**Když přijde smutek**

Tato lekce určená menším dětem se zabývá smutkem. Jaké podoby může mít smutek, co ho může způsobit, jak se cítíme, když jsme smutní a co nám v takovém případě pomůže?

Třída/věk studentů: předškoláci, 1. až 3. třída ZŠ

Rozsah: 45 – 60 minut

Pro koho: pro školy a školky

Situace: preventivní

Pomůcky: velký papír, fix, projektor nebo počítač, kniha *Špunťa a já,* obrázek z knihy, v případě zařazení individuální aktivity menší papír pro každé dítě + výtvarné pomůcky podle techniky, kterou zvolíte.

**Cíl:**

Děti si uvědomí, že smutek je přirozenou emocí v našich životech. Děti si uvědomí, co jim může pomoci, když jsou samy smutné.

Pozn.: Pokud knihu čteme s více dětmi a není možné zajistit, aby děti viděly dobře na ilustrace, doporučujeme náhled knihy promítat na zeď. Protože se jedná o obrázkovou knihu, je velmi důležité, aby byly pro děti ilustrace dobře přístupné. Příp. některé kopírky umí alespoň knihu zvětšit na formát A4 či A3.

**Anotace knihy Špunťa a já:**

Příběh začíná ve chvíli, kdy hlavní hrdinka pozoruje na svém zvířecím příteli, že je už starý a unavený. Její milovaný Špunťa záhy umírá a ona zažívá spoustu emocí, se kterými si neví rady. Naštěstí ji podpoří její blízcí a ona zjistí, že Špunťa zůstane už navždycky s ní v jejích vzpomínkách.

Důležitou součástí lekce je práce s ilustracemi knihy, které příběh dotvářejí.

**Evokace:**

Usuzování, uvědomění si vlastní zkušenosti

V této lekci se budeme s dětmi věnovat emocím. Proto je tentokrát více než jindy důležité, abychom dětem při lekci dobře naslouchali a přistupovali k nim s respektem a pochopením. I když je kniha primárně určena malým dětem, můžeme s ní a s tímto tématem velmi dobře pracovat i se školními dětmi na prvním stupni.

**Já se dnes mám …, protože…**

Lekci můžeme začít úvodní aktivitou, která nám pomůže si uvědomit, jak se dnes cítíme. Společně s dětmi si sedneme pohodlně do kruhu a vezmeme si do ruky předmět (kamínek či něco jiného příjemného na omak), který bude sloužit k předávání slova. Děti uvedeme do dnešního tématu, např. těmito slovy: *„Dnes budeme společně číst knížku, ve které se dozvíme hodně o tom, jak se lidé cítí. Každý den prožíváme spoustu pocitů, někdy se jim říká také* ***emoce****. Některé jsou příjemné, jiné moc ne. Někdy prožíváme krásný den a cítíme se příjemně, jindy se necítíme dobře. Všechny pocity/emoce patří do životů dětí i dospělých a každý má právo cítit se tak, jak mu v daný okamžik je. Pojďme se teď společně zamyslet nad tím, jak se dnes máme.* ***Jak se každý z nás cítí?*** *A zkusme si také uvědomit, proč tomu tak je.“*

Necháme děti, aby se chvíli každé mohlo zamyslet, a kdo bude chtít, může říct ostatním, co si uvědomil.

Jako první můžete mluvit vy, nebo dítě, které chce začít. Představte dětem způsob, kterým si budete předávat slovo. V této chvíli mluví ten, kdo drží v ruce kamínek.

Začít můžete například touto větou: *„Já se dnes mám*…, *protože*….“

Kamínek předáváme postupně po kruhu. Kdo chce s ostatními sdílet, jak se dnes má, může. Kdo své pocity sdílet nechce, nemusí - nenutíme ho.

Úvodní aktivitu můžeme také zařadit na začátek dne, ve kterém se budeme s dětmi lekci věnovat.

**Jak se cítí?**

Uvedeme další část lekce a **ukážeme dětem obrázek z knihy**, kde holčička leží v křesle a nad ní jsou jednotliví členové rodiny. Můžeme ho také promítat nebo pořídit větší kopii. Pokud je to možné, rozdáme každému z dětí zkopírovaný obrázek. Vzhledem k dalšímu nastavení lekce je důležité ukázat nyní dětem obrázek bez původního textu.

Obrázek dětem představíme: ‚‚*Toto je obrázek z knihy, kterou dnes budeme společně číst. Zkuste si ho nyní pořádně prohlédnout. Co vidíte na obrázku? Jak se lidé na obrázku dnes mají? Jak se cítí?“*

Necháme děti, aby obrázek okomentovaly.

Starší děti vyzveme, aby zkusily vyjádřit to, co vidí na obrázku, **pouze jedním slovem**. Jednotlivá slova/hesla zapíšeme na velký papír tak, aby je všechny děti viděly.

Na závěr této aktivity dětem prozradíme, co je v knize na stránce, kterou jsme si prohlíželi, napsáno: *Všichni jsme z toho byli moc smutní*…

Shrneme si s dětmi, že: *‚‚Emoce, o které si budeme dnes číst, je SMUTEK.“*

**Jaký je SMUTEK?**

Připravíme si další aktivitu. Při ní se pokusíme znázornit, jak takový smutek u každého z nás vypadá.

Řekneme dětem: *‚‚Každý z nás byl někdy smutný, a to z různých důvodů. Smutek není emoce, kterou bychom mohli jen tak vzít a odložit. Někdy smutek přijde najednou, jindy postupně, často se objeví poté, co nás něco zarmoutilo, nebo jsme zažili něco smutného.*

***Pojďme teď společně zkusit zjistit, jak takový smutek vůbec vypadá?*** *Co se s námi děje, když jsme smutní? U každého z nás totiž může smutek vypadat jinak.“*

Během následující aktivity mohou děti nejprve pracovat samostatně, teprve poté dohromady. Menší děti mohou rovnou začít společným úkolem.

**Aktivita pro jednotlivce:**

Během této části lekce budeme s dětmi tvořit, je proto vhodné si dopředu rozmyslet způsob výtvarné techniky, kterou použijeme (abychom se během lekce mohli více věnovat přemýšlení nad tématem a samotnému tvoření).

Vyzveme děti, aby každé na svůj papír napsalo nebo nakreslilo, **jak podle nich smutek vypadá** nebo **jak vypadá člověk, který je smutný**.

Necháme dětem prostor, aby mohly samostatně tvořit. Pokud některé z nich potřebuje najít inspiraci, pomůžeme mu přemýšlet nad situacemi, kdy se samo cítilo smutné.

Když mají děti hotovo, vyzveme je, aby si své myšlenky nejprve řekly/ukázaly s kamarádem ve dvojici, a teprve poté dáme prostor sdílení ve skupině. Dítě, které chce ostatním říct, co ho napadlo, dostane prostor. Na závěr můžeme práce vystavit (například pověsit na provázek) tak, abychom na všechny dobře viděli během další aktivity.

**Aktivita pro skupinu**

Připravíme si velký papír, nakreslíme nebo nalepíme na něj obrázek holčičky (můžeme použít i obrázek z knihy). Papír opět umístíme tak, aby na něj děti dobře viděly. Napíšeme k němu slovo: *SMUTEK.*

Pokud jsme předtím zařadili aktivitu pro jednotlivce, vyzveme nyní děti, aby říkaly jednotlivá slova, která je během tvoření napadala. Slova zapisujeme k sobě na velký papír.

Odpovídáme si na otázku: ***Jaký je smutek?***

Pokud pracujeme s menšími dětmi, vynecháme aktivitu pro jednotlivce a můžeme rovnou společně tvořit a zapisovat na jeden společný papír.

Na závěr této aktivity uděláme kolem všech slov a obrázků velký kruh. Tímto způsobem SMUTEK symbolicky ohraničíme.

**Co s ním?**

Závěrečnou aktivitu dětem uvedeme například slovy: *‚‚Když teď již víme, jak takový smutek u každého z nás může vypadat, pojďme si říct, co s ním můžeme udělat?“*

Necháme děti, aby říkaly své nápady, a zapisujeme je na velký papír z vnější strany kruhu, který smutek ohraničuje.

Pokud děti potřebují, můžeme jim napovědět, ale můžeme také nechat tuto otázku otevřenou, knihu si nejprve přečíst a později doplnit další nápady, co nám může se smutkem pomoci.

*Může nám pomoci, když nás někdo potěší, například řekne něco milého nebo nás obejme.*

*Může nám pomoci si s někým povídat o tom, co nás trápí.*

*Může nám také pomoci čas. Smutek po nějaké době sám odejde.*

*Může nám pomoci jít si například hrát a myslet na něco jiného.*

…

Poté, co jsme zapsali vše, co děti vymyslely, se připravíme ke společnému čtení a vyzveme děti, aby sledovaly, jak se cítí ti, o kterých budeme v knize číst.

Ukážeme dětem úvodní obrázek, na kterém je opět holčička, a ptáme se jich: *‚‚Jak se například cítí holčička na tomto obrázku?“*

**UVĚDOMĚNÍ SI VÝZNAMU NOVÝCH INFORMACÍ**

**Řízené čtení**

Začneme knihu pomalu číst, aby ilustrace vynikly. Využíváme metodu řízeného čtení doplněnou o usuzování a předvídání.

*Špunťa byl už moc starý a já to na něm viděla. Byl to takový psí dědeček a byl už* ***hodně unavený.***

*Jednoho dne se na nás Špunťa podíval, zavrtěl ocasem, zavřel oči a umřel.*

***Všichni*** *jsme z toho byli moc smutní…*

Na tomto místě se krátce zastavíme. V knížce jsme dočetli ke stránce, se kterou jsme pracovali v první části lekce. Nyní již víme, proč jsou lidé na obrázku smutní. Můžeme si s dětmi připomenout, co jsme si o obrázku mysleli a porovnat naše domněnky s příběhem v knize.

V této části čtení je také možné, že si některé z dětí připomene situaci, kterou samo zažilo se svým zvířátkem. Buďme k vyprávění dětí **citliví**. Pokud to situace umožňuje, čteme dál, a pokud děti chtějí, vyzveme je později, aby nám povídaly o svém zvířátku.

Pokračujeme ve čtení až do konce, zastavujeme, pokud to situace vyžaduje.

**Reflexe:**

Společně se ohlédneme za čtením a ptáme se dětí: *‚‚Jak se vám příběh líbil? Které místo se vám líbilo? Je pro vás důležité?“*

Pokud mají děti vlastní vzpomínky a příběhy, o které se s námi chtějí podělit, nechejme jim prostor. Tato chvíle při čtení knihy může být důležitou příležitostí ke zpracování jejich smutku.

**Jak byl znázorněn/zobrazen smutek v knize? A co holčičce pomohlo?**

Můžeme si opět sednout s dětmi do kruhu, abychom viděli na velký papír nebo obrázky, se kterými jsme pracovali na začátku lekce.

Vrátíme se k příběhu, který jsme právě četli, a vyzveme děti, aby si vzpomněly: *‚‚Co se holčičce dělo poté, co Špunťa zemřel? Jak vypadal smutek, který holčička prožívala?“*

Poté se můžeme podívat na náš záznam na velkém papíře, kde jsme si v první části lekce zapisovali, jaký může být smutek.

Pokračujeme dále s reflexí příběhu a ptáme se dětí: *‚‚Co se v příběhu se smutkem stalo? Co holčičce pomohlo smutek zpracovat?“*

Opět můžeme porovnat s tím, o čem jsme si povídali a co jsme si zapsali v první části lekce.

**Co mi pomáhá, když jsem smutný?**

Na závěr vyzveme děti, aby se zamyslely alespoň nad jednou věcí, která jim pomáhá, když jsou smutné. Vyzveme je, aby si ji zapamatovaly.

Dáme dětem prostor ke sdílení. Můžeme například opět po kruhu poslat kamínek a dítě, které chce s ostatními sdílet, co jemu pomáhá při smutku, má možnost se podělit.

Z této lekce si děti mohou odnést uvědomění, že mám alespoň jednu věc, která mi při smutku může pomoci.

Beseda vychází z knihy: ACOSTA, Alicia. *Špunťa a já*. Překlad Jana Pokojová, ilustrace Mercè Galí. Cesta domů, Praha 2022. 38 stran. ISBN 978-80-88126-92-8

DOPLŇUJÍCÍ MATERIÁLY:

**Povídání o emocích a čtení dalších dětských knih**

Téma emocí považujeme za velmi důležité při čtení a povídání s dětmi nejrůznějšího věku, proto jsme moc rády, že v dnešní době existuje již mnoho dětských knih, které poutavým způsobem děti oslovují. Další knihy o emocích pro děti různého věku najdete v [Přehledu knih na webu Mravenčí chůvy](https://mravencichuva.cz/tag/emoce/).

Ke čtení doporučujeme například tyto knihy:

[A smutek utek](https://mravencichuva.cz/a-smutek-utek/) - krátké příběhy o různých podobách smutku a o tom, jak s nimi naložit

[Mega mamutice Matylda](https://mravencichuva.cz/mega-mamutice-matylda/) - obrázkový příběh o tom, že i když se někdy necítíme dobře, je to úplně v pořádku

[Barevná příšerka: Poznej pestrý svět emocí](https://mravencichuva.cz/barevna-priserka-poznej-pestry-svet-emoci/) - průvodce světem emocí pro nejmenší děti

[Modrý tučňák](https://mravencichuva.cz/modry-tucnak/) - o přátelství a překonávání smutku

Knihy k tématu smrti blízké osoby:

[Můj Jimmy](https://mravencichuva.cz/muj-jimmy/) - o tom, že i ti, kteří zemřou, zůstávají v našich srdcích

[Stínidla](https://mravencichuva.cz/stinidla/) - o stesku, který nás pronásleduje i chrání, když nám umře někdo blízký

[Máváme ti, dědo](https://mravencichuva.cz/mavame-ti-dedo/) - jemný a moudrý průvodce úmrtím a pohřbem pro mladší děti

[Čekání na vlka](https://mravencichuva.cz/cekani-na-vlka/) - o smrti blízkého pro malé i větší čtenáře

[O smrti smrťoucí](https://mravencichuva.cz/o-smrti-smrtouci/) - nečekaně milá a vtipná kniha na vážné téma

[Anna a Anička](https://www.cestadomu.cz/publikace/anna-a-anicka) - O životě na začátku a na konci

Tipy na další knihy nakladatelství Cesta domů

[Nakladatelství Cesta domů](https://www.cestadomu.cz/nakladatelstvi) se dlouhodobě věnuje vydávání knih pro děti (i dospělé a odborníky), ve kterých mohou číst o tématu smrti a emocí. Snažíme se, aby toto téma nebylo ve společnosti tabu.

Na stránce projektu [Tisíc tváří radosti](https://tisictvariradosti.cz/) najdete tzv. Emoční karty, učebnice a další pomůcky, s pomocí kterých si můžete s dětmi povídat o emocích.

Tip na pořad České televize o smutku a o emocích

Česká televize přináší dětem krátký pořad s názvem Michalovy nálady. [Jeden z dílů je věnován také smutku.](https://edu.ceskatelevize.cz/video/330-michalovy-nalady-smutek)

**Jak reagovat, když jsou děti smutné?**

Tématu smutku u dětí se věnuje také organizace Locika, která dlouhodobě pomáhá dětem, které zažívají násilí. Na webové stránce [získáte jednoduché doporučení](https://www.centrumlocika.cz/novinky/kdyz-jsou-deti-smutne), jak se smutkem u dětí pracovat.

**O autorkách metodického listu**

Julie Dominika Zemanová a Marie Podvalová, které vystupují pod značkou Mravenčí chůva, jsou průvodkyněmi světem současné literatury pro děti a pomáhají malým i velkým čtenářům otevírat bránu ke čtení. Každý rok pořádají online kurz Průvodcem malých dětí ke čtení a vedou také Knižní klub Mravenčí chůvy. Pořádají webináře a konference i offline akce. Společně s týmem odborníků na literaturu pro děti a čtenářství dětí vytvořili přes 150 textů a podcastů, k dispozici jsou v Knihovně Mravenčí chůvy. Více o aktivitách Mravenčí chůvy na [www.mravencichuva.cz](http://www.mravencichuva.cz).

Tento metodický list vznikl v rámci projektu *Je smrt školou povinná?* díky podpoře Nadace OSF v programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Program je financován v rámci Fondů EHP a Norska.

