



**SHORT  
CUT**

**MALE PŘIBĚHY  
VELKÁ TÉMATA**

# PLÁN LEKCE

Autorem lekce je:  
**Centrum Edukacji  
Obywatelskiej  
(Polsko)**

**NÁZEV:****Poslouchám**

Poslouchám, dívám se, pomáhám – rozhovory vhodné pro obtížné chvíle

**DOPORUČENÝ VĚK:**

13–18 let

**DÉLKA:**

- Lekce 1 – 45 min.
- Lekce 2 – 45 min.

**CÍLE:**

Podpora rozvoje kompetencí a znalostí užitečných při zvládnání zdravotních problémů psychického rázu.

## Žáci:

- si prohlubují znalosti o linkách důvěry a jiných formách podpory lidí v psychické krizi
- jsou vnímaví k potřebám lidí v psychické krizi
- si rozšiřují znalosti o prostředcích filmového vyjádření

**POMŮCKY:**

- **PRACOVNÍ LIST 1–5** (do každé skupiny jeden)
- tabule/flipchart
- velké archy papíru
- papíry a psací potřeby, barevné fixy, lepidlo nebo lepicí guma, nůžky
- předměty vydávající různé zvuky (např. láhev s vodou, krabička naplněná hrachem nebo rýží, bublinková folie, kovové přístroje)

**POSTUP:****LEKCE 1**

1. Sdělíme žákům, že za okamžik zhlédnou film s názvem Poslouchám. Ptáme se jich: *Dokážete podle názvu odhadnout, čeho se film týká?* Nápady a asociace zapisujeme na tabuli.
2. Poté požádáme žáky, aby si vzali papíry a propisky a zaznamenávali si během projekce filmu své postřehy do tabulky podle následujícího vzoru:

Co oznamují volající lidé?	Jakým způsobem s nimi hovoří ti, kdo telefonní hovory přijímají?

3. Následuje **projekce filmu**.
4. Po projekci se žáků ptáme: *O čem film Poslouchám vypráví?* Zjistíme, zda někdo ve třídě uhodl, čeho se film týká. Následně moderujeme diskusi s využitím pomocných otázek:
  - *Kdo jsou protagonisté filmu Poslouchám?*
  - *Kolik jim je asi let?*
  - *O jakých problémech vyprávějí?*
  - *Proč se rozhodli promluvit si s cizím člověkem?*
  - *Jak se během rozhovoru mění jejich pocity?*
  - *Existuje v České republice podobná telefonní linka? Jak se jmenuje? Co o ní víte?*

5. Na závěr zopakujeme zajímavé postřehy žáků a shrneme tím debatu. Doplníme diskusi důležitými informacemi. Na tabuli napíšeme telefonní číslo linky důvěry pro děti a mládež a adresu stránky, kde je možné získat více informací (116 11, [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)).

## **Cvičení 1 – Chceš-li mi pomoci**

1. Vyzveme žáky, aby zkusili připravit průvodce pro někoho, kdo by chtěl pomoci protagonistům filmu a vést s nimi podpůrný rozhovor. Průvodce bude mít podobu plakátu, na kterém budou shrnuta doporučení, jak mluvit s člověkem, který se potýká s potížemi.
2. Rozdělíme třídu na skupiny po šesti žácích a rozdáme do každé skupiny velký arch papíru, nůžky, fixy a lepidlo nebo lepicí gumu (lepicí guma umožňuje během cvičení odlepovat návrhy, které se vám nezdají příliš bezpečné). Skupiny dále obdrží **PRACOVNÍ LIST 1**, ve kterém žáci najdou nápis pro arch papíru budoucího plakátu, a **PRACOVNÍ LIST 2** obsahující bubliny pro zapsání doporučení volajícím.  
**Poznámka:** Před hodinou je vhodné si pracovní list s bublinami nakopírovat a každé skupině poskytnout minimálně šest bublin ke vpisování.
3. Než se žáci pustí do práce na plakátu, vyzveme je, aby se ještě jednou vrátili k filmu a analyzovali ho pomocí **PRACOVNÍHO LISTU 3**.
4. Dále rozdáme do každé skupiny **PRACOVNÍ LISTY 4 a 5**, které obsahují odborná doporučení o vedení rozhovorů s lidmi v psychicky náročné situaci. Žáci vyberou věty, které jsou podle nich nejlepší, a zapíšou je na svůj plakát do jednotlivých bublin.  
**Poznámka:** Vyzveme žáky, aby také samostatně přemýšleli nad tím, co jim skutečně pomáhá se otevřít a říci druhému o svých problémech. Informujeme žáky, že zástupci jednotlivých skupin budou plakáty následně prezentovat ostatním.
5. Během prezentace plakátů se snažíme návrhy žáků nekomentovat, ale zároveň pečlivě sledujeme, zda se mezi nimi neobjevily nápady, které narušují bezpečí člověka v obtížné situaci, nebo naopak člověka, který se mu snaží pomoci.
6. Po prezentaci plakátů se společně rozhodneme, co s nimi uděláme. Můžeme je využít v celoškolní kampani spojené s projekcí filmu Poslouchám nebo je vyvěsit ve třídě.

## **LEKCE 2**

Tato lekce doplní předchozí lekci o prvky filmového vzdělávání, poslouží také jako úvod k praktické činnosti. Než se pustíte do práce, ujistěte se, že máte po ruce všechny potřebné materiály. Klíčové budou předměty vydávající zvuky – mohou být rozmanité, ale je třeba, aby v každé sadě předmětů (jedna sada na skupinu čítající pět osob) byly podobné předměty, například láhev s vodou, krabička s hrachem, s rýží, bublinková folie, kovové přístroje.

## **Cvičení 2 – Rozcvička, budování atmosféry, experiment**

---

1. Oznáíme žákům, že se vrátíme k filmu Poslouchám, který již zhlédli, ale tentokrát se zaměříme na umělecké prostředky, které autoři filmu použili, aby vyvolali požadovaný efekt.
2. Vyzveme žáky, aby zavřeli oči a zakryli si rukama obličej tak, aby vůbec nic neviděli. Potom začneme provádět sérii činností, které doprovázejí nějaké zvuky – bouchneme dveřmi, otevřeme okno, vysypeme věci z tašky apod.
3. Po několika minutách experimentu požádáme žáky, aby oči zase otevřeli a pokusili se uhodnout, jaké činnosti jsme prováděli. Když probereme jednotlivé zvuky, ptáme se žáků: *Jak se cítíte, když jste odkázáni pouze na sluch? Představovali jste si, co se ve třídě děje?*

## **Cvičení 3 – Připoutání pozornosti na filmový jazyk, projekce úryvku z filmu, diskuse**

---

1. Nejprve rozdělíme třídu na dvě skupiny.
2. V dalším kroku se žáků ptáme: *Pamatujete si, jak se zvuk a obraz doplňovaly ve filmu?*
3. Pro připomenutí přehrajeme úryvek z filmu (stopáž 3:30–4:24 minut).
4. Úkolem první skupiny bude poznamenat si všechny zvuky, které tvoří zvukovou stopu v úryvku; úkolem druhé skupiny je poznamenat si všechny prvky tvořící vizuální část filmového sdělení.
5. Následně diskutujeme o vztahu zvuku a obrazu v představeném úryvku. Ptáme se žáků:
  - *Jaké zvuky jste zaznamenali?*
  - *Jak byla vytvořena vizuální stránka filmu?*
  - *Jak se k sobě navzájem zvuk a obraz vztahují?*
  - *Co vnáší do vyprávěného příběhu zvuk? A co obraz?*
  - *Co vidíme, co slyšíme? Vidíme něco jiného? Pokud ano, proč se autoři filmu rozhodli takto postupovat? Čeho tím dosáhli?*

## **Cvičení 4 – Praktické využití úvah o roli zvuku při předávání příběhu, tvůrčí cvičení**

---

1. Rozdělíme třídu na skupiny po pěti žácích.
2. Do každé skupiny rozdáme sady k ozvučování jednotlivých hesel.
3. Odkryjeme hesla na tabuli a sdělíme žákům, že jejich úkolem bude ilustrovat vylosované heslo pomocí zvuků a představit ho tak ostatním. Poté požádáme zástupce jednotlivých skupin, aby si vylosovali jeden papírek.  
**Poznámka:** Před hodinou si napište na papírky jednotlivá hesla, například velká přestávka, cesta do školy, zkoušení u tabule, třídní schůzky, další pozdní příchod, zahájení školního roku, nástup, školní jídelna, škola v přírodě, cesta autobusem do divadla.
4. Následně mají skupiny deset minut na přípravu – nazvučení hesla.
5. Každá skupina představí svoje zpracování tak, že se postaví do zadní části třídy, aby na ni ostatní žáci neviděli a byli tak odkázáni pouze na sluch.
6. Po skončení cvičení shrneme společnou práci. Ptáme se žáků:
  - *Je snadné předat sdělení pomocí zvuku?*
  - *Co představovalo největší výzvu?*
  - *Co se povedlo nejlépe?*

---

Materiály vznikly v rámci projektu **Shortcut – malé příběhy, velká témata** založeného na evropských krátkých filmech. Cílem projektu je zlepšit povědomí mladých diváků o společensky důležitých tématech a zároveň posílit pedagogické dovednosti vyučujících ve vzdělávání skrze film a o filmu. Realizátory projektu jsou čtyři evropské organizace: Centrum Edukacji Obywatelskiej – CEO (Polsko), The Nerve Center (Severní Irsko), Jeden svět na školách (Česká republika) a Os Filhos de Lumière (Portugalsko).

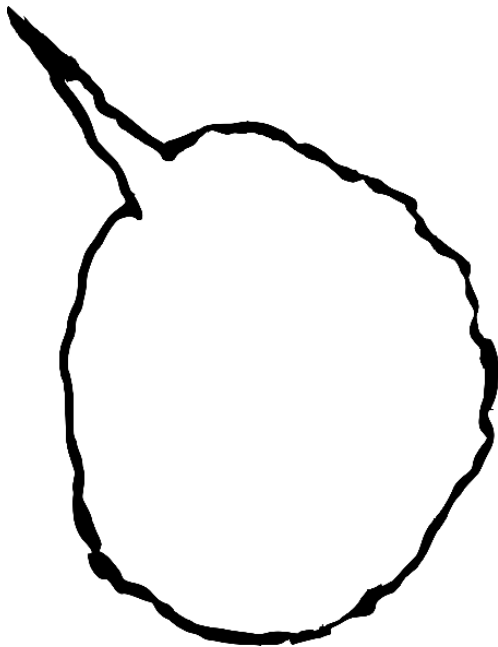
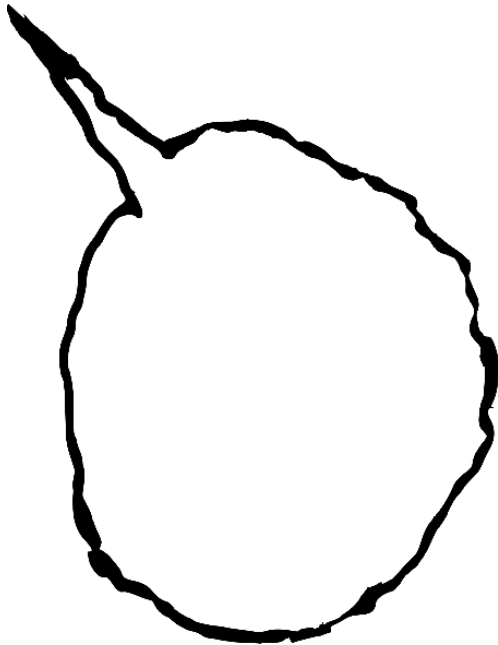
**PŘÍLOHY**

**PRACOVNÍ LIST 1**

Vzor k nadepsání archu papíru



**CHCEŠ-LI  
MI  
POMOCI**



## **PRACOVNÍ LIST 3**

### **Otázky k filmu Poslouchám**

1. Jakým způsobem hovoří operátoři linky důvěry s volajícími?
2. Co vás oslovilo nejvíce?
3. Co se vám zdá nejdůležitější?
4. Jak reagují na všechny volající?
5. Jak reagují na evidentní omyly a vtipy?
6. V čem spočívá jejich podpora?
7. Jaké kladou otázky?
8. Jaké rady dávají volajícím?
9. Jakým způsobem hodnotí nebo komentují jejich situaci?
10. Kdy skáčou volajícím do řeči?

## **PRACOVNÍ LIST 4**

### **Jak hovořit o problémech s psychickým zdravím?**

**1. Vyhradte si na rozhovor čas. Ujistěte se, že vás nebude nic rušit.**

Je důležité zajistit si na rozhovor prostor, vyhnout se vyrušování a hodnocení.

**2. Nechte dotyčného, aby mluvil tak, jak potřebuje – tak moc, nebo tak málo.**

Nechte ho určovat tempo rozhovoru. Netlačte na něj, aby vám řekl něco, o čem není připraven hovořit. Promluvit může vyžadovat velkou odvahu i důvěru. Možná jste první člověk, se kterým je dotyčný schopen o svém problému mluvit.

**3. Nesnažte se dělat diagnózy ani odhadovat, jak se druhý cítí.**

Je pravděpodobné, že nejste expert z oboru psychického zdraví ani krizové intervence. Určitě chcete být nápomocný/á, nemáte však znalosti ani zkušenosti školeného poradce. Nedělejte unáhlené závěry, nepospíchejte s nabídkou diagnózy ani řešení.

**4. Pokládejte otevřené otázky.**

Řekněte: „Co kdybys mi řekl/a, jak se cítíš?“ raději než: „Vidím, že máš mizernou náladu.“ Dbejte na používání neutrálního jazyka. Dejte druhému čas na odpověď, nezasypávejte ho smrštěnými otázkami.

**5. Mluvte o tom, jak se cítit dobře.**

Cvičení, zdravá strava nebo odpočinek mohou pozitivně ovlivnit psychické zdraví a zlepšit to, jak se člověk cítí. Mluvte o tom, jaké jsou způsoby zvládnání stresu, a zeptejte se, zda se některý z vašich nápadů zdá člověku, kterému pomáháte, užitečný.

**6. Naslouchejte pozorně.**

Opakujte člověku, s nímž hovoříte, co vám řekl, ať máte jistotu, že jste ho dobře pochopil/a. S tím, co druhý říká, nemusíte souhlasit, ale když dáte najevo, že jeho příběh chápete, ukážete mu tím, že si jeho pocity vážíte.

**7. Nabídněte podporu při hledání odborné pomoci a poradte, kde je možné ji najít.**

Můžete dotyčnému nabídnout, že ho doprovodíte k lékaři nebo že s ním budete přítomen/přítomna rozhovoru s rodinou či dalším přítelem. Nepřebírejte ale řízení, nechte dotyčného, aby se rozhodoval sám.

**8. Uvědomte si své limity.**

Pokud se jedná o závažnou krizi, požádejte o pomoc nebo radu. Pokud si myslíte, že dotyčný je v přímém ohrožení nebo má zranění, které vyžaduje lékařskou pomoc, musíte zasáhnout a ujistit se, že dotyčný je v bezpečí.

Zdroj:

Mental Health Foundation (dostupné online na [www.mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem](http://www.mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem))



## **PRACOVNÍ LIST 5**

### **Jak hovořit s člověkem v depresi?**

1. Nejsi sám.
2. Jsi pro mě důležitý/á.
3. Chceš obejmout?
4. Nejsi blázen.
5. Jsme tu, abychom tě podpořili.
6. Až tě ty aktuální pocity přejdou, já tu pořád budu – a ty také.
7. Nechápu úplně přesně, jak se cítíš, ale soucítím s tebou.
8. Neopustím tě.
9. Mám tě rád/a. Miluju tě. (Ale jen jestli to tak opravdu cítíte.)
10. Je mi líto, že tímhle procházíš.
11. Já se o sebe postarám, takže si nemusíš dělat starosti, že mě tvoje bolest zraní.

Zdroj:

Kampaň Fórum proti depresi organizované od roku 2007 společností Servier Polska (dostupné online na <https://forumprzeciwdepresji.pl/moj-bliski-ma-depresje>)