

# JAK NA EMOCE PŘI VÝUCE O SOVĚTSKÝCH REPRESÍCH



Při výuce o sovětských represích se žáci často setkávají s velmi silnými a emotivními příběhy, které se dotýkají témat jako násilí, smrt a útlak. Je přirozené, že taková témata v nich mohou vyvolat intenzivní emoční reakce.

Jako učitelé bychom na to měli být připraveni a vytvořit ve třídě bezpečné a podpůrné prostředí pro zpracování těchto emocí. Je důležité žáky na taková témata citlivě připravit a upozornit je, že se mohou setkat s emotivním obsahem. Nemůžeme předpokládat, že žáci vědí, jak v takové situaci postupovat či zda je normální, pokud se jim najednou vlijí slzy do očí.

Na úvod je proto dobré se k takovým eventualitám aktivně vyjádřit. Například: „*V dnešní hodině se budeme věnovat tématu, které může být pro některé z vás emotivně náročné. Budeme mluvit o těžkých osudech lidí z dob sovětských represí.*“

*Je přirozené, že vás některé informace a příběhy mohou zasáhnout nebo rozesmutnit. Každý z nás navíc reaguje na smutné věci trochu jinak. Je úplně normální, pokud se někomu bude chtít brečet nebo si bude potřebovat od tématu na chvíli odpočinout.*

*Pokud během hodiny pocítíte, že je toho na vás moc, dejte mi signál. Není potřeba do detailů vysvětlovat proč – prostě mi stačí třeba posunek rukou.*

*Můžete se také kdykoli zeptat, zda si můžete na pár minut odskočit nebo se jít projít na chodbu.*

*Během hodiny si dáme několik kratších přestávek, abychom si od těžkých věcí odpočinuli.*

*Cílem hodiny není vás rozesmutnit, ale projít si společně důle-*

*žitou část historie. Pokud to budete potřebovat, můžeme si po hodině promluvit o vašich pocitech. Nebojte se říct si o podporu.*

*Máte ještě nějaké dotazy, než začneme?“*

Během výuky aktivně naslouchejte žákům a sledujte jejich reakce. Dejte prostor pro sdílení dojmů a pocitů, například formou diskuze. Nenuťte žáky k aktivnímu zapojení, pokud vidíte, že třeba nějaký příběh silně prožívají.

Vhodné je také zařazení relaxačních či aktivizačních prvků, aby si žáci mohli od těžkých témat na chvíli odpočinout. Například: krátké zklidňující cvičení na uvolnění napětí, jakékoliv krátké pohybové aktivity (protahování, dřepy, tleskání), diskuze v malých skupinách, kreativní činnost (kreslení, psaní). Pokud je to možné, motivujte žáky, aby během přestávek změnili prostředí (např. nezůstávali ve třídě, ale vyšli na chodbu, školní zahradu apod.).

Při výuce emotivních témat sdílejte s žáky i své vlastní pocity a zkušenosti. Otevřeně promluvte o tom, jak jste se s tématem vyrovnávali vy osobně, když jste se s ním poprvé setkali.

Řekněte žákům, jaké emoce to ve vás tehdy vyvolalo, jak jste je zpracovávali a co vám pomohlo je překonat. Tím jim dáte najevo, že prožívání emocí je přirozené.

Sdílením vlastní zkušenosti půjdete příkladem v tom, že o emocích je důležité mluvit. Ukážete žákům, že i dospělí lidé mají city, které je třeba ventilovat.

Zároveň tím vytvoříte bezpečnější prostředí, kde se žáci nebudou bát své pocity také vyjádřit. Vaše autenticita a otevřenost může být pro žáky velkou oporou.

Ujistěte žáky, že mohou své pocity sdílet beze strachu z posměchu.

## Tip: Aktivita pro žáky na téma respektu k prožívání druhých

1. Rozdělte žáky do menších skupin po 4–5.
2. Zadejte jim úkol vymyslet 5 základních pravidel, která by podle nich měla platit ve třídě při výuce citlivých témat, aby se všichni cítili bezpečně.
3. Dejte skupinám 5–10 minut a poté výstupy postupně vyslechněte.
4. Společně zhodnoťte, zda se pravidla různých skupin shodují. Nechte žáky diskutovat o tom, proč považují daná pravidla za důležitá.
5. Ze všech návrhů vyberte 5 pravidel, na kterých se třída shodne nejvíce. Zapište je na tabuli.
6. Pokud mezi nimi ještě není „Respektujeme projevy emocí druhých“, zkuste navést diskusi tak, aby žáci sami dospěli k potřebnosti takového pravidla.

*Tato aktivita pomůže žákům uvědomit si význam empatie a respektu prostřednictvím vlastní zkušenosti. Pravidla pak půjdou lépe přijmout a dodržovat.*

*Pokud nemáte na aktivitu čas, je dobré zmínit, že každý člověk má právo smutnit, být rozrušený nebo plakat, pokud jej nějaká situace zasáhne. A všichni bychom to měli respektovat, i kdyby se nám reakce spolužáka zdála přehnaná. Nepřísluší nám posuzovat city druhých.*

**Dejte také jasně najevo, že jakékoliv znevažování emocí nebudete tolerovat.**



## Tip: Jak na prožitek ve VR

**Virtuální realita může být pro některé žáky velmi silným emočním zážitkem. Je důležité předem upozornit na možné negativní reakce:**

- Úzkost, strach, pocit bezmoci – zejména u úzkostnějších žáků nebo těch s traumatickými zážitky.
- Silný smutek, pláč – u citlivějších povah.
- Ztotožnění s postavami, přenesení emocí do reality – u sugestibilních žáků.
- Dezorientace, ztráta kontaktu s realitou – u žáků s psychotickými poruchami.

**Pokud u některého žáka pozorujete výrazně negativní reakce, potom:**

- Přerušete aktivitu, vyvedte ho z virtuálního prostředí.
- Uklidněte ho, vraťte do reality – připomeňte, kde je, co se děje.
- Dejte prostor pro ventilaci emocí, aktivně naslouchejte.
- V případě potřeby zajistěte odbornou psychologickou podporu.

*Obzvláště opatrní buďte u žáků s úzkostmi, traumatem, psychózami či sugestibilitou. Doporučujeme předem rodiče informovat a získat souhlas. Vhodné je také zařadit přípravu na VR – vysvětlit technologii, nastavit očekávání a pravidla včetně toho, že žák tuto aktivitu vůbec nemusí podstupovat, nebude-li sám chtít.*

---