novou možnost, pokud nefunguje.

500: Otázka: Nizar je ve třídě, ve které jsou pouze nově příchozí, aby se mohl naučit jazyk hostitelské země. Začíná však mít pocit, že látka je pro něj příliš snadná. Pomozte Nizarovi použít alespoň 3 kroky vedoucí k vyřešení problémů. **Odpovědi** by měly obsahovat 3 z 5 kroků řešení problému: Definovat problém, provést brainstorming možných řešení, určit výhody a nevýhody každého řešení, vybrat nejlepší řešení a vyzkoušet jej a zvolit novou možnost, pokud nefunguje.

D. Zvládací mechanismy & Dovednosti k dosažení úspěchu

Na závěr kurzu požádejte studenty, aby si z nabídky možností vybrali a zapsali tři své oblíbené zvládací mechanismy a dovednosti. Odejdou s listem Dovednosti k dosažení úspěchu.

*Děkuji všem za usilovnou práci během našich setkání! Jsem ohromen/a všemi pokroky, které jste udělali! Na závěr kurzu bych chtěl/a, abyste si vybrali své oblíbené činnosti, resp. zvládací mechanismy a dovednosti, které si v sobě můžete odnést na cestu vpřed. **[Rozdejte pracovní list Dovednosti k dosažení úspěchu.]** Napište nebo je nakreslete na list Dovednosti k dosažení úspěchu, který si můžete vzít s sebou.*

E. Certifikáty

Připravte si pro každého studenta certifikát o úspěšném absolvování kurzu STRONG. Vyvolejte jméno každého studenta tak, aby si přišel dopředu pro svůj certifikát. Při podávání ruky řekněte každému studentovi něco o jeho pokroku, v čem je jedinečný. Vyzvěte zbytek skupiny, aby každému studentovi při přebírání certifikátu zatleskala. Studenti by měli ze setkání odcházet hrdí na pokrok, kterého dosáhli, a s důvěrou v používání dovedností, které se naučili.

Dovednosti k dosažení úspěchu

Napište nebo nakreslete své oblíbené dovednosti, které jste se naučili v kurzu STRONG.

Nabídka dovedností:

- ✓ Silné stránky
- ✓ Zdroje vnější podpory
- ✓ Měření a zvládnutí pocitů (teploměr pocitů)
- ✓ Relaxační dovednosti – hluboké dýchání, svalová relaxace, skenování těla, moje klidné místo, kreslení
- ✓ Pomocné myšlenky
- ✓ Kroky k dosažení úspěchu (cíle)
- ✓ Řešení problémů

STRONG

Supporting Transition Resilience of Newcomer Groups

CONGRATULATIONS!

**You have successfully completed the STRONG program
and are awarded this certificate in recognition of your
accomplishments.**

Signature _____

Date _____

Setkání 10: Dopis rodičům

Vážení rodiče či opatrovníci,

dnes se naše skupina sešla na posledním setkání! Bylo úžasné poznat Vaše dítě během posledních deseti týdnů. Hodně se toho naučilo a byla radost sledovat, jak roste!

Na závěr kurzu jsme si zahráli **kvíz, který studentům pomohl zopakovat si veškerou látku, kterou se během našich společných setkání naučili**. Po skončení hry studenti vyplnili **pracovní list nazvaný Dovednosti k dosažení úspěchu, kde definovali své oblíbené dovednosti, které se v kurzu naučili**. Tento list si studenti nesou domů. Na závěr studenti obdrželi certifikáty potvrzující úspěšné absolvování programu. Měli byste být velmi hrdí!

Na základě toho, co jsem pozoroval/a během těchto 10 týdnů, jsem na níže uvedeném místě uvedl/a konkrétní zpětnou vazbu týkající se pokroku Vašeho dítěte.

Pokud byste chtěli tyto informace prodiskutovat, neváhejte se na mě obrátit s jakýmkoli otázkami nebo obavami, které byste ohledně programu nebo Vašeho dítěte mohli mít. Můžete mě kontaktovat telefonicky na čísle _____ nebo emailem na adrese _____.

S úctou

SETKÁNÍ 10

Hodnocení zapojení a fungování dítěte

Jméno dítěte	Hodnocení zapojení (1–5)	Hodnocení emocionálního rozpoložení (1–5)

Hodnocení zapojení:

- 1 Odmítl se účastnit aktivit.
- 2 Nepřispíval do diskusí, ale činnosti prošel. Dítě spolupracovalo, ale vzhledem k minimální účasti bylo obtížné určit úroveň jeho porozumění a vhledu.
- 3 Minimální příspěvky do diskusí, ale příspěvky během činností byly k tématu.
- 4 Slovní příspěvky do diskusí a účast na činnostech jasně ukazovala porozumění tématu.
- 5 Několik slovních příspěvků do skupinové diskuse a účast na aktivitách, které prokazovaly porozumění tématu. Dítě také projevilo osobní vhléd, což znamená, že nějakým způsobem vztahovalo téma na svůj vlastní život.

Hodnocení emocionálního rozpoložení:

- 1 Negativní emocionální rozpoložení a vykazovalo známky úzkosti.
- 2 Vypadá nezaujatě nebo smutně, ale ne zjevně utrápeně.
- 3 Neutrální emocionální rozpoložení.
- 4 Určité pozitivní emocionální rozpoložení.
- 5 Pozitivní emocionální rozpoložení a vyazuje známky optimismu/naděje.



Individuální setkání [mezi setkáními 4-8]

Osnova

- A. Sdílení: Vyprávění o mé cestě
- B. Zjistěte, zda studenti jeví známky posttraumatického stresu
- C. Projděte si znovu společně se studenty Vyprávění o mé cestě
- D. Připravte studenty na sdílení těch částí příběhu, které představí ostatním ve skupině
- E. Relaxační cvičení: studenti si zvolí sami

Cíle

1. Studenti budou schopni definovat 2 silné stránky, které využili během své cesty
2. Studenti budou schopni sdílet s vedoucím skupiny STRONG části své cesty před odjezdem z domovské země, během cesty a po příjezdu do nové země.
3. Studenti budou schopni určit části své cesty, o které se podělí se skupinou.

Materiály

- Moje cesta

A. Sdílení – Vyprávění o mé cestě

Vysvětlete studentům, že na tomto individuálním setkání každý popíše svou cestu.²³ Zdůrazněte silné stránky a zdroje podpory studenta během cesty. Vysvětlete studentům, že čím více budou sdílení své cesty praktikovat, tím snazší to bude.

Dnes bych chtěl/a slyšet více o vaší cestě z domovské země. Každý z vás ve skupině má svůj vlastní příběh. Některé příběhy může být těžší sdílet a některé příběhy mohou být ke sdílení jednodušší. Každý příběh je však výjimečný a jedinečný.

Jsem rád/a, že jste se sem dostal/a a můžete tu být s námi. Vaše cesta může obsahovat i některé těžké části, to je běžné.²⁴ Někdy si lidé pamatují špatné věci a mohou zapomenout, kdy udělali ty dobré, kdy jim druzí pomohli nebo jak se stali silnějšími, když se potýkali s těžkými věcmi.

Důvodem, proč studenty necháváme sdílet jejich příběhy, je snaha pomoci jim cítit se lépe, když o příběhu přemýšlejí nebo mluví, a pomoci jim pamatovat si na své silné stránky. Někdy se vyhýbáme přemýšlení nebo mluvení o obtížných zkušenostech, které jsme zažili, ale čím více a více se snažíme na něco nemyslet, tím více a více o tom přemýšlíme!

Až mi povyprávíte o své cestě, rád/a bych, abyste se zaměřil/a na silné stránky, které jste využil/a. Vzpomínáte si na aktivitu, kterou jsme dělali na prvním setkání o vašich silných stránkách a zdrojích vnější podpory? Až mi budete vyprávět o své cestě, rád/a bych slyšel/a, jak vám vaše vnitřní silné stránky a zdroje vnější podpory na této cestě pomohly. Rád/a bych také slyšel/a, co jste si z této zkušenosti odnesl/a nebo co jste se naučil/a. Rád/a bych věděl/a, zda vás vaše cesta v něčem posílila.

Dobrá zpráva je, že čím více budeme praktikovat MYŠLENÍ nebo MLUVENÍ o těžkých zkušenostech, které jsme prožili, tím jednodušší se pak vše stane. Tuto myšlenku chci demonstrovat na příkladu.

Vkročil/a jste někdy do studené vody? [Nechte studenta odpovědět.] Jak se cítíte, když do ní poprvé vkročíte? [Nechte studenta odpovědět.] Správně! Můžete se cítit nepříjemně. Ale vaše tělo si po chvíli zvykne. Často do vody vstupujeme postupně, krok za krokem, abychom si mohli pomalu zvyknout. Jakmile budete celí ve vodě, možná se vám dokonce zalíbí, jak se cítíte. Totéž se může stát, když myslíme na těžké zážitky, které jsme prožili. Zpočátku se můžeme cítit opravdu nepříjemně, když o svých těžkých zkušenostech přemýšlíme a mluvíme, ale jakmile u toho chvíli vydržíme, obvykle si zvykneme a začneme se cítit lépe.

²³ **TIP:** Některým studentům může popis jejich vyprávění trvat déle, proto si možná budete muset naplánovat další čas (setkání), abyste prošli vyprávěním o cestě a následným prověřením a kontrolou.

²⁴ **TIP:** Pokud studenti potřebují další vysvětlení, proč máme tendenci pamatovat si špatné části cesty více než ty dobré, vysvětlete jim naši reakci „mozku pro přežití“. Např. *jedna věc, která je důležitá pro náš mozek, je to, že si někdy všímáme náročných věcí více než těch pozitivních. Kdybychom viděli krásné pole květin, ale nevšimli si děsivého zvířete na poli, mohlo by se nám něco stát. Naš mozek si často více všímá špatných věcí proto, abychom přežili.*

A opět, každý příběh je jedinečný; i když některé nemusí znít tak tvrdě jako jiné, každý je důležitý a může nám pomoci vzpomenout si, co udělali ostatní, ať už dobrého, nebo špatného, co vám na vaší cestě nejvíce utkvělo v paměti.

Vysvětlete studentovi, že byste rádi, aby s vámi sdílel svou cestu. Řekněte mu, že ho můžete v průběhu popisu jeho/její cesty zastavit a položit mu/jí doplňující otázky. Vysvětlete, že poté, co se student podělí o svou cestu, ho/jí požádáte, aby nad svou cestou přemýšlel/a. O tom, co mu/jí chybí z jeho/její rodné země, silné stránky, které během cesty využil/a, a co se z této zkušenosti naučil/a nebo získal/a.

Dnes si chci poslechnout o cestě z vaší rodné země. V některých chvílích vám možná položím další otázky týkající se toho, co se stalo. Poté, co se podělíte o svou cestu, s vámi chci hovořit o vašich myšlenkách o tom, co vám z rodné země chybí, co máte na své zemi rádi, o některých silných stránkách, které jste využili, a o tom, co jste ze své zkušenosti získali.

Požádejte studenta/ku, aby se začal/a dělit o průběh své cesty **před odjezdem z domovské země**. Navádějte studenty konkrétními otázkami o jejich zkušenostech.²⁵

Chtěl/a bych, abyste začal/a mluvit o své rodné zemi. Co se dělo denně, dokud jste tam byli?

Příklady otázek, které studentovi pokládejte:

- *Co máte rád/a na tom být ve své rodné zemi?*
- *Jaké silné stránky jste během pobytu v rodné zemi využil/a?*
- *Jaké zdroje vnější podpory jste využíval/a?*
- *S kým jste žil/a?*
- *Zažil/a jste během pobytu v domovské zemi nějaké těžké události?*
- *Kdo další s vámi tyto obtížné události zažil?*
- *Kdy se vám tyto zkušenosti přihodily?*
- *Kde se vám tyto události staly?*
- *Jak vám bylo sděleno, že se stěhujete?*
- *Jak statečný jste byl/a?*

Požádejte studenta/ku, aby sdílel/a svou cestu **v procesu** odchodu ze země.

Nyní bych rád/a slyšel/a více o vašich zkušenostech během cesty za hranice. Popište, co se vám stalo, když jste opouštěl/a zemi.

Příklady otázek, které studentovi pokládejte:

- *Jaké silné stránky jste využil/a při odchodu ze své země?*
- *Jaké zdroje vnější podpory jste využil/a?*
- *Jak jste cestoval/a?*
- *Kdo další s vámi tyto události prožil?*
- *Na co si vzpomínáte, když jste přijel/a?*
- *Bylo to ve dne nebo v noci? Co jste jedl/a? Kde jste spal/a?*

Požádejte studenty, aby se podělili o svou cestu **po příjezdu do nové země**, stěhování sem:

Nyní bych rád/a slyšel/a více o vašich zkušenostech během cesty. Jaké události se vám přihodily od doby, kdy jste se sem přestěhoval/a?

Příklady otázek, které studentovi pokládejte:

- *Co máte na životě tady rád/a?*
- *Co vás na životě tady zajímá?*
- *Jak stateční jste zde byl/a?*
- *Jaké silné stránky jste využil/a?*
- *Jaké zdroje vnější podpory jste využil/a?*
- *Co vám chybí z vaší rodné země?*
- *Zažil/a jste zde nějaké těžké situace?*
- *Kdo další s vámi tyto těžké situace zažil?*
- *Kdy se vám tyto zkušenosti přihodily?*
- *Kde se vám tyto události staly?*
- *Na co se v rámci života tady těšíte?*

Tipy pro vedoucí skupin STRONG, když se studenti dělí o svá vyprávění:

Pokud jsou studenti příliš rozrušení:

- Zaměřte se na silné stránky/čeho studenti dosáhli.
- Povzbudte studenta, aby zrychlil vyprávění (nebo dokonce zpočátku přeskočil) v těch částech svého příběhu, které jsou pro něj těžké.
- Připomeňte studentovi důvody, proč chcete, aby svou cestu sdílel.
- Ptejte se studentů na fakta. Např. *Počkejte / vezměte to pozpátku / byl tehdy den nebo noc? Kdo byl s vámi? Co se stalo předešlou noc?*
- Využijte relaxaci ke zklidnění studentů. Než začnete s tímto procesem, zjistěte, jaký typ způsobů relaxace tento student preferuje.

Pokud jsou studenti rozladěni:

- Pokládejte otázky týkající se pocitů. Např.: jaké vůně si pamatují, zda bylo horko nebo zima (nebo jaké bylo počasí), jaké zvuky si pamatují (neznámé jazyky, hudbu, křik nebo tiché hlasy), neobvyklé jídlo, které jedli, co si přinesli/ovládali.
- Povzbudte studenta, aby vyprávění zpomalil. Např. *Zkuste zpomalit vyprávění tím, že mi řeknete více informací o tom, kdo tam byl, co jste viděli a co jste slyšeli.*

²⁵ **TIP:** Pokud mají studenti potíže se slovním vyprávěním o své cestě, můžete je vyzvat, aby nejprve části své cesty nakreslili nebo napsali. Pro psaní si mohou vybrat svůj rodný jazyk.

B. Zjistěte, zda studenti vykazují znaky posttraumatického stresu

Poděkujte studentům za sdílení jejich cesty. Zeptejte se jich, zda nepociťují příznaky posttraumatického stresu.

Děkuji Vám, že jste se se mnou podělil/a o svůj příběh. Vypadá to, že jste byl/a celou svou cestu velmi statečný/á a odvážný/á! Také od vás bylo opravdu statečné, že jste mi svůj příběh vyprávěl/a. Někdy se může stát, že poté, co někdo prožije těžké události, se u něj objeví reakce, pocity nebo myšlenky, které před těmito těžkými událostmi mít nemusel. Každý totiž reaguje na těžké události jinak, ale všechny tyto reakce jsou normální! Rád bych vám položil/a několik otázek, abych zjistil/a, jak se vám daří nyní.

Otázky ohledně opětovného prožívání:

- *Máte sny o tom, co se stalo, či jiné noční můry?*
- *Objevují se vám v mysli myšlenky nebo obrazy, které vás rozruší, i když o ně nestojíte?*
- *Máte pocit, že znovu prožíváte ty špatné věci, které se vám staly?*

Otázky ohledně vyhýbavého chování:

- *Snažíte se vyhnout lidem, kteří ve vás vyvolávají vzpomínky na to, co se stalo?*
- *Snažíte se nemyslet na to, co se stalo, případně o tom nemluvit?*

Otázky ohledně tělesného prožívání:

- *Máte pocit, že snadno znervózníte, třeba když slyšíte hlasitý zvuk?*
- *Máte problém usnout?*

Otázky týkající se nálady:

- *Cítíte se většinu času rozzlobeně, smutně nebo naštvaně?*
- *Máte problém cítit se šťastně?*
- *Cítíte se osamělí a nebýváte s přáteli?*
- *Máte problém udržet pozornost?*

Vysvětlete studentovi, že pokud se u něj objeví příznaky posttraumatického stresu, může být ku pomoci pokračovat ve sdílení částí své cesty s důvěryhodnou dospělou osobou.

Děkuji, že jste mi odpověděl/a na tyto otázky!

Pokud se u studenta potvrdí příznaky posttraumatického stresu:

Znovu děkuji za to, že jste se mnou sdílel/a svou cestu. Zní to, jako byste měl/a stále ještě potíže s náročnými částmi vaší cesty. Další studenti, kteří se ocitli v podobné situaci jako vy, měli také potíže. Jak jsem zmínil/a na začátku dnešního setkání, někdy se můžeme cítit lépe, když o obtížných věcech naší cesty více přemýšlíme nebo mluvíme. O svou cestu se můžete podělit tak, že ji popíšete nahlas, představíte si ji, nakreslíte ji nebo o ní napíšete. Čím více budete sdílení příběhu trénovat, tím více si na něj zvyknete a nebudete se cítit tak vyděšeně nebo vystresovaně.

Proberte se studentem možnosti, jak pokračovat ve zpracování cesty buď prostřednictvím individuálního setkání s vedoucím skupiny STRONG, samostatné práce či práce s jinou důvěryhodnou dospělou osobou, nebo vyhledáním jiné podpory v oblasti duševního zdraví ve škole nebo v komunitě.

Pokud se u studenta nepotvrdí příznaky posttraumatického stresu:

Znovu děkuji za to, že jste se mnou sdílel/a svou cestu. Vypadá to, že nemáte takové potíže, které mají jiní studenti po absolvování cesty z jedné země do druhé, jako jsou noční můry, vyhýbání se věcem nebo pocit rozrušení. Pokud se u vás takové reakce objeví, doporučuji vám vyhledat pomoc buď u mě, nebo u jiné důvěryhodné dospělé osoby. Jak jsem zmínil/a na začátku dnešního setkání, někdy se můžeme cítit lépe, když o obtížných věcech naší cesty více přemýšlíme nebo mluvíme. O svou cestu se můžete podělit tak, že ji popíšete nahlas, představíte si ji, nakreslíte, nebo o ní napíšete. Čím více budete sdílení cesty trénovat, tím více si na ni zvyknete a nebudete se cítit tak vyděšeně nebo vystresovaně.

C. Projděte si se studenty Vyprávění o mé cestě

Poděkujte studentovi za sdílení jeho/její cesty a projděte s ním/s ní pracovní list *Moje cesta*.

Děkuji vám, že jste se mnou sdílel/a svou cestu. Bylo to od vás opravdu odvážné! Teď bych si s vámi ale rád/a popovídal/a o některých částech vaší cesty.

[Ukažte studentovi pracovní list *Moje cesta*.] *Položím vám několik otázek a vaše odpovědi pak zaznamenám do pracovního listu *Moje cesta*. Na co si vzpomínáte, co se vám líbilo, když jste vyrůstal/a ve své rodné zemi? Jsou věci, které si ze své rodné země pamatujete a které vás těší? Jaké věci z vaší rodné země vám chybí?*

Co se vám líbí na životě tady? Čeho jste si všimli, že je tady jinak než ve vaší rodné zemi? Co vás na životě tady zajímá? Co je obtížné na zdejším životě?

*Jaké **silné stránky** vám pomohly projít cestou? Jaké zdroje **vnější podpory** vám pomohly projít vaší cestou?*

*Co jste **získal/a** nebo se **naučil/a** ze svých zkušeností?*

*Vaše cesta tady nekončí. Jakého **cíle** chcete dosáhnout v příštím roce? Jak bude vypadat váš život za rok? Za pět let? Jaké máte **naděje a sny**?*

D. Příprava studentů na části příběhu sdílené ve skupině

Pomozte studentovi vybrat až tři části, které může sdílet se skupinou.

Děkuji vám, že jste se mnou sdílel/a svou cestu. Víím, že sdílení cesty vyžaduje odvahu. V příštích týdnech se se skupinou podělíte o některé věci z těch, co jste se mnou sdílel/a. Rád bych vám teď pomohl/a vybrat až tři věci z vaší cesty, které můžete sdílet se skupinou. Rád/a bych, abyste si vybral/a věci, o kterých si myslíte, že bude užitečné se podělit. Můžete si vybrat věci, které by vám pomohly zvyknout si vyprávět o tom, co se stalo, nebo si můžete vybrat věci, které by ukázaly silné stránky, které jste využil/a. O které věci byste se chtěl/a se skupinou podělit? ²⁶

Řešte se studentem problém týkající se jeho obav ze sdílení se skupinou.

Máte nějaké obavy z toho sdílet části své cesty ve skupině? Jak vám mohu pomoci sdílet tyto části? ²⁷

Vysvětlete studentům, jak se mohou při sdílení svých cest vzájemně podpořit.

Může pro vás být snadné i obtížné sdílet svou cestu se skupinou. I pro ostatní studenty může být sdílení cesty snadné nebo obtížné. Představte si, jaké to může být, když sdílíte části své cesty, a představte si, co byste chtěl/a, aby vám ostatní studenti řekli, až budete své vyprávění sdílet vy. Sdílet osobní příběh s ostatními studenty vyžaduje odvahu a já chci, abyste se všichni navzájem podpořili! Máte nějaké nápady na věty, které byste mohli někomu říct poté, co se podělí o svou cestu? [Nechte studenty, aby se podělili.] Děkuji vám!

E. Relaxační cvičení: výběr studentů

Ukončete setkání relaxačním cvičením, které si studenti sami zvolí.

Než dnes odejdete, rád/a bych s vámi udělal/a relaxační cvičení. Které cvičení byste chtěli provést?

²⁶ **TIP:** Pokud si studenti vyberou takové části své cesty, které mohou být pro ostatní studenty velmi zneklidňující (např. hrůzné detaily o smrti nebo válce), vyzvěte je, aby si o těchto částech s vámi promluvili individuálně a aby si vybrali jiné části, které by pro ostatní studenty nemusely být tak znepokojivé, a o ty se ve skupině podělili. Např. pro nás dva může být užitečné o této části dál mluvit, ale pro ostatní studenty může být příliš těžké ji slyšet. Existují další části vaší cesty, jejichž sdílení by pro vás mohlo být přínosem?

²⁷ **TIP:** Pokud mají studenti velké obavy sdílet části své cesty ve skupině, můžete je požádat, aby se podělili pouze o jednu část. Můžete studenty povzbudit, aby se podělili o některé silné stránky či o své cíle do budoucna.

Pracovní list: Moje cesta

Rodná země. Na co si vzpomínáte, co se vám líbilo, když jste vyrůstali ve své rodné zemi? Jsou věci, které si ze své rodné země pamatujete a které vás těší? Jaké věci z vaší rodné země vám chybí?

Co se vám líbí na životě tady? Co pro vás je na zdejším životě obtížné?

Jaké **silné stránky** vám pomohly projít cestou?

Jaké zdroje **vnější podpory** vám pomohly projít vaší cestou?

Co jste **získal/a nebo se naučil/a** ze svých zkušeností?

Budoucnost. Vaše cesta tady nekončí.

Jakého cíle chcete dosáhnout v příštím roce?

Jak bude vypadat váš život za rok? Za pět let?

Jaké máte naděje a sny?

Individuální setkání s rodiči/přáteli

Před zahájením programu STRONG se sejděte s rodiči/opatrovníky (pokud možno osobně) a proberte následující informace:

- 1) Popište rodičům, že STRONG se skládá z 10 skupinových setkání se studenty, kteří jsou v zemi nově příchozími. Vysvětlete, že setkání STRONG probíhají během vyučovacích hodin a studenti jsou z vyučování omluveni. Dále vysvětlete, že v rámci STRONG se studenti naučí dovednostem vedoucím ke zvládnutí a řešení problémů, které jim pomohou přizpůsobit se vyučování.
- 2) Zeptejte se rodičů, zda se mohou na programu STRONG podílet:
 - a. Účastí na skupinovém setkání pro rodiče/opatrovníky.
 - b. Čtením STRONG dopisů zasílaných domů.
 - c. Pomáháním svému dítěti s dovednostmi, které má doma procvičovat.
- 3) Diskutujte studentovy silné stránky, jeho problémy a možné cíle, na kterých by se dalo pracovat v rámci aktivity Kroky k úspěchu. (Může zde být zahrnuto něco, čemu se jejich dítě vyhýbá, z čeho má obavy nebo co je pro dítě těžké udělat.)

Otázky, které pomohou usnadnit diskusi, zahrnují např.:

- i. Povězte mi o silných stránkách vašeho dítěte. Někaké problémy, se kterými se potýká?
 - ii. Existují nějaké cíle, kdy dítě může těžit ze spolupráce na jejich dosažení?
 - iii. Vyhýbá se vaše dítě něčemu, co mu dříve dělalo radost?
 - iv. Vyhýbá se vaše dítě další věc, jako jsou:
 - ✓ spaní o samotě nebo pobyt ve tmě?
 - ✓ pobyt o samotě nebo odloučení od vás?
 - ✓ chození do školy nebo mluvení ve škole?
 - ✓ vyprávění o stresujících nebo děsivých věcech, které prožilo?
- 4) Projděte si s rodiči jednotlivá setkání kurzu:

Setkání 1: Moje silné stránky a zdroje vnější podpory

Setkání 2: Porozumění stresu

Setkání 3: Běžné reakce na stres a porozumění pocitům a jejich identifikace

Setkání 4: Měření a zvládnutí pocitů

Setkání 5: Používání pozitivních myšlenek

Setkání 6: Kroky k dosažení úspěchu

Setkání 7: Řešení problémů

Setkání 8: Moje cesta I. část

Setkání 9: Moje cesta II. část

Setkání 10: Zakončení programu

Individuální setkání

5) Zeptejte se rodičů, zda mají nějaké otázky nebo obavy.



Setkání pro rodiče/opatrovníky

Osnova setkání:

- A. Úvod do informativního setkání
- B. Úvod do kurzu
- C. Přehled skupinových setkání
- D. Závěr

Cíle:

- Rodiče určí 2 relaxační cvičení a 2 způsoby, jak mohou své děti v kurzu podpořit.
- Rodiče porozumí základním složkám kurzu STRONG.

Materiály:

- 1 Relaxační cvičení handout
- 2 Zdroje (v případě zájmu)

A. Úvod do informativního setkání

Představte se a nastiňte průběh informativní schůzky.

Dobrý den, jmenuji se _____. Jsem vedoucím kurzu STRONG zde ve škole _____. Rád bych vám představil/a úvod a následně přehled kurzu, který s vašimi dětmi realizujeme. Na závěr proběhne diskuse, abychom si poslechli vaše dotazy a získali zpětnou vazbu.

Pokud se sejde malá skupinka, požádejte rodiče, aby se představili. Požádejte učitele a tlumočníky, aby se také představili.

Na začátek bych chtěl/a, aby se všichni představili. Řekněte prosím své jméno a jednu ze svých silných stránek.

B. Úvod do kurzu

Vysvětlete rodičům význam kurzu. Vysvětlete, jak studijní úspěch žáků často souvisí s jejich psychickou pohodou.

Než vám začnu vyprávět o kurzu STRONG, rád/a bych se s vámi podělil/a o to, proč si myslím, že je tento kurz důležitý. Schopnost studenta uspět ve škole často souvisí s jeho psychickou pohodou. Když mají studenti potíže s adaptací v nové třídě a na nové prostředí, je pro ně obtížné soustředit se na látku a na třídu. Věříme, že je to důležité pro VŠECHNY studenty!

Vysvětlete, že cílem kurzu je pomoci dětem přizpůsobit se vyučování. Dalším cílem je pomoci jim, aby se po stresující události cítily lépe, aby se jim dařilo ve škole i v každodenním životě.

Cílem našeho kurzu je pomoci dětem přizpůsobit se vyučování. Dalším cílem kurzu je pomoci vašim dětem cítit se lépe po stresující události tak, aby se jim dařilo ve škole i v každodenním životě. Chceme si s vámi na jednotlivých setkáních předat informace, abyste mohli doma upevnit to, co se vaše děti v kurzu naučily, a podpořit své dítě v průběhu kurzu.

C. Přehled skupinových setkání

Vysvětlete rodičům, že nyní budete probírat hlavní pojmy a součásti skupinových setkání. Vysvětlete rodičům, jak jsou skupiny ve škole poskládány a rozvrženy. Sdělte jim, že učitelé jsou skupině nápomocni. Vysvětlete rodičům strukturu jednotlivých setkání.

Dnes popíšeme hlavní myšlenky a části kurzu. Vaše děti budou ve skupině celkem 4 až 8 žáků, z nichž všichni jsou nově příchozí. Učitelé a zaměstnanci školy vědí, že tuto skupinu nabízíme, a podporují žáky, kteří ji navštěvují! [Vysvětlete, jak konkrétně byl kurz ve škole rozvržen. Např.: Snažili jsme se co nejlépe naplánovat skupinu studentů mimo jejich výuku nebo úplně mimo vyučování, pokud to bylo možné]. V případě potřeby se také učitelé s vašimi dětmi domluví, jakým způsobem si mohou doplnit práci, kterou případně zameškají v hodinách. Učitel vašeho dítěte si uvědomuje, že tento kurz je pro vaše dítě důležitý, a v této souvislosti bude učitel s absencí vašeho dítěte na vyučovacích hodinách počítat.

Rád/a bych vám vysvětlil/a obecnou strukturu jednotlivých setkání. Na začátku každého setkání si studenti zahrají úvodní nebo seznamovací hru. Příkladem hry může být například to, že vedoucí kurzu požádá všechny studenty, aby popsali svůj oblíbený předmět nebo mimoškolní činnost. Tuto seznamovací hru hrajeme proto, aby se studenti mezi sebou lépe poznali. Jedním z hlavních cílů kurzu je, aby si studenti vybudovali systém podpory ostatních studentů ve škole.

Po představení může vedoucí kurzu vést skupinu k nějaké činnosti nebo diskusi na různá témata. Tato témata vysvětlím poté, co dovysvětlím strukturu setkávání. Po skupinové aktivitě nebo diskusi povede vedoucí kurzu skupinu v relaxačním cvičení. Relaxační cvičení znamenají různé typy cviků, které vám pomohou uklidnit se, pokud se začnete cítit rozrušení, znepokojení nebo ve stresu. Relaxační cvičení můžete provádět ve chvíli, kdy si všimnete, že těžce dýcháte nebo vám buší srdce. Příkladem relaxačního cvičení je hluboké dýchání nebo svalová relaxace. Pokud budete tato cvičení po určitou dobu praktikovat, mohou vám pomoci ke zklidnění. Provádí nyní někdo relaxační cvičení? [Nechte rodiče odpovědět]. Doporučujeme vám, abyste relaxační cvičení cvičili i se svými dětmi! Na konci setkání vám rozdáme list relaxačních cvičení, která můžete se svými dětmi provádět.

Setkání zakončíme popisovaným cvičením. Jedním z našich cílů je, aby si vaše děti doma procvičily a užívaly některé z dovedností, které se zde naučily. Budeme rádi, když nám pomůžete s procvičováním některých z těchto aktivit u dětí i mimo školu.

Vysvětlete rodičům základní části prvního setkání.

Nyní bych rád vysvětlil témata, která představíme na každém setkání. Cílem prvního setkání je ukázat studentům, že již mají soubor silných stránek a zdrojů vnější podpory. Silné stránky se týkají toho, kým člověk je, a zdroje vnější podpory jsou věci, místa a lidé, na které se studenti mohou obrátit pro podporu.

Vysvětlete rodičům základní části druhého setkání.

Na druhém setkání vysvětlíme pojem stres, což je něco, co člověk pociťuje, když má z něčeho obavy, je mu něco nepříjemné, je rozrušený nebo nervózní, a zopakujeme si také běžné reakce na stres. Dále se seznámíme s definicí myšlenek, pocitů a činů a s představou, že naše pocity souvisejí s našimi myšlenkami a činy.

Vysvětlete rodičům základní části třetího setkání.

Ve třetím setkání definujeme traumatické události, což jsou skutečně stresující události, při nichž je nějakým způsobem ohrožen váš život. Traumatické události mohou nastat na mnoha místech cesty nově příchozích a mohou vést k reakcím, jako je nechutenství, "těžké srdce", bolesti žaludku nebo hlavy, smutek, osamělost, hněv nebo nervozita, noční můry, vyhýbání se lidem nebo místům či ostražitost. Pomocí pracovního listu pomáháme studentům také procvičovat rozpoznávání pocitů.

Vysvětlete rodičům základní části čtvrtého setkání.

Během tohoto setkání představíme myšlenku stupnice pocitů, abychom studentům ukázali, že jejich pocity mohou být někdy silné a intenzivní a jindy mírné. Podělili jsme se také o různé myšlenky, které mohou studenty napadnout, například "tohle zvládnou", a o činnosti, resp. zvládací mechanismy, které mohou studenti použít, když se cítí rozrušení, například zavolat kamarádovi, dělat něco příjemného, hrát hru a promluvit si s dospělým.

Vysvětlete rodičům základní části individuálního setkání.

V polovině kurzu se se studenty setkám individuálně a proberu s nimi jejich cestu z hostitelské země. Na tomto setkání probereme stresující události, které se mohly stát během jejich cesty, jejich silné stránky, psychickou odolnost a to, co se během své cesty naučili. Pomáhám studentům vybrat jednu část cesty, kterou pak sdílí s ostatními studenty ve skupině.

Vysvětlete rodičům základní části pátého setkání.

Při pátém setkání se zabýváme tím, jak jsou myšlenky spojeny s různými činy, a povzbuzujeme studenty, aby mysleli na pozitivnější myšlenky. Mezi příklady pozitivních myšlenek patří: "zvládnou to!" nebo "nevdává, když teď nemůžu usnout, můžu si udělat dechové cvičení".

Vysvětlete rodičům základní části šestého setkání.

Na šestém setkání jsou žáci povzbuzováni, aby si stanovili krátkodobé a dlouhodobé cíle a aby přistoupili k některým věcem, kterým se možná vyhýbají. Pomáháme studentům rozdělit jejich cíle do menších kroků.

Vysvětlete rodičům základní části sedmého setkání.

Na sedmém setkání učíme studenty činům vedoucím k řešení problémů. Podělíme se také o užitečné činy, které mohou studenti podniknout, když se snaží problém vyřešit, například získat podporu od ostatních nebo uvolnit své tělo.

Vysvětlete rodičům základní části vyprávění o cestě během osmého a devátého setkání.

Na individuálním setkání a během 8. a 9. setkání požádáme studenty, aby se s ostatními studenty ve skupině podělili o aspekty své cesty z jejich domovské země. Chceme, aby zdůraznili své silné stránky, psychickou odolnost a to, co se během své cesty naučili.

Vysvětlete rodičům základní části desátého setkání.

Na závěrečném setkání projdeme znovu všechny materiály ze setkávání pomocí kvízu. Požádáme studenty, aby se zamysleli nad svými oblíbenými dovednostmi, které se během setkání naučili, a uvedli je v pracovním listu nazvaném Dovednosti k dosažení úspěchu.

D. Závěr (včetně seznamu zdrojů pro rodiče – v případě zájmu)

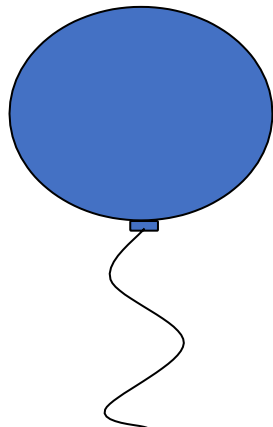
Děkujeme všem, že jste dnes přišli! Má někdo nějaké otázky k dnešnímu setkání? [umožněte rodičům klást otázky] Zůstanu tady pro vaše otázky také po skončení setkání. Dáme vám pracovní list, ve kterém nasdílíme relaxační cvičení, která můžete provádět se svými dětmi. Na závěr bych vás rád/a upozornil/a na některé zdroje pro vás a vaše děti, a to jak v naší škole, tak v komunitě. [Sdílejte seznam zdrojů; konkrétní zdroje budou záviset na lokalitě]. Ještě jednou děkuji, že jste přišli na dnešní setkání!

Mezi příklady zdrojů patří např.:

- Komunitní organizace, které podporují nově příchozí, nebo místní náboženské instituce
- Bezplatní/levní case manažeři/sociální pracovníci, kteří mohou pomoci propojit nově příchozí se zdroji
- Bezplatná/levná zdravotní péče
- Bezplatné/levné jazykové kurzy
- Pracovní školení/služby v oblasti zaměstnanosti
- Rodičovské skupiny a organizace ve školním prostředí
- Organizace, které pomáhají nově příchozím s bydlením
- Právní služby pro nově příchozí

Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte do tří. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v ruce provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně ho uchopte a stiskněte po dobu počítání 5, 4, 3, 2, 1. Pak provaz pusťte. Ohýbejte a kroužte prsty, abyste v nich uvolnili napětí.



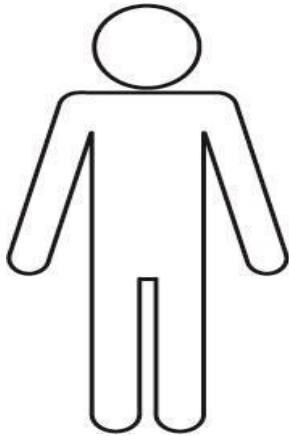
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahlrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



Začněte tím, že se třikrát zhluboka nadechnete. Zhluboka se nadechněte na počítání 1, 2, 3 a vydechněte na 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte na 1, 2, 3 a vydechněte na 3, 2, 1.

Zaměřte se na různé části svého těla. Věnujte pozornost svým prstům. Myslete na konečky prstů a všimněte si, co v nich právě teď cítíte. Prostě pozorujte, jak se cítí vaše prsty. Přemýšlejte o každém prstu.

Nyní se zaměřte na celé paže a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda, všimněte si a pozorujte, jak se cítí. Všimněte si také svých nohou. Cítíte, že jsou těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části, kterou právě teď vnímáte, a soustředte se na ni.

Přemýšlejte o svém těle. Prohlédněte si jej od hlavy až k patě. Všimněte si, jak se celé vaše tělo cítí. Reflektujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Nadechněte se zhluboka na 1, 2, 3, a vydechněte na 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte na 1, 2, 3, a výdech na 3, 2, 1. Nádech na 1, 2, 3, výdech na 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Usaďte se pohodlně, ať už do polohy vsedě nebo vleže. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nádech na 1, 2, 3 a výdech na 3, 2, 1.

Pokračujte v nádechu nosem a výdechu ústy. Počítejte do tří. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a klidní. Může to být kdekoliv. Může to být místo, které dobře znáte, nebo to může být místo imaginární. Může to být klidná místnost, místo venku v přírodě u vody či na poli anebo kdekoliv jinde, kde se cítíte šťastní a klidní. Vytvořte si v mysli jasný obraz tohoto místa. Dýchejte pomalu a zhluboka na počítání do tří a na 3, 2, 1 výdech.



Nyní, když máte v mysli jasný obraz vašeho místa, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jak toto klidné, šťastné místo voní? Jak se na tomto místě cítí vaše tělo? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Zůstaňte v klidu, dokud se cítíte v pohodě a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nádechu a výdechu.

Kreslení



Umění slouží k uvolnění těla. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho uklidňujícího. Vyberte si, co chcete nakreslit. Můžete nakreslit své klidné místo, tvary či použít barvy způsobem, který vás uvolňuje.



Setkání učitelů a tlumočnicků

Osnova

- A. Úvod do informativního setkání
- B. Úvod do zkušeností nově příchozích
- C. Přehled kurzu
- D. Tipy na práci s nově příchozími studenty
- E. Tipy na zapojení rodičů

Cíle

- Učitelé porozumí složkám zkušeností s nově příchozími žáky.
- Učitelé budou rozumět tipům a strategiím pro práci s nově příchozími žáky.
- Učitelé budou rozumět základním složkám kurzu STRONG.

Materiály:

- Relaxační cvičení

A. Úvod do informativního setkání

Představte se a nastiňte, jak bude informativní setkání vypadat.

Dobrý den, jmenuji se _____. Jsem vedoucím kurzu STRONG. Poskytnu vám přehled zkušeností nově příchozích studentů a poté přehled kurzu, který s nově příchozími studenty realizujeme. Závěrem uvedu několik tipů pro zapojení rodičů a také tipy, jak pracovat s nově příchozími studenty.

Pokud se setká malá skupinka, požádejte učitele/tlumočníky, aby se představili.

Na začátek bych chtěl/a, aby se všichni představili. Řekněte prosím své jméno, svou roli ve škole a jednu ze svých silných stránek.

B. Úvod do zkušeností nově příchozích

Poděkujte učitelům/tlumočnickům za jejich představení se. Vysvětlete učitelům význam kurzu. Vysvětlete, jak studijní úspěch studentů často souvisí s jejich psychickou pohodou.

Než vám začnu vyprávět o kurzu STRONG, rád/a bych se s vámi podělil/a o to, proč si myslím, že je tento kurz důležitý. Schopnost studenta uspět ve škole často souvisí s jeho psychickou pohodou. Když mají studenti potíže s adaptací v nové třídě a na nové prostředí, je pro ně obtížné soustředit se na látku a na třídu. Věříme, že je to důležité pro VŠECHNY studenty!

Vysvětlete, že cílem kurzu je pomoci dětem přizpůsobit se vyučování. Dalším cílem je pomoci jim, aby se po stresující události cítily lépe, aby se jim dařilo ve škole i v každodenním životě.

Cílem našeho kurzu je pomoci vašim studentům přizpůsobit se vyučování. Dalším cílem kurzu je pomoci vašim studentům cítit se lépe po stresující události tak, aby se jim dařilo ve škole i v každodenním životě. Chceme si s vámi předat informace o jednotlivých setkáních, abyste mohli upevnit to, co se vaši studenti v kurzu naučili i ve vaší třídě, a podpořit své studenty v průběhu kurzu.

Vysvětlete, že každá zkušenost s nově příchozím je jiná. Zdůrazněte, že nově příchozí mají mnoho silných stránek a jsou odolní.

Děkujeme vám za vaše představení! Rád/a bych dnes začal/a sdílením informací týkajících se zkušeností nově příchozích proto, abyste měli kontext našeho kurzu. Chtěl/a bych zdůraznit, že ačkoliv mnozí studenti mohou pocházet ze stejné země, jejich zkušenosti se mohou lišit. Navíc studenti budou svou adaptaci zde zvládat různě – někteří studenti mohou mít s přechodem potíže, jiní ne. Někteří studenti se mohou potýkat s traumatickými událostmi, které zažili ve své domovské zemi, zatímco jiní studenti mohou mít největší potíže s přivyknáním si na novou zemi. Chci zdůraznit, že navzdory těžkostem mají nově příchozí studenti jedinečné silné stránky a jsou neuvěřitelně odolní.

Vysvětlete stresory předcházející odchodu ze země (vystavení násilí a boji, nucené práce, hlad nebo ztráta rodiny/milovaných osob), migrace (odloučení od opatrovníků, násilí, sebevražda, odloučení od rodinných příslušníků, stres z čekání na žádosti o status uprchlíka) a aspekty přesídlení na zkušenostech nově příchozích (ztráta vlasti, rodiny, přátel a hmotného majetku, konflikt mezi domovem a novou kulturou a adaptace na novou kulturu).

Jak mnozí z vás pravděpodobně vědí, nově příchozí studenti zažívají řadu stresů v domovské zemi (před odchodem), během migrace z domovské země a při přesídlení do nové země. Mezi stresory, které mohou nově příchozí zažívat před odchodem, patří např. skutečnost, že byli svědkem páchání násilí, bojů, nucené práce, zažili nedostatek jídla nebo ztrátu rodiny či blízkých. Po opuštění domovské země mohou uprchlíci migrovat do uprchlického tábora. Někdy mohou uprchlíci zůstat v uprchlických táborech i několik let. Mezi stresory během útěku z domovské země a v uprchlických táborech patří: odloučení od opatrovníků, traumatické události (např. násilí, sebevražda, odloučení od rodinných příslušníků a nedostatečné uspokojení základních potřeb) a stres z čekání na podání žádosti o azyl. A konečně, nově příchozí pravděpodobně zažili širokou škálu stresorů, když se sem přesídlili. Mezi stresory patří ztráta vlasti, rodiny, přátel a hmotných statků, konflikt mezi vlastní a novou kulturou a adaptace na novou kulturu.

Vysvětlete dopad stresorů na zdraví a psychickou pohodu studentů (příznaky úzkosti, deprese a posttraumatického stresu). Podělte se o to, že někteří studenti mohou ztratit důvěru v dospělě, pociťovat pochyby nebo méněcennost. Vysvětlete, že nově příchozí mohou mít odlišné představy o zdravotním vyšetření nebo léčbě duševního zdraví.

Tyto stresory mohou mít vliv na zdraví a psychickou pohodu studentů. Studenti mohou například pociťovat příznaky úzkosti, deprese a posttraumatického stresu. Kromě toho mohou dodatečně ztratit důvěru ve schopnost dospělých postarat se o ně a mohou být nedůvěřiví, pochybovat nebo se cítit méněcenní. Navíc, někteří studenti mohou ztratit morální perspektivu. Bohužel se však mohou zdráhat vyhledat odbornou pomoc – různé kultury mají odlišný pohled na to, jak je přijatelné vyhledat pomoc a jak přípustné je vyhledat psychiatrickou léčbu.

Podělte se o ochranné faktory pro nově příchozí mládež (např. sociální podpora, doba, po kterou zde žijí, blahobyt rodičů, vazby na kulturu původu a adaptace na novou kulturu).

Existují našťastí některé faktory, které pomáhají tlumit dopad stresu na nově příchozí. Například síť sociální podpory studentů, doba, po kterou zde žijí, a pohoda rodičů jsou ochrannými faktory. Kromě toho může mít pozitivní dopad i schopnost studentů udržovat si vazby na svou původní kulturu a zároveň se adaptovat na kulturu.

C. Přehled kurzu

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům, že budete probírat hlavní koncepty a součásti setkání. Vysvětlete učitelům/tlumočnickům strukturu jednotlivých setkání.

Rád/a bych vám vysvětlil/a obecnou strukturu jednotlivých setkání. Na začátku každého setkání si studenti zahrají úvodní nebo seznamovací hru. Příkladem hry může být například to, že vedoucí kurzu požádá všechny studenty, aby popsali svůj oblíbený předmět nebo mimoškolní činnost. Tuto seznamovací hru hrajeme proto, aby se studenti mezi sebou lépe poznali. Jedním z hlavních cílů kurzu je, aby si studenti vybudovali systém podpory ostatních studentů ve škole.

Po představení může vedoucí kurzu vést skupinu k nějaké činnosti nebo diskusi na různá témata. Tato témata vysvětlím poté, co dovysvětlím strukturu setkávání. Po skupinové aktivitě nebo diskusi povede vedoucí kurzu skupinu v relaxačním cvičení.

Se studenty si zopakujeme hluboké dýchání, svalovou relaxaci, skenování těla, moje klidné místo a kreslení. Doporučujeme relaxační cvičení praktikovat se všemi studenty ve třídě! Na konci lekce vám rozdáme arch s relaxačními cvičeními, která můžete se svými studenty provádět.

Na závěr setkání povzbudíme studenty, aby relaxační cvičení a další dovednosti praktikovali doma i ve škole. Jedním z našich cílů je, aby studenti procvičovali a používali dovednosti, které se učí ve třídě.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní části prvního setkání.

Nyní bych rád/a vysvětlil/a témata, která představíme na každém setkání. Cílem prvního setkání je ukázat studentům, že již mají soubor silných stránek a vnějších podpor. Silné stránky se týkají toho, kým člověk je, a zdroje vnější podpory jsou věci, místa a lidé, na které se studenti mohou obrátit pro podporu.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní části druhého setkání.

Na druhém setkání vysvětlíme pojem stres, což je něco, co člověk pocítuje, když má z něčeho obavy, je mu něco nepříjemné, je rozrušený nebo nervózní, a zopakujeme si také běžné reakce na stres. Dále se seznámíme s definicí myšlenek, pocitů a činů a s představou, že naše pocity souvisejí s našimi myšlenkami a činy.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní části třetího setkání.

Ve třetím setkání definujeme traumatické události, což jsou skutečně stresující události, při nichž je nějakým způsobem ohrožen váš život. Traumatické události mohou nastat na mnoha místech cesty nově příchozích a mohou vést k reakcím, jako je nechutenství, „těžké srdce“, bolesti žaludku nebo hlavy, smutek, osamělost, hněv nebo nervozita, noční můry, vyhýbání se lidem nebo místům či ostražitost. Pomocí pracovního listu pomáháme studentům také procvičovat rozpoznávání pocitů.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní části čtvrtého setkání.

Na tomto setkání představíme myšlenku teploměru pocitů, abychom studentům ukázali, že jejich pocity mohou být někdy silné a intenzivní a jindy mírné. Podělili jsme se také o různé myšlenky, které mohou studenty napadnout, například „tohle zvládnou“, a o činnosti, resp. zvládací mechanismy, které mohou studenti využít, když se cítí rozrušení, například zavolat kamarádovi, dělat něco příjemného, hrát hru a promluvit si s dospělým.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní části pátého setkání.

Na pátém setkání se zabýváme tím, jak jsou myšlenky spojeny s různými činy, a povzbuzujeme studenty, aby mysleli na pozitivnější myšlenky. Mezi příklady pozitivních myšlenek patří: „zvládnuto!“ nebo „nevadí, když teď nemůžu usnout, můžu si udělat dechové cvičení“.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní části individuálního setkání.

V polovině kurzu se se studenty setkám individuálně a proberu s nimi jejich cestu z domovské země. Na tomto setkání probereme stresující události, které se mohly stát během jejich cesty, jejich silné stránky, psychickou odolnost a to, co se během své cesty naučili. Pomáhám studentům vybrat jednu část cesty, kterou pak sdílí s ostatními studenty ve skupině.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní části šestého setkání.

Na šestém setkání jsou žáci povzbuzováni, aby si stanovili krátkodobé a dlouhodobé cíle a aby přistoupili k některým věcem, kterým se možná vyhýbají. Pomáháme studentům rozdělit jejich cíle do menších kroků.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní součásti sedmého setkání.

Na sedmém setkání učíme studenty činům vedoucím k řešení problémů. Podělíme se také o užitečné činy, které mohou studenti podniknout, když se snaží problém vyřešit, například získat podporu od ostatních nebo uvolnit své tělo.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní části vyprávění o cestě během osmého a devátého setkání.

Na individuálním setkání a během 8. a 9. setkání požádáme studenty, aby se s ostatními studenty ve skupině podělili o aspekty své cesty z jejich domovské země. Chceme, aby zdůraznili své silné stránky, psychickou odolnost a to, co se během své cesty naučili.

Vysvětlete učitelům/tlumočnickům základní části 10. setkání.

Na závěrečném setkání projdeme znovu všechny materiály ze setkávání pomocí hry zvané zajímavosti. Požádáme studenty, aby se zamysleli nad svými oblíbenými dovednostmi, které se během setkání naučili, a uvedli je v pracovním listu nazvaném Dovednosti k dosažení úspěchu.

D. Tipy na práci s nově příchozími studenty

Vysvětlete učitelům, že lze psychickou pohodu nově příchozích studentů ve své třídě podpořit. Mezi způsoby, jak mohou učitelé podpořit psychickou pohodu nově příchozích studentů ve své třídě, patří: podpora myšlenky rozmanitosti a jednoty, řešení diskriminace, povzbuzování nově příchozích studentů ke spolupráci se studenty, kteří nejsou nově příchozí, používání vizuálních pomůcek, ústního vyprávění a kreativních technik a zařazení dechových cvičení.

Ve své třídě můžete pomoci podpořit psychickou pohodu nově příchozích studentů. Jedním z NEJLEPŠÍCH způsobů, jak podpořit psychickou pohodu nově příchozích studentů, je podpořit myšlenku rozmanitosti ve vaší třídě. Existuje několik zdrojů, včetně webových stránek Teaching Tolerance, dále Bridging Youth and Refugee Services, které obsahují nápady na podporu rozmanitosti ve třídě. Na jedné z webových stránek Bridging Youth and Refugee Services jsou uvedeny příklady knih, které sdílejí aspekty uprchlické zkušenosti. Ve třídě si můžete přečíst části těchto knih a nechat žáky o materiálu diskutovat.

Dalším způsobem, jak podpořit psychickou pohodu nově příchozích žáků, je řešit případy šikany a diskriminace. Studenti z řad nově příchozích jsou častěji vystaveni šikaně než ti, kteří nejsou nově příchozími, a aby se cítili bezpečně, je důležité, abyste šikanu a diskriminaci řešili. Dalším způsobem, jak podpořit psychickou pohodu nově příchozích studentů, je povzbuzovat nově příchozí studenty a studenty, kteří nejsou nově příchozí, ke spolupráci prostřednictvím skupinové práce a skupinových činností.

Mnoho nově příchozích studentů se při svém příchodu učí nový jazyk. Dalším způsobem, jak podpořit studijní úspěch a psychickou pohodu nově příchozích studentů, je doplnit některé učební materiály vizuálními pomůckami. Kromě toho může být dalším způsobem, jak oslovit nově příchozí studenty, zapojení kreativních technik, jako je hraní, kreslení, tanec nebo ústní vyprávění.

Dalším způsobem podpory pro nově příchozí studenty, je zařadit do rozvrhu relaxační cvičení, například hluboké dýchání. A také někteří nově příchozí studenti mohli ztratit důvěru v dospělě vzhledem ke svým zkušenostem před stěhováním. Při navazování vztahů s nově příchozími je důležité být trpělivý a vytvořit ve třídě pocit bezpečí a důvěry.

E. Tipy na zapojení rodičů

Vysvětlete, že při zapojování rodičů mohou existovat určité překážky, včetně přesvědčení rodičů, že by se neměli podílet na vzdělávání svých dětí.

Nyní bych se s vámi rád/a podělil/a o několik tipů, jak zapojit rodiče. Přestože mezi rodiči nově příchozích dětí panují různá přesvědčení o vzdělávání, existuje spousta těch, kteří se domnívají, že by se neměli zapojovat do vzdělávání svých dětí. Mnoho vzdělávacích systémů v zahraničí nepředpokládá zapojení rodiče do vzdělávání svých dětí. Spíše mají učitelé u dětí vysokou autoritu a jsou považováni za odborníky na vzdělávání dětí. Mnoho rodičů z řad nově příchozích však považuje vzdělání za klíč k úspěchu svých dětí. Je důležité sdílet, že účast v kurzu STRONG je důvěryhodná a má dětem pomoci s přizpůsobením se škole nebo komunitě, takže účast nebude mít pro žáky a jejich rodiny následky.

Jedním ze způsobů, jak zapojit rodiče, je vysvětlit očekávání spojená se zapojením rodičů do vzdělávání. Pokud s rodiči vedete rozhovor, je důležité, abyste jim sdělili některá očekávání týkající se vzdělávání, ale také abyste zjistili, jaká jsou jejich očekávání týkající se vzdělávání. Může být užitečné, když si tyto informace předají členové komunity a podpoří diskusi s rodiči nově příchozích dětí. Má někdo další doporučení, jak zapojit rodiče?

[Pokud vám to čas dovolí], umožněte diskusi o strategiích, které se osvědčily u nově příchozích studentů.

Má někdo strategie, které použil na nově příchozí studenty? [umožněte učitelům diskutovat]

Má někdo strategie, které použil na podporu inkluze nebo boje proti diskriminaci ve své třídě?
[nechte učitele diskutovat]

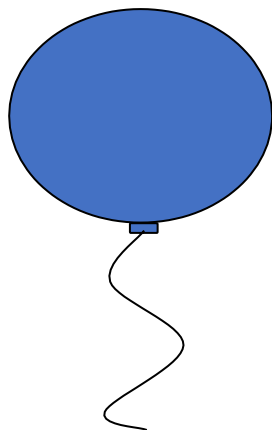
Má někdo strategie, které použil k zapojení rodičů? [umožněte učitelům diskutovat]

Poděkujte učitelům a tlumočnickům za účast na setkání.

Děkujeme všem za účast na dnešním setkání! V případě jakýchkoliv dotazů se na mě, prosím, s důvěrou obraťte.

Hluboké dýchání

Procvičujte hluboké dýchání.



Zhluboka se nadechněte a zhluboka vydechněte. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte do tří. Nyní si představte, že z balónku vyfouknete VŠECHEN vzduch.

Svalová relaxace

Představte si, že máte v rukou provaz, který vám prokluzuje rukama. Pevně ho uchopte a stiskněte po dobu počítání 5, 4, 3, 2, 1. Pak provaz pusťte. Ohýbejte a kroužte prsty, abyste v nich uvolnili napětí.



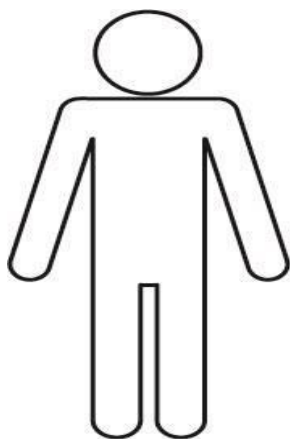
Dále si představte, že máte na zádech batoh. Narovnejte se a vložte palce pod popruhy batohu vpředu. Přitáhněte lokty dozadu, jako byste je chtěli za zády spojit. Tím zapojíte svaly kolem lopatek, vydržte tak 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte záda tak, že ramena nahrbíte dopředu.



Dále ramena vytáhněte co nejvýše, snažte se dotknout rameny uší a vydržte 5, 4, 3, 2, 1. Nyní uvolněte a protáhněte ramena tak, že jimi zakroužíte dopředu a pak dozadu. Proveďte to ještě jednou. Vytáhněte ramena nahoru, vydržte 5, 4, 3, 2, 1 a uvolněte. Povolte ramena a uvolněte napětí.



Skenování těla (body scan)



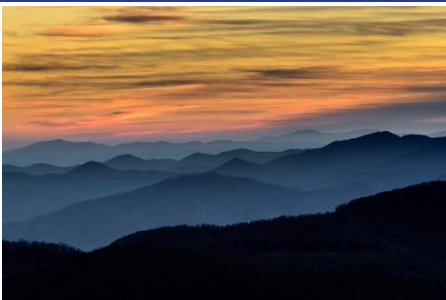
Začněte tím, že se třikrát zhluboka nadechnete. Zhluboka se nadechněte na počítání 1, 2, 3 a vydechněte na 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte na 1, 2, 3 a vydechněte na 3, 2, 1.

Zaměřte se na různé části svého těla. Věnujte pozornost svým prstům. Myslete na konečky prstů a všimněte si, co v nich právě teď cítíte. Prostě pozorujte, jak se cítí vaše prsty. Přemýšlejte o každém prstu.

Nyní se zaměřte na celé paže a pak na krk a hlavu... Myslete na břicho a záda, všimněte si a pozorujte, jak se cítí. Všimněte si také svých nohou. Cítíte, že jsou těžké? Lehké? Přemýšlejte o každé části, kterou právě teď vnímáte, a soustřeďte se na ni.

Přemýšlejte o svém těle. Prohlédněte si jej od hlavy až k patě. Všimněte si, jak se celé vaše tělo cítí. Reflektujte jakékoliv změny. Na závěr se třikrát zhluboka nadechněte. Nadechněte se zhluboka na 1, 2, 3, a vydechněte na 3, 2, 1. Zhluboka se nadechněte na 1, 2, 3, a výdech na 3, 2, 1. Nádech na 1, 2, 3, výdech na 3, 2, 1.

Moje klidné místo



Usadte se pohodlně, ať už do polohy vsedě nebo vleže. Pokud chcete, zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nádech na 1, 2, 3 a výdech na 3, 2, 1.

Pokračujte v nádechu nosem a výdechu ústy. Počítejte do tří. Nyní si představte místo, kde se cítíte šťastní a klidní. Může to být kdekoli. Může to být místo, které dobře znáte, nebo to může být místo imaginární. Může to být klidná místnost, místo venku v přírodě u vody či na poli anebo kdekoli jinde, kde se cítíte šťastní a klidní. Vytvořte si v mysli jasný obraz tohoto místa. Dýchejte pomalu a zhluboka na počítání do tří a na 3, 2, 1 výdech.



Nyní, když máte v mysli jasný obraz vašeho místa, začněte přidávat detaily. Co tam vidíte? Co slyšíte? Jak toto klidné, šťastné místo voní? Jak se na tomto místě cítí vaše tělo? Cítíte se zde klidně a bezpečně. Zůstaňte v klidu, dokud se cítíte v pohodě a uvolnění. Pokračujte v hlubokém nádechu a výdechu.

Kreslení



Umění slouží k uvolnění těla. Věnujte několik minut kreslení nebo psaní něčeho uklidňujícího. Vyberte si, co chcete nakreslit. Můžete nakreslit své klidné místo, tvary či použít barvy způsobem, který vás uvolňuje.

- **Beehler, S. J., Birman, D., & Campbell, R. (2012).** The Effectiveness of Cultural Adjustment and Trauma Services (CATS): Generating Practice-Based Evidence on a Comprehensive, School-Based Mental Health Intervention for Immigrant Youth. *American Journal of Community Psychology*, 50(1–2), 155–168. doi: 10.1007/s10464-011-9486-2
- **Birman, D., Beehler, S., Harris, E. M., Everson, M. L., Batia, K., Liautaud, J., & ... Cappella, E. (2008).** International Family, Adult, and Child Enhancement Services (FACES): A community-based comprehensive services model for refugee children in resettlement. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(1), 121-132. doi:10.1037/0002-9432.78.1.121
- **Bronstein, I., & Montgomery, P. (2011).** Psychological distress in refugee children: a systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(1), 44–56. doi: 10.1007/s10567-010-0081-0
- **Brymer, M. J., Steinberg, A. M., Sornborger, J., Layne, C. M., & Pynoos, R. S. (2008).** Acute interventions for refugee children and families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 17(3), 625-640. doi:10.1016/j.chc.2008.02.007
- **Domitrovich, C. E., Bradshaw, C. P., Poduska, J. M., Hoagwood, K., Buckley, J. A., Olin, S., ... & Jalongo, N. S. (2008).** Maximizing the implementation quality of evidence-based preventive interventions in schools: A conceptual framework. *Advances in School Mental Health Promotion*, 1(3), 6-28. doi: 10.1080/1754730X.2008.9715730
- **Durà-Vilà, G., Klasen, H., Makatini, Z., Rahimi, Z., & Hodes, M. (2013).** Mental health problems of young refugees: Duration of settlement, risk factors and community-based interventions. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18(4), 604–623. doi: 10.1177/1359104512462549
- **Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008).** Implementation matters: a review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American Journal of Community Psychology*, 41(3–4), 327–350. doi: 10.1007/s10464-008-9165-0
- **Ehnholt, K. A., Smith, P. A., & Yule, W. (2005).** School-based Cognitive-Behavioural Therapy Group Intervention for Refugee Children who have Experienced War-related Trauma. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 10(2), 235–250. doi: 10.1177/1359104505051214
- **Ehnholt, K. A., & Yule, W. (2006).** Practitioner review: assessment and treatment of refugee children and adolescents who have experienced war-related trauma. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 47(12), 1197–1210. doi: 10.1111/j.1469-7610.2006.01638.x

- **Ellis, B. H., Miller, A. B., Abdi, S., Barrett, C., Blood, E. A., & Betancourt, T. S. (2013).** Multi-tier mental health program for refugee youth. *Journal of Consulting And Clinical Psychology, 81*(1), 129-140. doi:10.1037/a0029844
- **Eruyar, S., Huemer, J., & Vostanis, P. (2018).** How should child mental health services respond to the refugee crisis?. *Child and Adolescent Mental Health, 23*(4), 303-312. doi: 10.1111/camh.12252
- **Fazel, M., Doll, H., & Stein, A. (2009).** A School-Based Mental Health Intervention for Refugee Children: An Exploratory Study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 14*(2), 297–309. doi: 10.1177/1359104508100128
- **Fazel, M., Garcia, J., & Stein, A. (2016).** The right location? Experiences of refugee adolescents seen by school-based mental health services. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 21*(3), 368–380. doi: 10.1177/1359104516631606
- **Garcia, A. (2018).** Treating Toxic Stress in Immigrant Children. *Communiqué, 46*(7). Retrieved from <https://www.nasponline.org/publications/periodicals/communique/issues/volume-46-issue-7/treating-toxic-stress-in-immigrant-children>
- **Jaycox, L. H., Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Walker, D. W., Langley, A. K., Gegenheimer, K. L., ... Schonlau, M. (2010).** Children’s mental health care following Hurricane Katrina: A field trial of trauma-focused psychotherapies. *Journal of Traumatic Stress, 23*(2), 223–231. doi: 10.1002/jts.20518
- **Kataoka, S. H., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Wong, M., Escudero, P., Tu, W., ... & Fink, A. (2003).** A school-based mental health program for traumatized Latino immigrant children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 42*(3), 311-318. doi: 10.1097/00004583- 200303000-00011
- **Kia-Keating, M., & Ellis, B. H. (2007).** Belonging and Connection to School in Resettlement: Young Refugees, School Belonging, and Psychosocial Adjustment. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 12*(1), 29–43. doi: 10.1177/1359104507071052
- **Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., ... Canadian Collaboration for Immigrant and Refugee Health (CCIRH) (2011).** Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne, 183*(12), E959–E967. doi:10.1503/cmaj.090292
- **Lustig, S. L., Kia-Keating, M., Knight, W. G., Geltman, P., Ellis, H., Kinzie, J. D., & ... Saxe, G. N. (2004).** Review of child and adolescent refugee mental health. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry, 43*(1), 24-36. doi:10.1097/00004583-200401000-00012

- **Marshall, E. A., Butler, K., Roche, T., Cumming, J., & Taknint, J. T. (2016).** Refugee youth: A review of mental health counselling issues and practices. *Canadian Psychology/Psychology Canadienne*, *57*(4), 308-319. doi:10.1037/cap0000068

- **Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017).** The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, *26*(2), 129–138. doi: 10.1017/S2045796016000172

- **Murray, L. K., Cohen, J. A., Ellis, B. H., & Mannarino, A. (2008).** Cognitive behavioral therapy for symptoms of trauma and traumatic grief in refugee youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *17*(3), 585–604, ix. doi: 10.1016/j.chc.2008.02.003

- **Patel, S. G., Clarke, A. V., Eltareb, F., Macciomei, E. E., & Wickham, R. E. (2016).** Newcomer Immigrant Adolescents: A Mixed-Methods Examination of Family Stressors and School Outcomes. *School Psychology Quarterly*, *31*(2), 163–180. doi: 10.1037/spq0000140

- **Refugee Trauma Task Force (2005).** Mental Health Interventions for Refugee Children in Resettlement. *White Paper II National Child Traumatic Stress Network*.

- **Ruf, M., Schauer, M., Neuner, F., Catani, C., Schauer, E., & Elbert, T. (2010).** Narrative exposure therapy for 7- to 16-year-olds: A randomized controlled trial with traumatized refugee children. *Journal of traumatic stress*, *23*(4), 437-445. doi: 10.1002/jts.20548

- **Rogers-Sirin, S. R. S., Lauren. (2015).** The Educational and Mental Health Needs of Syrian Refugee Children. Retrieved from migrationpolicy.org website: <https://www.migrationpolicy.org/research/educational-and-mental-health-needs-syrian-refugee-children>

- **Patel, S. G., Clarke, A. V., Eltareb, F., Macciomei, E. E., & Wickham, R. E. (2016).** Newcomer Immigrant Adolescents: A Mixed-Methods Examination of Family Stressors and School Outcomes. *School Psychology Quarterly*, *31*(2), 163–180. doi: 10.1037/spq0000140

- **Rubio-Hernandez, S. P., & Ayón, C. (2016).** Pobrecitos los Niños: The emotional impact of anti- immigration policies on Latino children. *Children and Youth Services Review*, *60*, 20–26. doi: 10.1016/j.chilyouth.2015.11.013

- **Sirin, S. R. Rogers-Sirin, L. (2015).** The Educational and Mental Health Needs of Syrian Refugee Children. Washington, DC: Migration Policy Institute.

- **Sullivan, A. L., & Simonson, G. R. (2016).** A Systematic Review of School-Based Social-Emotional Interventions for Refugee and War-Traumatized Youth. *Review of Educational Research*, *86*(2), 503–530. doi: 10.3102/0034654315609419
- **Tyrer, R. A., & Fazel, M. (2014).** School and Community-Based Interventions for Refugee and Asylum Seeking Children: A Systematic Review. *PLoS ONE*, *9*(2). doi: 10.1371/journal.pone.0089359
- **United Nations High Commissioner for Refugees (2018).** Figures at a Glance. Retrieved from <https://www.unhcr.org/figures-at-a-glance.html>
- **Weine, S., Kulauzovic, Y., Klebic, A., Besic, S., Mujagic, A., Muzurovic, J., & ... Rolland, J. (2008).** Evaluating a multiple-family group access intervention for refugees with PTSD. *Journal of Marital and Family Therapy*, *34*(2), 149-164. doi:10.1111/j.1752-0606.2008.00061.x
- **Weine, S. M., Raina, D., Zhubi, M., Delesi, M., Huseni, D., Feetham, S., & ... Pavkovic, I. (2003).** The TAFES multi-family group intervention for Kosovar refugees: A feasibility study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *191*(2), 100-107. doi:10.1097/00005053-200302000-00006