

Úvodní slovo k deskové hře Cesty vedoucí k pohodě



Obdrželi jste deskovou hru Cesty vedoucí k pohodě, která vznikla za podpory Fondů EHP a Norska 2014 – 2021 v rámci programu Zdraví jako součást projektu “Posilování kompetencí pedagogických pracovníků škol a školského poradenského zařízení i dětí a dospívajících v oblasti péče o duševní zdraví prostřednictvím vzdělávání a rozvoje psychosociálních dovedností” realizovaným v období od 1. 5. 2021 do 30. 4. 2024 Pedagogicko-psychologickou poradnou a Speciálně pedagogickým centrem Královéhradeckého kraje.

V rámci projektu byly vypracovány 2 metodiky

- Cesta, jak být v pohodě se sebou i s druhými;
- Být v pohodě je zážitek

Obě publikace vás zvou do tematiky wellbeingu a přináší teoretické i praktické podněty, jak podporovat sebe i druhé v rámci duševního zdraví. Jsou ke stažení na webových stránkách PPP a SPC KHK (viz odkaz níže).

Základní premisou publikací i naší práce, vycházející z výzkumů, je tvrzení, že škola má možnost věnovat se podpoře wellbeingu dětí a žáků více než kterákoli jiná instituce. Chceme vás, kolegy ze škol, podporovat na vaší každodenní cestě při naplňování této premisy, na cestě "wellbeing - podpory" ve vašich třídách. Přišli jsme proto s nápadem deskové hry, která by byla využitelná například do třídnické hodiny nebo pro smysluplné trávení volného času o přestávce či v družině. Hra může být užitečným doplňkem výše zmiňovaných metodik.

Hra si mimo jiné klade za cíl zábavnou a prožitkovou formou nabídnout osvětu v oblasti copingových strategií a zvyšovat gramotnost v oblasti posilování vnitřní stability a psychické odolnosti. Cílem otázek ve hře je mapování sebepojetí hráčů, podpora jejich sebeúcty a zároveň prohlubování třídní koheze.

Při výběru určité strategie zvládnutí stresu je důležitý proces rozhodování. Na ten poukazujeme i v rámci herního postupu a v samotném vyústění hry. Domníváme se, že je podstatné žákům tento princip zvědomovat a nabízet jim situace k učení se této pro život klíčové dovednosti.

Ve hře najdete jednoduché a v krátkém čase proveditelné mindfulness a BrainGym cviky, dechové techniky, afirmace a otázky k zamyšlení, které hráčům pomohou si uvědomit, co nebo kdo je inspiruje, jaké mají hodnoty a postoje, za co a koho jsou vděční a tak podobně.

Charakteristika deskové hry, informace pro práci s ní a pravidla hry jsou přiloženy ke hře samotné.

Při prvním seznámení s deskovou hrou doporučujeme číst instrukce a úkoly společně se žáky. Pomozte zprostředkovat žákům poznání ohledně lidové moudrosti vyjádřené slovy "kolik do toho vložíš (energie, úsilí), tolik toho získáš (dovedností); jen tréninkem se můžeš zdokonalit a jen pravidelný trénink dělá mistra". Předejte žákům informace, na koho se mohou obracet v případě potřeby u vás ve škole (na školní poradenské pracoviště, schránku důvěry, linku bezpečí atd.) V obálce s názvem “pro vítěze a dobrodruhy” naleznete odkazy na pomáhající služby, se kterými máme zkušenost.

Celá hra, stejně jako výše zmiňované metodiky, je volně ke stažení na webových stránkách www.poradenstvikhk.cz/dusevnizdravi/

Materiály vzniklé v rámci projektu je možné šířit pouze za předpokladu uvedení autorů a uvedení odkazu na primární zdroj.

Jakékoliv dotazy a podněty směřujte na email info@prevencekhk.cz

Budeme rádi za vaši zpětnou vazbu.

Hodně zábavy a pohody (nejen) při hraní této hry přeje tým Centra prevence a metodické podpory při PPPKHK