

Jak pracovat s emocemi dětí při výuce o změně klimatu

... a co dělat, když na děti dolehne ekologická úzkost či environmentální žal? Jak tyto prožitky učinit součástí výuky?

Zdeňka Voštová ve spolupráci s Nikol Nesvadbovou

Obsah:

Úvodní text

Úvodní text

Děti a studujících se ekologická úzkost týká také

Jak o ekologické úzkosti uvažovat a jak ji uchopit ve vzdělávání

Část 1: Fenomén ekologické úzkosti

Zanedbávaný smutek

Vývoj fenoménu

Jak se může ekologická úzkost emočně projevat?

Traumatický potenciál

Jak vnímá ekologickou úzkost psychologie

 Západní mainstreamová psychologie

 Jiné přístupy

Proces ekologické úzkosti a environmentálního žalu

 1. Lineární proces: pět fází klimatického žalu

 2. Cyklický/spirální proces: vlákno spirály práce obnovující spojení

Rozdíly environmentálního žalu a osobní ztráty

Jak s úzkostí naložit a integrovat ji

Posttraumatický růst

V čem můžeme vnímat environmentální naději?

Část 2: Metodika pro pedagogy: jak pracovat s prožitky dětí

- Příprava na práci s emocemi
- Konkrétní techniky práce s emocemi
 - Preventivní techniky využitelné při jakémkoliv tématu
 - úvodní techniky
 - reflexe v průběhu
 - závěrečné preventivní techniky
 - Preventivní techniky související s tématem
 - Techniky podporující environmentální naději a budování kompetencí a odolnosti pro zvládnání krizí
- Intervenční techniky
 - individuální intervence
 - skupinová intervence
- Závažnější stavy či reakce

Závěrem

Zdroje, užitečné odkazy pro rozšíření problematiky

Úvodní text

Na řadu dospělých i dětí stále více emocionálně doléhá fakt, že čelíme závažnému ekologickému rozvratu. Změna klimatu, zánik ekosystémů, stupňující se množství přírodních katastrof a další témata spjatá s ohrožením přírody mohou mít na vnímání, prožívání i chování člověka zásadní vliv. Na prožitky bezmoci, strachu, vzteku, smutku i viny můžeme nahlížet jako na legitimní a přirozenou reakci na situaci, ve které se jako lidstvo nacházíme. Takovým emocím říkáme souhrnně environmentální distres/žal nebo také ekologická/klimatická úzkost.

Emoce spjaté s environmentální krizí zůstávaly dlouho stranou pozornosti moderní psychologie, která je ve své podstatě převážně individualistická a nezaměřuje se na systémové příčiny, které mají vliv na prožívání člověka. Za duševním utrpením se tak hledala spíše individuální patologie. To se poslední dobou mění, prožitky environmentálního žalu se dostávají do zájmu psychologického výzkumu a psychologické asociace po celém světě začaly upozorňovat na traumatický potenciál klimatické krize.

Při výuce o ekologických tématech a změně klimatu je třeba brát emoce žáků v potaz. V souladu s principy celostního vzdělávání doporučuji s nimi aktivně pracovat a čerpat z nich zdroje pro samotnou výuku. Emoce mohou totiž sloužit jako důležitý kompas pro další směřování, a to na individuální, ale i celospolečenské úrovni. Naopak potlačené či nezpracované emoce mohou mít nejen negativní vliv na psychický a fyzický stav studujících, ale také mohou bránit hledání vhodných vizí a řešení.

Cílem tohoto textu je tedy:

1. část: blíže **seznámit vyučující**, kteří*ré s dětmi a dospívajícími probírají téma změny klimatu a další environmentální témata, **s fenoménem ekologické úzkosti**
2. část: nabídnout konkrétní techniky práce s emocemi u dětí, poskytnout podporu těm, kteří váhají a obávají se emočních reakcí žáků a žaček, a v neposlední řadě načrtnout způsoby, jak mohou vyučující využít zmíněné emoce k **hledání vhodných vizí** a jak v dětech **posílit environmentální naději**

Děti a studujících se ekologická úzkost týká také

Zkušenosti z praxe i výzkumy potvrzují, že **na děti a mladé lidi doléhá environmentální distres ve zvýšené míře**. Případů navíc podle výzkumů světových organizací stále přibývá.

Zahraniční studie:

Přední medicínský časopis The Lancet Planetary Health přináší v roce 2021 rozsáhlou studii o dopadech změny klimatu na psychiku mladých lidí ve věku 16–25 let. Většina z deseti tisíc mladých respondentů a respondentek se vývojem souvisejícím se změnou klimatu cítí znepokojena. Výzkum se přitom zaměřil nejen na změnu klimatu jako takovou, ale i na

vnímání toho, jak na klimatickou krizi reagují vlády.

59 % dotázaných uvádí zásadní obavy.

84 % mladých lidí cítí přinejmenším mírné obavy.

50 % respondentů a respondentek v souvislosti se stavem klimatu pocituje smutek, úzkost, hněv, bezmoc či vinu.

45 % dotázaných uvedlo, že pocity související se změnou klimatu negativně ovlivňují jejich každodenní život a fungování.

Výzkum dokládá i to, že reakci na klimatickou krizi ze strany vlád hodnotí mladí lidé převážně negativně a vnímají ji jako nedostatečnou. Spíše než pocit uklidnění si s počínáním vlád ve vztahu ke změně klimatu spojují mladí lidé pocit zrady. (Více [zde](#), zdroj ke studii [zde](#).)

Studie v ČR:

V ČR máme k dispozici studii provedenou v roce 2021 Masarykovou univerzitou ve spolupráci s platformou Green Dock:

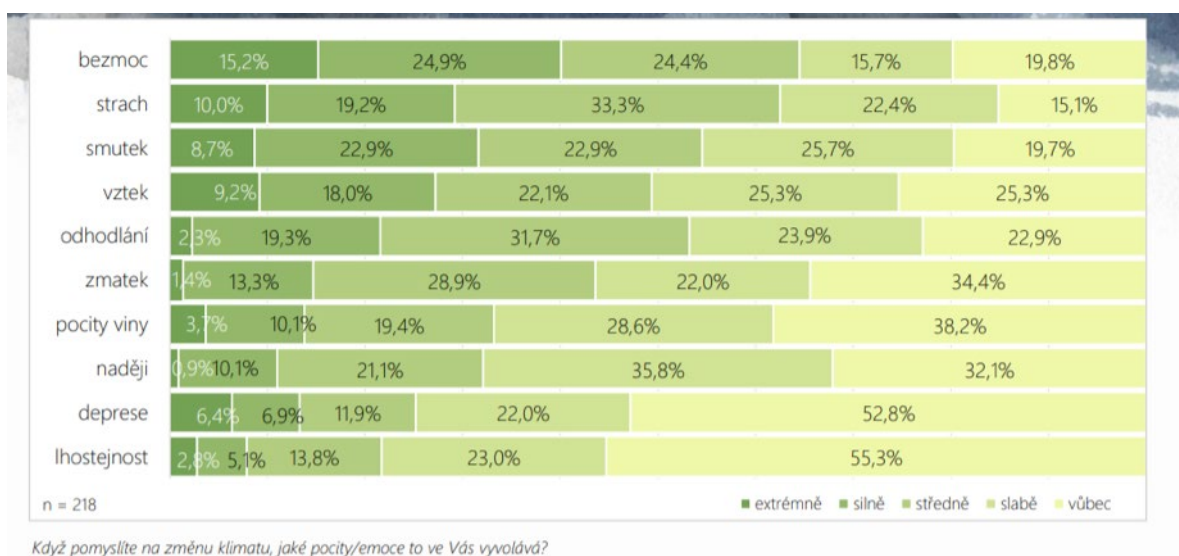
V kategorii 15–20 let mají mladí lidé za to, že děti, které se rodí v těchto letech, budou žít v horším světě, než ve kterém žijeme nyní. Myslí si to 67 % z oslovených.

Mladí lidé prožívají tvář v tvář změně klimatu silněji než starší generace pocity bezmoci, strachu nebo smutku.

Detaily studie lze stáhnout [zde](#).

Respondenti*ky 15–20 let, odpovědi na otázku: Když pomyslíte na změnu klimatu, jaké emoce to ve vás vyvolává?

Zdroj: [Studie MU a Green Dock](#)



Jak o ekologické úzkosti uvažovat a jak ji uchopit ve vzdělávání

Z výše uvedených průzkumů vyplývá, že děti a mladí lidé klimatickou krizi emocionálně prožívají. Podle všeho jak rostou znalosti dětí o tématu, roste i pravděpodobnost rozvinutí ekologické úzkosti.

Nezbytnou součástí klimatického vzdělávání je tedy práce s emocemi, environmentální nadějí, sdílení ve skupině a posilování psychické odolnosti (viz příručka [Klima se mění](#)). Děti potřebují být tímto těžkým tématem emocionálně doprovázeny. Základem je pochopení a přijetí toho, jak celou situaci vnímají a prožívají. Z různých důvodů mohou mít zábrany o svých emocích mluvit nebo je dát najevo, proto může být na místě poskytnout jim v rámci výuky bezpečný prostor k tomu si své emoce zvědomit a pomoci jim je zpracovat. Taková integrace toho, co dané dítě či celý školní kolektiv cítí, je součástí psychohygieny a napomáhá tomu, aby nepříjemné emoce děti nezavalily či neparalyzovaly. Jak této integrace dosáhnout, bude uvedeno dále v druhé části textu. Součástí může být i zamyšlení nad tématem, jaké poselství nám ta která konkrétní emoce přináší, a vytvoření plánu, jak tato poselství naplnit.

Část 1: Fenomén ekologické úzkosti

Zanedbávaný smutek

V naší kultuře jsme zvyklí o svých prožitcích, zejména jsou-li to prožitky spjaté s ohrožením či obavou ze zániku přírody, příliš nemluvit. Důvodů k tomuto je celá řada (viz rámeček k zamyšlení), nicméně tato zablokovaná komunikace představuje riziko, protože otupuje naši schopnost s emocemi pracovat a také na situaci adekvátně reagovat. Ekopsycholožka Leslie Davenport označuje ve své publikaci [Emotional Resiliency in the Era of Climate Change](#) environmentální žal (a ekologickou úzkost) za tzv. **zanedbávaný smutek**, neboť emoce spjaté s ohrožením či zánikem přírody nejsou v západní kultuře vnímané jako legitimní. Člověk, na kterého vše emocionálně doléhá, pak může narážet na nepochopení a odmítání svých pocitů, což jen prohlubuje jeho pocit osamělosti a izolace. I to může být jeden z důvodů, proč se mladí lidé sdružují do klimatických hnutí jako Fridays for Future. Spojení s dalšími lidmi, kteří mají podobný světový názor a prožitky, jim může pomoci posílit vědomí, že v tom nejsou sami.

K zamyšlení: Jaké kulturní předpoklady nám mohou bránit prožívat emoce spojené s destrukcí přírody či je sdílet s ostatními?

Zdroj: Joanna Macy, *Coming back to life* (přeložil Tadeáš Žďárský)

- Strach z bolesti. V naší kultuře je bolest vnímaná jako důkaz neschopnosti vyrovnat se se současnou situací spíše než jako příležitost k opětovnému uvědomění si vlastní síly a obnově.
- Strach z toho, že vypadáme slabě a emotivně. Víra v to, že emocionální reakce jsou slabé, zatímco netečnost je důkazem síly.
- Strach ze zoufalství. Obava, že přiznat zoufalství nad stavem světa podkope vše, v co věříme, a přinese spíše paralýzu než řešení.
- Strach z toho, že budeme vnímání*é jako pesimisté*ky. Víra, že pouze optimismus je kulturně vhodným ukazatelem a klíčem k úspěchu a že úzkost je známkou nedostatku sebevědomí nebo dokonce nekompetentnosti.
- Strach z viny. Málodko z nás může říct, že se na současném ničení přírody nepodílí. Raději to tedy zameteme pod koberec, protože pocit viny podkopává naši sebeúctu.

- Strach z ubližování blízkým. Víra, že není správné strašit ostatní, zejména mladé, stavem světa, protože je chceme chránit před újmou. Ta nás ale může dovést k tomu, že je chráníme před uvědoměním, co se děje s jejich světem. Naše mlčení může u našich dětí vyvolat dojem, že nevíme, co se děje – nebo ještě hůře, že nás to nezajímá.
- Strach z podryvání vlastenectví. Obava, že když budu mluvit o věcech tak, jak jsou, může to poškodit národní zájem.
- Víra v samostatné já. Strach, že vyjádření znepokojení nad stavem světa je jednoduše odrazem nezpracovaného vnitřního zmatku a přesvědčení, že individualizované já je jediným místem zmocnění a transformace.
- Strach z bezmoci. Víra, že globální hrozby jsou tak obrovské a neřešitelné, že jednotlivec nemůže udělat nic významného.

Vývoj fenoménu

Ačkoli je tento fenomén kvůli stále se prohlubující environmentální krizi na vzestupu, pravděpodobně mohli něco obdobného prožívat i **naši předci daleko v historii**. Lidé ve starém Římě nebo starodávné Koreji oplakávali zánik přírody nebo pokácené stromy a lesy. Od **70. let 20. století** začali**y* biologové*žky, zaznamenávající ztrátu ekosystémů vlivem působení člověka, popisovat pocity hlubokého smutku, strachu a frustrace. Zároveň v té době již byla popsána změna klimatu a její antropogenní příčiny tak, jak je známe dnes.

Samotný pojem **environmentální žal** pochází z anglického „environmental grief“. Jako jedna z prvních ho popsala v roce 2004 thanatoložka Kriss Kevorkianová při dlouholetém výzkumu kytovců. Popis vlastní emocionální reakce Kevorkianové, zapříčiněné úbytkem populace kosatky dravé, dal vzniknout etablování tohoto pojmu, který definujeme jako „zármutkovou“ či úzkostlivou reakci pramenící ze ztráty ekosystémů přírodními a člověkem způsobenými událostmi. Práce Kevorkianové byla přelomová v tom směru, že přinesla **nový rozměr vnímání žalu coby legitimní reakce na jiné než lidské ztráty**.

V České republice se na vnášení tohoto pojmu do veřejné debaty dlouho podílela environmentálně zaměřená socioložka [Hana Librová](#), která mu mimo jiné věnovala část své poslední knihy Věrní a rozumní: kapitoly o ekologické zpozdilosti.

Nicméně terminologie zmíněných prožitků není příliš sjednocená. Pro obdobné emoce se často používá také pojem ekologická úzkost, environmentální distres/trauma/deprese, případně klimatický žal. V tomto textu je pro všechny tyto emoce používán především pojem ekologická úzkost z důvodu největší srozumitelnosti pro širokou veřejnost.

Jak se může ekologická úzkost emočně projevat?

Smutek

- Smutek je součástí procesu truchlení nad ztrátou něčeho pro nás hodnotného.
- Například:

- nad vymíráním ekosystémů či části přírodního světa
- nad chováním lidí k přírodě
- nad ztracenou budoucností svojí nebo budoucích generací

Strach či úzkost

- Ve slabší formě je to znepokojení, kam environmentální krize vede a jaké přinese důsledky.
- V silnější formě má podobu úzkosti z ohrožení, kterému čelíme.
- Například:
 - strach z toho, že přijdou vleklá sucha, války, hladomory
 - strach ze zániku dalších ekosystémů

Vztek

- Vztek vzniká jako reakce na ohrožení či nebezpečí, případně překročení hranic.
- Například:
 - na celou společnost, že na environmentální problémy adekvátně nereaguje
 - na své okolí a blízké, že při svém jednání neberou ekologické aspekty více v potaz
 - sám*sama na sebe, že i já jsem součástí problému (takový vztek zpravidla generuje pocit viny)

Pocit viny

- Pocit viny má úzkou vazbu na silnější morální hodnoty a na to, zda je chování jedince v souladu s nimi.
- Může být však zesílen nebo zcela vetknut nějakou vnější skutečnou či domnělou autoritou a nemusí odpovídat reálnému podílu viny.
- Například:
 - za to, že sami*y svým způsobem života problém spoluvytváříme
 - za to, že sám*sama nedělám dost pro zlepšení situace či odstranění příčin

Bezmoc

- Za bezmocí stojí předpoklad, že není v moci jednoho člověka situaci významně ovlivnit či zvrátit.
- Jak vyplývá z průzkumů, u dětí je tento pocit obzvláště silný.
- Například:
 - Jsem jen kapka v moři, cokoliv udělám, nestačí k řešení problému.

Zmar, beznaděj a ztráta smyslu

- Ve světle masivního ohrožení a nevratných klimatických změn je pro některé lidi těžké vidět smysl jakéhokoliv současného počínání.

- Například:
 - K čemu mi bude vysoká škola v době klimatického rozvratu?
 - Bojím se, že se lidstvo zřítilo už tak hluboko do propasti, že odtamtud není cesty zpět. (úryvek z filmu Žal žen)

Traumatický potenciál

Americká psychologická asociace vydala obsáhlý manuál, ve kterém se zabývá dopady změn klimatu na psychické zdraví lidí. Řadí mezi ně mimo jiné trauma, šok, depresi, sebevražedné myšlenky, ztrátu identity, ztrátu kontroly a pocity fatalismu. Toto se týká běžných lidí z řad veřejnosti i environmentálních vědců*kyň a aktivistů*ek, kteří*ré často cítí střídání naděje s pocity frustrace a syndromu vyhoření. Některé symptomy environmentální úzkosti můžeme přirovnat k posttraumatické stresové poruše – s tím, že zde mluvíme o poruše pre-traumatické. Očekávání děsivé budoucnosti může mít na lidi podobný dopad jako to, když nějakou traumatickou událost skutečně zažijí. Klimatická změna je něco, co nemáme pod svojí osobní kontrolou, postupuje značným tempem a její důsledky jsou nepředvídatelné.

Jak vnímá ekologickou úzkost psychologie

Západní mainstreamová psychologie

Přestože například Americká psychologická asociace tento termín oficiálně definovala, ekologická úzkost není v současné době uvedena v tamějším a ani v českém Diagnostickém manuálu duševních poruch. Lékaři a lékařky tedy tento psychický stav oficiálně nepovažují za diagnostikovatelný. Část psychologické obce má za to, že ekologická úzkost je pouhý symptom a nasedá lidem například na jejich úzkostně-depresivní osobnostní ladění. Za utrpením kvůli ohrožení a zániku přírody se tak hledá individuální patologie. Roli v tomhle přístupu může hrát i fakt, že západní psychologie je celkem výhradně individualistická a zaměřená na „já“, ostatně jako velká část neoliberálního socio-ekonomického systému.

Podle [výzkumu](#), provedeného vědeckým týmem z University of Bath, je nicméně korelace mezi chronickou ekologickou úzkostí a mezi obecnou patologickou úzkostí téměř nulová. Naopak podle tohoto výzkumu se environmentální úzkost jeví jako konstruktivní a adaptivní, protože je spojena s pro-environmentálním chováním, které může pomoci odvrátit další destrukci přírody. Jiné studie mírnou korelaci mezi úzkostně-depresivní poruchou a náchylností k environmentálnímu distresu vysledovaly. [Ekopsycholog Jan Krajhanzl](#) považuje tento jev za zvýšenou citlivost a vnímavost vůči dění ve vnějším světě, kdy stejně jako kdysi kanárci v dole pomáhali horníkům zjistit, jestli není uvnitř jedovatý plyn, tak lidé, kteří prožívají ekologickou úzkost, cítí něco, co je pro většinovou společnost nepochopitelné, ale ve skutečnosti to může být reakcí na reálné nebezpečí, které jen prozatím není hmatatelné.

Jiné [výzkumy](#) potvrdily, že dopad klimatické změny na psychické zdraví lidí je globální a týká se i odlehých komunit, například Inuitů a Inuitek na severu Kanady či farmářů a farmářek z odlehých planin Austrálie.

Ostatně v současnosti se začíná přístup psychologů a psycholožek k ekologické úzkosti měnit a většina profesní obce ji vnímá jako legitimní reakci na ohrožení,

kterému čelíme. Americká psychologická asociace (APA) mluví ve svých oficiálních [dokumentech](#) v souvislosti s klimatickou změnou o traumatu a vyzývá své členstvo k většímu zapojení do komunikace environmentálních témat vůči veřejnosti i k poskytování emocionální podpory lidem, na které situace/úzkost doléhá. V roce 2019 vydala APA spolu s dalšími psychologickými asociacemi z celého světa [deklaraci](#), kde se k výše uvedenému zavazují. V ČR byla letos založena [Česká psychologická aliance pro globální změny](#), díky které se i české asociace k této deklaraci dodatečně [přidaly](#).

Jiné přístupy

Zcela jiný pohled na emoce spjaté s environmentální krizí můžeme najít ve filozofii některých domorodých kultur, buddhismu, gestalt psychologii i v systémovém myšlení. Tyto přístupy nenahlízejí na utrpení spojené se stavem světa jako symptom, ale jako na zdravou reakci, nezbytnou pro naše přežití.

V buddhismu je otevřená bdělost, která umožňuje našemu srdci být zasaženo utrpením druhých, chápana jako přednost. Tato schopnost je důkazem naší propojenosti s veškerým životem. Gestalt filosofie vychází z předpokladu, že celek je více než součet jednotlivých částí, čímž se odklání od západního individualismu. Jennifer Mackewn, autorka knihy Gestalt psychoterapie, poznamenává: „Pokud jako terapeuti a terapeutky nedokážeme pracovat na rozvoji sebeuvědomění a vědomí příslušnosti ke komunitě zároveň, pak se terapie stává spíše narcistickou disciplínou posilující pocit sebestřednosti a povýšenosti.“

Inspirující může být i pohled některých domorodých společenství. Neurovědec [Eduardo Schenbeg](#), který se zabývá kulturou původních obyvatel Brazílie, pojmenovává ve svém výzkumu, že domorodé obyvatelstvo nikdy nevztahuje nemoc pouze k jednomu člověku. Když má někdo potíže, berou to jako záležitost celého kmene. Nemoc jednoho člověka často následně postihuje i další členy a členky společenství. To proto, že potíže mívají hlubší příčiny, které přesahují jednotlivce.

Proces ekologické úzkosti a environmentálního žalu

Proces ekologické úzkosti můžeme vnímat jako lineární nebo cyklický/spirální.

1. Lineární proces: pět fází klimatického žalu

V řadě aspektů existuje jistá paralela mezi environmentálním žalem a truchlením při umírání či ztrátě někoho blízkého. Psycholožka Kübler-Ross rozdělila proces truchlení do jednotlivých fází, které se původně týkaly pouze umírání. Na její teorii pak navázal profesor Steve Running a jednotlivé fáze rozpracoval do takzvaných „pěti stádií klimatického žalu“.

Stejně jako u osobního zármutku jsou to popření a odpojení, vztek a zloba, smlouvání, deprese a smíření. Každá z těchto fází je přirozenou reakcí na ohrožení či ztrátu ať už části přírody, nebo například ztráty původní představy o naší budoucnosti. Více o těchto fázích najdete [zde](#):

1. Popření

Popření má svůj psychologický význam, funguje jako obrana a může trvat dost dlouho.

Příklad: Lidé nevěří tomu, že se planeta otepluje, a pokud klimatickou změnu připouští, pak tvrdí, že na ní lidská činnost nemá žádný vliv. Odkazují například na to, že nějaké změny v teplotách tu byly vždy a že můžeme zachovat status quo.

2. Vztek

V této fázi mají hlavní slovo hněv a agrese. Hněv může mít mnoho podob.

Příklady:

Lidé si mohou například bránit svůj pracně vydobytý životní styl, argumentují „přece se nevrátíme zpátky na stromy!“ a dochází zde k nálepkování ekologů jako ekoteroristů.

Vztek a frustrace ale může dolehnout i na environmentálně angažované lidi. Věnují hodně času a energie tomu, aby pomohli environmentální krizi odvrátit, a často se musí vyrovnávat s faktem, že narážejí na nezájem, odmítání či nepochopení ostatních. Někdy pak reagují se hněvem a jejich komunikace témat ochrany životního prostředí se může stát kontraproduktivní.

Vztek a smutek jsou často dvě strany téže mince a úzce souvisí s pocitem bezmoci. To, jestli budou u daného člověka převažovat pocity zlosti, nebo smutku, je ovlivněno zejména jeho vlastním osobnostním nastavením. Může se stát, že lidé, kteří špatně snášejí svojí zranitelnost, reagují spíše se vztekem, protože si pak připadají silnější – a naopak ti, kteří mají tendenci se konfliktům vyhýbat, často se raději stáhnou do sebe a přeskočí do čtvrté fáze.

3. Smlouvání

Lidé v této fázi si připouští, že klimatická změna probíhá, ale nikoliv v celém rozsahu. Mohou se například upínat výhradně na pozitivní zprávy nebo převracet informace o důsledcích změny klimatu v něco pozitivního.

Příklad: „Konečně bude v Anglii tepleji a budeme zde moci pěstovat vinnou révu!“ „Aspoň ušetříme za topení, když bude tepleji.“ Případně se lidé radují z dlouhého babího léta a brzkého nástupu jara s tím, že globální oteplování je vlastně příznivá věc.

4. Deprese

Na řadu lidí dolehne pocit bezvýchodnosti celé situace. Uvědomují si bezprecedentní rychlost klimatické změny a neustále stoupající množství plynů, které navzdory varování vědecké komunity vypouštíme do atmosféry.

Lidé v této fázi už nevěří, že by se podařilo environmentální krizi zastavit či zvrátit. Nechají se těmito pocity a myšlenkami na černou budoucnost zavalit – a je pro ně těžké tyto pocity zpracovat a zvládnout. Můžou se dostavit poruchy spánku či myšlenky na sebevraždu. Možná právě tato reakce je příčinou fenoménu, o kterém referovali* y vědci a vědkyně v časopise Nature. V posledních letech se v souvislosti s rostoucími teplotami zásadně

zvyšuje počet sebevražd napříč USA a Mexikem.

Příklad: Jedna paní mi vyprávěla, že kdykoliv vidí venku svítit slunce, přemůže ji úzkost. Slunce se pro ní stalo symbolem změny klimatu a ona ho začala v podstatě nenávidět.

5. Smíření

Smíření jako poslední fáze je stav, kdy lidé přijímají realitu a na základě dostupných faktů hledají možnosti k řešení.

Jako součást smíření je také přijetí nejistoty ohledně budoucnosti jako nezbytné součásti naší existence. Budoucnost je zkrátka vždy nejistá. A nejlepší způsob, jak ji ovlivnit, je účastnit se na jejím spoluvytváření, včetně možnosti být občansky iniciativní a aktivní.

Nehledě na výše uvedený proces je dobré si uvědomit, že se zprávami o klimatu se každý člověk vyrovnává svým vlastním způsobem a reakce každého člověka jsou stejně jedinečné jako osoba, která je prožívá. Velký vliv zde hraje naše vlastní osobnostní nastavení a psychická odolnost. Ta se se může navíc proměňovat v čase. Pokud čelíme i dalším životním či psychickým výzvám, může nás to zkrátka celé více semlít.

Stejně jako u osobního žalu, ne všichni či všechny si musí projít všemi fázemi a ne u všech probíhají ve stejném pořadí. Někdy například lidé přejdou z popření rovnou do deprese a poměrně časté je vrácení se z jedné fáze zpět do té předchozí.

2. Cyklický/spirální proces: vlákno spirály práce obnovující spojení

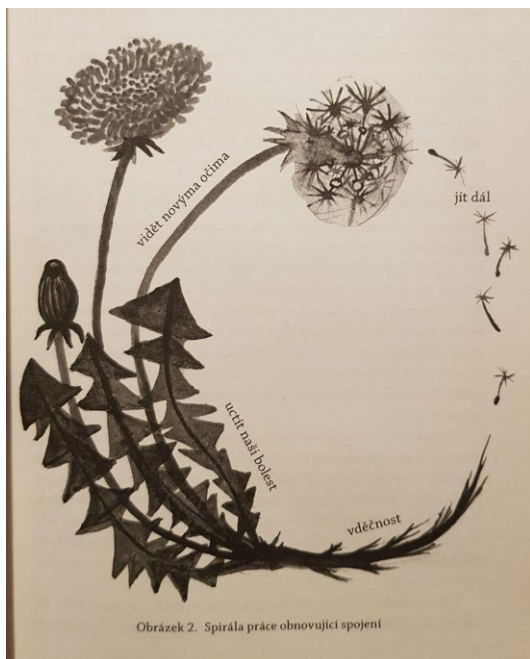
Spirální proces environmentálního distresu popisuje ve své knize Aktivní naděje ekofilozofka Joanna Macy. Nazývá ho spirálou obnovující spojení. Ta pomáhá rozvinout naše vnitřní zdroje i pocit propojenosti se světem, čímž se posiluje naše schopnost čelit znepokojivým informacím. Vychází ze 4 fází:

- Vycházet z vděčnosti
 - Vděčnost podporuje pocit pohody, posiluje důvěru a štedrost.
 - Je cenným zdrojem síly pro fázi č. 2.
- Uctění naší bolesti týkající se světa
 - Vytváří se prostor pro náš smutek, zármutek, rozhořčení a jakékoliv další pocity.
- Vidět svět novými očima
 - V této fázi se odhaluje širší síť zdrojů, které jsou dostupné prostřednictvím našeho hlubšího ekologického já.
 - Tímto pohledem se otevírá nové pochopení naší síly dosáhnout změny.
- Jít dál
 - Součástí je imaginace, při které vytváříme svoji vizi a stanovujeme praktické kroky, které posunou naši vizi vpřed.

Joanna Macy věří v transformační sílu tohoto procesu, který slouží nejen k péči o psychické zdraví, ale i o prohloubení naší schopnosti jednat v zájmu života na Zemi. Důvodem, proč celý proces vnímá jako spirálu spíše než jako cyklus, je, že

každý průchod skrze její čtyři fáze prožíváme odlišně, a neocitáme se tak znovu a znovu na stejném místě, nebloudíme tedy v kruhu.

Obrázek: Spirála obnovující spojení, Aktivní naděje, Alferia 2019, str. 45



Rozdíly environmentálního žalu a osobní ztráty

Ačkoliv existuje mnoho paralel mezi zármutkem nad ztrátou blízké osoby a environmentálním žalem, jsou mezi nimi patrné i jisté rozdíly, pro které je obtížnější tyto prožitky přijmout a integrovat. Jedná se zejména o tyto odlišnosti (Eaton 2012):

1) Pocit viny a krize identity

Na environmentální krizi máme jako společnost vlastní podíl a svým způsobem života ji dále prohlubujeme. Lidé se cítí být spoluviníky v ekologických hrozbách, které se týkají budoucnosti planety. Je náročné přitom čelit tomu, že jedna z příčin těchto hrozeb vychází z neochoty vzdát se vlastního životního stylu. K pocitům viny se tedy může přidat i krize identity – nejsme takoví lidé, jací bychom chtěli být.

Poznámka: Oproti principu osobní odpovědnosti stojí fakt, že za 71 % emisí skleníkových plynů je odpovědných pouhých sto obchodních společností a vlád, které i přes urgenci situace a existenci možností řešení jejich způsob podnikání dál umožňují (článek k diskuzi [zde](#) a [zde](#)). Řešení můžeme hledat v kultivaci post-materiálních hodnot stejně tak jako v tlaku na systémové politické a ekonomické změny.

2) Smutku čelíme bez přestávky

Pokud nenastane nějaká genocida, většina našich osobních ztrát přichází v cyklech, kdy mezi nimi máme momenty klidu. Máme prostor, abychom mohli* y zpracovat jednu ztrátu dříve, než zažijeme další. Nicméně naše konfrontace s environmentálním žalem se odehrává

nepřetržitě na denní bázi. Čelíme jí pokaždé, když otevřeme noviny, když se podíváme na internet nebo když jdeme do přírody. Z tohoto důvodu je obtížné žal zpracovat a regenerovat duševní síly.

3) Mimo součást přirozeného cyklu

Posledním významným rozdílem pak je, že environmentální žal je zármutek, který se týká celých budoucích generací. To je zkušenost, která je zcela mimo součást našeho přirozeného cyklu zrození a umírání a vlastně je v historii lidstva bezprecedentní. Právě tento rozdíl je pravděpodobně důvodem, proč ekologická úzkost dopadá často na studující, mladé lidi a rodiče malých dětí. Někteří lidé zvažují, jestli chtějí vůbec děti mít, a řada z nich se rozhodne pro tzv. dobrovolnou bezdětnost. (Více viz [Dobrovolná bezdětnost jako odpověď na klimatickou krizi](#) a [Environmentální žal a jeho dopad na životy vysokoškolských studentů](#)).

Dle Librové žal dále zintenzivňuje nesmyslnost ztráty, neboť například na změnu klimatu upozorňovali* y vědci a vědkyně už v 60. letech minulého století, ale potřebné změny se nepodařilo prosadit. Dále potom již zmíněná absence porozumění ze strany většinové společnosti.

Jak s úzkostí naložit a integrovat ji

Jestliže zaniká nebo je v ohrožení něco, co je pro nás důležité, tak je legitimní, zdravé a přirozené cítit například smutek nebo strach. Níže uvedené tipy slouží k integraci těchto emocí, tedy k tomu, aby nás tyto emoce nezavalily a nebránily nám v běžném fungování a prožívání radosti a zároveň abychom naslouchali* y poselství svých emocí a provedli* y v životě a ve společnosti potřebné změny.

Obvykle pomáhá:

-
- Vytváření prostoru pro své emoce
- Sdílení emocí
 - vyhledávat lidi podobně smýšlející, kamarády*ky či členy*ky environmentálních hnutí a své emoce s nimi* y sdílet, nezůstávat na to sám* a
- Vytvoření smysluplné vize, proaktivní přístup a angažovanost
 - vytyčit si konkrétní cíle, čím mohu přispět k vytváření světa, ve kterém si přeji žít
 - realizace jednotlivých kroků, které k takové vizi směřují, aktivismus v širokém slova smyslu
- Techniky duševní hygieny
 - relaxace, všímavost, bytí v přítomnosti
 - pravidelný pohyb
 - informační hygiena – dávkovat si přísun negativních informací z médií a sociálních sítí
- Pobyty v přírodě
 - Pobyty v přírodě má schopnost regenerovat duševní rovnováhu člověka a obnovovat jeho pozornost.
 - Příroda nám také umožňuje prožívat vděčnost za to, co nám dává, a cítit tak propojení s širším celkem.
- Psychoterapie či účast v podpůrné skupině
- Krizová linka, psychiatrie
 - při akutních či prohlubujících se potížích

Posttraumatický růst

Vystavení abnormální psychické zátěži může být nejen příčinou utrpení, ale také potenciálním zdrojem růstu a zrání, a to jak na individuální, tak na komunitní/ celospolečenské úrovni.

Lidé, kterým se otřásl život pod tíhou environmentálních témat, často sdílejí, že jim vědomí závažnosti klimatické krize přineslo do života:

- větší míru uznání krás života a každodennosti
- změnu hodnot a priorit
- zintenzivnění vztahů – zahrnuje jak sblížení s některými lidmi, tak opouštění některých jiných vztahů, které již člověku nedávají smysl
- uvědomění vlastní síly – jde ruku v ruce s vědomím vlastní zranitelnosti
- odhalení vlastních možností – často se projevuje zvýšenou environmentální angažovaností či změnou profese
- intenzivnější spirituální vědomí – rozšíření ekologického já může vést ke ztotožnění s přírodou (viz práce hlubinného ekologa Arneho Naesse)

V čem můžeme vnímat environmentální naději?

Environmentální naději můžeme chápat dvěma způsoby:

1) Možnost překonat environmentální krizi

Naději na překonání environmentální krize přitom můžeme vztahovat na lidstvo (jednoduše věříme, že v okamžiku krize se společnosti budou schopny aktivizovat a environmentální ohrožení překonat), ale také na přirozené procesy, které dokázaly biosféru rozvíjet po miliardy let a překonaly i předchozí krize. Zde je ovšem důležité připustit i možnost, že lidstvo ani přirozené procesy žádné garantované pozitivní vyústění nezaručují. Dobrý výsledek není dán automaticky, ale je spoluvytvářen každým jedním rozhodnutím jednotlivce i celé společnosti.

2) Naplňování smysluplné vize

V jakémkoliv momentě se v souladu s učením Viktora Frankla nachází prostor pro tvorbu smyslu. Můžeme se tedy rozhodnout naplňovat svoji vizi, i když je její dosažení nejisté. Jedná se o aktivismus v širším slova smyslu, kde svou nadějí nevztahují k výsledku, ale právě ke své smysluplné činnosti a jejímu naplňování ve formátu tady a teď. Nejistota ohledně budoucnosti nám dává prostor pro to, abychom ji ovlivnili*y, a sehráli*y tak úlohu v tom, co se stane. Mostem mezi zaměřením naší pozornosti na přítomný okamžik a budoucností je pak záměrnost, která nám může pomáhat při rozhodování. V každodenních dilematech můžeme upřednostňovat jednání, které přispívá k takovému světu, jaký si přejeme. Důležité je přitom uvěřit, že každý z nás má v sobě něco, co může nabídnout či čím může přispět.

Část 2: Metodika pro pedagogy: jak pracovat s prožitky dětí

Projevy u dětí a dospívajících jsou obdobné jako u dospělých, ale mohou být **specifické podle věku dítěte** a odpovídat jeho stupni emočního a mentálního vývoje. U dětí mladších 10 let jsou typické např. strachy, a proto je vhodnější

neseznamovat je s katastrofickými scénáři či drastickými detaily, ale naopak poukazovat na konkrétní řešení.

Dospívání provází mnohdy bouřlivé změny emocí a nálad, a tak i ekologická úzkost může mít podobu hlubokých smutků střídajících se s dalšími emocemi. Takové prožitky jsou legitimní a jejich vzniku není užitečné bránit, naopak z nich můžeme čerpat zdroj pro samotnou výuku. Zároveň pomocí seberegulace a všímavosti můžeme ovlivnit, kdy emoci zachytíme, jak ji projevíme a zda nás zahltní. U dětí jsou seberegulační mechanismy ve vývoji, emoce se tak mohou projevit v různé intenzitě a formě chování. Děti mohou mít potíže popsat a vyznat se v tom, co a proč právě prožívají, a to zvláště při zaplavení silnými emocemi. Proto je důležité s dětmi jejich emoce sdílet a učit je s nimi pracovat.

Zároveň chceme podotknout, že níže navržené postupy jsou pouhou nabídkou a je možné, že v kultuře tradičního školství bude práce s emocemi vyžadovat delší přípravu a trpělivost, neboť v současném systému jsou děti často vedeny k tomu své emoce spíše nevnímat, tím méně o nich pak mluvit před ostatními. Před samotnou aktivitou je někdy vhodné zmapovat, jak na tom v tomto ohledu daný kolektiv je a jaké je ve skupině či třídě klima. Následně můžete zvolit aktivitu nejvíce vhodnou pro danou situaci a skupinu.

Obsah

- Příprava na práci s emocemi
- Konkrétní techniky práce s emocemi
 - Preventivní techniky využitelné při jakémkoliv tématu
 - úvodní techniky
 - reflexe v průběhu
 - závěrečné preventivní techniky
 - Preventivní techniky související s tématem
 - Techniky podporující environmentální naději a budování kompetencí a odolnosti pro zvládnání krizí
 - Intervenční techniky
 - Individuální intervence
 - Skupinová intervence
- Závažnější stavy či reakce

Příprava na práci s emocemi

Téma změny klimatu

Samotné téma, jak už bylo zmíněno výše, může vyvolat silné emoce, proto je důležité vybrat **vhodnou konkrétní formu** zprostředkování tématu dětem. Při výběru je vhodné držet se několika zásad:

- Zohledněte věk.
 - Forma i obsah by měly být srozumitelné vývojové úrovni, délka s ohledem na schopnost udržení pozornosti atd.
- Vyvarujte se působení strachem – zstrašování je neefektivní způsob předávání informací.
- Zapojte děti do řešení – aktivita a angažovanost v řešení je účinná prevence pocitů bezmoci, beznaděje, ztráty kontroly, žalu.
 - Společně hledejte a vysvětľujte ekologická řešení pro školu, domácnosti či okolí místa, kde žijí.
 - Preferujte kolektivní jednání před individuálním.
 - Nabídněte možnost zapojení do globálních hnutí typu [Fridays](#)

[for future](#), [Hnutí Duha](#), [Greenpeace](#), [Extinction Rebellion](#) atd.

- Poukazujte i na to, co environmentálním přístupem získáme (kvalita života, vztahů, zdraví x kvantita a ekonomický růst) – toto téma lze rozvést ve formě diskuze.
 - Děti se tak učí nejprve v malém měřítku, že mohou sami aktivně ovlivňovat své okolí – tuto zkušenost pak mohou aplikovat ve větším.
 - Téma k diskusi: je toto dostačující? Viz text [zde](#).
- **Diskutujte, sdílejte postoje, zkušenosti, zážitky** – děti mnoho informací pochytí z okolí, diskuze a sdílení zvyšuje angažovanost v tématu.
 - **Kombinujte techniky** – pro zvýšení zájmu dětí o téma zařadte interaktivní, pohybové a diskusní techniky, individuální i skupinové.
- Rozvíjejte **vztah dětí k přírodě** – to posiluje jejich zájem o ni a jejich vnímání sebe jako její součásti.
- Předkládejte dětem, co vidí.
 - Dívejte se na témata z různých stran – od polarit k hledání společné půdy.

Práce s emocemi

- **Předávejte myšlenku, že emoce dítěte jsou legitimní.**
 - Pojmenování, sdílení a přijetí emocí jejich prožívání zmírňuje.
 - Emoce nám často přináší důležitá poselství, jakkoliv mohou být nepříjemné, mají roli kompasu, kam máme směřovat.
 - Více viz Techniky práce s emocemi bod 3.
 - **Nechte si dostatek času na reflexi.**
 - Vědomě pracujte s emocemi svými i s emocemi dětí.
 - Hledejte společnou vizi (za využití imaginace) a cest, jak k ní můžeme přispět.
 - Zdůrazněte příběhy s dobrým koncem kdysi zavrhané jako beznadějné sny.
 - Využijte historické příklady (zrušení otroctví, volební právo žen atd.).
 - Ukazujte na příkladech, že se lidé pokoušejí problém aktivně řešit.
 - Nehledejte environmentální dokonalost.
 - Přehnané nároky na sebe samého*samou či druhé zbytečně ubírají sílu, případně mohou ochromit schopnost jednat („cokoliv udělám, nikdy nebude dost“).
 - Aktivně naslouchejte, přijímejte, nehodnoťte, zajímejte se.
- Pomozte dítěti zmapovat jeho další zdroje síly a podpory (viz [zdroje naděje](#)).
- Podpořte dítě (i rodiče) v tom, aby se nebáli*y obrátit se na odborníky*ce.

Sebereflexe vyučujícího

- Před samotným otevřením tématu s dětmi je užitečné reflektovat vlastní prožitky a emoce, které se vám v souvislosti s tématem vynořují. Nápomocné při sebereflexi vám mohou být např. tyto otázky:

Jak se teď cítím? Jaké je moje aktuální rozpoložení?

Prožívám nějaké silné emoce? Jestli ano, ovlivní moje vztahování se k dětem?

Co mohu teď udělat pro to, aby se intenzita emocí snížila?

Jaké emoce ve mně dané téma vyvolává? Co mi pomáhá tyto emoce zvládat?

Co cítím, když přemýšlím nad stavem našeho světa? Co dělám s těmito pocity?

Důležité je si uvědomit a pojmenovat, jaké emoce ve vás dané environmentální téma vyvolává. To následně můžete využít při práci s dětmi, pokud to budete v danou chvíli považovat za užitečné. Autentickým sdílením vlastních emocí můžete v dětech posílit pocit sounáležitosti, nápodobou se mohou naučit vhodně své emoce pojmenovávat a vyjadřovat. Dejte však pozor na nevědomé předávání emocí. Dejte dětem najevo, že nejsou za vaše pocity zodpovědné, například uvedením důvodu, proč pocity sdílíte, případně vyjádřením, jak s vaším sdělením naložit. (Děti mají tendenci, když se jim někdo s prožíváním svěří, jeho pocity ošetřovat.)

- Sdílení emoce s dětmi

Cítím se nazlobený*á, když vidím, jak někdo létá letadlem na eurovíkendy, protože bych si přál*a, abychom na snižování emisí spolupracovali*y. Říkám vám to, ať víte, že kdybych vypadal*a našťvaně, netýká se to vás.

- Nevědomé přenášení vzteku do tématu

Lidé jsou hloupí, létají si po světě jak blázniví a příroda pak kvůli nim umírá.

- Sdílení emocí v rámci pedagogického týmu či jiné skupiny dospělých

- Součástí práce s vlastními emocemi může být i jejich sdílení v rámci bezpečného prostředí skupiny dalších pedagogů či pedagožek nebo jiných dospělých. Takové sdílení může přinést úlevu (díky legitimizaci pocitů), prohloubení uvědomění a pochopení, jak téma prožívají ostatní.

- Jinou formou skupinové podpory jsou intervize, kde vyučující vzájemně sdílejí své prožitky, lektorské postupy a jiné otázky, které při práci s tématem vyvstaly. Mají tak možnost reflektovat svoji práci a získávat od ostatních podporu a zpětnou vazbu.

- Práce s vlastními prožitky při supervizi

- Pokud je to možné, doporučujeme reflektovat svou práci na individuální či skupinové supervizi.

Konkrétní techniky práce s emocemi

Při probírání tématu změny klimatu s dětmi můžete zařazovat techniky práce s emocemi **preventivně**, tedy tehdy, když se žádné výraznější emoce neobjevují, nebo je mít připravené **pro případ, kdy by se emoce v průběhu tématu vynořily**.

Preventivně je vhodné děti s krátkými a jednoduchými technikami seznámit nehledě na probírané téma. Tím si **připravíte půdu** pro případné emočně nabitější situace. Děti si navyknou předem o emocích mluvit a situace pro ně bude **přirozenější a lépe zvládnutelná**.

Techniky pro přehlednost můžeme rozdělit na preventivní a intervenční, využitelné kdykoli a využitelné specificky u tématu změny klimatu.

Při výběru konkrétních technik zaměřených na práci s emocemi ve třídě zohledněte:

- Věk členů a členek skupiny
- Nastavení skupiny – pokud znáte skupinu/třidu dětí předem, můžete zohlednit, na co děti reagují lépe, např. výtvarné/pohybové techniky apod.
- **Cíl techniky** – promyslete si předem, proč danou techniku chcete zapojit; měla by korespondovat s celkovým tématem.
- **Sebe sama** – u všech technik je důležitá autenticita.
- Vyzkoušejte si techniky předem, pokud si jimi nejste jistí*é.
- Pokud vám některá technika nesejde, nenuťte se do ní, případně zvolte pro vás jistější alternativu.
- Např. pokud sám*a nerad*a mluvíte o emocích, využijte vyjádření pomocí grafického znázornění či pomocí gest.

Pravidla pro bezpečí

Pro vytvoření bezpečné atmosféry ve skupině je vhodné domluvit se s dětmi na několika základních pravidlech. Například:

- Důvěrnost – vše vyřčené zůstane ve skupině a nebude se vynášet ven.
- Naslouchání bez hodnocení – zatímco jeden člověk mluví, ostatní naslouchají a snaží se zachytit jeho úhel pohledu, aniž ho hodnotí nebo sdílené bagatelizují.
- Dobrovolnost – aktivity jsou spíše nabídkou než povinností, po domluvě s vyučující*m lze využít právo stop (studující se na danou aktivitu od skupiny odpojí nebo se jí účastní jen jako pozorovatel*ka).
- Bezpečí pomáhá i transparentní struktura (co a kdy se bude během výuky/setkání dít).
- Bezpečí může pomoci i rozdělení dětí do menších skupin/dvojic, ve velké skupině se pak může sdílet pouze na bázi dobrovolnosti (kdo chcete, můžete s námi sdílet, co jste si uvědomili*y, jaké to pro vás bylo atd.).
- Pocit důvěry posiluje i sezení v kruhu (x sezení v lavicích).

Preventivní techniky (využitelné při jakémkoli tématu)

Tyto techniky jsou univerzální a lze je využít kdykoli. Cílem je sdílení emocí, mapování nálady a nácvik vyjadřování emocí. Techniky lze přizpůsobovat a obměňovat. Níže uvedené techniky jsou zaměřené na děti ve vyšších ročnících základní školy, ale lze je využít i u mladších dětí.

Úvodní techniky

1. Aktuální rozpoložení

Jak se dnes mám? Jak mi je? S jakou náladou přicházím?

Začátek společně stráveného času s dětmi můžete uvést otázkou, která mapuje aktuální náladu a prožívání. Důležité je, aby mělo každé dítě prostor se vyjádřit. Vhodné je komunikovat s dětmi např. usazení nebo ve stoje v kruhu, kdy na sebe všichni*všechny vidí, nekryjí se, neschovávají apod. Pro znázornění nálady lze využít:

- úvodní kolečko, kdy každý*á postupně slovně/grimasou vyjádří, jak se má.
- smajlíky – každý*á do předem naznačeného schématu nalepí/nakreslí emotikon, vyjadřující jeho náladu a vysvětlí.
- emoční karty – každé dítě si vybere emoční kartu znázorňující jeho náladu, ukáže ji a vysvětlí (Ize využít např. karty ze hry [Dixit](#), [tyto](#) nebo [tyto](#) karty nebo [kartičky pocitů a potřeb](#)).
- naznačení rukou – děti najednou na tři naznačí palcem nahoru/dolů/mezi, jak se mají.
- škála – děti najednou naznačí polohou ruky, jak se mají (důležité je označit předem, která poloha značí co – ruka nad hlavou = mám se nejlíp, co to jde, postupně nálada klesá až k zemi = mám se mizerně apod.).
- naznačení pohybem – děti najednou pomocí pohybu naznačí svoji náladu, např. chůzí – pomalá/rychlá, radostným skákáním apod.

Při kruhu si všimněte **neobvyklých či silných emocí**, na závěr úvodního kruhu pak dětem poděkujte za sdílení emocí, které můžete shrnout a nabídnout případnou pomoc:

*Děkuji, že jste se podělili*y o to, jak se dnes máte...
Všímám si, že dnes převládá spíše smutnější nálada, máte někdo návrh, jak ji můžeme zlepšit?
Jsem rád*a, že jste dnes přišli*y většinou s dobrou náladou...
Co byste potřebovali*y, aby se vám nálada zlepšila?*

2. Práce s vděčností

Uvědomění vděčnosti zvyšuje psychickou odolnost dětí a posiluje jejich schopnost čelit zneklidňujícím informacím, spjatým s environmentální krizí. Psychologické průzkumy ukazují, že lidé prožívající vděčnost jsou v životě spokojenější, dále je u nich posílená vzájemná důvěra a štědrost.

• Kruh vděčnosti

S žákyněmi a žáky si sedněte do kroužku a postupně s mluvícím předmětem sdílejte, za co jste vděční*é. (Mluvicí předmět funguje tak, že mluví jen ten*ta, kdo ho zrovna drží – může to být plyšák nebo jakýkoliv jiný předmět – a ostatní naslouchají.) Každý*á řekne jednu věc a poté pošle předmět dál. Poté kolečko ještě jednou zopakujte.

• Nedokončené věty na téma vděčnost:

Na přírodě miluji...
Místo, které je pro mě magické, je...
Moje oblíbené činnosti zahrnují...
Člověk, co mi nejvíc pomáhá, je...
Vážím si na sobě... / Oceňuji se za...

3. Rozvíjení laskavosti k vlastním emocím

Někdy emoce označujeme zavádějícím způsobem jako pozitivní a negativní, což vytváří dojem, že nepříjemné emoce, jako například vztek, smutek či bezmoc, nejsou žádoucí a je potřeba se jich zbavit. Podstatné nicméně je, že každá emoce (i ta nepříjemná) má svou funkci a může být zdrojem důležité zprávy či poselství, emoce tedy nejsou našimi nepřáteli. Uvědoměním tohoto faktu si můžeme budovat ke svým emocím přátelštější vztah, což napomáhá jejich přijetí a integraci. Zároveň díky tomuto náhledu můžeme zkoumat, jakou zprávu nám ta která emoce přináší a jak můžeme na tuto zprávu reagovat, abychom

naplnili* y potřebu, která se pod emocí skrývá.

S dětmi můžete probírat například funkci jednotlivých emocí a jaká poselství nám mohou přinášet.

- **Otázka:** K čemu může sloužit...?
 - radost (např. k...)
 - smutek/žal
 - vztek
 - bezmoc
 - strach

Otázku lze rozvíjet například pomocí hraní scének, kdy si děti zkouší promlouvat jako jednotlivé emoce.

- **Navazující debata:** Jak můžeme poselství jednotlivých emocí naplnit?

Reflexe v průběhu

Pozorujte v průběhu tématu/programu, zda a jak se nálada či emoce dětí mění. Můžete využít rychlou techniku zvednutí ruky/palce, která byla zmíněna výše. Při výrazné změně nálady je vhodné se zastavit a rozebrat, co se děje a co můžete udělat pro zlepšení nálady (viz intervenční techniky).

Závěrečné preventivní techniky

Na závěr je vhodné zmapovat, s jakou náladou děti odcházejí (opouští téma), a podchytit tak případné silné reakce na téma. Využít lze obdobné techniky jako v úvodním kruhu. Opět by mělo mít prostor pro vyjádření každé dítě.

Jaké to dnes pro mě bylo? S jakou náladou odcházím? Co si odsud odnáším?

Vhodné může být vyjádření nálady pohybem či zvukem, které slouží také k uvolnění napětí, a to zvláště u mladších dětí.

Preventivní techniky související s tématem

Při probírání tématu změny klimatu (ale i dalších témat) lze využít sebereflektivní a empatii rozvíjející techniky, vždy je dobré s dětmi probrat a vést je k řešení situace:

- **Naslouchání ve dvojicích:** Někdo ve třech minutách mluví o tom, jak se má, co prožívá, druhý*á pouze naslouchá a na konci shrne: slyšel*a jsem, vnímal*a jsem, že se cítíš tak a tak, protože je pro tebe důležité x a y.
- **Reflexe vlastních emocí a prožívání**
 - Potvrďte dětem, že téma, které probíráte, může vyvolat emoce v každém.
 - Do diskuze navrhněte otázku či nedokončené věty:
Jaké emoce cítím já v souvislosti s tématem? Když se bavíme o... (téma), cítím se... apod.
*Když přemýšlím nad stavem našeho světa, řekl*a bych, že situace se stává...*
Některé z mých obav zahrnují...
Pocity, které mám, když na to myslím, jsou...
S těmito pocity dělám to, že...

- Prožívané emoce lze prostorově odlišit, např.:

Kdo se cítí ze všeho nejvíc našťavaně, sedne si zde, u koho převažuje smutek, tak tam atd...

- Velikost skupin lze připodobnit k populaci, zároveň je vhodné připomínat, že v každé skupině i situaci mají lidé trochu jiné prožitky a jakákoliv emoce je legitimní (byť by tam dítě sedělo samo).
- Prostorová blízkost ostatních, kteří*ré zažívají podobné emoce, podporuje pocit, že v tom nejsem sám*sama, podporuje sdílení.
- Reflektujte, z jakého důvodu mohou děti i ostatní ve světě zažívat právě tuto emoci ve vztahu k tématu.
- Dále ved'te s jednotlivými skupinami diskuzi – co konkrétně z tématu v nich vyvolává danou emoci, jak se s ní mohou vypořádat, co mohou udělat.
- Jednotlivé skupiny mohou tyto náměty vypracovat na velký papír a následně je vyvěsit ve třídě.

Proaktivní přístup

- Položte dětem otázku a nechte dávat návrhy, případně o nich ve skupině diskutujte:
- Co mohu já konkrétně sám za sebe udělat pro zmírnění změn klimatu?
- Co můžeme dělat společně / jako kolektiv?
- Podporujte děti v aktivitě, každá i menší změna je důležitá.
- Můžete zadat dobrovolný úkol, týdenní výzvu: Celý kolektiv se může vzájemným konsensem dohodnout, co by jako třída chtěli*y společně daný týden dělat.
- Případně lze každému dítěti nechat individuální volbu: každý*á si vybere jednu věc, která podporuje zmírnění změny klimatu, a tu bude týden dodržovat.
- Angažovanost v aktivitě zmírňuje či předchází pocitům žalu a bezmoci, děti také motivuje, když se vyučující zapojí do činnosti spolu s nimi.
- Následně s dětmi zreflektujte:
- Jak se nám*mi dařilo dodržovat, co jsme chtěli*y udělat? Jaké z toho máme*mám pocity? Co jsem si uvědomil*a? apod.

Techniky podporující environmentální naději a budování kompetencí a odolnosti pro zvládnání krizí

Obecně se naděje objevuje tam, kde děti mohou mít oprávněný pocit, že spolurozhodují o výsledku, a mají k dispozici akce, které mohou výsledek ovlivnit. Dále praxe i výzkumy opakovaně ukazují, že naději lze čerpat ze síly komunity, společenství a dobrých vztahů. Při výuce se tedy vyplácí dlouhodobě směřovat své úsilí k vytvoření bezpečného přátelského prostředí, kde se děti budou moci jeden o druhého opřít.

Další způsoby prohlubující naději mohou zahrnovat například tyto techniky (zdroj Macy, Johnstone, Aktivní naděje, Alferia 2020 a další):

• **Imaginace**

Imaginace a práce s vizí je důležitá, protože nám zprostředkovávají zážitek, kdy si uvědomujeme, že jiný svět je možný. Naše sny a vize udávají směr cestě, po

kteře se ubíráme. Dětem můžete například nabídnout, aby sepsaly seznam věcí, které chtějí, aby se ve světě staly za třicet let.

Pro práci s imaginací se můžete opírat o následující otázky:

- *Co nám jde? Co nám funguje?*
- *Jakou hodnotu ze své vize chci ve svém životě posílit? Jak můžu tuhle hodnotu přinášet víc do světa?*
- *Jak takový svět vypadá? Co vidíme, slyšíme?*
- *Jak jsme k takovému světu dospěli*y?*
- *Jakou roli jsme v tomto procesu sehráli*y?*

• **Aspekty současné reality, kdysi zavrhané jako beznadějné sny**

Pro posílení víry, že naše vize jsou možné, může být užitečné podívat se na historické příklady změn, které byly kdysi zavrhané jako beznadějné sny. S dětmi můžete probírat například tyto aspekty současné reality a jaká k nim vedla cesta:

- Ženy mají volební právo v každé zemi na světě.
- Skončila rasová diskriminace v Jihoafrické republice.
- Většina lidí dnes souhlasí, že Země obíhá kolem Slunce.
- Otroctví bylo zrušeno.
- V restauracích je zakázáno kouřit a reklamy na tabákové výrobky nejsou povoleny.

• **Sebepodpora**

Sebepodporu můžeme posílit například redefinicí úspěchu a posílením vědomí vlastní síly pomocí následujících otázek:

- *Definuješ-li úspěch jako něco, co přispívá k blahu ostatních či našeho světa, jak často se cítíš úspěšný*á?*
- *Krok, který jsem nedávno podnikl*a a ze kterého mám dobrý pocit, je...*
- *Každý z nás má v sobě něco důležitého, co může nabídnout, čím může přispět. Co jsou moje silné stránky?*

• **Práce se zdroji**

Abychom udrželi*y naši energii být aktivní v ochraně přírody, musíme se věnovat formám regenerace. Se studujícími můžete debatovat/sdílet například tyto otázky:

- *Co mi dává sílu?*
- *O koho se mohu opřít?*
- *Z čeho čerpám naději?*
- *Při čem si nejvíce odpočinu?*

• **Nová jména pro nové emoce**

Zkuste se studujícími vymyslet nová jména pro emoce, které v souvislosti s environmentální krizí zažívají či které vnímají okolo sebe. Pojmenování našich prožitků přináší jejich legitimizaci a tím i následnou úlevu. A zároveň, čím konkrétněji pojmenujeme to, co zažíváme, tím lépe tomu můžeme porozumět a v návaznosti na to jednat.

Příklady z knihy Environmentální emoce (Panu Pihkala):

- Solastalgia = stesk po domově, zatímco jste stále doma.
- Terrafurie = vztek kvůli bezduché destrukci přírody.
- Talvisuru = zimní smutek kvůli ztrátě tradičních zim.
- Flygskam = stud z létání.
- Snowflake joy = radost z každé vločky.

Více k tématu například [zde](#) nebo v angličtině [zde](#).

Intervenční techniky

Pokud se v průběhu tématu objeví u jednoho či u více dětí silné emoce, je vhodné se u tohoto momentu zastavit, a to i na úkor toho, že nestihnete, co jste si v tématu naplánovali**y*.

V případě jednotlivce:

- Všimněte si emocí, nepřecházejte je, sdílejte je s dětmi.
- Vyhněte se bagatelizaci, zesměšňování, kritizování, souzení, srovnávání, chlácholení.
- Při reflexi se snažte porozumět tomu, co dítě říká, co prožívá, sledujte i neverbální znaky, vše řečené reflektujte a vyjadřujeme zájem.
- Citlivě a krátce pojmenujte, co vidíte či slyšíte, potvrďte prožívání emoce, nabídněte pomoc.
- Například:
*Přijde mi, že jsi smutný*á. Také mě občas přepadá smutek, když přemýšlím o tomto tématu. Můžeme ti nějak pomoci? Můžeme pro tebe něco udělat? Kdybys potřeboval*a, neboj se za mnou přijít, je v pořádku se takhle cítit. Můžeme si o tom spolu popovídat. apod.*
- V případě nevhodného vyjadřování emoce krátce chování okomentujte, pojmenujte, co vidíte, potvrďte prožívání, ale jasně se vymezte vůči nevhodnému projevu.
- Například: *Vidím, že máš vztek, je v pořádku ho cítit, ale kopání do lavice nemohu tolerovat.*
- Případně nabídněte alternativu, jak jinak může dítě emoci přijatelně vyjádřit: *Pokud chceš, řekni nám, co tě na tom štve. Pokud potřebuješ být chvíli sám*sama, je to v pořádku. Můžeš se jít chvíli projít, pak se k nám znovu připojíš.*
- Nabídněte dítěti sdílení emocí ve skupině či individuálně, ale nenuťte ho mluvit, pokud nechce: *Kdybys chtěl*a, můžeš nám*mi povědět o tom, co tě trápí.*
- Respektujte formu odžití emocí (pokud je přijatelná): *Vidím, že potřebuješ, aby na tebe chvíli nikdo nemluvil. Respektujeme to. Až budeš chtít, znovu se k nám připoj.*
- Neptejte se, „proč“ se dítě cítí, jak se cítí – mnohdy je pro dítě těžké vyjádřit příčinu.
- Nabídněte dítěti pomoc při řešení: *Kdybys potřeboval*a, jsem tu pro tebe. Můžeš za mnou přijít a popovídáme si.*

Skupinová intervence

V průběhu tématu se mohou u více dětí naráz projevit silné emoce. V takovém případě je potřeba situaci **ošetřit hned**:

- Zastavte aktivitu, popište, co vidíte: *Vnímám, že se nálada změnila. Vidím, že ve vás toto téma vyvolává (naštvaní, smutek)...*
- Nabídněte, že se u toho na chvíli pozastavíte: *Pojďme se na chvíli zastavit a popovídat si o tom...*
- Můžete využít rychlé mapování nálady pomocí gest (viz výše) – palec/ruka.
- Pokud děti nechtějí mluvit, využijte spíše pohybové nebo grafické znázornění emocí.
- Lze využít prostorové shlukování podle prožívaných emocí: *Kdo se teď*

- cítí našťvaně, sedne si sem, kdo smutně, tam...
- Následně zreflektujte prožívané emoce – co je vyvolalo a jaké řešení děti napadá, jak mohou pomoci kamarádovi, co pro to můžete udělat vy atd.
- Vedte děti k tomu, aby samy přišly na to, jak mohou situaci řešit, zvládnout emoce. Podporujte sdílení nápadů.
- Můžete s dětmi sehrát scénky, kde si přehrají efektivní řešení.

Pokud se opakovaně silné emoce u jedince či skupiny vrací či dlouhodoběji přetrvávají, je důležité zhodnotit vlastní kapacitu a kompetenci na řešení dané situace. Poradte se v takovém případě s kolegy*němi, nebo/a odborníky*cemi na duševní zdraví a zahrňte je do řešení.

Obecně vzato je nejdůležitější, aby byl člověk schopen naslouchat, vyjadřovat zájem a empatii. Každý*á vyučující může významným způsobem pomoci dítěti v krizi tím, že jej trpělivě vyslechne, dá najevo porozumění jeho obtížím, dopřeje prostor pro ventilaci jeho emocí, zjišťuje a snaží se zajistit aktuální potřeby.

Závažnější stavy či reakce

U některých dětí a dospívajících se mohou projevit obtíže vyžadující odbornou pomoc. Nápadné či nezvyklé projevy v chování a prožívání nebo jejich výrazné změny je potřeba řešit s odborníky (školní psycholog*žka, klinický psycholog*žka, psychiatr*ička, krizové centrum a další). Informujte rodiče dítěte či dospívající*ho, pokud máte podezření, že jsou obtíže závažné:

- Citlivě popište konkrétní projevy chování, které jsou pro vás alarmující.
- Zdržte se soudů či diagnostikování, abyste předešli*y odmítavé, bagatelizující či obranné reakci rodičů (pro rodiče může být šok poznat nepřiměřené projevy dítěte).
- Doporučte vyhledat odbornou pomoc.
- Zůstaňte s rodiči v kontaktu.

Když se vám dítě svěří s psychickými obtížemi:

- Naslouchejte.
- Nezlehčujte ani nezveličujte jeho prožívání situace.
- Nabídněte mu svoji pomoc nebo pomoc jiné dospělé osoby, které důvěřuje.
- Dodávejte dítěti naději – společně to zvládneme.
- Proberte společně možnosti řešení a vyhledání odborné pomoci (školní / klinický*á psycholog*žka, psychiatr*ička).
- U nezletilých se domluvte na potřebě informovat rodiče či zákonné zástupce, proberte, jakou formou jim to společně sdělíte.
- Pokud dítě či dospívající ohrožuje svým chováním zdraví sebe nebo druhých, zavolejte záchrannou službu.
- Nezapomínejte na své duševní zdraví, v případě zahlcení se poradte s odborníkem*icí či využijte následnou supervizi.

Pro specifika krizové intervence u dětí od 6 do 12 let:

- Jazyk – přizpůsobte ho věku dítěte.
- Ocenění – oceněním snahy dítěte i dítěte jako takového se posiluje

jeho odolnost a schopnost problém vyřešit, zmenšuje se pocit nejistoty a strachu.

- Práce s emocemi – je důležité pojmenovat emoce, které dítě v souvislosti s danou situací prožívá. Pokud má dítě problém emoce vyjádřit, zkuste se na ně ptát v intencích libosti (líbí – nelíbí), případně můžete zvolit techniku externalizace a zeptat se dítěte, jak by se v takové situaci mohl cítit jeho kamarád.
- Strukturování – s dítětem je třeba být direktivnější.
- Práce s tichem – na většinu dětí působí ticho tísnivě a samy moc neví, co si s ním počít. Obecně můžeme říci, že intervent může dítěti dopřát čas na odpověď a vyjádření, ale naopak on sám by dlouhé odmlky neměl vytvářet.

Pro specifika krizové intervence u dospívajících:

- Dospívající reagují na většinu krizí specifickým způsobem, stahují se do svého nitra nebo do svého těla (psychosomatické reakce, poruchy příjmu potravy či závislosti).
- Zásadní je vybudovat prostředí důvěry, protože dospívající mohou mít tendenci svému okolí či autoritám nedůvěřovat.
- Charakteristickým rysem dospívání jsou proměny, mění se tělo a s ním prožívání i vnímání sama sebe i okolního světa, mladí lidé hledají svou identitu a své místo ve světě. Je důležité, aby pedagog respektoval světonázor dospívajícího a snažil se pochopit jeho/její pohled na svět. Potom je pravděpodobnější, že se studující otevřou a začnou podnikat další kroky ke svému rozvoji.

Závěrem

Jak bylo v řečeno v úvodu, tento text by měl sloužit jako průvodce pro vyučující a poskytnout jim podporu pro práci s emocemi studujících při výuce o změně klimatu. Jednoduše řešeno, emoce studujících jsou integrální součástí jejich prožívání, dovolu jim cítit a sdílet, co zažívají, a zkuste vše vyjádřené brát jako cenný podklad pro samotnou výuku.

Zdroje, užitečné odkazy pro rozšíření problematiky

Klimatický žal a environmentální/ekologická úzkost:

- Wikipedie – [Environmentální žal](#)
- Webové stránky spoluautorky tohoto textu zabývající se environmentálním žalem, rozhovory, články – <https://www.vostova.cz/environmentalni-zal/>
- Web o klimatickém žalu <https://klimazal.cz/>
- Česká psychologická aliance pro globální změny – <https://www.cpng.cz/>
- Climate psychology alliance – výzkumy, nové poznatky, rady a tipy v souvislosti s psychologií klimatu – <https://www.climatepsychologyalliance.org/>
- Studentské práce [Environmentální žal a jeho dopad na životy vysokoškolských studentů](#), [Dobrovolně bezdětná z důvodu klimatické](#)

[krize: motivace a důsledky](#), [Naděje navzdory klimatu](#), [Environmentální emoce: Environmentální žal a ekologická úzkost](#), [Dobrovolná bezdětnost jako odpověď na klimatickou krizi současného světa](#), [Environmentální žal jako pastorační problém](#)

Výuka o změně klimatu

- Metodický web pro klimatické vzdělávání – <https://ucimoklimatu.cz/>
- On-line kurz pro pedagogy Klimatická změna <https://www.clovekvtisni.cz/co-delame/vzdelavaci-program-varianty/kurzy-pro-ucitele/klimaticka-zmena-online-kurz-pro-pedagogy-106c>
- Jan Činčera: Jak vzdělávat o klimatické změně https://www.youtube.com/watch?v=5VxCj_nUMJE
- Platforma [Učitelé za klima](#)
- [Otevřený dopis](#) Učitelů za klima

Duševní zdraví:

Organizace Nevypuště duši – kurzy, rady a přehledné tipy pro rodiče, pedagogy, děti a dospívající – <https://nevypustdusi.cz/>
Národní ústav duševního zdraví – <https://www.nudz.cz/>

Odborná či populárně naučná literatura

- Viktor Frankl: A přesto říci životu ano
- Joanna Macy a Chris Johnstone: Aktivní naděje
- Charles Eisenstein: Klima – nový příběh
- Leslie Davenport: Emotional resilience in the era of climate change
- Plummer: Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: cvičení pro mladší školní věk
- Plummer: Hry pro zvládání hněvu: cvičení a hry pro děti 5–12 let
- Zelinová: Hry pro rozvoj emocí a komunikace: koncepce a model tvořivě humanistické výchovy



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



www.futuropolis.cz