



TAHÁK PRO ŠERPY - RYCHLÁ POMOC S EMOCEMI

2. STUPEŇ ZŠ (11–15 let)

Podpora dospívajících, kteří mohou po náročných tématech (klimatická změna, budoucnost, válka apod.) prožívat strach, nejistotu, úzkost nebo smutek.

KRÁTKÉ UZEMNĚNÍ (1 min)

KDY POUŽÍT:

- Skupina je tichá, napjatá, dívá se do země.
- Emoce jsou silné, ale studenti nemluví.

JAK TO MŮŽE ZNÍT:

„Chci, aby hlava dohnala tělo. Nohy na zem, rovná záda.
Nádech na 4... výdech na 6. Jen se vracíme sem do místnosti.“

POSTUP:

- 2–3 dechové cykly.
- Učitel jde příkladem – klidné tempo.

ANONYMNÍ „CO VE MNĚ ZŮSTALO?“ (3–4 min)

KDY POUŽÍT:

- Když chceš uvolnit napětí, aniž by studenti museli mluvit.
- Ideální po nepříjemném tématu, které může vyvolat strach nebo bezmoc.

JAK TO MŮŽE ZNÍT:

„Napište jedno slovo: jaký pocit ve vás zůstal. Nemusí to být dlouhé.
Lístky zamíchám a pár přečtu. Nepotřebujeme to rozebírat – jen dát emoci jméno.“

POSTUP:

- Studenti píšou anonymně.
- Přečíst pár slov.
- Zavřít větou typu: „Tohle jsou normální reakce.“

TĚLESNÉ UZAVŘENÍ EMOCÍ (1–2 min)

KDY POUŽÍT:

- Když skupina „zamrzla“, tváře jsou bez výrazu.
- Když je potřeba emoci pustit, ne držet.

JAK TO MŮŽE ZNÍT:

„Zatneme na tři vteřiny pěsti – a povolíme.
Ramena nahoru – a s výdechem dolů.
Jen uvolňujeme napětí.“

POSTUP:

- Tři jednoduché cykly napětí–uvolnění.
- Bez zesměšňování či ironie – klidný tón.



TAHÁK PRO ŠERPY - RYCHLÁ POMOC S EMOCEMI

2. STUPEŇ ZŠ (11–15 let)



MALÝ REÁLNÝ KROK VPŘED (2–3 min)

KDY POUŽÍT:

- Když se objevují věty typu „nemá to smysl“, „stejně nic nezmůžeme“.
- Když emoce sklouzávají do bezmoci nebo katastrof.

JAK TO MŮŽE ZNÍT:

„Neřešíme svět. Jen jeden malý krok, který máš pod kontrolou.
Co můžeš udělat dnes nebo zítra, aby ti bylo o kousek líp?“

POSTUP:

- Studenti si píšou v tichu.
- 1–2 dobrovolníci mohou sdílet.

MINI KRUH PODPORY (3 min)

KDY POUŽÍT:

- Když skupina potřebuje vědět, že není sama.
- Po aktivitě, která vyvolala silné obavy (např. klimatické scénáře).

JAK TO MŮŽE ZNÍT:

„Kdo chce, řekne dvě věty: ‚Teď cítím...‘ a ‚Potřebuju...‘
Nehodnotíme, neporovnáváme. Jen se slyšíme.“

POSTUP:

- Dobrovolné sdílení.
- Krátké poděkování na závěr.

UZAVŘENÍ A NÁVRAT DO KLIDU (1 min)

KDY POUŽÍT:

- Na úplný konec.
- Aby studenti neodcházeli s otevřenou emocí.

JAK TO MŮŽE ZNÍT:

„To, co jste cítili, je normální a v pořádku.
Položte ruku na hrudník, nadechněte se... a při výdechu si řekněte: ‚Tady to končí.‘
Díky, jdeme dál.“

