

AKO PRACOVAŤ S EMÓCIAMI PRI VYUČOVANÍ O SOVIETSKYCH REPRESIÁCH



Pri učení sa o sovietskych represiaciach sa študenti často stretávajú s veľmi silnými a emotívnymi príbehmi, ktoré sa dotýkajú tém ako násilie, smrť a útlak. Je prirodzené, že takéto témy môžu vyvolať intenzívne emocionálne reakcie.

Ako učitelia by sme na to mali byť pripravení a vytvoriť v triede bezpečné a podporné prostredie na spracovanie týchto emócií. Je dôležité citlivo pripraviť žiakov na takéto témy a upozorniť ich, že sa môžu stretnúť s emocionálnym obsahom. Nemôžeme predpokladať, že žiaci vedia, ako sa s takouto situáciou vysporiadať alebo či je normálne, že sa im zrazu do očí tlačia slzy.

Preto je dobré začať s aktívnym prístupom k takýmto prípadom. Napríklad: „Na dnešnej hodine sa budeme zaoberať témou, ktorá môže byť pre niektorých z vás emocionálne náročná. Budeme hovoriť o ťažkom osude ľudí počas sovietskych represíí.“

Je prirodzené, že vás niektoré informácie a príbehy môžu zasiahnuť alebo rozosmútiť. Navyše každý z nás reaguje na smutné veci trochu inak. Je úplne normálne, že sa niekomu chce plakať alebo si potrebuje od témy na chvíľu oddýchnuť.

Ak máte pocit, že je toho na vás počas hodiny priveľa, dajte mi znamenie. Nie je potrebné podrobne vysvetľovať prečo – stačí pohyb ruky.

Môžete sa tiež kedykoľvek opýtať, či môžete na pár minút odísť alebo sa prejsť po chodbe.

Počas hodiny si urobíme niekoľko krátkych prestávok, aby sme si oddýchli od ťažkých vecí.

Cieľom hodiny nie je, aby ste boli smutní, ale aby sme spoločne prešli dôležitou časťou histórie. Ak to budete potrebovať,

môžeme sa po hodine porozprávať o vašich pocitoch. Nebojte sa požiadať o podporu.

Máte ešte nejaké otázky, kým začneme?“

Počas hodiny aktívne počúvajte študentov a sledujte ich reakcie. Dajte priestor na zdieľanie dojmov a pocitov, napríklad prostredníctvom diskusie. Nenúťte žiakov k aktívnej účasti, ak vidíte, že príbeh silno prežívajú.

Odporúča sa tiež zaradiť relaxačné alebo aktivizačné prvky, aby si študenti mohli oddýchnuť od náročných tém. Napríklad: krátke upokojujúce cvičenia na uvoľnenie napätia, akékoľvek krátke pohybové aktivity (strečing, drepy, tleskanie), diskusie v malých skupinách, tvorivé aktivity (kreslenie, písanie). Ak je to možné, povzbudzujte žiakov, aby počas prestávok zmenili prostredie (napr. nezostávali v triede, ale vyšli na chodbu, do školskej záhrady atď.)

Pri vyučovaní emocionálnych tém sa so žiakmi podelte o svoje vlastné pocity a skúsenosti. Otvorene hovorte o tom, ako ste sa s danou témou vyrovnali vy osobne, keď ste sa s ňou stretli prvýkrát.

Povedzte žiakom, aké emócie to vo vás vtedy vyvolalo, ako ste ich spracovali a čo vám pomohlo ich prekonať. To im ukáže, že prežívanie emócií je prirodzené.

Zdieľaním vlastných skúseností dáte príklad, že je dôležité hovoriť o emóciách. Ukážete žiakom, že aj dospelí majú pocity, ktoré treba ventilovať.

Zároveň vytvoríte bezpečnejšie prostredie, v ktorom sa študenti nebudú báť vyjadriť svoje pocity. Vaša autentickosť a otvorenosť môže byť pre žiakov veľkou oporou.

Uistite študentov, že sa môžu podeliť o svoje pocity bez strachu z výsmechu.

Tip: Aktivita pre žiakov o rešpektovaní skúseností iných:

1. Rozdeľte žiakov do malých skupín po 4 – 5.
2. Dajte im za úlohu vymyslieť 5 základných pravidiel, ktoré by podľa nich mali platiť v triede pri vyučovaní citlivých tém, aby sa všetci cítili bezpečne.
3. Dajte skupinám 5 – 10 minút a potom si postupne vypočujte výstupy.
4. Posúďte spoločne, či sú pravidlá jednotlivých skupín rovnaké. Nechajte žiakov diskutovať o tom, prečo sú podľa nich pravidlá dôležité.
5. Zo všetkých návrhov vyberte 5 pravidiel, na ktorých sa trieda najviac zhodne. Napíšte ich na tabuľu.
6. Ak ešte neobsahujú “Rešpektovanie prejavov emócií iných”, pokúste sa viesť diskusiu tak, aby žiaci sami prišli na potrebu takéhoto pravidla.

Táto aktivita pomôže žiakom uvedomiť si dôležitosť empatie a rešpektu na základe vlastných skúseností. Pravidlá potom ľahšie prijímajú a budú ich dodržiavať.

Ak nemáte čas byť aktívni, je dobré spomenúť, že každý má právo byť smutný, rozrušený alebo plakať, ak sa ho nejaká situácia dotýka. Všetci by sme to mali rešpektovať, aj keď sa nám reakcia spolužiaka zdá prehnaná. Nie je našou úlohou posudzovať pocity iných.

Dajte tiež jasne najavo, že akékoľvek znevažovanie emócií nebude tolerované.

Tip: Ako zažiť VR

Virtuálna realita môže byť pre niektorých študentov veľmi silným emocionálnym zážitkom. Je dôležité vopred upozorniť na možné negatívne reakcie:

- Úzkosť, strach, pocity bezmocnosti – najmä u úzkostnejších žiakov alebo žiakov s traumatickými zážitkami.
- Silný smútok, plač – u citlivejších osôb.
- Stotožnenie sa s postavami, prenesenie emócií do reality – pre sugestibilných žiakov.
- Dezorientácia, strata kontaktu s realitou – u žiakov s psychotickými poruchami.

Ak u študenta pozorujete výrazne negatívne reakcie, potom:

- Prerušte činnosť, vynesť ho z virtuálneho prostredia.
- Upokojte ho, vráťte ho do reality – pripomeňte mu, kde je a čo sa deje.
- Dajte priestor na vyjadrenie emócií, aktívne počúvajte.
- V prípade potreby zabezpečte odbornú psychologickú pomoc.

Obzvlášť opatrní buďte pri študentoch s úzkosťou, traumou, psychózou alebo sugestibilitou. Odporúčame vopred informovať rodičov a získať ich súhlas. Odporúča sa tiež zahrnúť prípravu na VR – vysvetliť technológiu, stanoviť očakávania a pravidlá vrátane toho, že žiak vôbec nemusí vykonávať aktivitu, ak nechce.
