



MÁM SILNOU VŮLI (SEBEOVLÁDÁNÍ)

Cíl: Uvědomit si, co je to sebeovládání, vůle.
Najít způsob, jak je trénovat.

Doporučený věk: 4.–5. třída a výše

Pomůcky:

- ✓ židle
- stopky



Hry

1. hra: Sedni si na zem nebo na židli, zkus vydržet bez hnutí než napočítám do 10. Děti sedí na zemi nebo na židli bez pohnutí.

2. hra: Vyber si kamaráda, sedněte si proti sobě, dívejte se na sebe. Nemluvte, nesmějte se. Vydržte, než napočítám do 10.

Po každé hře uděláme krátkou reflexi. Děti ukáží pomocí pozice ruky, jak se jim dařilo úkol zvládnout. Ruka u hlavy – zvládl jsem to bez potíží, ruka u nohou – nedařilo se mi to. Pozice ruky může být i kdekoli jinde na této škále.



Společná debata:

Jak jste se cítili, když jste cvičení dokončili?

Jaké vlastnosti jste využívali, abyste cvičení zvládli co nejlépe?

Co konkrétně pomáhá, aby člověk vydržel do 10?

Pokud děti samy nemluví nebo neví, můžeme nabízet: Komu pomáhá zavřít oči? Komu pomáhá myslet na úkol? Komu pomáhá pomalu dýchat? Komu by pomohlo si říct „TO ZVLÁDNU“? Komu by pomohlo, kdyby mu někdo jiný řekl „TO ZVLÁDNEŠ“?



Scénky

Podle počtu a schopností dětí zvolíme počet scének a variantu – buď s dětmi scénky probíráme společně (některé z dětí může předvádět) nebo si dvojice scénku vyberou a připraví pro ostatní. Dětem přečteme, co se v každé scénce děje.

Krátce a stručně po každé scénce dětem položíme stejnou otázku: Kdyby se (Kája, děti ve třídě, Maria...) ovládaly, co by se změnilo?

Scénka 1: Kája chce jít do cirkusu, ale jeho máma se necítí dobře. Kája je velmi zklamaný, naštvaný a zlobí se.

Scénka 2: Učitel musí nutně odejít ze třídy a požádá děti, aby byly tiše a dokončily úkol v učebnici. Co ale žáci dělají?

Scénka 3: Maria si chce přidat pudink, moc jí chutnal. Ostatní ještě žádný neměli.

Scénka 4: Říša moc touží zpívat sám před celou třídou. Bojí se toho, že se mu ostatní budou smát.

Scénka 5: Tomáš rozbil své sestře Viole její oblíbenou hračku. Viola se zlobí, chce na něj křičet a uhodit ho.

Scénka 6: František ví, že by se měl učit – zítra se píše ve škole test. V televizi ale dávají něco zajímavého.

Scénka 7: Monika se Sandrou sedí spolu v lavici. Všichni tiše pracují. Monika chce Sandře vyprávět, co se stalo na oslavě narozenin.



Společná debata:

- Je důležité se ovládat?
- Kdy je to důležité?
- Mohu tím, že se neovládám, někomu ublížit nebo ho naštvat?
- Co by se stalo, kdyby se každý choval tak, jak se mu zrovna chce?

Sbíráme s dětmi společně nápady:

Jak můžeme sebeovládání trénovat? Kdo nebo co nám v tom může pomoci? Tyto dvě otázky dětem pokládáme u každého bodu:

- Když mám na někoho vztek
- Když cítím zklamání, smutek
- Když jsem z něčeho nervózní
- Když mám chuť někoho pomlouvat
- Když se mi nechce někomu pomoci.

Tip: Pokud se chceme lépe ovládat, může nám pomoci soustředění, zaměřit na něco pozornost. Například na vlastní dech. Pojďme si to vyzkoušet:

Vnímejte nádech a výdech a vydržte u toho minutu. Pokud přijdou nějaké myšlenky, tak si je můžete představit jako oblaka, která přijdou a odejdou. Zaměřte pozornost zpátky na dech.



Pokud se nedá tabulka použít, nahradila bych technikou tichého souhlasu. Učitel nebo sociální pracovník čte výroky a pokud je to pro děti něco, co chtějí trénovat, poklepou si na rameno.

Označ si (smajlíkem, symbolem, barvičkou, jak chceš....), co chceš umět, jaké sebeovládání trénovat.



Vnímej své tělo

Sebeovládání můžeme trénovat také tím, že zaměříme pozornost na vlastní tělo.

Zavřete oči a soustřeďte se na svůj palec na levé ruce. Vnímejte pocity v něm (Dotýká se něčeho? Cítíte teplotu, tlak, případnou bolest?). Dál pokračujte s ukazováčkem a postupně dalšími prsty (tímto způsobem můžeme zaměřit pozornost na celé tělo).



Pokaždé, když se vám sebeovládání podaří a vytrváte v něm, pochvalte se a dále se snažte. Můžete si třeba někde nakreslit smajlíka.