

Psychickou odolností k ochraně klimatu

Všechna rozporuplná témata přinášejí emoce. Pokud s nimi neumíme pracovat a zvládat je v náročných situacích, jako jsou třeba diskuze o klimatické změně a jejích dopadech, pak mohou narušovat mezilidské vztahy. Pro blaho společnosti i přírody je třeba znát své emoce a umět s nimi zacházet. Lekce přináší návod, jak toto nelehké téma s žáky otevírat a jak reagovat na možné těžkosti.

Základní údaje:

Délka: 45 minut

Úroveň: 8.-9.třída, SŠ

Typ: lekce

Téma: Emoce a zdraví, Etika a hodnoty

Vytvořeno: 30. 10. 2024

Předmět: Výchova k občanství/ZSV

Autoři: Julie Brožová ([SEVER Horní Maršov, o. p. s.](#))

Vzdělávací cíle:

- Žák pojmenuje své pocity v souvislosti se změnou klimatu

Pomůcky:

- Vytištěné a rozstříhané kartičky pocitů (popř. aplikace [Mentimeter](#)).
- Vytištěné pracovní listy *Moje pocity z budoucnosti* pro každého žáka.

Postup:

1. Úvod k pocitům (15 minut)

Tato aktivita **slouží k psychohygieně žáků**, nejen pokud se mluví o tématu klimatické krize. Toto téma je ve společnosti kontroverzní, nese s sebou mnoho emocí a může hodně emocí vyvolávat. Jako první krok je vždy důležité **nechat emocím volný průběh a uznat je**. Případně **nabídnout pomoc**.

Při sdílení je velmi důležité pracovat s **aktivním nasloucháním**. To znamená, že učitel zadá pravidlo **nekomentování**. **A to jak slovního, tak neverbálního** (ve smyslu hodnocení). Samozřejmě **slova/citoslovce účasti** mohou být **vhodná**.

TIP: Můžete využít *pravidlo otevřeného srdce*, se kterým se pracuje na poradních kruzích, kdy každý přináší do skupiny autentickou výpověď/názor a ostatní se ho pokouší otevřeným srdcem přijmout tak, jak to je. Žádná slovní ani vnitřní protiargumentace či přemýšlení o svém názoru, jak to mám já.

K vytvoření atmosféry pro práci s emocemi je vhodné **nastavit atmosféru bezpečí a důvěry**. Můžete i upravit prostor. Využít relaxační zónu, uklidit lavice, aby žáci byli v kruhu.

Nejdříve rozprostřeme kartičky pocitů na viditelné místo (uprostřed kruhu, na přední/zadní lavice...). **Žáci si mají vybrat pocit, který zrovna cítí ve vztahu ke klimatické změně**. Karty nechají ležet. Více žáků může mít stejný pocit.

Metodická poznámka:

Tuto aktivitu můžete použít i při jiných příležitostech. Uvědomování si a popsání svých pocitů je **základ pro životní spokojenost, dosahování svých cílů a sebepoznání**. Jelikož je tato schopnost nedostatečně rozvíjena u většiny lidí, je vhodné ji zařazovat častěji.

VARIANTA A

Po vybrání pocitu na kartičce můžete, podle naladění skupiny, přejít ke sdílení. Žáci si stoupnou do kruhu (volitelně: se zavřenýma očima) a řeknou pocit, který si vybrali.

U sdílení je vhodné zachovat princip svobody. Jestliže někdo nechce sdílet, neměli bychom ho nutit. Také je důležité nehodnotit a nekomentovat to, co druzí sdílí.

VARIANTA B (pomůcka navíc: kartička na psaní pro každého žáka)

Pokud víte, že žáci neradi sdílí, nebo je pro ně toto téma ožehavé, nové, potřebují větší anonymitu. Můžeme položit otázku: „*Vyber si pocit, který nyní cítíš ve vztahu ke klimatické změně.... vrať se na své místo a napiš pocit na kartičku, kterou polož na hromádku..*“ Učitel poté přečte jednotlivé pocity, které žáci ve třídě cítí.

VARIANTA C (pomůcka navíc: každý žák chytrý telefon/tablet nebo kartičky na psaní)

Můžete využít místo kartiček aplikaci [Mentimeter](#). Do které buď žáci sami odpovídají na otázku, nebo je možné využít variantu B a sami vpisovat pocity do přehledu.

Příklad výstupu při práci s aplikací Mentimeter:

Jak se nyní cítíš?

15 responses



Tento úvod slouží k uvědomění si sebe sama a osahání si emočního slovníku (který často žáci nemají nijak široký).

Metodická poznámka - práce s emocemi:

Co jsou to emoce?

= subjektivní zážitky provázené mentálními a fyziologickými změnami, motorickými projevy, změnami pohotovosti a zaměřením pozornosti.

Sdílení a práce s emocemi může u některých žáků **vyvolat nějaké hlubší**, možná skryté, **téma**, které si nese, které se touto aktivitou může otevřít. Což je častá obava učitelů při práci s emocemi. Pokud by se tak stalo, nabízíme **několik možností jak reagovat**. I když víme, že každá situace je velmi odlišná a neexistuje univerzální postup.

Je vhodné nabídnout žákovi podporu, soucit a přijmout emoci, jako reálnou a přirozenou. Pro danou chvíli. **Emoce jsou pomíjivé.**

Příklad:

„Vidím, že se tě toto téma hodně dotklo a jsi smutný, možná i naštvaný a zmatený. Je dobře, že to v sobě nedusíš. Co by ti teď mohlo pomoci? Aha, tak klidně běž na záchod a zavolej tátovi. ...nebo asi nevíš co dělat... já taky moc ne, ale vím, že emoce jsou pomíjivé a za chvíli to může být jinak. Mě pomáhá, když si můžu s někým promluvit, případně krátká procházka, hluboký výdech, выбěhnout schody,...“
Zároveň může být vhodné popsat ostatním žákům, že právě zadržování emocí v těle, může způsobit mnoho nemocí. Jejich ukázáním naopak dáváme najevo odvalu.

Pokud byste uznali, že je dobré promluvit např. se školním psychologem, nebo to probrat v klidu s někým, komu žák důvěřuje, můžete to žákovi nabídnout. Zde jsou uvedeny další možná místa, kam se obrátit v podobných situacích:

- [Rodičovská linka](#) funguje v rámci Linky bezpečí a je určena všem rodičům a pedagogům, kteří řeší něco s dětmi. Najdete ji na čísle **606 021 021**.
- [Nevypusť duši](#) je organizace podporující duševní zdraví na školách. Můžete využít třeba jejich krásné grafiky nebo se inspirovat v jejich článcích.
- Aplikace [Nepanikař](#) slouží jako první pomoc při psychických obtížích. Můžete na ni třeba odkázat své žáky, kteří potřebují odbornou pomoc. Skvělá je jejich Mapa pomoci, která zahrnuje široké spektrum dalších kontaktů.

2. Moje pocity z budoucnosti (20 minut)

Žákům rozdáme pracovní listy (Příloha 2) se zadáním, ať píšou či kreslí všechny pocity, které nyní cítí z něčeho **konkrétního či abstraktního v blízké či daleké budoucnosti týkající se změny klimatu**. Vlevo jsou **spíše strachy a obavy, vpravo je naděje a těšení se**. Necháme přiměřený čas k psaní/kreslení. Poté vyzveme žáky ke sdílení. Stačí něco z obav a něco z nadějí. Opět by nemělo dojít k hodnocení či komentování sdíleného. Pokud ale skupina chce diskutovat o pocitech nebo navázat něčím podobným, je to naopak vítané. Můžete dle uvážení doplnit nějaké informace nebo své strachy a naděje.

Metodický tip: Pokud byste viděli, že si žáci nevědí rady, můžete jim navrhnout, ať nakreslí/popíší oblasti jako: stav přírody a přírodních zdrojů, ekonomicko-sociální společenské zázemí, vztahy mezi lidmi, životní spokojenost, volný čas,...

3. Reflexe (10 min)

Dle uvážení použijte k reflexi některé z následujících otázek:

- *Jaké to pro tebe je mluvit o emocích?*
- *Je pro tebe snadné, nebo spíše obtížné popsat své emoce a sdílet je s ostatními?*
- *Překvapilo tě, jaké emoce se můžou pojit s klimatickou změnou?*
- *Má podle tebe smysl zabývat se budoucností? Proč?*
- *Lze se některých obav z budoucnosti zbavit naším přičiněním?*

Učitel může nakonec přečíst úryvek z knihy Petra Daniše [Klima je příležitost](#) k dotvoření atmosféry naděje:

„... mnohá z těchto řešení mají daleko větší potenciál. Můžeme nejen přestat vypouštět emise skleníkových plynů, ale také zajistit větší energetickou nezávislost pro všechny, vyčistit vzduch, který dýcháme, postavit zelenější, tišší a bezpečnější města, vypěstovat zdravější potraviny a vrátit vodu a život do naší krajiny. Toho všeho můžeme dosáhnout a můžeme mnohem více. Řešení změny klimatu můžeme navrhovat jako win-win strategie, nebo spíše win-win-win-win-win... Jak píše americká klimatická reportérka Kendra Pierre-Louis: „Co kdyby byl příběh o změně klimatu, který vyprávíme, příběhem o příležitosti? O příležitosti opravit náš vztah se Zemí a usměrnit naše společnosti tak, abychom nejen zachovali naše ekosystémy, ale také zlepšili naše životy?“ Jestliže změna klimatu funguje jako celosvětový „násobitel hrozeb“, její řešení přináší obrovský „násobitel příležitostí“. Vyřešení klimatické krize je ta největší příležitost, kterou máme, abychom vytvořili lepší svět.“

Přílohy:

Příloha 1 – Kartičky pocitů

Příloha 2 – Pocity z budoucnosti

Příloha 1 - Kartičky pocitů

Zdroj: web nenasilnakomunikace.org, autor: Ondráš Příbyla

Vztek, Hněv Naštvaní, Zloba	Rozladění Podráždění, Rozhořčení
Netrpělivost	Napětí
Smutek	Lítost Zklamání
Strach	Únava Vyčerpání
Bezmoc	Bolest Zranění

Zmatek

Nervozita

Rozpaky

Stud

Nuda

Zahlcení

Hořkost

Osamělost

Otupělost

Netečnost, odpojení
rezignace

Mrzutost
Frustrace

Úzkost

Obavy, Beznaděj

Vděčnost

Naplnění

Inspirace

Fascinace, Okouzlení

Energie

osvěžení

Radost

šťěstí, veselost
potěšení

Klid

Vyrovnanost

Rovnováha, Sebejistota

Volnost

Bezstarostnost

Jistota

Překvapení

Zvědavost

Zájem

