

HOVORY ZE TMY

AKTIVITA: KRIZOVÁ INTERVENCE

Anotace:	V první části s žáky pojmenujeme psychické obtíže, se kterými se setkávají, a způsoby možné pomoci. Protože se film týká citlivých témat, věnujeme čas reflexi emocí a bezprostředním reakcím. Ve druhé části žáci v rámci skupinové práce odpovídají na otázky týkající se tématu krizové intervence a první psychické pomoci. Cílem aktivity je, aby žáci získali konkrétní představu o pomoci poskytované krizovými linkami.
Vzdělávací oblasti a obsahové vzdělávací okruhy:	ZV a GV: jazyk a jazyková komunikace, člověk a společnost, člověk a zdraví OV: jazykové vzdělávání a komunikace, vzdělávání pro zdraví
Průřezová témata:	ZV a GV: OSV OV: OVDS
Klíčové kompetence:	ZV a GV: k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální OV: k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální
Doporučený věk:	14+
Cíle:	Žáci: ▪ znají kontakty a místa, kam se mohou obrátit pro psychickou pomoc ▪ se seznámí se základními principy krizové intervence ▪ diskutují o duševním zdraví a trénují vzájemné naslouchání
Délka:	45 nebo 90 min. (včetně projekce)
Pomůcky:	▪ PRACOVNÍ LIST ▪ informační text Otázky a odpovědi
Postup:	1. Na začátku aktivity se ptáme žáků: <i>Co vaše vrstevníky a kamarády tíží v oblasti péče o sebe a své duševní zdraví?</i> Brainstormujeme, ale nehodnotíme odpovědi. Poté navážeme další otázkou: <i>Víte, na koho se s těmito obtížemi obrátit?</i> Odpovědi zapisujeme na tabuli. 2. Uvedeme téma následujícího filmu: <i>Teď se společně podíváme na film, kde uslyšíte několik reálných příběhů lidí, kteří měli psychické potíže.</i> Žáky varujeme před citlivostí tématu a tím, že jedním z témat bude sebevražedné jednání. 3. Následuje projekce filmu. 4. Po filmu provedeme reflexi emocí, například pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky,

aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, ale nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.

Poznámka: Využijte další *metody reflexe emocí* po filmové projekci.

5. Navážeme na úvodní otázku a možnosti podpory napsané na tabuli. Ptáme se žáků: *Doplnili byste ještě nějaké další možnosti?*
6. Následně vyzveme žáky, aby se posadili do kruhu, a požádáme je, aby si představili jednu postavu z filmu, na kterou právě teď nejvíce myslí.
7. Poté se každého žáka zeptáme: *Na koho myslíš? Jaké dovednosti nebo co mu/jí pomohlo dostat se z těžkých životních situací a překonat je?* Žáci vysloví svou odpověď.
8. Vyzveme žáky, aby postupně naznačili na škále levou rukou, jak dobře se cítili: před filmem, v průběhu sledování filmu, nyní? Pokud se ještě někdo stále cítí špatně, zeptáme se ho, co může třída udělat pro to, aby se cítil lépe. Toto emočně náročné téma uzavřeme ujištěním, že mluvit o problémech není slabost, ale odvaha, a že každý někdy potřebuje pomoc – a je to v pořádku.
Poznámka: Může se stát, že se v první hodině už dále nedostanete. Pokud situace ukáže, že je potřeba více mluvit o tom, o čem žáci potřebují, následující aktivitu si schovejte na jindy a nyní přejděte na krátkou reflexi.
9. Rozdáme žákům **PRACOVNÍ LIST** a necháme je 5 minut, ať se zamyslí či si zapíší odpovědi na otázky.
10. Rozdělíme žáky do pěti skupin a každé skupině zadáme, ať společně během 10 minut podrobně rozpracují odpověď na jednu či více otázek.
 - *Jak se pozná, že člověk své problémy zvládne sám, nebo že už potřebuje pomoc zvenčí?*
 - *Co je pro člověka v krizi nejdůležitější slyšet?*
 - *Co nedělat při komunikaci s člověkem v krizi?*
 - *Popište, jak komunikovala krizová interventka na telefonu?*
 - *Pochopili jste z filmu, co je krizová intervence? Co je jejím cílem?*
11. Vybraný mluvčí skupiny shrne jejich skupinovou odpověď. Ke každé otázce otevřeme krátkou diskusi i pro zbytek třídy, zda by chtěl někdo něco dodat, má nějaký dotaz apod.
12. Seznámíme žáky se základními informacemi ohledně krizové intervence. Můžeme k tomu využít informační text *Otázky a odpovědi*, kde jsou otázky z pracovního listu zodpovězené odborníky z Linky bezpečí.

Reflexe:

Škálujeme: *Nakolik si dokážete představit, co by se dělo, kdybyste zavolali na krizovou linku?*

Poznámka:

- Ve třídě je nutné udržovat bezpečné prostředí a hlídat dodržování pravidel vzájemného chování a respektu.
- Je možné navázat zadáním domácího úkolu, například vizuálně zpracovat dojmy z filmu, zpracovat mapu pomoci, kam se lze obrátit, když..., napsat příručku *Co dělat a nedělat, když je kamarád v krizi* apod.

Aktivitu jsem realizovala ve dvouhodinovém bloku v prvním, ve druhém a třetím ročníku střední školy, kterou navštěvují žáci s primárně tělesným postižením. Druhý a třetí ročník má zkušenosti s lekcemi JSNS, zvláště s tématy se sociální problematikou.

V první části žáci reflektovali vlastní zkušenosti s psychickými obtížemi a sdíleli své názory na dostupnost pomoci. Následovala projekce filmu, po které probíhala reflexe emocí, využila jsem „metodu jednoho slova“, ve druhé třídě reflexi „pojmy – pocity – otázky“, v další třídě metodu I.N.S.E.R.T.

Ve druhé části žáci skupinově zpracovávali otázky k tématu krizové intervence. Žáci reagovali velmi otevřeně a s empatií. Ocenili autenticitu výpovědí a profesionalitu konzultantky. Silně na ně zapůsobil telefonát, při němž konzultantka přesvědčila volajícího, aby si přivolal pomoc.

Doporučuji žáky citlivě připravit na emočně náročný obsah a vytvořit bezpečné prostředí pro sdílení a reflexi. Je důležité ponechat dostatek času na diskusi a zklidnění po filmu. Lekci lze vhodně propojit s projektem Linka bezpečí do škol a s další lekcí JSNS „Poslouchej“, která je rovněž na téma krizové pomoci.

Klára Falcová, Střední škola Sociální činnosti, Jedličkův ústav a školy

Testovala jsem tuto aktivitu v deváté třídě. Zpočátku film žáky příliš neoslovil – první polovina je totiž poměrně expresivní a těžší na zpracování. Zájem přišel až ve druhé části, kde vystupuje skupina lidí mluvících o svých vlastních zkušenostech. Tam se žáci začali více zapojovat a projevovali opravdový zájem. Měli jsme však technické potíže se zvukem, což se ukázalo jako docela zásadní problém – určitě doporučuji zajistit kvalitní ozvučení.

Na aktivitu jsem měla vyhrazené dvě vyučovací hodiny, ale reálně nám zabrala asi sedmdesát minut. Myslím si ale, že je dobré mít opravdu celý dvouhodinový prostor, protože téma je náročné a vyžaduje čas na diskusi i zklidnění. Pracovala jsem s pracovními listy – každé skupině jsem zadala dvě otázky, které jsme si pak společně sdíleli. Žáci mluvili velmi pěkně, přinášeli zajímavé postřehy a dokázali se zamýšlet nad tím, jak k podobným problémům přistupovat. Diskutovali jsme o tom, co by v daných situacích mohli dělat, a také o tom, jak s člověkem, který má problém, nemluvit.

Po hodině jsem musela poskytnout krizovou intervenci jedné žákyni, u které film otevřel osobní téma. I to mě utvrdilo v tom, že aktivita je silná a může působit velmi emotivně – proto je potřeba být na podobné reakce připraven.

Lucie Tetivová, ZŠ Humpolec, Hálkova

FILM HOVORY ZE TMY
AKTIVITA KRIZOVÁ INTERVENCE
PRACOVNÍ LIST

Jak se pozná, že člověk své problémy zvládne sám a jak pozná, že už potřebuje pomoc zvenčí?
SÁM, KDYŽ PROBLÉMY NEOVLIVNILY KVALITU ŽIVOTA
ZVENČÍ, KDYŽ PROBLÉMY OVLÁDAJÍ JEHO ŽIVOT

Co je pro člověka v krizi nejdůležitější slyšet?
NEMÍ NA TO SÁM

Co nedělat při komunikaci s člověkem v krizi?
VĚTA „POJĎ, BUDE TO DOPRÝ“, NEZLEHCŮVAT TO

Popište, jak komunikovala krizová intervence na telefonu?
KLIDNĚ – SYSTEMATICKY, S PODPOROU, SNÁHA ZABRÁNĚNÍ
GRADACE, VDRŽOVÁNÍ KONTAKTU, PRÁCE V TÝNU (ZAVOLÁNÍ
DO KENDONICE), CITLIVĚ A UPŘÍMNĚ KOMUNIKACE K VĚCI
Pochopili jste z filmu, co je krizová intervence? Co je jejím cílem?
KRIZOVÁ INTERVENCE MÁ ZABRÁNIT NEZHORŠITVU,
ČI STUPŇOVÁNÍ PROBLÉMU

CO VAŠE VRSTEVNÍKY TÍŽÍ V PÉČI
O SVÉ ZDRAVÍ? (DUŠEVNÍ ZDRAVÍ, SEBE)

- NEDOSTATEK SPÁNKU
- ŠIKANA (NA INTERNETU, VE ŠKOLE)
- NÁTLAK NA MATERIÁLNÍ VLASTNICTVÍ
- ZADÍŠTĚNÍ BYDLENÍ
- NEDOROVNĚNÍ SE STARŠÍ GENERACÍ (GOT)
- HÁDKY V RODINĚ
- PŘEHLECENÍ INFORMACÍ
- OTÁZKY SEXUALITY A IDENTITY
- PROBLÉMY S PSYCHICKOU ZÁTĚŽÍ
- GENERAČNÍ NÁTLAK
- PŘÍSTUP K PENZÍMÁNÍ (HANDICAPOVANÝM)
- STRACH ZE SMRTI

HOVORY ZE TMY

PRACOVNÍ LIST

Zamyslete se nad následujícími otázkami a odpovězte na ně vlastními slovy.

1. Jak se pozná, že člověk své problémy zvládne sám, nebo že už potřebuje pomoc zvenčí?

2. Co je pro člověka v krizi nejdůležitější slyšet?

3. Co nedělat při komunikaci s člověkem v krizi?

4. Popište, jak komunikovala krizová interventka na telefonu?

5. Pochopili jste z filmu, co je krizová intervence? Co je jejím cílem?