INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

SBORNÍK

Příklady dobré praxe pro realizaci terapeutických technik ve vyučování i volnočasových aktivitách

Integrace 2

Reg. č. projektu: CZ.1.07/1.2.00/08.0131

Název projektu: **Zkvalitnění systému péče o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami v Moravskoslezském kraji**

Zkrácený název: **Integrace na druhou**

„Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky“

Odborní garanti:
Mgr. Zdeňka Neničková
Mgr. Miroslava Šigutová

Zpracoval: Pedagogicko-psychologická poradna, Frýdek-Místek, příspěvková organizace
Vydavatel: Moravskoslezský kraj, Krajský úřad
Rok vydání: 2012

Veškeré dotazy týkající se publikace směřujte na:

Pedagogicko-psychologická poradna, Frýdek-Místek, příspěvková organizace
Palackého 130, 738 01Frýdek-Místek
Telefon: 558 432 084
E-mail: pppfrydekmistek@gmail.com

OBSAH str.

Úvod **8**

Záznam realizace terapeutických technik č. 1 **10**

Charakteristika: ... 10
Cíl a zaměření: ... 10
Popis, instrukce: Můj vnitřní obraz ... 10

Záznam realizace terapeutických technik č. 2 **12**

Charakteristika: ... 12
Cíl a zaměření: ... 12
Popis, instrukce: Pantomimické etudy ... 12

Záznam realizace terapeutických technik č. 3 **13**

Charakteristika: ... 13
Cíl a zaměření: ... 13
Popis, instrukce: Můj vysněný dům ... 13

Záznam realizace terapeutických technik č. 4 **15**

Charakteristika: ... 15
Cíl a zaměření: ... 15
Popis, instrukce: Hrajeme si s barvami ... 15

Záznam realizace terapeutických technik č. 5 **18**

Charakteristika skupiny: ... 17
Cíl a zaměření: ... 17
Popis, instrukce: O chytrém uhlíři ... 17

Záznam realizace terapeutických technik č. 6 **19**

Charakteristika skupiny: ... 19
Cíl a zaměření: ... 19
Popis, instrukce: Sluníčko ... 19

Záznam realizace terapeutických technik č. 7 **20**

Charakteristika skupiny: ... 20
Cíl a zaměření: ... 20
Popis, instrukce: Náš erb ... 20

Záznam realizace terapeutických technik č. 8 **21**

Charakteristika skupiny: ... 21
Cíl a zaměření: ... 21
Popis, instrukce: Kouzelný ostrov ... 21

Záznam realizace terapeutických technik č. 9 **23**

Charakteristika skupiny: ... 23
Cíl a zaměření: ... 23
Popis, instrukce: Na paloučku u lesa ... 23

Záznam realizace terapeutických technik č. 10 25

Charakteristika skupiny: ... 25
Cíl a zaměření: ... 25
Popis, instrukce: Můj hrdina ... 25

Záznam realizace terapeutických technik č. 11 26

Charakteristika skupiny: ... 26
Cíl a zaměření: ... 26
Popis, instrukce: Náš společný dům ... 26

Záznam realizace terapeutických technik č. 12 29

Charakteristika skupiny: ... 29
Cíl a zaměření: ... 29
Popis, instrukce: Nebojme se nástrojů ... 29

Záznam realizace terapeutických technik č. 13 30

Charakteristika skupiny: ... 30
Cíl a zaměření: ... 30
Popis, instrukce: Píseň naší třídy ... 30

Záznam realizace terapeutických technik č. 14 32

Charakteristika skupiny: ... 32
Cíl a zaměření: ... 32
Popis, instrukce: Kočička a domeček ... 32

Záznam realizace terapeutických technik č. 15 35

Charakteristika skupiny: ... 35
Cíl a zaměření: ... 35
Popis, instrukce: Identifikace ... 35

Záznam realizace terapeutických technik č. 16 36

Charakteristika skupiny: ... 36
Cíl a zaměření: ... 36
Popis, instrukce: Škola budoucnosti ... 36

Záznam realizace terapeutických technik č. 17 39

Charakteristika skupiny: ... 39
Cíl a zaměření: ... 39
Popis, instrukce: Ruce ... 39

Záznam realizace terapeutických technik č. 18 41

Charakteristika skupiny: ... 41
Cíl a zaměření: ... 41
Popis, instrukce: Zázračný lék ... 41

Záznam realizace terapeutických technik č. 19 **44**

Charakteristika skupiny: ... 44
Cíl a zaměření: ... 44
Popis, instrukce: Fantazie ... 44

Záznam realizace terapeutických technik č. 20 **46**

Charakteristika skupiny: ... 46
Cíl a zaměření: ... 46
Popis, instrukce: Mandala ... 46

SBORNÍK
PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE PRO REALIZACI TERAPEUTICKÝCH TECHNIK VE VYUČOVÁNÍ I VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH

Úvod

V naší pedagogické práci si uvědomujeme, jak důležité je vytvořit prostředí, v němž se děti mohou cítit bezpečně při sdílení svých myšlenek a pocitů. Jedním ze způsobů, jakým děti vyjadřují své myšlenky a pocity, jsou kresby a hudební improvizace. Pomocí nich mohou objevit uvnitř svých pocitů, prožitků, intuice a snů skrytý poklad. Součástí terapeutických technik tohoto sborníku není ani známkování, ani kritika…Práce na jednotlivých úkolech je pro děti zcela dobrovolná a bezpečná, a proto se mohou uvolnit a s radostí využít předkládané techniky jako nástroj k sebepoznání a sebevyjádření.

Když děti dostanou šanci vyjádřit své tvůrčí já, když jsou povzbuzovány říct to, co opravdu chtějí říct, základní studijní dovednosti se u nich mohou rozvíjet mnohem snadněji a přirozeněji. Relaxační techniky s prvky arteterapie, muzikoterapie či dramaterapie podněcují dětskou fantazii, rozvíjejí jejich smyslové vnímání. Při skupinové práci zvyšují pocit sounáležitosti a pocity důvěry mezi dětmi navzájem i mezi dítětem a pedagogem.

Tento sborník je zamýšlen jako praktický průvodce pro pedagogické pracovníky, kterým může pomoci v začátcích zavádění terapeutických technik do vyučování i odpoledních volnočasových aktivit nejen pro individuálně integrované žáky. Je sestaven z příspěvků dobré praxe, které poskytli pedagogové škol zapojených do projektu Integrace na druhou. Jména, která jsou v něm uváděna, jsou smyšlená.

Záznam realizace terapeutických technik č. 1

Charakteristika:

- Skupina žáků 3.- 6. roč. ZŠ, práce v rámci odpoledních aktivit
- Děti , které mají problémy s přizpůsobivostí, impulzivitou a hyperaktivitou, a také děti, které se obtížně ztotožňují s nastavenými normami života školy

Cíl a zaměření:

Rozvoj představivosti, získání větší jistoty v technice malby, zlepšení motorických dovedností, zklidnění a uvolnění napětí

Popis, instrukce:

Motivace – „Vzdušný obraz“: časová dotace: 10 – 15 min.

- Prezentace abstraktních obrazů, společná diskuse na téma, co mohou představovat a jaké pocity v nás vyvolávají.
- Stáli jsme v kruhu a představovali si, že máme před sebou velké plátno a malujeme svůj obraz. Pohybovali jsme přitom rukama, zkoušeli postupně zapojit celé tělo, vytvářeli dlouhé, plynulé tahy, skvrny, tečky..
- Následovala společná diskuze, jak se nám dařilo vybavit si představy svého „vzdušného“ obrazu.

Hlavní technika – „Můj vnitřní obraz“: časová dotace: 30 - 45min.

- Vysvětlila jsem postup a děti převáděly svůj „vzdušný obraz“ do malby skutečné. Používaly podobné pohyby, pracovaly s temperovými barvami, měly k dispozici velkou plochu papíru.
- Po dokončení obrazů jsem zařadila reflexi, kdy jsme seděli v kruhu, uvnitř kterého byly na zemi vystaveny jednotlivé práce. Nejdříve autor díla mlčel a ostatní žáci hádali, co obraz znázorňuje, jaké vidí motivy, jak na ně celkově působí. Poté dostal slovo autor díla, popsal, co si představoval, upřesnil a doplnil informace.
- Hovořili jsme o tom, jak se jim maloval skutečný obrázek, co jim pomáhalo, i co je rušilo.

Závěrečná relaxace – časová dotace: 10 min.

Děti ležely na podložkách na zemi a za mého slovního doprovodu se snažily uvolnit tělo i mysl. Využila jsem Jacobsonovu progresivní relaxaci, postupovala dle následujících pokynů:

1. Zatněte pravou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
2. Zatněte levou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
3. Ohněte pravý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
4. Ohněte levý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
5. Natáhněte pravou paži a zatněte triceps... uvolněte.
6. Natáhněte levou paži a zatněte triceps... uvolněte.
7. Nakrčte čelo a zvedněte obočí... uvolněte.
8. Napněte svaly kolem očí... uvolněte.
9. Napněte čelisti tím, že pevně sevřete zuby... uvolněte.
10. Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.
11. Sevřete pevně rty... uvolněte.
12. Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.
13. Zatlačte hlavu proti hrudi... uvolněte.
14. Zvedněte ramena k uším... uvolněte.
15. Dýchejte klidně a pravidelně břichem.
16. Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, držte... vydechněte a uvolněte.
17. Napněte svaly břicha... uvolněte.
18. Zvedněte zadek nad podložku... uvolněte.
19. Napněte hýždě a lýtka tak, že tlačíte nohama do podlahy... uvolněte.

20. Napněte chodidla a tlačte je dolů, prsty nohou tlačte vzhůru... uvolněte.
21. Klidně a pravidelně dýchejte břichem

Příprava, pomůcky:

Balicí papíry, papíry A3, temperové barvy, štětce, lepicí páska, mycí houby, podložky, různé abstraktní obrázky

Reflexe, doporučení:

- Malba „ve vzduchu“ proběhla krátce, děti byly ze začátku nesoustředěné, zklidňovaly se postupně, asi polovina uvedla, že se jim malba nedařila prožít, protože je rušily komentáře některých z nich.
- Při malbě samotné se děti zcela zklidnily, počkaly na přidělení temperových barev, jen Lukáš to nevydržel, namočil houbu do vody a začal běhat po třídě. Když viděl, jak se ostatní pustili do práce a jaký je najednou klid, sedl si ke svému papíru a přidal se k ostatním. Do konce práce nerušil, ožil až u diskuze, kde se snažil hodně prosazovat na úkor ostatních dětí.
- Diskuzi nad výtvarnými díly je nutné řídit a podporovat otázkami.
- Při relaxaci doporučuji podložky dětí dát dále od sebe, aby neměly možnost se navzájem postrkovat a kopat.
- Osvědčilo se mi, když jsem jednotlivým dětem při relaxaci přidělila místo na podložce, prostřídala děti klidnější s aktivnějšími.
- Relaxace byla pro děti příjemnou tečkou na závěr, budeme ji co nejčastěji opakovat.

„Můj vnitřní obraz“

Záznam realizace terapeutických technik č. 2

Charakteristika:

- Jedná se o 8. ročník základní školy, ve třídě je celkem 16 žáků (8 chlapců a 8 dívek).
- Integrovaní žáci:
  Milan: VPU – dysortografie.
  Emil: VPU – dyspraxie na podkladě oslabení jemné motoriky a koordinace, přetrvávají dyslexie a dysortografie.
  Olin: snížený intelektový výkon do pásma lehké mentální retardace. Kvalitou i rychlostí průměrný čtenář s oslabením v oblasti porozumění čteného textu, sociálně únosnou chybovostí v písemném projevu mateřského jazyka a významnou v matematických dovednostech.
- Třída je v tomto složení již 6. rokem, nevyskytují se výchovné problémy, děti jsou velmi aktivní v mimoškolních aktivitách (sport, kroužky), a hlavně spolu drží jako parta.

Cíl a zaměření:

Aktivizace a dynamizace třídy, rozvíjení neverbálních komunikačních dovedností, schopnosti přijmout a předat neverbální sdělení, umění naslouchat druhým.

Popis, instrukce:

Motivace - „Dostihy“: časová dotace 10 min.

- Žáci se proměnili ve skupinu dostihových koní a „jeli“ dostih. Před hrou je jim vysvětleno, jakým způsobem budou předvádět různé techniky jízdy: klus - plácání rukama v rytmu do stehen, jízda po oraništi - bušení pěstmi do prsou, skok přes zahrádky - malý výskok do výšky, dvojité zahrádky - velký výskok, vodní příkop - velký výskok do vzduchu a pak do dřepu, způsoby zatáčení doprava a doleva - naklánění trupu, průjezd kolem tribun – zde si vyberou z možností: lord - kouření doutníku, dáma - mávání kapesníčkem, děti - vřískání a skákání, na závěr Taxisův skok - velký závěrečný skok do cíle dostihu.
- Vedoucí stál proti skupině a uváděl ji do varu a do klidu podle potřeby a „vývoje“ dostihu, zadával povely a sám také předváděl řečené aktivity, záměrně stál proti skupině a „mátl“ ji při zatáčení – doprava a doleva bylo pro něj a pro skupinu naopak.
- Dostih končil velkým závěrečným sprintem do cíle.

Hlavní technika – „Pantomimické etudy - řemesla“: časová dotace: 30 min.

- Skupina 4 dobrovolníků si pouze pohybem, beze slov, postupně předávala zadanou informaci.
- První předváděl druhému, druhý předváděl třetímu, třetí čtvrtému, čtvrtý hádal, o jakou informaci se jedná, čtveřice se postupně střídaly.
- Závěrečná reflexe v kruhu, každý vyjádřil, jak se mu dařilo „mluvit beze slov“ a jak se mu dařilo uhodnout předváděné.

Příprava, pomůcky:
Bylo nutné připravit třídu – vytvořit v polovině místnosti dostatečný bezpečný prostor pro volný pohyb, v druhé polovině prostor pro sezení – židle uspořádané do kruhu.

Reflexe, doporučení:

- „Dostihy“ – žáci se psychicky i fyzicky uvolnili a zasmáli, hodně se jim to líbilo.
- Vadilo jim, že nikdo nebyl vyhlášen vítězem závodu.
- „Pantomimu“ přijali nadšeně - skoro se až pohádali, kdo půjde za dveře jako první čtveřice.
- Někteří žáci předváděli a hráli příliš rychle a zbrkle, doporučuji žákům zdůraznit: „…raději hodně pomalu a pečlivě…“.
- Zhodnocení aktivity proběhlo velmi spontánně, někteří žáci sebekriticky přiznali, že jim předvádění nešlo podle jejich představ, rádi by nacvičovali častěji.

Záznam realizace terapeutických technik č. 3

Charakteristika:

- Žáci 5. třídy ZŠ, 12 chlapců a 8 dívek.
- Integrovaní žáci :
  Honza – ADHD
  Petr – VPU: dysortografie a dyslexie
  Jana – VPU: dyslexie
- Třída byla nově vytvořena sloučením žáků, je v počátcích skupinového vývoje, s potřebou podpory skupinových procesů a integrace výše uvedených žáků.
- Realizace proběhla ve dvou navazujících hodinách výtvarné výchovy.

Cíl a zaměření:

Podpořit rozvíjení skupinové identity, pocitu sounáležitosti a skupinové soudržnosti.
Umožnit členům skupiny vzájemně odhalovat a poznávat svoje ambice, své skupinové fungování, způsoby komunikace, formy jednání s lidmi a ochotu akceptovat, respektovat a kooperovat s ostatními.

Popis, instrukce:

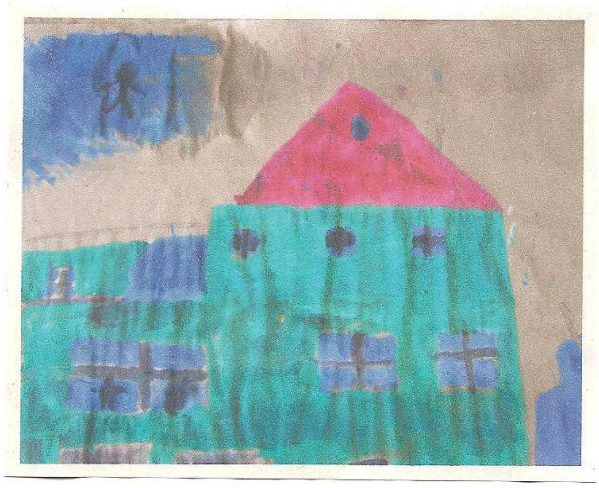
Motivace - řízený rozhovor na téma **„Dům, kde bych chtěl bydlet…“** časová dotace - 15 min.
Hlavní technika - „Můj vysněný dům“: časová dotace – 60 min.

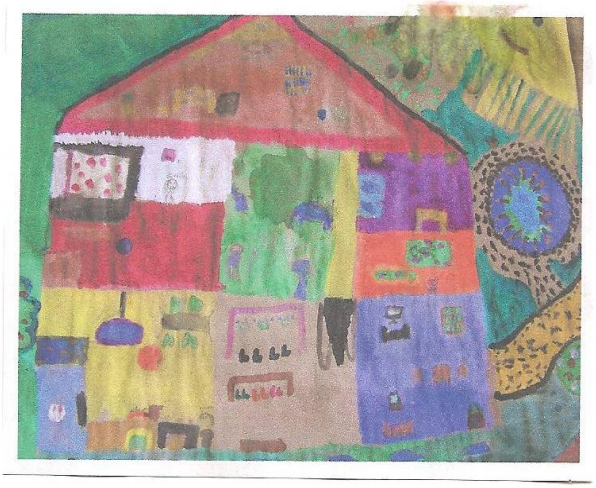
- Třída byla rozdělena na 4 skupiny, každá z nich si v místnosti vybrala svůj „koutek“ pro společnou práci, kde si žáci rozložili pomůcky, domlouvali se a realizovali svůj výtvor.
- Jejich úkolem bylo společně najít shodu nad vnější i vnitřní podobou domu a jeho obyvateli, zkusit se navzájem respektovat a pomáhat si.
- Po výtvarné činnosti každá skupina prostřednictvím svého mluvčího prezentovala svůj výtvor ostatním, postupně se představily všechny skupiny, výtvory byly vystaveny na nástěnce učebny.
- Reflexe – pracovali jsem s otázkami, které byly zapsány na tabuli: co se mi povedlo, co bych udělal jinak, za co se mohu pochválit, koho mohu dnes pochválit.
- Závěrečný společný úklid.

Příprava, pomůcky:
Temperové barvy, štětce, balící papíry, podložky.

Reflexe, doporučení:

- Doporučuji žáky do jednotlivých skupin určit, přiřadit k sobě ty, kteří spolu běžně málo komunikují. Blíže se poznají, prohloubí se jejich schopnost vzájemné akceptace.
- Tři skupiny pracovaly bez mé pomoci a „tvoření domova“ si opravdu užívaly. U jedné skupiny jsem musela být přítomna neustále. Její členové se nedokázali shodnout na vzhledu, dispozici, ani na prostředí domu. Hádali se a překřikovali, došlo k stupňování takových projevů chování jako: nesouhlas, trucování, hněv, hádka, velká agresivita.
- V závěrečné reflexi, kterou jsem zaměřila i na otázku vzájemné spolupráce, se k této skupince vyjadřovaly i ostatní děti. Dokázaly pojmenovat hlavní příčiny neúspěchu a shodly se na tom, že situaci hodně ovlivnila neschopnost se podřídit a povýšené chování Honzy k ostatním. Stejné chování u něj vidí často.
- V závěru reflexe jsme se zcela přirozeně dostali k debatě o tom, co můžeme udělat, aby se situace neopakovala. Rozvinula se diskuze, padaly návrhy, jak Honzovi pomoci, ale také, co by mohl Honza udělat sám. Mimo jiné jsme se dohodli, že budeme zařazovat do výtvarné výchovy více technik zaměřených na skupinovou spolupráci.





„Můj vysněný dům“

Záznam realizace terapeutických technik č. 4

Charakteristika:

- Skupina osmi integrovaných žáků (3.- 6.tř.),ve které jsou zařazeny děti, jenž mají problémy s přizpůsobivostí, impulzivitou a hyperaktivitou, a také děti, pro které je obtížné se zařadit do skupinového dění.
- Práce se skupinou IŽ v rámci odpoledních aktivit.

Cíl a zaměření:

Schopnost koncentrace, kooperace, ocenění a uznání druhého, rozvíjení smyslového vnímání.

Popis, instrukce:

Motivace – řízený rozhovor na téma – **„Co nám říkají barvy“** časová dotace 20 min.

- Pracujeme se škálou barevných papírů, žáci se seznamují s temperovými barvami, tuby přiřazují k jednotlivým barevným listům, vyvozujeme míchání barev – vznik barevných odstínů.
- děti si hledají svoji oblíbenou barvu, tvoří k ní asociace např.:
  žlutá: kuřátko, sluníčko, pampeliška
  zelená: jaro, klid, mech a les
  červená: oheň, teplo, rajské jablíčko…

Hlavní technika – „Hrajeme si s barvami“ časová dotace 50min.

- Děti na pomocné papíry nejdříve zkoušejí namíchat různé odstíny základních barev, vytvářejí barevnou stupnici.
- Na pracovní papír zkoušejí různé způsoby nanášení barvy (kouskem papíru, štětcem, prstem, celou dlaní, špejlí, válečkem…).
- Poté přistupujeme k vytvoření celé barevné kompozice, na jejímž vzniku se podílí vždy dvojice žáků.

Příprava a pomůcky:
Balicí papír, papíry A3, pastelky, voskovky, temperové barvy, váleček, špejle, kousky látek, ….

Reflexe, doporučení:

- S dětmi si nejdříve vytvoříme „galerii“, pomáhají mi s připevněním vzniklých prací na nástěnky. Následuje prohlídka, u které děti začínají spontánně komentovat jednotlivá díla, pohybují se od jednoho k druhému. Osvědčilo se mi dát jim volný prostor asi 5 min., aby se protáhly a uvolnily si tělo.
- Doporučuji na závěr hodiny společné povídání, při kterém děti usadím do kruhu. Postupně každý sám za sebe odpovídá na otázky, které jsem předem zapsala na balící papír a pověsila na jednu z nástěnek:
- Otázky:
  Jak se dařilo - nedařilo namalovat to, co jste chtěli?
  Jak se vám společně pracovalo?
  Povedlo se vám namalovat vše, co jste chtěli a co vás napadlo?
  Jakým způsobem jste si rozdělili pracovní plochu na papíru?
  Kdo z dvojice byl aktivnější, jakým způsobem jste se domlouvali na postupu?
  Určoval někdo, co se bude malovat a jak?
- Důležité je hlídat, aby každý žák měl dostatek prostoru se k práci vyjádřit.
- Nešetřím pochvalou za dobrou spolupráci a převádím tento příklad i na běžné situace ve škole, ve třídě. Vedu je k myšlence potřebnosti a výhodách spolupráce, snažím se, aby tato vyvození vyšla od samotných dětí.
- Některé děti byly rychle hotovy, je nutné trénovat soustředění se na sebe, sebeprožívání.
- Při rozdělení do dvojic se mi osvědčilo jednoduché losování. Když si děti měly možnost vybrat, s kým budou pracovat, vytvářely se stále stejné dvojice.

-

„Hrajeme si s barvami“

Záznam realizace terapeutických technik č. 5

Charakteristika skupiny:

- Skupina integrovaných žáků 5. a 6. ročníku ZŠ, 4 děvčata a 5 chlapců
- VPU - výukové obtíže související s opožděným řečovým vývojem a logopedickými vadami, narušené komunikační dovednosti - vyjadřování, slovní zásoba.
- Práce s vybranou skupinou IŽ v rámci odpoledních aktivit

Cíl a zaměření:

- Spontánní vyjadřování pocitů pomocí hudebních nástrojů, rozvoj fantazie a kreativity pomocí výtvarného díla. Zaměření na rozdělení rolí ve skupině, schopnost spolupráce a vzájemné naslouchání.

Popis, instrukce:

Motivace – četba pohádky **„O chytrém uhlíři“** časová dotace 20 min.

- Při četbě se postupně vystřídají všechny děti.

Hlavní technika - hudebně improvizační pohádka **„O chytrém uhlíři“** a její výtvarné ztvárnění:

- Rozdělí se jednotlivé role podle přání dětí a společně se dohodneme, kterou část pohádky budeme hrát.
- Ty děti, které roli nemají, budou vytvářet hudební doprovod, vybírají si nástroje, které jsou k dispozici.
- Herci si zkoušejí své role, muzikanti hudební doprovod.
- Na řadu přichází předvedení části pohádky jednotlivými „herci“ za doprovodu hudebních nástrojů. Já jsem vypravěč - čtu dohodnutý text pohádky.
- Po předvedení pohádky si každý najde své místečko a výtvarně zachytí situaci, která se mu z pohádky nejvíce líbila.
- Závěrečná reflexe a výstavka výtvarných prací.
- Časová dotace 70 min.

Příprava, pomůcky:
Kniha Pavly Pěchulové: Z pohádky do pohádky. Fixy, papíry, Orffovy nástroje.

Reflexe, doporučení:

- Při reflexi jsem pokládala krátké otázky, např.:
  Která postava se ti nejvíce líbila?
  Jaké vlastnosti má?
  Jaká je tvoje oblíbená vlastnost?
  Která role se ti nelíbila?
  Jaké měla vlastnosti?
  Mohla by pohádka skončit jinak? Chtěl bys navrhnou její jiné ukončení? Jaké?
  Jak se cítila liška? Jak uhlíř a prase? Jak se cítil medvěd?
  Kterou postavou bys chtěl být?
- Doporučuji pohádkové motivy, jsou dětem velmi blízké, zapojují se většinou všechny.
- Dětem se líbí doprovodná hra na nástroje, budu zařazovat častěji.
- Uvítaly, že jsem vystupovala jako „vypravěč“. Mohly se tak lépe soustředit na hudební doprovod nebo svoji roli. Také ocenily, že jsem si hrála s nimi.

„Nechoď tam, medvěde…“

„Hudební doprovod“

Záznam realizace terapeutických technik č. 6

Charakteristika skupiny:

- Kolektiv dětí 6. třídy ZŠ, který je nově vytvořen
- 4 integrovaní žáci, 3x VPU + 1x VPCH
- Práce s třídním kolektivem v rámci hodiny občanské výchovy

Cíl a zaměření:

Získat o sobě navzájem více informací, prožít zkušenost s vedením rozhovoru. Procvičit dotazování a naslouchání, skupinovou práci a schopnost se prezentovat před ostatními. Podpora pocitu sounáležitosti s ostatními.

Popis, instrukce:

Motivace – technika **„Nejlepší vyzvědač“** časová dotace 15 min.

- Rozdělíme žáky do dvojic pokud možno tak, aby spolu nebyli ti, kteří mají k sobě blízko.
- Úkolem každého žáka je zjistit o svém partnerovi z dvojice co nejvíce informací. Na práci mají cca 5 minut. Poté, co vyprší časový limit, bude mít každý prostor k tomu, aby představil svého partnera.
- Vyučující čárkou značí na tabuli každou novou informaci, kterou se vyzvědači podařilo získat. Když se vystřídají v představování partnera všichni, dojde k vyhodnocení, kdo je nejlepším vyzvědačem třídy.
- Na závěr motivační části s žáky rozebereme jejich postřehy ze cvičení, jak se jim pracovalo. Rozhovor můžeme vést k otázce, jaký vliv má bližší seznámení a hlubší poznání jednotlivých žáků na fungování třídního kolektivu.

Hlavní technika - kolorovaná kresba **„Sluníčko“** časová dotace 30 min.

- Žáci zůstali ve vytvořených dvojicích, dostali k dispozici velký balící papír, pastelky a fixy.
- Jejich úkolem bylo namalovat veliké slunce, do jeho středu pak malovali symboly těch věcí, vlastností, zájmů atd., které mají s partnerem společné. Dohodli jsme se na tom, že symbolů bude 10.
- Každá dvojice pak ukázala ostatním svoje dílo. Zatím mlčela a čekala, zda jednotlivé symboly jejich spolužáci odhalí a správně pojmenují. Potom odpovídala na otázky a upřesňovala informace.
- Reflexe – otázky: jak se jim společně tvořilo „sluníčko“, jak se domlouvali, kdo byl aktivnější a vedl práci, kdo vymýšlel symboly.

Příprava, pomůcky:
Pastelky, fixy, balící papíry.

Reflexe, doporučení:

- Jednotlivé práce dvojic jsme pověsili na nástěnku v řadě za sebou. Osvědčilo se mi pokračovat tím, že jsem žáky vyzvala, aby našli symboly toho, co má společného většina žáků. Pro mnohé z nich bylo překvapením, kolik mají společného.
- Některé dvojice byly schopny nalézt shodných věcí daleko více, vyhrála dvojice s 20 zakreslenými symboly.
- Touhu závodit má většina dětí, i když jsem zpočátku nechtěla přímo vyhlašovat vítězné „sluníčko“, samy děti si o to řekly.
- Nešetřete pochvalami za aktivitu a spolupráci.
- Doporučuji hlavně pro nově sestavené třídní kolektivy, kde o sobě děti navzájem vědí velmi málo, a kde je zapotřebí stmelit kolektiv.

Záznam realizace terapeutických technik č. 7

Charakteristika skupiny:

- 7. třída ZŠ, 2 integrovaní žáci – VPU.
- Není vytvořen kolektiv, třída je rozdrobena na jednotlivé dvojice nebo samostatné jedince.

Cíl a zaměření:

Získat zkušenost se skupinovým rozhodováním a zastáváním svého názoru. Nalézání svého místa ve skupině a procvičování schopnosti se v ní prosadit.

Popis, instrukce:

Motivace – řízená diskuze na téma **„Moje hodnoty“** časová dotace 30 min.

- Začínáme tím, že rozvíříme diskuzi otázkou, co to jsou hodnoty a zda jsou v našem životě důležité.
- Dáváme společně dohromady soupis hodnot, žáci chodí zapisovat názvy na tabuli, kde postupně vzniká jejich soupis.
- Rozdělíme losem žáky na skupiny po 4 - 5, každá skupina má za úkol vybrat 5 hodnot z nabídnutého seznamu a shodnout se na všech hodnotách, které si vybere.
- Žáci si zvolí svého mluvčího skupiny, který pak prezentuje jejich seznam a také vysvětluje, proč si skupina vybrala právě tyto hodnoty. Postupně se prezentují všechny skupiny.
- Závěrem je zařazena reflexe toho, jak se jim pracovalo, o které hodnoty se případně přeli.

Hlavní technika – kolorovaná kresba **„Náš erb“** časová dotace 45 min.

- Žáci zůstávají pracovat ve skupinách, ve kterých byli. Jejich úkolem je nakreslit společný erb, ve kterém bude celkem 5 symbolů vybraných hodnot.
- Žáci se nejdříve mezi sebou museli dohodnout, kdo bude kreslit jakou hodnotu, každý sám pak uvažoval o tom, do jakého symbolu ji převede.
- Na závěr nalepili jednotlivé symboly do tvaru erbu, jeho okraje zvýraznili.
- Vystavili svoje práce, navzájem si je prohlíželi a komentovali.
- Následovala reflexe, kdy jsem dávala dětem doprovodné otázky:
  Jakým způsobem vznikal váš erb?
  Podíleli se na něm všichni členové skupiny?
  Prosazoval se někdo na úkor skupiny?
  Co je typické pro vaši skupinu – jaké znaky, vlastnosti, hodnoty?
  Co je na erbu dominantní a zdůrazněné?
  Jak jste se při práci cítili?
  Je něco, co byste udělali jinak?

Příprava, pomůcky:
Pastelky, fixy, A5, balící papír, lepidlo.

Reflexe, doporučení:

- Bylo hodně zajímavé pozorovat práci ve skupinách. V některých se dlouho radili a dohadovali na tvarech jednotlivých symbolů a na tom, kdo co bude dělat. Bylo vidět, jak stoupá jejich nervozita při pohledu na jiné skupiny, které už v klidu pracovaly. Dokonce došlo k hlasité hádce a k tomu, že jeden chlapec odmítl pracovat, když mu ostatní dali najevo, že s jeho symbolem nesouhlasí a na erbu jej nechtějí. Někde byl jeden vedoucí, který se sám ujal této role, rozdal ostatním úlohy a nějaká vzájemná diskuze neproběhla.
- Doporučuji si tohoto dění všímat a dělat si nenápadně poznámky, myslím, že se dobře vyrýsovaly jednotlivé role.
- V každé skupině se „dělo“ něco jiného. Závěrečná reflexe byla v kruhu, soustředila jsem se hlavně na „rozhádanou“ skupinu a na skupinu „vedoucího“…
- Ostatní děti mluvily o tom, jak na ně hádka působila, dávali si navzájem rady, jak by se příště mělo v takové situaci postupovat. Toto jsem hodně ocenila a žáky chválila za aktivní přístup a za otevřenost.

Záznam realizace terapeutických technik č. 8

Charakteristika skupiny:

- Skupina šesti integrovaných žáků: 4. - 6. roč. ZŠ.
- Práce s kolektivem dětí v rámci volnočasových aktivit školy.

Cíl a zaměření:

Získat navzájem o sobě více informací, rozvoj fantazie a komunikačních schopností, podpora sounáležitosti v kolektivu.

Popis, instrukce:

Motivace – řízený rozhovor na téma **„Náš svět“** časová dotace 10 min

- Ptáme se žáků, ve kterých zemích byli, co vše navštívili, kam by se chtěli podívat, která země je přitahuje a proč.

Hlavní technika – „Kouzelný ostrov“ časová dotace 45 min.

- Pokračujeme následujícím vyprávěním:
  „Vaše skupina se plaví na zaoceánské lodi po Karibiku. Je krásné počasí, svítí sluníčko, někteří se opalují, ostatní si užívají dalších atrakcí, které loď nabízí.
  Najednou se přižene mrak a spustí se děsivá bouře. Blesky sviští oblohou a na moři se začínají zvedat obrovské vlny. Vaše loď ztroskotá, ale vy máte štěstí. Každý z vás přežijete, protože se plavíte na troskách lodi, které vás nadnášejí. Doplujete na pustý ostrov…
  Na ostrově jste jako člověk úplně sám, kromě vás tam nikdo jiný není. Jen rostliny a zvířata. Ovšem ostrov je kouzelný, vypadá tak, jak chcete, aby vypadal. A ještě k tomu si můžete přát 3 přání. Nefunguje přání „mít dalších tisíc či nekonečně mnoho přání“, máte jen 3.
- Každý žák se pak odebral na místo ve třídě, které si pro svou práci vybral. Má za úkol nakreslit svůj ostrov, vše, co by tam chtěl mít, i svá přání. Nakonec ostrov pojmenuje a název napíše.
- Po výtvarné části následovala prezentace každého z ostrovů. Jejich autoři mluví o svých přáních, ukazují, jak je zachytili na papír. Také mluví o tom, jak se jim pracovalo.
- Poté se ostrovy položí - „rozfoukají se“ - na zem tak, aby se žádné dva obrázky nedotýkaly. Každý žák dostane „kouzlo mostu“ – papír, který lze trhat na jednotlivé části - kamínky. Díky tomuto kouzlu mohou žáci propojit svůj ostrov s dalšími ostrovy.
- Na závěr proběhla diskuze o tom, kdo se s kým propojil a z jakého důvodu.

Příprava, pomůcky:
Tvrdé výkresy, fixy, barevné papíry, vodové barvy a štětce.

Reflexe, doporučení:

- Na prvních spojeních „ostrovů“ je dobře vidět, které děti k sobě mají blízko, a kde jsou bariéry. Je dobré si to zaznamenat a v dalších hodinách s touto situací dále pracovat.
- Doporučuji vést děti k momentu , kdy se propojí všechny ostrovy dohromady, a zdůraznit potřebu každého člověka někam a k někomu patřit, vědět, že jej někdo přijímá a má rád.
- Stalo se nám, že se tři „ostrovy“ nepropojily s ostatními, následovala diskuze k důvodům, proč se nespojily, a o tom, co by pomohlo, aby se tak stalo.
- Je důležité nepoužívat jména dětí, které ostrov nakreslily, ale stále zůstávat u pojmenování jednotlivých „ostrovů“. Př. „Rajský ostrov zůstal sám“. Takto je to pro děti bezpečnější, jsou schovány za svým „ostrovem“.

„Rodinný ostrov“

„Létající ostrov“

Záznam realizace terapeutických technik č. 9

Charakteristika skupiny:

- Skupina devíti vybraných integrovaných žáků 3. – 5. ročníku ZŠ.
- Práce s kolektivem dětí v rámci volnočasových aktivit školy.

Cíl a zaměření:

Povzbuzení k přímému, otevřenému a spontánnímu vyjadřování vlastních pocitů, následné fyzické i psychické uvolnění.

Popis, instrukce:

Motivace – hudební improvizace **„Nebojme se nástrojů“** časová dotace 30 min.

- Pracovní skupinu jsem rozdělila pomocí jednoduchého losování na tři části. Dělení vyplývá z celkového počtu dětí, které ve skupině máme.
- Každé dítě si zvolilo takový nástroj, který ho lákal a byl pro něj příjemný. Jakmile byly rozdány nástroje, nechala jsem dětem několik minut na přípravu a sladění hry nástrojů ve skupině.
- Poté jsem děti vyzvala k improvizaci. Tématem byl den, který je rozdělen např.do tří částí – podle počtu skupin. Část první: ranní probouzení, snídaně, hygiena, cesta do školy. Část druhá: pobyt ve škole - hodina po hodině, včetně přestávek a oběda, až po těšeni se domů. Část třetí: cesta ze školy, psaní úkolů, hraní si, až po cestu do „pelíšku“.
- Nejdříve děti zkoušely improvizovat každé samostatně, potom zahrála celá skupinka. Po ukončení improvizace jedné skupiny následuje prezentace další skupiny.
- Po ukončení všech jsme se posadili do kruhu a snažili se o reflexi toho, co proběhlo. Děti měly prostor i pro sdělení svých emocí. Používala jsem otevřené otázky, např.:
  Jak se vám improvizovalo samostatně, jak ve skupině?
  Který nástroj se ti nejvíce líbí a proč?
  Z čeho jsi měl největší radost?

Hlavní technika – relaxace **„Na paloučku u lesa…“** časová dotace 15 min.

- Děti využívaly podložky, ležely na zádech tak, že ruce měly podél těla, dlaně otevřené směrem nahoru, nohy mírně roztažené, ne překřížené.
- Klidným hlasem jsem jim četla níže uvedené instrukce, nespěchala jsem:
  1, pohodlně si lehněte na zem tak, že ruce jsou podél těla, dlaně otevřené směrem nahoru, nohy mírně roztažené, ne překřížené
  2, nádech a výdech, hluboký nádech a hluboký výdech 3x
  3, uvolněte celé tělo od špičky u nohou až po temeno hlavy
  4, uvolněte prsty na pravé noze, uvolněte chodidlo, nárt, uvolněte kotník, uvolněte pravé lýtko, holeň, uvolněte koleno, čéšku, uvolněte stehenní svaly, kyčelní klouby, celá pravá noha je uvolněná, nikde žádné napětí
  5, uvolněte prsty na levé noze, uvolněte chodidlo, nárt, uvolněte kotník, uvolněte levé lýtko, holeň, uvolněte koleno, čéšku, uvolněte stehenní svaly, kyčelní klouby, celá noha je uvolněná, nikde žádné napětí
  6, uvolněte pánev, uvolněte hýžďové svaly, uvolněte páteř, obratel po obratli, uvolněte zádové svaly na pravé straně, uvolněte zádové svaly na pravé straně, uvolněte pravou lopatku, uvolněte levou lopatku, uvolněte svaly krku
  7, uvolněte břicho, uvolněte břišní svaly, uvolněte bránici, uvolněte hrudník, uvolněte pravou klíční kost, uvolněte levou klíční kost, celý trup je uvolněný, nikde žádné napětí
  8, nádech a výdech, hluboký nádech a hluboký výdech
  9, uvolněte prsty na pravé ruce, uvolněte dlaň, uvolněte hřbet ruky, zápěstí, předloktí, uvolněte loket, uvolněte nadloktí, celá pravá paže je uvolněná, nikde žádné napětí
  10, uvolněte prsty na levé ruce, uvolněte dlaň, uvolněte hřbet ruky, zápěstí, předloktí, uvolněte loket, uvolněte nadloktí, celá levá paže je uvolněná, nikde žádné napětí
  11, uvolněte svaly v obličeji, uvolněte oční víčka, oči, střed mezi oči, uvolněte čelisti, uvolněte spánkové kosti, uvolněte temeno hlavy
  12, celé tělo je uvolněné
  13, hluboký nádech a hluboký výdech

14, celé tělo je uvolněné
15, hluboký nádech a hluboký výdech 3x
16, pohněte prsty u nohou, pohněte prsty na rukou, protáhněte tělo
17, zahřejte dlaně, promněte oči…. a relaxace je u konce.

Příprava, pomůcky:

Hudební nástroje pro improvizaci (bubny, xylofony, gongy, zvonky, triangly, tamburíny, dřívka, rumba koule, malé činely atd.). Podložky.

Reflexe, doporučení:

- Při hudební improvizaci vznikly 3 skupiny. V každé z nich se objevil dominantní jedinec, který skupinu od začátku řídil. V jedné skupině se sešli 2 dominantní chlapci, došlo mezi nimi k roztržce, která skončila odchodem jednoho z nich. Nechtěl vstoupit do jiné skupiny, zůstal sedět stranou a na pozvání ostatních reagoval vztekem. Až při otázkách se vrátil k ostatním, od kterých slyšel zpětnou vazbu.
- Před samotným zahájením relaxace je dobré vyvětrat místnost, připravit děti na relaxaci, sdělit, jak dlouho potrvá, že okolních ruchů a zvuků si nemají všímat, ale brát je jako součást relaxace.
- I když se relaxace doporučuje provádět se zavřenýma očima, děti k tomu nenutíme. Kdo nechce, oči jen přivře.
- Děti se ze začátku nemohly zcela koncentrovat a uvolnit. Navzájem do sebe kopaly, postrkovaly se a smály. Postupně se ale zklidnily, a některé se zcela uvolnily, až téměř usnuly.
- Relaxace se jim velmi líbila a ptaly se, jestli při příštím setkání bude zase. Doporučuji ji pravidelně zařazovat.

„Hudební improvizace“

Záznam realizace terapeutických technik č. 10

Charakteristika skupiny:

- 7 integrovaných žáků 3. ročníku ZŠ.
- Realizace v rámci volnočasových aktivit školy

Cíl a zaměření:

Podpora sebepoznávání a pozitivního sebepojetí, podpora přátelské a uvolněné atmosféry mezi členy skupiny, rozvoj dětské tvořivosti, fantazie a komunikačních dovedností.

Popis, instrukce:

Motivace – pantomima – **„Postavičky z pohádky“** časová dotace 10 min.

- V úvodu jsem si s žáky začala povídat o tom, které pohádkové postavičky se jim líbí, a zda by dokázali některou z nich zahrát tak, aby při to mlčeli. Dohodli jsme se, že to zkusíme. Hlásili se hned 4 dobrovolníci, jeden po druhém představovali své hrdiny a ostatní hádali, o koho jde.
- Proběhla krátká reflexe, jak se dobrovolníkům hrálo a ostatním dětem hádalo.

Hlavní technika – kolorovaná kresba na téma: **„Můj hrdina“** časová dotace 30 min.

- Rozdali jsme výtvarné pomůcky. Vyzvala jsem žáky, aby si zvolili svou oblíbenou pohádkovou postavu a nakreslili ji. Vysvětlila jsem jim, že budeme pro naši práci vybírat jen kladné hrdiny. Každý pracoval samostatně, dohodli jsme se na tom, že máme před sebou 25 -30 min. pro vlastní tvorbu.
- Když byly obrázky hotovy, společně jsme se usadili do kruhu. Každý žák držel svůj obrázek tak, aby na něj ostatní dobře viděli, nebo jej mohl položit na koberec dovnitř kruhu. Nechala jsem jim čas na to, aby si prohlédli svá dílka, a vysvětlila jim jejich další úkol – měli postupně představit svého hrdinu ostatním. Pomáhala jsem jim otázkami, např.:
  Z jakého důvodu sis vybral zrovna tuto pohádkovou bytost?
  Co se ti na ní líbí nejvíce?
  Jaké má postava vlastnosti?
  Máme i my (ty sám, ostatní děti ve třídě, pedagog, rodiče a další lidé okolo nás) podobné vlastnosti?
  Můžeš být v něčem podobný svému hrdinovi?
  Můžeš jmenovat někoho konkrétního, který se chová jako tvůj hrdina?
  Potřebujeme mít kolem sebe lidi, kteří mají podobné vlastnosti jako tvůj hrdina? Proč?
  V čem by ses ty sám chtěl více přiblížit svému hrdinovi?
  Z jakého důvodu?
  Chtěl bys mít takového kamaráda ve skutečnosti?
- Následovala společná reflexe o tom, jak se jim pracovalo, prezentovalo dílo a odpovídalo na otázky.

Příprava, pomůcky:

Tvrdé výkresy, balící papíry, barvy, nůžky, lepidlo, psací potřeby, štětce..

Reflexe, doporučení:

- Děti se uvolnily, pohádkoví hrdinové jim byli hodně blízcí. Doporučuji realizovat s dětmi do 10 let. U starších volit hrdiny mimo sféru pohádek.
- Při kladení otázek je zapotřebí postupovat citlivě. Podle situace a schopností dětí ve skupině je zjednodušovat tak, aby otázku správně pochopily.
- V průběhu práce v kruhu můžeme užít i příkladů záporných pohádkových postav, např. Pyšné princezny. Společně s žáky pak můžeme diskutovat o tom, zda by chtěli mít kamaráda, který je pyšný, myslí pouze na sebe, je bezohledný k druhým lidem, a co by takovému člověku poradili.

Záznam realizace terapeutických technik č. 11

Charakteristika skupiny:

- 1.ročník ZŠ, děti ve věku 7 – 8 let. Ve třídě je snížený počet dětí – 8 chlapců, 7 dívek. Jde o třídu logopedickou – 6 chlapců je skupinově integrováno pro opožděný vývoj řeči. Ve třídě je zaveden předmět řečová výchova a dětem je věnována individuální logopedická péče i po vyučování.
- Aktivity v rámci výtvarné výchovy.
-

Cíl a zaměření:

Učit se respektovat ostatní a spolupracovat s ostatními dětmi, podpora soudržnosti a sounáležitosti se skupinou. Podpora fantazie.

Popis, instrukce:

Motivace - řízená diskuze **„ Kdybychom bydleli společně…“** časová dotace 10 min.
Hlavní technika – kolorovaná kresba **„Náš společný dům“** časová dotace 50 min.

- Po motivaci jsem vysvětlila dětem, že každá skupina nakreslí svůj společný obraz domu, ve kterém by se jim dobře bydlelo. Do obrazu namalují kromě prostoru pro sebe i místnosti pro ostatní zúčastněné členy skupiny.
- Na začátku práce se děti ve skupinách domlouvaly, jak by měl vlastně dům vypadat, co všechno by měl mít, jaké by mělo být jeho vybavení. Postupně přešly až k vymezování svého vlastního prostoru - kde se bude nacházet, jak bude veliký. Zapojily se postupně všechny. Aktivnější děti rozdělovaly úkoly, vymezovaly prostory na ploše papíru.
- Následovala samotná výtvarná práce, veliký balící papír, na který děti malovaly, byl rozložen na podlaze učebny.
- Po ukončení práce jsme vzniklé „společné domy“ vystavili. Každá skupina si zvolila svého představitele, který prezentoval „dům“ před zbytkem třídy a odpovídal na otázky.
- Na závěr jsme společně práci zhodnotili. Ptala jsem se jich, jak se jim pracovalo, co se jim líbilo, co bylo pro ně lehké, a také opačně – co se jim nepodařilo, na co se při práci zapomnělo, co by příště bylo dobré udělat jinak.
- Následoval společný úklid třídy.
-

Příprava, pomůcky:

Děti byly losem rozděleny do dvou čtyřčlenných a dvou tříčlenných skupin.

Pomůcky – velké archy papíru, vodové barvy, štětce.

Reflexe, doporučení:

- Tato technika byla velmi úspěšná, dětem se práce líbila. Byly spokojené a mluvily o tom, že by rády ve společném domě bydlely. Při závěrečných prezentacích ještě doplňovaly, co dalšího by v domě bylo, co nenakreslily, protože na to již nebyl časový prostor.
- Dvě skupiny dětí měly domy jednoduché s portréty v oknech – děti uváděly, co vše je za okny, co není vidět – mluvily o tom, že měly obavy z toho, jak věci nakreslit. Druhé dvě skupiny namalovaly propracované stavby s postavami v pokojích.
- Martin - zatímco jeho skupina pracovala, on zapouštěl barvy v kelímku s vodou, zkoumal ve vodě ponořený štětec, maloval si po prstech i po kalhotách. Na připomínku Terezky, vůdčí osobnosti ve skupině, - „Martinku, vezmi oranžovou barvu a tady to vybarvi,“ splnil úkol. Nakonec namaloval sebe s Terezkou v přiděleném okně.
- Tuto techniku doporučuji použít na začátku školního roku, dá se navázat tvorbou společných pravidel soužití, nenásilně přejít na pravidla třídy.
- Neměli bychom hodnotit výtvory ve smyslu nejlepší - nejhorší, protože v tomto směru jde o nepodstatný rozměr.

„Náš společný dům“

„Náš společný dům“

Záznam realizace terapeutických technik č. 12

Charakteristika skupiny:

- Žáci 3. ročníku ZŠ, 4 IŽ pro VPU.
- Aktivita v rámci hodiny hudební výchovy.

Cíl a zaměření:

Dynamizace skupiny, povzbuzení k přímému, otevřenému a spontánnímu vyjadřování pocitů pomocí hudebních nástrojů.

Popis, instrukce:

Motivace - dynamická pohybová hra **„Židlová“** časová dotace 10 min.

- Skupinku dětí jsem usadila do kruhu, s tím, že jedna židle chyběla. Ten, kdo židli neměl, stál uprostřed, a aby si sedl, musel říci různé alternativy činností se stejným začátkem: „Vymění se všichni ti, co…“ . Např .„Vymění se všichni ti, co už byli na kolotoči.“ Nebo: „Vymění se všichni ti, kteří rádi jezdí na kole.“ Hra má dvě pravidla – nemohou se vyměnit žáci, kteří sedí vedle sebe, mohou se vyměnit vždy ob jednoho žáka. A druhé pravidlo - ten, kdo se již zvedne ze své židle, musí vstoupit do hry. Poslední, kdo zůstane, splní předem domluvený úkol – zazpívá krátkou píseň.

Hlavní technika - hudební improvizace **„Nebojme se nástrojů“** časová dotace 25 min.

- Skupina dětí se posadila dle mých instrukcí do kruhu na koberec. Děti jsem vyzvala, aby si každé zvolilo takový nástroj, který ho přitahuje.
- Jakmile si děti hudební nástroje vyberou, následuje instrukce, aby si každý ten svůj vyzkoušel. Děti improvizovaly, poslouchaly, jaké zvuky nástroj vyluzuje, jak je hlasitý či tichý.
- Dalším úkolem dětí bylo, aby nástroji přidělily jeho vlastní jméno. Objevila se jména jako např. kukačka, bručoun, hejkal....
- Poté jsem děti požádala, aby toto jméno pomocí svého nástroje zahrály, chtěla jsem, aby zkusily zahrát i náladu, kterou „jejich nástroj“ zrovna v tuto chvíli má.
- Našim posledním úkolem, po ukončení improvizací všech dětí, bylo společně zazpívat za doprovodu nástrojů známou píseň. Nejdříve jsme se domlouvali, kterou píseň vybereme, aby byli spokojení všichni, poté jsme zkoušeli dohromady improvizovat. Dohodli jsme se, jak bude hudební doprovod vypadat, děti si vybraly svého „ dirigenta“.
- Poté jsem dala prostor pro sdělení emocí a rozbor dění. Připravila jsem si otázky, např.
  Co tě vedlo k tomu, že sis vybral svůj nástroj?
  Jak se ti na něj hrálo a proč?
  Jak probíhala příprava společné písničky?
  O čem toto naše hraní bylo?
  Která část se ti líbila nejvíce a proč?
  Co se ti na improvizacích s nástroji líbilo?
  Bylo něco, co bys udělala jinak?
- Na závěr jsem všechny děti ocenila.

Příprava, pomůcky:

Hudební nástroje pro improvizaci (bubny, xylofony, gongy, zvonky, triangly, tamburíny, dřívka, rumba koule, malé činely atd. Vybíráme tak, aby zněl každý nástroj jinak.

Reflexe, doporučení:

- Dětem se hodina plná improvizací a pohybu hodně líbila, dokonce tak, že např. při motivační pohybové hře zůstávaly stát uprostřed a nechtěly si sednout. Když jsem chtěla hru ukončit, stále mě přemlouvaly, abychom zařadili další a další kolo.
- Výběr dirigenta byl spontánním vyústěním děje, neměla jsem to původně v plánu. Tak, jak děti improvizují s nástroji, je potřeba rychle umět zareagovat na vyvíjející se situaci.

Záznam realizace terapeutických technik č. 13

Charakteristika skupiny:

- Žáci 4. ročníku ZŠ, 2 IŽ pro VPCH, 3 IŽ pro VPU.
- Realizace proběhla v hodině hudební výchovy.

Cíl a zaměření:

Povzbuzení k přímému, otevřenému a spontánnímu vyjadřování pocitů pomocí hudebních nástrojů. Posílení vzájemné spolupráce a vztahů v třídním kolektivu.

Popis, instrukce:

Motivace – hudební rozcvička **„Jedna, dvě…“** časová dotace 15 min.

- Vyzvala jsem děti, aby si sedly pohodlně na koberec do kruhu. Uprostřed kruhu jsem nachystala různé jednoduché hudební nástroje, děti si samy vybraly „svůj“ nástroj.
- Následovala moje instrukce, jak budeme na nástroje hrát. Začne nejprve jeden člen a postupně, po směru hodinových ručiček, se k němu přidávají ostatní. Až se kruh uzavře, jednotliví žáci postupně přestávají hrát.
- Téma improvizace jsem nechala na dětech, na jejich vzájemné domluvě.
- Reflexe, jak se jim hrálo, jak se cítili, zda se jim improvizace líbila.

Hlavní technika – „Píseň naší třídy“ časová dotace 25 min.

- Začala jsem tím, že jsem se dětí zeptala, jak by vypadala píseň, kterou by napsaly o své třídě, o pocitech nebo událostech, které prožívají. Ptala jsem se, zda by to byla píseň veselá nebo smutná, jaká by měla slova a jakou melodii.
- Vyzvala jsem je, aby společně takovou píseň připravily. Měly za úkol se domluvit na slovech, na melodii a na tom, kdo bude hrát na jaký nástroj. Dala jsem dětem 20 min. na přípravu.
- Následovalo sestavení 1 sloky textu písně, děti použily k zapisování barevné křídy a pracovaly na tabuli. Pak přišel na řadu výběr melodie a zkoušení všeho dohromady.
- Následovala závěrečná reflexe společné písně pomocí otázek:
  O čem toto naše hraní bylo?
  Která část se ti líbila nejvíce a proč?
  Koho bys pochválil(a) a za co?
  Jak se ti pracovalo?
  S kým si spolupracoval(a) nejvíce?
  Bylo něco, co bys udělal(a) příště jinak?

Příprava, pomůcky:

Hudební nástroje pro improvizaci (bubínky, xylofony, gongy, zvonky, triangly, tamburíny, dřívka, rumba koule, malé činely atd.), barevné křídy.

Reflexe, doporučení:

- Hudební rozcvička: spontánně začala hrát dívka s bubínkem a postupně se začaly přidávat další nástroje. I chlapec z první třídy, který se v průběhu integrace odtrhl od všech ostatních, přišel, sedl si bokem do lavice vedle kruhu tak, aby na všechny viděl, vzal paličky a začal bubnovat na papírovou krabici. Všichni na své nástroje hráli čím dál tím víc intenzivněji, až z toho byl obrovský rámus.
- Jakmile dívka, která začala hrát jako první, hraní ukončila, přestaly hrát všechny děti najednou, místo aby přestávaly postupně.
- Nechejte proběhnout alespoň 4 improvizace, kombinujte a vyzývejte ty, kteří jsou při projevu spíše pasivní, aby s improvizací sami začali.
- U třetí improvizace se děti začaly v klidu postupně přidávat, byly už soustředěné a hudba zněla nakonec velmi hezky. Všichni se drželi rytmu bubínku, pokud začal zrychlovat, nebo zpomalovat, přizpůsobili mu také svoji hru. Když vedoucí chlapec přestal hrát, všechny děti postupně jeden po druhém přestávaly také. Svůj výkon zhodnotily pokřikem „hurá“. Moc se jim líbilo, že to nakonec ,,znělo“.
- Zkoušejte různé variace - nechejte hrát chvíli jen bubny nebo triangly, chřestítka apod.
- Dětem byly spokojené, když mohly určovat nebo rozvíjet podobu písně – smutná, veselá atd.

- Rozcvička se všem dětem opravdu líbila a zdálo se, že ze sebe vybily všechny negativní emoce. Slíbila jsem jim, že příští hodinu hudební výchovy touto rozcvičkou začneme.. Domů odcházely naprosto klidné a usměvavé.
- „Píseň naší třídy“: děti si na přípravě písně nechaly záležet. Zkoušely různé zvuky, klepání, broukání. Každý postupně předvedl svoji melodii. Ostatní hned hodnotili a odhadovali, co kdo prožil a napodoboval. Většinou to bylo jako jízda na horské dráze, jednou nahoře, a pak dole. Dobré známky – špatné známky. Dobrý den – špatný den. Písemka – nějaký hezký kulturní zážitek. Děti dokázaly své pocity bez větších problémů zřetelně vyjádřit a shodnout se na jednoduchém textu .Samotné je to mile překvapilo.
- Doporučuji také vyzkoušet další variace: napsat např. píseň školního roku, zkusit složit hymnu naší školy atd.

„Píseň naší třídy“

Záznam realizace terapeutických technik č. 14

Charakteristika skupiny:

- Skupina 14 vybraných integrovaných žáků 3. – 5. ročníku ZŠ.
- Práce s kolektivem dětí v rámci volnočasových aktivit školy.

Cíl a zaměření:

Dynamizovat skupinu, podporovat zdravou soutěživost, soudržnost, rozvoj zrakové percepce, postřehu, rozvíjet sebevyjádření. Motivovat žáky, posílit jejich sebevědomí a pocit uplatnění v kolektivu.

Popis, instrukce:

Motivace - dynamická pohybová hra **„Záhadné slovo“** časová dotace 20 min.

- Žáci seděli na židlích sestavených do půlkruhu, uprostřed kterého jsem na koberec položila 14 nepravidelných listů. Každý z nich byl označen číslem od 1 po 14. Na rubové straně listu se nacházela část písmene, která vznikla libovolným rozstřižením velkého tiskacího písmene na 2 části. Původních 7 listů obsahovalo slovo KAMARÁD.
- Vyzvala jsem žáky, aby si každý z nich zvolil číslo od 1 do 14 s tím, že dvakrát se stejné číslo nesmí opakovat. Poté jsem jim vysvětlila jejich úkol, kterým bylo vzít si list označený jejich číslem a najít co nejrychleji „svoji chybějící polovičku“.
- Žáci se snažili najít svého kamaráda do dvojice, kontrolou jim bylo správné spojení dvou částí jednoho písmene. Složené písmeno pak položili na koberec.
- Všichni společně pak zkoušeli ze vzniklých sedmi písmen poskládat dané slovo.
- Po vyluštění záhady jsme pracovali s otázkami:
  Jaký je význam slova kamarád?
  Jaké má správný kamarád vlastnosti? Můžete je uvést na konkrétních situacích?
  Je dobré mít kamarády?
  K čemu je potřebujeme?
  Co mohu udělat, abych byl dobrým kamarádem?
- Takto vytvořené dvojice jsem ponechala i na hlavní techniku..

Hlavní technika – kresba ve dvojicích **„Kočička a domeček“** časová dotace 30 min.

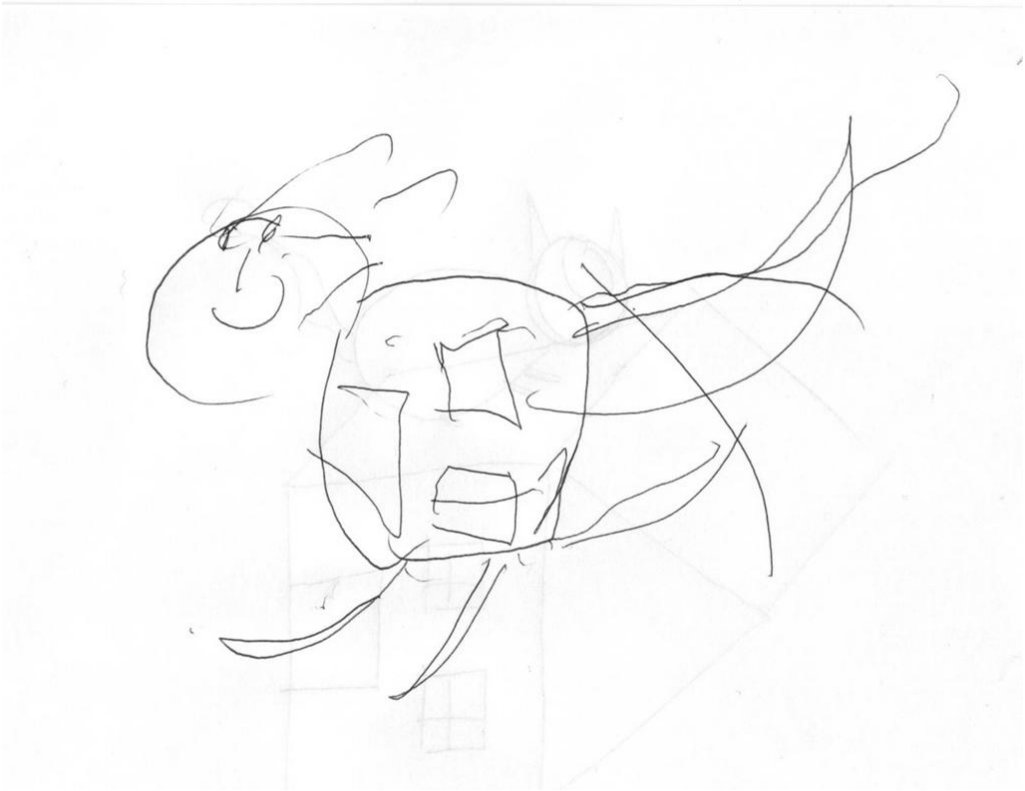
- Každé dvojici jsem dala papír A4, posadila jsem je do lavic, kromě papíru jsem před každou dvojici položila jednu tužku.
- Vyzvala jsem jednoho z každé dvojice, aby vyšel na chviličku před dveře třídy. Jakmile se za posledním zavřely dveře, oznámila jsem žákům ve třídě, že jejich úkolem bude za chvíli na papír nakreslit jednoduchý domeček. Upozornila jsem je, že o svém úkolu nesmí mluvit.
- Poté jsem odešla za dveře třídy a skupince sdělila jejich tajný úkol – mají nakreslit na papír kočičku. I je jsem upozornila, že o tom, co mají za úkol, nesmí mluvit. Vrátili jsme se do třídy.
- Žáky jsem vyzvala, aby se pohodlně usadili, a na pokyn se chopili tužky a namalovali zadané téma.
- Kreslili asi 3 minuty, poté jsem práci zastavila. Výtvory, které vznikly, jsme rozložili na koberec.
- Sedm dvojic poté reflektovalo svoji práci, vyjadřovali se všichni žáci, postupovali jsme od jedné dvojice k druhé. Pomáhala jsem jim otázkami:
  Jak se vám společně pracovalo?
  Kdo byl aktivnější?
  Co se všechno dělo?
  Jak jste se cítili na začátku, v průběhu a na konci společné práce?
  Co jste si při tom mysleli?
  Dokázali jste se domluvit a našli jste při společné práci kompromis?
  O čem tato hra byla?
  Která dvojice spolupracovala nejlépe? Konkrétně podle čeho to můžeme poznat?
  Čím to mohlo být?
  Jaké poučení si z této společné práce mohu odnést?
- Výtvory jsme společně umístili na nástěnku, žáci měli možnost se ke každé kresbě vyjádřit, kladli další otázky, porovnávali svoji práci s ostatními.

Příprava, pomůcky:
Karton na předepsání písmen, papír A4, tužky

Reflexe, doporučení:

- Doporučuji u dětí stále posilovat pocit, že je dobré mít kamarády a dobrým kamarádem také být. Nikdo by neměl zůstávat sám. K tomuto shrnutí by je měly dovést naše otázky.
- Obě techniky jsou dynamické, je zapotřebí s tím počítat.
- V průběhu hlavní techniky jsem zjistila, že mi asi některé děti úplně nerozuměly. Uvědomila jsem si, že dětem s VPU musím věnovat větší pozornost k vysvětlení zadaného úkolu a ještě se ujistit, zda plně pochopily zadání.
- Při společné kresbě bylo pro mě velmi poučné sledovat, jak jednotlivé dvojice pracují. Ocenila jsem, že jsem si připravila papír na zápis poznámek a postřehů, které jsem pak využila při společné reflexi, lépe se mi kladly otázky a vybavovaly důležité okamžiky.
- Když jsem zadala pokyn ke společné kresbě, jedna dvojice se s údivem dívala na jedinou pracovní tužku, u čtyřech dalších došlo k „souboji“ – k vzájemné přetahované, kdy se žáci chytali za lavici, aby si pomohli. Další dvojice se společně rozesmála. U poslední byla zřetelná spolupráce od začátku. Bylo vidět, jak chvíli kreslí jeden, pak jen lehce přidržuje tužku a nechává prostor pro kresbu druhému.
- Celkově děti odpoledne hodnotily velmi pozitivně, s přáním dalších takových akcí, což je i pro mne motivace k další práci.

„Záhadné slovo“



„Kočička a domeček“ - soupeření

„Kočička a domeček“ - spolupráce

Záznam realizace terapeutických technik č. 15

Charakteristika skupiny:

- 11 žáků 1. – 4. ročníku ZŠ.
- 4 žáci s VPU, 2 žáci VPCH.
- Práce s kolektivem dětí v rámci volnočasových aktivit.

Cíl a zaměření:

Rozvoj smyslového vnímání. Učit se vnímat druhé a naslouchat jim.

Popis, instrukce:

Motivace – poslechové **„Pexeso“** časová dotace 15 min.

- Děti se posadily na zem do kruhu. Mezi ně doprostřed jsem postavila plechovky, do kterých jsem nasypala různý materiál – kamínky, písek, kuličky…Plechovek byl sudý počet, vždy 2 vydávající stejný zvuk.
- Vysvětlila jsem dětem, že si s plechovkami zahrajeme pexeso .Děti s nimi musí zatřást a vyhledat dvojice, které znějí stejně. Ze spodní strany jsou dvojice plechovek označeny, pro kontrolu, zda děti uhodly správně.
- Hru jsme opakovali celkem 3x, aby se postupně vystřídali všichni.

Hlavní technika – kolorovaná kresba **„Identifikace“** časová dotace 30 min.

- Společně jsme přešli k hlavní technice. Řekla jsem dětem, že si zahrajeme na detektivy. Vysvětlila jsem jim, že budeme identifikovat autora podle jeho kresby. Zjistíme, jak se vzájemně známe, jestli máme mezi sebou nějakou záhadnou osobu nebo jsou všichni ve třídě čitelní.
- Dohodli jsme se, že si každý namaluje obrázek, kterým se pokusí charakterizovat sám sebe, může použít také znak, symbol. Každý z žáků si mohl nalézt ve třídě svoje místo, kde by měl soukromí a klid.
- Tak, jak obrázky vznikaly a žáci mi je přinášeli, přidávala jsem k nim čísla a připevňovala na nástěnku.
- Po zavěšení posledního obrázku jsme si sedli do půlkruhu před vystavené práce a pustili jsme se do identifikace autorů. Odhalený autor pak přidal svůj výklad, co na obrázek nakreslil, co chtěl vyjádřit.
- Poté byl čas na otázky ze strany detektivů, následovala závěrečná reflexe o tom, jak se jim líbil průběh hodiny a jak se jim pracovalo. Před reflexí jsme si zopakovali naše pravidla:
  Mluví ten, kdo má v ruce náš třídní talisman.
  Každý má právo mluvit.
  Každý má právo nemluvit.
  Nasloucháme těm, kteří právě mluví.

Příprava, pomůcky:
Plechovky, ve kterých je nasypán různý materiál – rýže, kamínky, písek, kuličky…..
Tvrdé výkresy A4, pastelky, fixy.

Reflexe, doporučení:

- Děti poslechová hra ihned zaujala a velmi je bavila. Ze začátku se jim zdála lehká, postupně ale zjistily, že to tak snadné není. Některé děti byly velmi smutné, že se jim nepodařilo uhodnout ani jednu kombinaci zvuků, proto jsme hru několikrát opakovali.
- Žáci nadšeně malovali, pracovali odděleně a neukazovali svůj výtvor ostatním, převážně se objevovaly symboly jejich zájmů a zálib. Potřebovali na malování přibližně 20 minut.
- Pouze u tří žáků ze skupiny se podařilo identifikovat autora až na třetí pokus. U této situace jsme se při reflexi zastavili a diskutovali nad důvody a nad tím, co mohu sám udělat pro to, abych byl pro ostatní dostatečně čitelný.
- Jeden žák nechtěl prezentovat svůj obrázek před ostatními a odvolal se na naše pravidla, ostatní jeho rozhodnutí respektovali.

Záznam realizace terapeutických technik č. 16

Charakteristika skupiny:

- 16 žáků, 4. ročník ZŠ, nově vzniklý třídní kolektiv.
- 5 žáků VPU, 2 žáci VPCH.
- Práce se skupinou v rámci výtvarné výchovy.

Cíl a zaměření:

Podpořit rozvíjení skupinové identity, podporování pocitu sounáležitosti a skupinové soudržnosti, vytváření skupinové struktury v počátcích vývoje skupiny.
Umožnit členům skupiny vzájemně odhalovat a poznávat svoje ambice, své skupinové fungování, způsoby komunikace a ochotu akceptovat, respektovat a kooperovat s ostatními.

Popis, instrukce:

Motivace – relaxace a vizualizace na téma **„Stroj času“** časová dotace 10 min.

- Na začátku hodiny jsem žákům řekla, že se dnes společně „proletíme“, podíváme se do budoucnosti, a potom nakreslíme, co jsme tam viděli. Řekla jsem jim, aby si pohodlně sedli na svoji židličku, zády se opřeli o opěradlo, ruce složili do klína, obě chodidla opřeli do podlahy. Kdo chtěl, mohl zcela zavřít oči, kdo nechtěl, alespoň je přimhouřil.
- Začala jsem s nácvikem uvolněného dýchání, dávala jsem jim instrukce, aby střídali hluboký nádech s hlubokým výdechem. Poté jsem jim řekla, aby si představili, že nasedli do kouzelného stroje času, který je zanesl do daleké budoucnosti. Právě přistáli a dívají se kolem sebe, nadechují se a cítí vůni, slyší zvuky, rozhlížejí se a vidí….školu. Vedla jsem je k tomu, aby se podívali, jaké je to uvnitř, jak je zařízená, jak veliká a jakou má barvu….
- Motivaci jsem ukončila tím, že jsem je vyzvala, aby nastoupili zpět do stroje času a „letěli“ jsme zpět. Na závěr jsem si všichni promnuli planě, zatleskali, dotkli se tváří a otevřeli oči.
- Chvíli jsme si vyprávěli o tom, co jsme viděli, co cítili nebo slyšeli…

Hlavní technika - malba na téma **„Škola budoucnosti“** časová dotace 30 min.

- Pro jednoduché rozdělení do skupin mám připraveny malé kartičky s tvrdého kartónu, které obsahují číslice, napsané na jejich rubové straně. Podle toho, na kolik skupin chci kolektiv rozdělit, obsahují počet stejných číslic. Dnes jsem si připravila, že tímto způsobem vzniknou 4 skupinky po čtyřech, proto jsem v balíčku karet měla 4x jedničku, dvojku, trojku a čtyřku. Děti si samy vylosovaly, v které skupině budou pracovat a kdo budou jejich kolegové.
- Každá skupina si připravila papíry a další pomůcky a nastalo dohadování, jakou školu budoucnosti nakreslí.
- Vystupovala jsem jen v roli pozorovatele, dělala si poznámky o jejich vzájemném chování, do dění jsem nezasahovala. Jen před zahájením jsme se společně domluvili, kolik máme na práci času.
- Na závěr si každá skupina zvolila svého vedoucího, který prezentoval výtvor před celým kolektivem a odpovídal na doprovodné otázky.
- Když skončil, ptala jsem se celé skupiny:
  Jak se vám pracovalo?
  Co se vám povedlo?
  Na čem jste se nedohodli?
  Co vás při práci rozesmálo?
  Co vás rozzlobilo v přístupu ostatních?
  O čem naše práce vypovídala?
  Jaké si mohu odnést poučení pro své chování ve třídě i mimo ni?
- Všechny práce jsme vystavili.

Příprava, pomůcky:
Papíry, vodové barvy, pastelky, fixy

Reflexe, doporučení:

- Čtyři děti byly ve třídě pasivní, jen poslouchaly a pokukovaly po ostatních. Do práce se zapojily až tehdy, když dostaly zadaný konkrétní úkol, např. vybarvit část již nakreslené školy nebo okolí. Většina byla aktivní, plná nápadů a fantazie.
- Všechny čtyři školy byly krásné a osobité. Děti při reflexi mluvily o tom, co všechno ve škole ještě je – garáže pro létající stroje žáků, obrovský bazén se skluzavkami a tobogány atd..
- Dětem se práce velmi líbila, uvítaly by takový styl častěji, na závěr hodiny jsme se na tom společně dohodli.
- Doporučila bych i rodičům udělat si relaxačně výtvarné odpoledne, třeba někde venku v přírodě. Určitě by byli překvapeni, jak se děti otevřou, jak je mohou poznat „jiné“ než obvykle. Mohlo by to pomoci jejich společnému vztahu rodič – dítě.
- Během práce se žáci zaposlouchali do relaxační hudby, kterou jsem pro tuto příležitost nachystala. Doporučuji.
- Čas nebyl dodržen, děti se tak ponořily do „školy budoucnosti“, že jim chyběl papír, chtěly pracovat i doma. Proto jsem se rozhodla práci prodloužit o další hodinu ,která i tak byla, podle dětí, málo. Doporučuji hned od začátku počítat se spojením dvou vyučovacích hodin.

„Škola budoucnosti s teleporty“

Záznam realizace terapeutických technik č. 17

Charakteristika skupiny:

- Třída 7. ročníku ZŠ
- Tři integrovaní žáci
- Aktivity v rámci hodiny občanské výchovy

Cíl a zaměření:

Podpora spolupráce a vzájemné úcty, schopnosti pochválit a povzbudit druhé.

Popis, instrukce:

Motivace - řízená diskuze na téma „**Spolupráce“** časová dotace 15 min.

- Říkám žákům: „ Zamyslete se a vybavte si, každý nejprve sám, situaci, kdy jste s někým ve třídě na něčem spolupracovali, a to něco se vám podařilo. Jaké jsou podle vás výhody spolupráce? V čem je výhodná? Kdy se vyplácí?“
- Poté jsem nechala mluvit jednotlivé žáky, celou diskuzi jsem vedla tak, aby každý žák dostal svůj prostor .Nejdůležitější sdělení jsme společně shrnuli do krátkých vět, které jsme napsali na tabuli. .Vyzvala jsem žáky, aby si je poznamenali do svých sešitů.

Hlavní technika - koláž **„Ruce“** časová dotace 25 min.

- Na hlavní techniku jsme navázali tím, že jsme dospěli v diskuzi k závěru, že symbolem spolupráce jsou ruce. Dohodli jsme se na tom, že si každý žák vybral vzorek barevného papíru, tapety nebo obalu, na který obkreslil svou ruku s mírně roztaženými prsty. Obrys si vystřihl a podepsal.
- Pak jsme si posedali na židle do kruhu, žáci si sebou vzali vystřižený obrys své dlaně a tužku. Vrátili jsme se k tomu, co proběhlo v úvodu hodiny. Vyzvala jsem je, aby si po směru hodinových ručiček poslali své obrysy, a to tak, že na každou dlaň z papíru, na její rubovou stranu, napíší jejímu majiteli pochvalu, poděkování, povzbuzení…Celé předávání skončí tehdy, když se každému vrátí zpět jeho vystřižený obrys dlaně.
- Udávala jsem slovy pokyny k jednotlivým předávkám. Když každý obrys dospěl k svému majiteli, žáci si vzkazy potichu přečetli.
- Na závěr jsme společně vytvořili koláž.

Příprava, pomůcky:
Lepidlo, tvrdé papíry, barevné papíry, nůžky, vzorky tapet a obalů.

Reflexe, doporučení:

- Do diskuze na začátku hodiny se postupně zapojili všichni. Doporučuji vše řídit tak, abyste na její závěr mohli na tabuli napsat shrnutí ve formě krátkých vět, např.:
  Když něco dělá více lidí, může to být rychleji hotovo.
  Více hlav, více rozumu.
  Každý je trošku jiný, má jiné dovednosti, vědomosti a to se při spolupráci může zúročit.
  Spolupráce přináší větší jistotu při rozhodování.
  Je zábavnější pracovat spolu než sám.
  Práce je méně stresující, když mi někdo pomáhá.
  Při spolupráci se můžeme od sebe učit.
  Je možné si úkoly rozdělit, takže nemusím dělat vše sám, nemusím dělat to, co mě ze zásady nebaví nebo mi nejde, a přitom je dosaženo cíle.
- Následná technika se všem hodně líbila, doporučuji. Bylo zajímavé vidět, jak se děti po přečtení vzkazů na sebe usmívají, kývají na sebe, očima vyhledávají autora pochvaly, zaznělo i nesmělé „..děkuju…“.
- Některé děti si chtěly „své ruce“ vzít domů, proto pro koláž vystřihly nové obrysy.

„Ruce“

Záznam realizace terapeutických technik č. 18

Charakteristika skupiny:

- 16 žáků 7.ročníku ZŠ
- 4 žáci VPU, 2 žáci VPCH
- Realizace v rámci hodiny občanské výchovy

Cíl a zaměření:

Cílem bylo poznat, jak jsou děti schopny spolupracovat v týmu, jsou-li schopny vzájemně se tolerovat a přijímat názory jiných. Sledovat jejich sociální cítění, pozorovat, mají-li smysl pro spravedlnost a schopnost učinit závažné rozhodnutí

Popis, instrukce:

Motivace – řízená diskuze **„Nemoc nechodí po horách, ale po lidech…“** časová dotace 5 min.
Hlavní technika – „**Zázračný lék“** časová dotace 40 min.

- Rozdělila jsem žáky do čtyř skupin, každá skupinka se přesunula do jednoho rohu třídy, žáci dostali nevyplněnou tabulku se jmény pěti pacientů. Řekla jsem jim, že se stali uznávanými světovými specialisty v oblasti srdečních onemocnění, kteří mohou poskytnout zázračný lék. Nyní mají před sebou důležitou poradu, na které budou rozhodovat, komu z čekajících nemocných dají šanci na nový život.
- Vyzvala jsem je k tomu, aby si pomocí otázek zjistili informace, které jim pomohou odhalit skutečnosti, podstatné pro závěrečné rozhodnutí, komu pomoci.
- Otázky jsem jim zodpovídala sama, podle připravené vyplněné tabulky. Z možných třiceti informací mohli obdržet 23. Zbylých sedm jsem nechala na závěr techniky.
- Žáci si odpovědi zapisovali, diskutovali ve svých skupinách a rozhodli se.
- Mluvčí každé skupiny prezentoval výsledek před celou třídou a zdůvodňoval jej.
- Na závěr se museli shodnout na jednom nemocném, který zázračný lék dostane.
- Následovalo seznámení se všemi údaji a reflexe.

Příprava, pomůcky:

Tabulky, psací potřeby

Reflexe, doporučení:

- Doporučuji pracovat ve větší místnosti, aby se děti vzájemně nerušily a neovlivňovaly.
- S žáky jsem mluvila jako s vyspělými, rozumnými a zodpovědnými lékaři, kteří mají možnost zachránit člověka.
- Mezi dětmi probíhaly diskuse, úvahy, dohady. Nezpozorovala jsem ani v jednom případě, že by někdo problém zlehčoval, odmítal, nebo třeba kazil práci ostatním ve skupině. Naopak, k tématu děti přistupovaly vážně, musela jsem vícekrát zdůrazňovat, že je to „jako“.
- Všechny čtyři skupiny skončily časově přibližně stejně – na práci potřebovaly asi 15 min.
- Když ve skupinách všichni dospěli ke svým závěrům, sešli jsme se uprostřed místnosti na koberci. Mluvčí předložili a obhajovali rozhodnutí. Doporučuji ještě před touto plánovanou hodinou procvičit pravidla skupinové komunikace.
- Každá skupina by měla mít dostatek času na vyjádření svého názoru a obhájení svého rozhodnutí. Čtyři skupiny potřebovaly asi 20 min.
- V průběhu zjišťování potřebných údajů se všichni zpočátku zaměřili na věk a okamžitě se začali zabývat nejmladšími pacienty.
- Na závěr celého sezení jsem všechny seznámila z celou tabulkou, tedy se všemi údaji. Zarazily je především informace o nejstarším pacientovi Karlovi, na kterého se téměř neinformovali.
- Celá technika i s vyhodnocením trvala asi 55 minut. Doporučovala bych téma zakončit např. relaxační nebo výtvarnou technikou. Doporučuji tedy spojit 2 vyučovací hodiny.
- Děti si zažily tíhu rozhodování a pocit zodpovědnosti. Dostali jsme se i k tomu, že preferovaly nejmladšího pacienta, a i když neznaly bližší informace, hned zavrhly nejstaršího. Tématem se staly - naše předsudky. Doporučila bych tímto tématem pokračovat v další hodině.

	Martin	Štěpánka	Petr	Karel	Katka
Věk					
Způsob onemocnění					
Povolání					
Rodinné vztahy					
Šance na přežití					
Ostatní					

Nevyplněná tabulka – pro žáky

	Martin	**Štěpánka**	**Petr**	**Karel**	**Katka**
Věk	7	16	35	65	42
Způsob poškození	Vrozená vada	Poškození při porodu	Při sportu	Následky povolání	Při autonehodě
Povolání	žák	opustila učiliště	malý živnostník	lékař	učitelka
Rodinné vztahy	Má dva milující rodiče a 3 sourozence	Utekla před domácím násilím	2 adopt. děti a manželka	Děti 15 a 18 let., ženatý	Rozvedená, bezdětná, rodiče jí vydědili
Šance na přežití	70%	60%	50%	30%	40%
Ostatní	Není české národnosti	Má přítele, prostituce s donucením rodičů	Experimentuje s návykovými látkami	Významně se podílí se na výzkumu srdečních chorob	Večery tráví ve společnosti, operace po autonehodě, kterou zavinila

Tabulka s údaji

Záznam realizace terapeutických technik č. 19

Charakteristika skupiny:

- 9 žáků 1. – 4. ročníku ZŠ.
- 3 žáci s VPU, 2 žáci VPCH.
- Práce s kolektivem dětí v rámci volnočasových aktivit.

Cíl a zaměření:

Psychické uvolnění, rozvoj představivosti a kreativity.

Popis, instrukce:

Motivace – hra se slovy a melodií „**Nesmyslné písničky“** časová dotace 15 min.

- Vybídla jsem žáky, aby si zkusili vzpomenout na to, jak mluví malé děti, jaká legrační spojení vytvářejí, jaké zkomoleniny mohou vznikat. Jejich úkolem bylo napsat krátkou básničku, kde se slova sice budou rýmovat, ale budou vyznívat legračně, nebo nebudou dávat žádný smysl. Mohli si vymyslet i vlastní slova. Poté zkusili své výtvory zazpívat na vybranou známou melodii.

Hlavní technika – kolorovaná kresba „**Fantazie“** časová dotace 30 min.

- Žáci si rozdali tvrdé papíry, fixy a pastelky. Řekla jsem jim, že zůstaneme ještě v období „nesmyslů a legrace“ a zkusíme kreslit čmáranice, kterými jejich výtvarný projev kdysi začínal.
- Vyzvala jsem je, aby si dali před sebe papír a rukou, kterou nepoužívají k psaní, uchopili pastelku tmavé barvy a její hrot položili do středu plochy papíru. Vybídla jsem je, aby zavřeli oči, uvolnili se a čmárali jako malé děti.
- Po 1 minutě jsem jejich práci zastavila. Podívali se na to, jak se jim jejich čmáranice vyvedla.
- Jejich úkolem nyní bylo, aby s výkresem otáčeli na všechny strany a hledali, zda nenajdou ve směsici čar podobu něčeho konkrétnějšího. Může to být cokoli – zvíře, věc, postava….
- Řekla jsem dětem, aby zdůraznily obrysy, vybarvily vzniklý obrázek podle své fantazie a napsaly, co to je i s názvem.
- Po ukončení práce následovala společná výstavka prací a reflexe tvorby, kdy slovo dostal každý žák. Při prezentaci jsem pomáhala otázkami:
  Jak ses cítil, když jsi měl při čmárání zavřené oči?
  Jak se ti hledal skrytý obrázek?
  O čem tato hodina byla?

Příprava, pomůcky:
Psací potřeby, výkresy, fixy a pastelky.

Reflexe, doporučení:

- Žákům se hraní na malé děti hodně líbilo. Uvolnili se, s básničkami byla legrace.
- U čmáranice nejdříve překvapeně hleděli na to, co se zavřenýma očima vytvořili. U některých z nich byly obavy, že v té spleti čar nic konkrétního neobjeví, ale nakonec našel svůj obrázek každý.
- Byla to hodina plná pohody a veselí, všechny děti bez ohledu na věk rády dělají hlouposti a hrají si se slovy a představami.
- Sami žáci si vybrali nejlegračnější popěvek, jeho slova napsali na tabuli a na konci hodiny jej společně na vybranou známou melodii krátce nacvičili a zazpívali. Tak spontánně vznikla další aktivita, ze které jsme měli všichni radost.
- Domluvili jsme se, že budeme dodržovat pravidlo: „Fantazii se u nás meze nekladou.“

Fantazie – „Drak“

Záznam realizace terapeutických technik č. 20

Charakteristika skupiny:

- 16 žáků 7. ročníku ZŠ
- 4 IŽ pro VPU
- 3 IŽ pro VPCH
- Realizace v rámci výtvarné výchovy

Cíl a zaměření:

Emoční uvolnění a uklidnění, prožitek sebe sama, zlepšení koncentrace pozornosti.

Popis, instrukce:

Motivace – řízený rozhovor na téma **„Kouzelný kruh“** časová dotace 10 min.

- Seznámila jsem žáky s tím, že v této hodině si vytvoříme mandalu. Slovo mandala znamená v sanskrtu kruh. Jde o kruhový obrazec, který se ze středu postupně rozbíhá. V přírodě představuje typický obrazec mandaly oko nebo květ s korunními plátky okolo středu. Společně jsme hledali další příklady kolem nás, došli jsme až k tvaru hodin nebo zakreslení naší planety.

Hlavní technika - malba nebo kolorovaná kresba „**Mandala“** časová dotace 30 min.

- Řekla jsem žákům, aby si nakreslili na výkres co největší kruh jako základní rámec mandaly. Potom jsem je vyzvala, aby v jeho středu udělali tečku, toto místo bude jejich výchozí pozice, směrem od středu ven pak povede jejich cesta, na které zakreslí symboly sebe sama, toho, co mají rádi, a to pomocí obrazců, tvarů a barev. Ke své práci si mohli najít vhodné místo ve třídě, kde by je nikdo nerušil.
- Po ukončení výtvarné práce jsme si společně sedli do kruhu, vyzvala jsem žáky, aby nedříve reagovali na vystavené mandaly, co jim která připomíná, jak na ně působí, co v nich barevné kruhy vyvolávají.
- Domluvili jsme se, že autoři mandal neprozradí dopředu své dílo, ostatní tedy vždy hádali, čí je mandala, o které se právě hovoří. Ke každé odhalené mandale jsme přidali jmenovku autora.

Příprava, pomůcky:
Výkresy, pastelky, barvy, fixy.

Reflexe, doporučení:

- Žáci se opravdu zklidnili a pracovali soustředěně a se zájmem. Počáteční nejistota se brzy vytratila. Zapojili se všichni.
- Někteří žáci měli potřebu vytvořit kruh pomocí kružítka a kružnici dále dělili na jednotlivé části.
- Doporučuji tuto techniku pravidelně zařazovat, mandaly žáků se budou vyvíjet, mohou se pak v čase porovnat.
- Výborně se hodí pro děti trvale hyperaktivní a velmi roztěkané, technika jim může pomoci zaměřit vnitřní pozornost a zažít klid a soustředěnost.

„**Mandala**“

Zkratky

MSK Moravskoslezský kraj
SVP speciální vzdělávací potřeby
VPU vývojové poruchy učení
VPCH vývojové poruchy chování
IŽ integrovaný žák

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Seznam škol zapojených do projektu: Integrace 2

- Základní škola T.G. Masaryka Opava, Riegrova 13 - příspěvková organizace
- Masarykova základní škola a mateřská škola Český Těšín
- Základní škola Vítkov, Komenského 754, okres Opava, příspěvková organizace
- Základní škola Dany a Emila Zátopkových, Třinec, příspěvková organizace
- Základní škola Odry, Komenského 6, příspěvková organizace
- Základní škola Havířov-Město 1. máje 10a okres Karviná, příspěvková organizace
- Základní škola a mateřská škola Český Těšín Kontešinec, příspěvková organizace
- Základní škola Orlová-Lutyně Mládí 726 okres Karviná, příspěvková organizace
- Základní škola Orlová-Lutyně U Kapličky 959 okres Karviná, příspěvková organizace
- Základní škola a městské osmileté gymnázium Bruntál, Školní 2
- Základní škola a mateřská škola Ostrava - Bělský Les, B. Dvorského 1, příspěvková organizace
- Základní škola Karviná Ráj U Lesa 713
- Základní škola Ostrava, Matiční 5, příspěvková organizace
- Základní škola a Mateřská škola Prameny, Karviná, příspěvková organizace
- Základní škola a mateřská škola Český Těšín Hrabina, příspěvková organizace
- Základní škola Havířov-Město Žákovská 1/1006 okres Karviná
- Základní škola Opava, Boženy Němcové 2 - příspěvková organizace
- Základní škola Frýdek-Místek, Československé armády 570
- Základní škola Opava, Vrchní 19 - příspěvková organizace
- Základní škola a Mateřská škola Havířov-Bludovice Frýdecká, příspěvková organizace

„Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky“