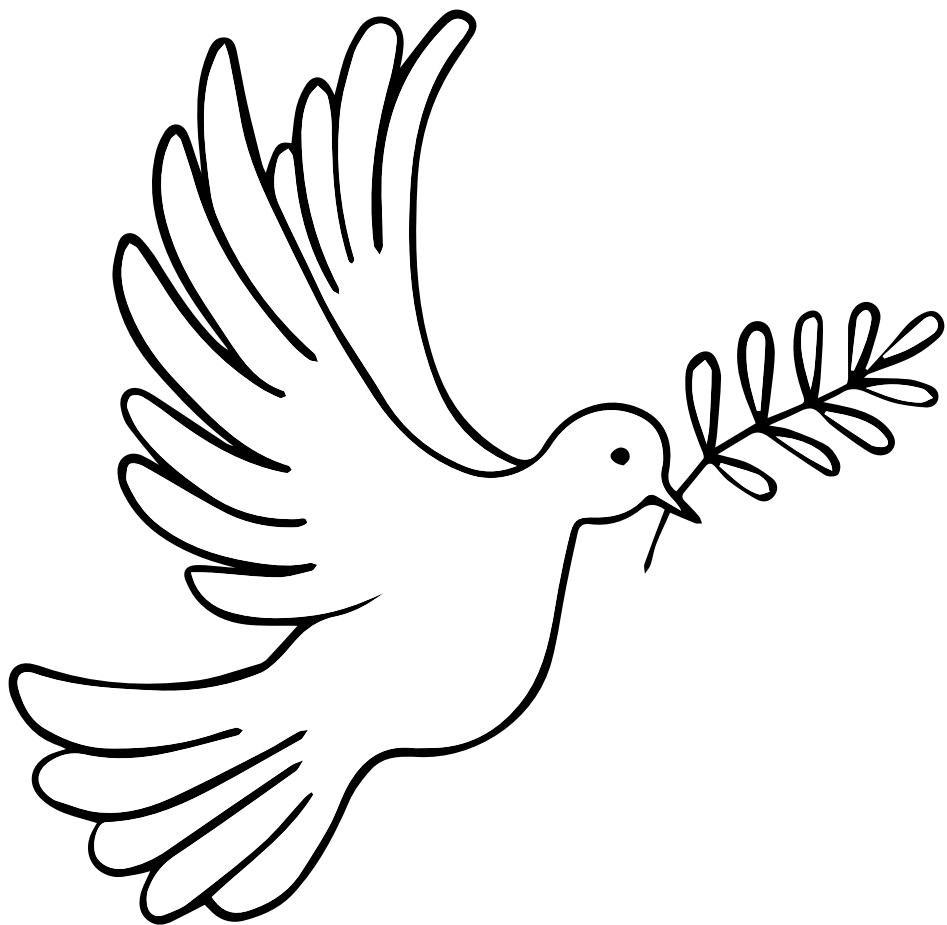


# Holubica Oľga

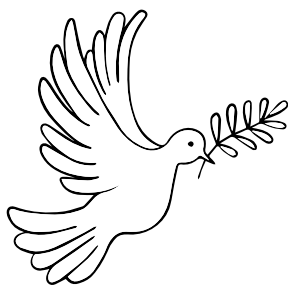


Mgr. Miroslava Kašperová,  
Mgr. et Mgr. Katarína Dobrovodská  
a tím Návrat, o. z., 2022









# Holubica Oľga

Kniha pre deti a sprevádzajúce osoby o tom,  
že vzájomné zdieľanie pocitov vedie k lepšiemu  
spracovaniu náročných zážitkov.

## **Holubica Oľga**

Vydal: Návrat, o. z. 2022

Autori: Mgr. Miroslava Kašperová

Mgr. et Mgr. Katarína Dobrovodská

Ilustrácie: Deti zo ZŠ Rokycany 46, Rokycany

pod pedagog. vedením Mgr. Ivety Markovičovej

Grafický dizajn: Mgr. art. Mária Dolinská

Miroslava Fečová, Ema Matulíková

Tlač: Pejtr – Trudič Ján

Vydané s podporou Nadácie J&T

ISBN 978-80-974208-0-2

[www.navrat.sk](http://www.navrat.sk)







Niekedy zabúdame, že veci, ktoré považujeme za samozrejmé, sú pominuteľné. Ak stratíme vplyvom nečakaných udalostí, ktoré nevieme ovplyvniť, svoj domov, rodinu, priateľov, prídeme o istotu a bezpečie. Neraz po takýchto zážitkoch nahradia našu vieru v dobro ľudí nedôvera a podozrievanie, vnímanie sveta ako bezpečného miesta na život sa zmení na nazeranie na svet ako potenciálnu hrozbu a namiesto plánovania budúcnosti prichádzajú pocity zbytočnosti, nezmyselnosti. Katastrofické udalosti sa dejú neustále a pre každého znamená katastrofa niečo iné. Nemusí to byť vždy len fyzické násilie, ale môže to byť aj:

- zážitok odlúčenia od blízkej osoby,
- opustenie,
- strata blízkej osoby,
- strata domáceho zvierata,
- strata domova,
- vážne zranenia,
- autonehoda,
- závislosť rodiča/rodičov alebo blízkych osôb.

Spomínané udalosti môžu pôsobiť ako traumatické a je vhodné vyhľadať **odbornú pomoc**. Je veľmi dôležité vedieť, že deti sa po traumatických zážitkoch môžu správať inak ako predtým. Ponúkame vám **prehľad prejavov po katastrofickej udalosti**. Môžu sa vyskytnúť ťažkosti v súvislosti s:

- **vylučovaním:** pomočovanie, zápcha, nutkanie na močenie,
- **príjmom potravy:** nechut' do jedla, prejedanie, vracanie,
- **rečou:** koktanie, zajakávanie, nechota hovoriť,
- **učeníím sa:** neschopnosť sústrediť sa, pamätať si nové veci, prijímať nové informácie, nezáujem o vzdelávanie,
- **velkými obavami z:** tmy, ľudí, nových vecí, zmien, zvukov, pachov, jedál, počasia, zopakovania sa desivej situácie,

- **fyzickými prejavmi:** plačlivosť, častejšie afekty, bolesti hlavy, brucha, kožné vyrážky, ekzémy, rany, škrabance, častejšie úrazy,
- **výkonom:** zhoršené výsledky v škole a pri záujmových aktivitách, agresívne správanie k ostatným, odmietanie rovesníkov,
- **blízkymi vzťahmi:** nedôvera, výbušné správanie voči blízkym, zvýšená túžba po blízkosti rodiča – až neprimerané dožadovanie sa rodičov pri všetkom, obavy z opustenia, strata záujmu o rovesníkov, izolácia alebo naopak voľba neštandardných rovesníckych skupín, výrazné odmietanie autorít, drzosť,
- **spánkom:** nočné mory, nočný plač, volanie zo sna, budenie sa, neschopnosť zaspať, túžba stále spať.

### Čo zvykne pomáhať, ak sa objaví takéto správanie:

- Ak ste rodič alebo starajúca sa osoba, nechajte deti spať s vami v jednej miestnosti až do momentu, keď budú pripravené byť sami.
- Dajte najavo, že ste tu pre dieťa, nielen fyzicky, ale aj duchom – prejavte hlboký záujem, vytvorte si spoločný rituál, nekarhajte dieťa za jeho pocity.
- Podporujte vyjadrovanie emócií – menšie deti vám veľmi veľa ukážu, povedia, ak budete účastníkom ich hier (rozprávanie za postavičky býva pre deti veľmi oslobodzujúce). Rozprávajte a čítajte si príbehy, hovorte s deťmi o svojich pocitoch, hľadajte ideálne riešenia, čo by bolo, keby ste mali čarovnú paličku.
- Nezahlcujte deti množstvom faktov pre dospelých, hovorte stručne len to najdôležitejšie.
- Dočasne znížte očakávania na výkony detí, podporujte čas zameraný na vzťahy.

- Spoločne s dieťaťom si vytvorte štruktúru dňa.
- Hľadajte s deťmi aktivity, ktoré ich bavia, podporujte hry a stretávanie s rovesníkmi.

Holubica Oľga je kniha navrhnutá nielen pre deti, ktoré zažili traumatickú udalosť, ale aj pre ich blízke sprevádzajúce osoby. Príbeh holubice a iných zvieratiek z lesa nám ukazuje, že napriek náhlym desivým zážitkom je možné nájsť v sebe silu pokračovať vo svojej ceste za bezpečím a dobrom. Pre deti je bezpečnejšie vžiť sa do zvieratiek a ich pocitov, ako keby boli hlavnými hrdinami a hrdinkami ľudia. Kniha je napísaná jazykom zrozumiteľným pre najmenšie deti. Odporúčame, aby ju spoločne s deťmi čítali:

- blízke starajúce sa osoby (rodičia, pestúni, vychovávatelia, príbuzní)
- učitelia.

## **Kniha ponúka námet na zamyslenie a rozhovor o tom, ako sa vyrovnáť:**

- **s nečakanými zmenami** (Kedy sa pre zvieratká niečo zmenilo a nečakali to? Ako sa zachovali, čo spravili? Čo by si spravil/a ty? Čo mohli spraviť inak?)
- **s pocitom nespravodlivosti a bezmocnosti** (Kedy holubica cítila, že to, čo sa deje, nie je fér? Čo sa stalo potom? Kto jej pomohol? Čo jej pomohlo?)
- **so svojimi pocitmi** (Ako sa podľa teba Oľga cítila? Ako sa cítili ostatné zvieratká? Ako to dávali najavo? Čo robili? Pomáhalo im niečo?)

Na konci tiež objavíte námety na spoločné aktivity s deťmi. Veríme, že spoločná tvorba a vzájomné zdieľanie pocitov povedie k lepšiemu spracovaniu náročných zážitkov.





Holubica Oľga žila v pokojnom lese spoločne s ostatnými zvieratkami. Radi sa spolu hrávali, rozprávali a Oľga mala svoj les veľmi rada. Najradšej mala ich rodinné hniezdočko na vysokom dube.





Zrazu ich les zasiahli hrôzy. Desivé veci sa valili odvšadiaľ. Nebolo sa kam skryť. Vystrašené zvieratká začali veľmi rýchlo utekať, nebol na nič čas. Oľga taký zhon ešte nezažila. Dokonca ani vtedy, keď sa s mamou ponáhľali do škôlky.



Oľga sa necítila dobre. Najprv nevedela, čo to je. Bála sa a nerozumela ničomu. Ale zároveň sa hnevala, že nikoho nezaujímalo, či vôbec chce niekam letieť. Bola smutná, že si takmer nič nestihla vziať so sebou. Nevedela, kde je dedko s babkou, či uvidí svojich kamarátov a kamarátky.

Mala pocit, že jej krídelká sú stále ťažšie a ťažšie. Začalo ju bolieť bruško a hlavička. Aj mamička sa jej zdala iná, dokonca si všimla, že tíško plače.





Cesta bola dlhá a náročná pre všetky zvieratká, zdalo sa to nekonečné každému, nielen holubiciam, ale aj líškam, ježkom a veвериčkám.





Únava a vyčerpanie spôsobili, že zvieratká sa prestali správať k sebe milo. Cítili sa bezmocné. Pomysleli si, že už nič nebude ako predtým, ako boli zvyknuté. Všetkým bolo smutno za svojimi hniezdami, norami či brlohmi.



Zrazu boli na konci lesa. Začínalo niečo iné, nepoznané. Všetci sa tlačili v dlhokánskom rade, aký ani v obchode nebýva. Rad sa posúval veľmi pomaly. Vlci pri čakaní od hladu zavýjali, veveričky nervózne hopsali, ježkovia nahnevane dupkali a fučali, holubica Oľga trpezlivo stála a pozorovala situáciu. Všetci prežívali čakanie po svojom.



Oľga si potrebovala odpočinúť. Sadla si na konár jedného stromu pri ceste. Ako tak oddychovala, zrazu lístie na strome príjemne zašumelo a Oľga počula, ako strom hovorí:

„Neboj sa, Oľga. Som bútlavá vrbá. Chcem ti pomôcť, nie ublížiť. Vtáčiky mi povedali, že museli nečakane nechať svoje hniezda na stromoch v lese a uletieť preč. Hovorili, že to bolo veľmi smutné, zlé a desivé. Nevedeli, čo si počať, cítili sa slabé a vinili sa z toho, že nemohli svoje hniezda zachrániť. Chcem, aby si aj ty Oľga vedela, že najdôležitejšie je ochrániť sa. Ak je nebezpečenstvo priveľké a my sme slabší, nevieme, ako sa brániť, útek je prejavom statočnosti.





Ak sa niečoho zľakneme, stačí sa skryť blízko, ako to robia napríklad slimáky alebo malé vtáčatká, ktoré sa skrývajú pod mamine krídla. Aj ty to tak niekedy robievaš?"

„Áno, ja sa pri maminke cítim bezpečne. Ale teraz sa bojím aj o ňu. A predsa len, dlho sa nedá byť ukrytý v ulite, búrčavine alebo pod krídlami mamy,“ odpovedala Oľga.



„Preto je niekedy lepšie hľadať nové bezpečné miesto. Je normálne, že máš strach. Má ho teraz veľa zvieratiek z vášho lesa. Určite je ťažké prísť o všetko, na čo ste boli zvyknutí. Aj pre maminku to je náročné. Nezabudni však, že sa o tom môžeš s niekým porozprávať. Vždy tu bude niekto, kto ťa vypočuje, hovoriť o pocitoch je veľmi dôležité,“ povedala vrba.

„Tu možno áno, ale čo potom, neskôr, ďalej?“

„Všade sú zvieratká a stromy, ktoré majú pocity. A radi počúvajú. Nie každý o nich však má odvahu hovoriť. Ty si ju práve našla, tak ju nestráť, prosím!“





„Ďakujem ti, vrba, cítim sa lepšie. Odvahu si mi dodala práve ty. Ako to robíš, že si taká pokojná?“

„Aj ja mám lepšie a horšie chvíle, nie som stále takáto. Ale spomeň si na mňa vždy, keď to budeš potrebovať. Keď ti bude ťažko. Keď je ťažko mne, nakreslím svojimi konármi do zeme alebo do vzduchu niečo, čo by mi spravilo radosť alebo to, čo ma trápi. Čo by to teraz bolo u teba, Oľga?“



„Radosť by mi spravila asi čokoláda.“

„A čo ešte?“

„Rada by som sa zbavila aj neistoty.“

„Je skvelé, že to takto dokážeš pomenovať. Na ďalších stránkach nájdeš priestor, kde si môžeš svoje túžby či pocity zaznamenať.“

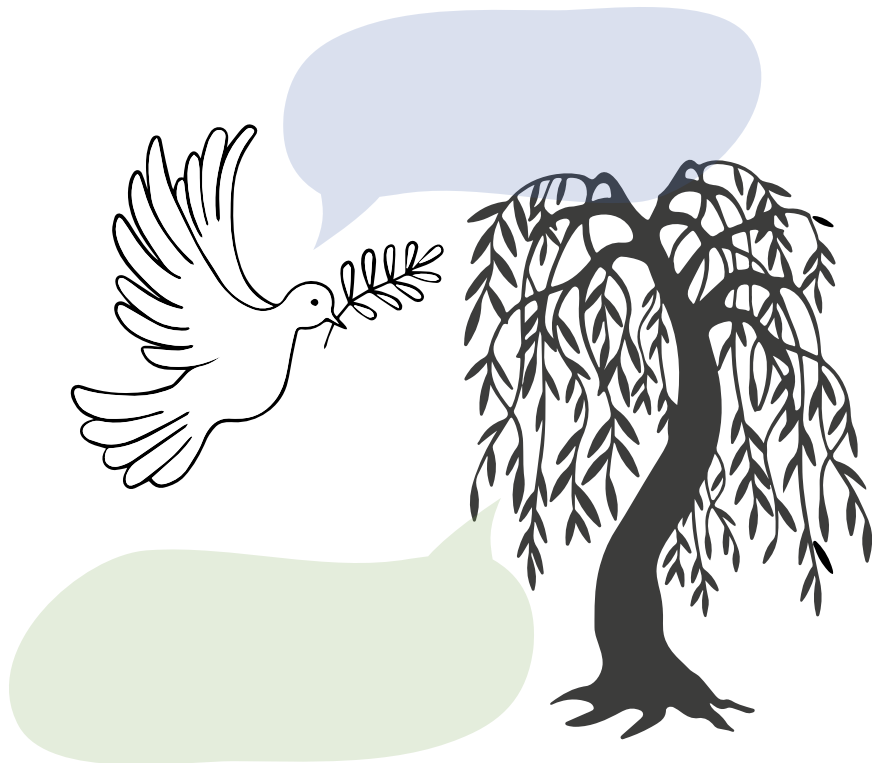
„Ďakujem ti, vríba.“

„Veľmi rada som ťa vypočula.“





## Čo by si ešte mohli holubica s vrbou povedať?



Zistili sme, že každé zvieratko sa s neistotou vyrovnávalo iným spôsobom. Čo pomáhalo zvieratkám pri čakaní v rade? Ako vyzeralo ich prežívanie nervozity, netrpezlivosti, neistoty?

Pamätáš si, čo robila  ?

Ako čakal  ? 

Čo robil pri čakaní  ?

Ako sa správala  Oľga, keď bola v rade?

## Ktoré z týchto pocitov poznáš?

Ak by mali pocity farby, ako by si ich vyfarbil/a? Pre každého môže mať rovnaký pocit inú farbu. Nieкто si môže predstaviť pri červenej láske, nieкто hnev. Je úplne v poriadku, že sa naše predstavy nezhodujú. Jeden pocit môže byť aj viacfarebný. Ako sa cítia vtáčiky?



veselý



nahnevaný



milujúci



nervózný



prekvapený



šťastný



nešťastný



Ľudia aj zvieratká cítia rôzne pocity, napríklad aj pri tom, keď sa niečoho dotýkajú. Niekoho môže upokojiť plyšová hračka, lebo je jemná a mäkká, niekto sa rád hrá s gumičkou na vlasy či hladkou gumenou loptičkou. Predstav si, ako sa cítiš, keď sa dotkneš niečoho mäkkého? Aký je pocit chytiť niečo pichľavé? A drsné či hladké?

### Skús si predstaviť, ako sa Oľga podľa teba cítila:

- na začiatku príbehu
- keď museli opustiť les
- pri čakaní v rade
- keď stretla vrbu
- po rozhovore s vrbou

### Akej farby bol ten pocit?



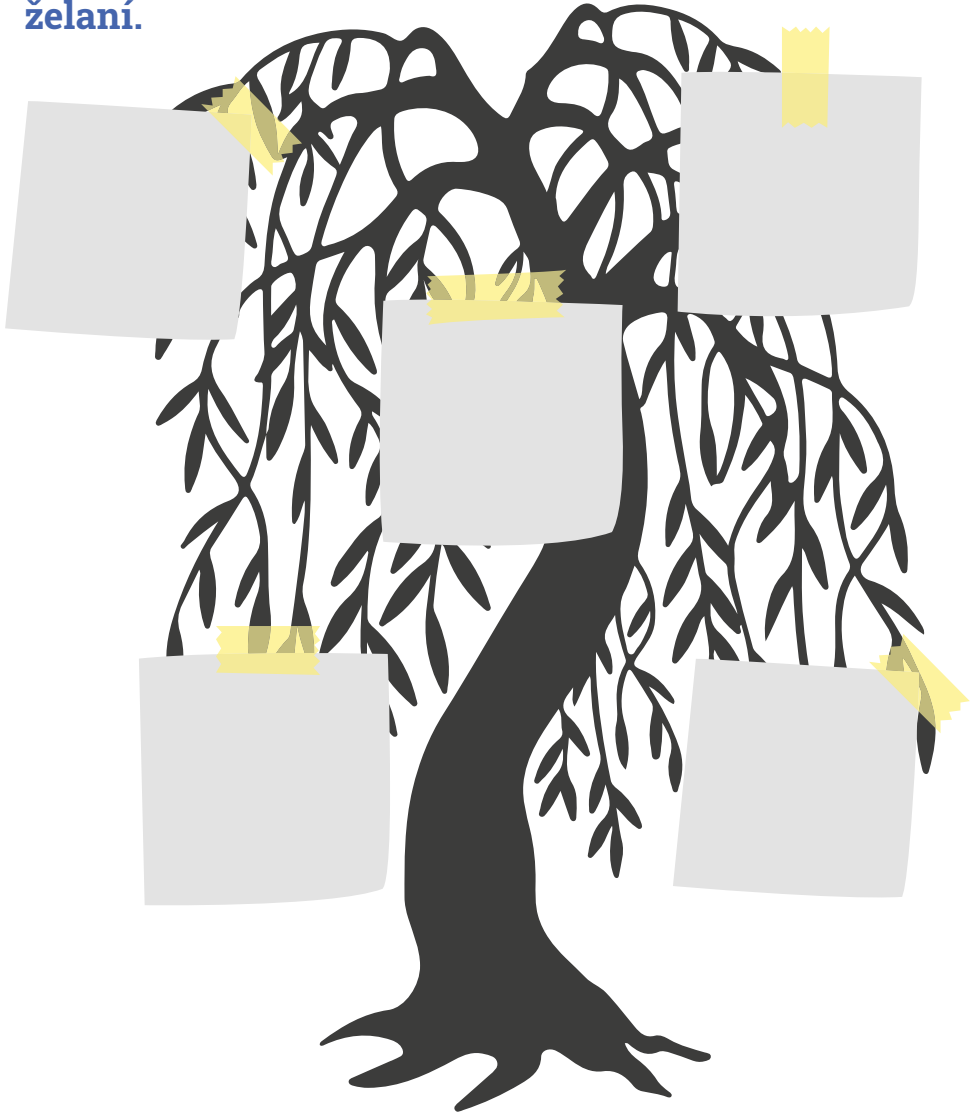
**Kde v tele cítila Oľga ktorú farbu?** Na krídle, na brušku, v hlave, na chvoste, na chrbte, na krku, v hrdle, očkách a podobne?

### Ak by sa mohla pocitov dotknúť, aké by to bolo?

-  pichľavé
-  hladké
-  zamotané
-  vlnité
-  drsné
-  mäkké
-  tvrdé



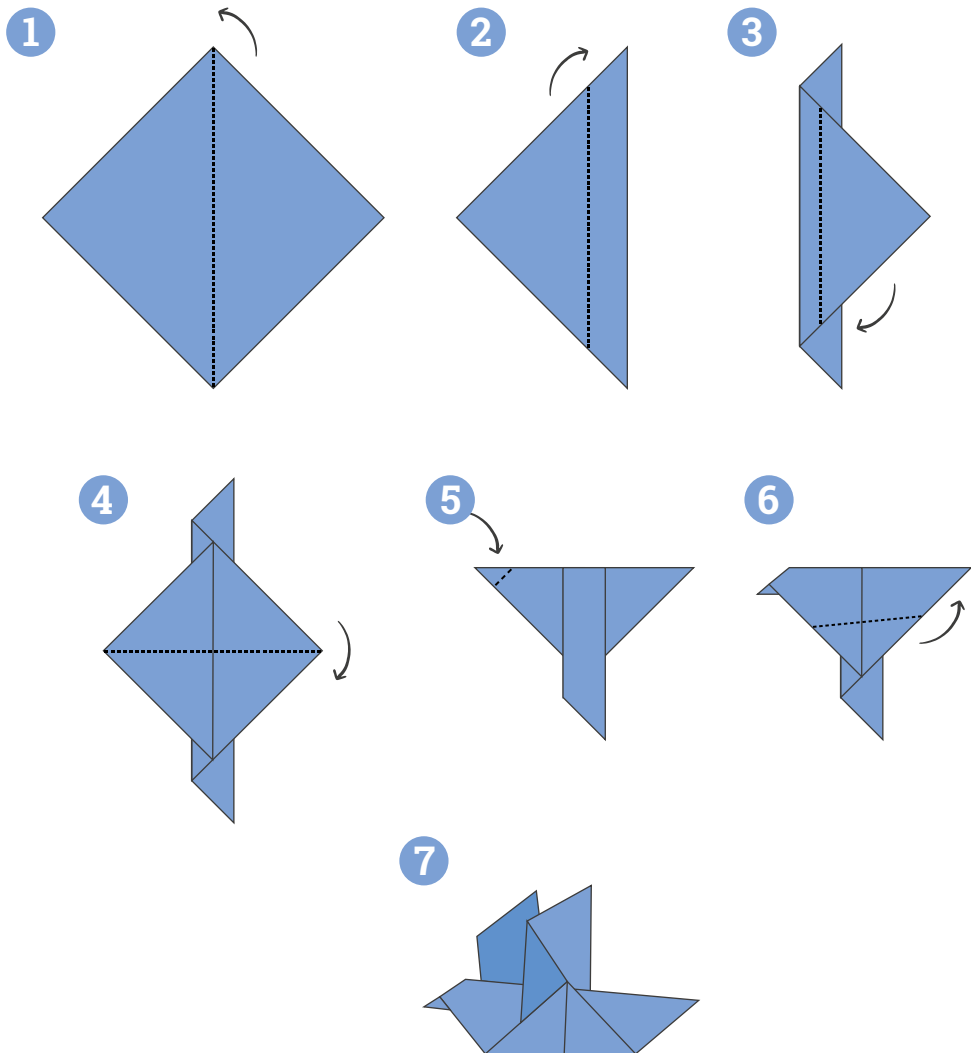
**Čo by holubici mohlo pomôcť набраť silu? Ak chceš, napíš alebo nakresli svoje nápady aj do Stromu želaní.**



**Zahrajte sa:** Čo by ti spravilo radosť? Nakresli to prstom do vzduchu a skús, či to niekto uhádne :). Môžeš písať aj prstom na zem, lavicu, stôl, kreslo, niečí chrbát či ruku.

## Poskladaj si holubicu Olĝu z papiera.

Ak nemáš pri sebe papier, pouĝi ten zo strany 45.





## Ako upokojiť dieťa keď mu je ťažko:

1. **Vypočujte ho** s plnou pozornosťou a záujmom.
2. **Podprite ho v rozprávaní.** Povedzte napríklad: „Počúvam ťa, hovor ďalej.“ „A čo bolo potom?“
3. **Pomenujte jeho pocity** a opýtajte sa, či je vaše vnímanie správne. Napríklad: „Počujem, že ťa to nahnevalo, dobre rozumiem?“
4. **Ponúknite spojenie a empatiu.** Napríklad: „Tak už rozumiem, prečo si tak kričala. Aj ja sa niekedy rýchlo nahnevám.“

## Čo povedať namiesto „prestaň plakať“:

- *Počúvam ťa. Som tu pre teba.*
- *To, ako sa cítiš, je v poriadku.*
- *Teraz prežívaš ťažké veci. Je to náročné.*
- *Chceš si poplakať? Chceš, aby som ťa objal/a?*

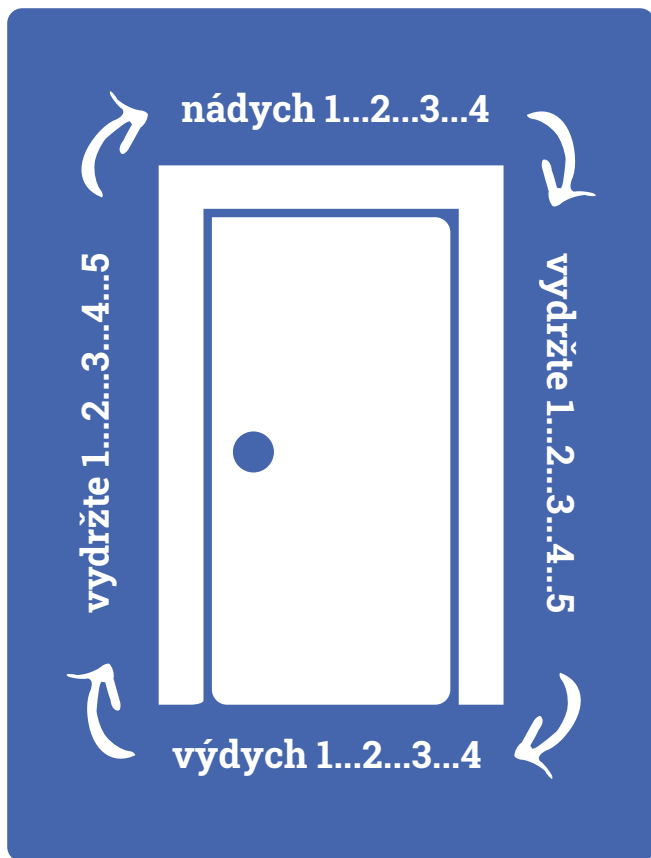
## Čo pomáha rozptýliť detské obavy, hnevy:

- **Fúkanie.** Nepotrebuje kupovať bublifuk, stačí fúkať do peny pri umývaní riadu alebo vlasov. Taktiež si môžete poskladať papierovú holubicu a fúkajte ju po podložke (stôl, zem) alebo ju skúste fúkaním udržať vo vzduchu.
- **Plazenie, váľanie sa po zemi.** Zabaľte dieťa do periny alebo deky ako palacinku a môže sa začať objavovanie z pohľadu húsenice či slimáka.
- **Chodenie po 4 ako orangutan,** či veľký medveď, poskytuje deťom uzemnenie.
- **Tlačenie do steny.** Skúste zatlačiť po ležiačky do steny nohy (chodidlá) akoby ste ju chceli odtlačiť. Postojačky tento cvik spravte pomocou dlaní.

## Ako upokojiť seba, keď vám je ťažko:

Predstavte si, čo by ste povedali kamarátke alebo niekomu blízkemu. Robíte všetko najlepšie, ako v danom momente dokážete. Oceňte sa za to, povedzte si niečo pekné.

Skúste zamerať svoju pozornosť na okno alebo dvere. Pozorne si pozrite ich rám. Nadychujte sa pri tom, ako pohľadom sledujete kratšiu stranu rámu. Potom dych zadržte a pritom sledujte dlhú stranu rámu. Následne vydychujte pri sledovaní kratšej strany rámu a znova zadržte dych, až kým pohľadom neprejdete dlhú stranu rámu.





## Na záver

Holubica Oľga je výsledkom srdečnej spolupráce odborníkov, snaživých detí a pani riaditeľky ZŠ. Bola vytvorená v snahe pomáhať deťom a ich blízkym v neľahkých situáciách. Šírte ju prosím s láskou, iba v kompletnom znení, bez nároku na zisk. Tak bola vytvorená.

Detskí ilustrátori:

Adela G., 8r., Florián G., 8r., Roman F., 8r., Marek H., 8r., Tomáš H., 8r., Zuzana G., 10r., Dávid G., 10r., Aneta G., 8r.

A čo by deti urobili, keby stretli smutnú holubicu Oľgu a ďalšie zvieratká?

Zuzana: *„Zobrala by som ju k nám domov a dala jej čokoládu.“*

Adela: *„Mne by sa páčili zajačiky a dala by som ich do škatule, takej od topánok a dala by som im tam aj vodu, aj chlebík. Škatuľu by som prikryla dekou, aby im nebola zima.“*



## Metodické poznámky pre prácu so skupinou

Počas overovania v praxi sme zažili rôzne situácie, ktoré nám len potvrdili, že *rovnaká príprava na hodinu nezaručí rovnaký priebeh a výsledok hodiny*. Chceme vás však povzbudiť tak, ako to robili žiaci počas času, ktorý sme s nimi strávili. Ich podnetné myšlienky a nápady nám vnukli myšlienku šíriť naše skúsenosti, aby sa vám s textom čo najlepšie pracovalo.

Zažili sme triedu, kde nikto nechcel čítať nahlas, ale aj takú, kde chcel čítať takmer každý. Zažili sme situáciu, keď sa vďaka žiačkinmu prednesu trieda premenila na les plný emócií. Zažili sme spontánny potlesk po dočítaní, ale aj netrpezlivé mrvenie sa na stoličke počas čítania. Všetky deti však príbeh oslovil, prichádzali s nápismi na ďalšie a ďalšie aktivity, veľmi rýchlo prijali Oľgu za „svoju“, dokázali sa vžiť do jej situácie. Niektorí žiaci našli súvislosti s udalosťami na Ukrajine, iní s vlastnými zážitkami z rodiny, zo sťahovania či iných zmien.

Prinášame pár postrehov z vyučovacích hodín, ktoré sme zažili my a budeme radi, ak nám napíšete aj tie vaše na adresu [holubica.olga@gmail.com](mailto:holubica.olga@gmail.com).

Príbeh je zrozumiteľný pre deti od útleho veku, v školských laviciach by teda nemal byť problém využiť ho pre dosiahnutie niekoľkých cieľov. Využiť sa dá počas blokovej výučby na rôzne témy, taktiež počas hodín čítania či literatúry, prírodovedných predmetov na prvom stupni či biológie, občianskej či etickej výchovy na druhom stupni. Text a aktivity k nemu pomáhajú rozvíjať:

- čítanie s porozumením a prácu s textom,
- tvorivosť, fantáziu,
- grafomotoriku,
- komunikačné zručnosti,

- emocionálnu inteligenciu – pomenovanie emócií, identifikácia pocitov na úrovni tela, prejavy pocitov navonok, vysporiadanie sa s pocitmi rôznymi spôsobmi,
- hodnoty pomoci, spolupatričnosti a ľudskosti.

## Možnosti využitia príbehu:

Žiakom ponúkne kompletný text na čítanie. U žiakov na prvom stupni sa osvedčilo, ak príbeh čítal dospelý, žiaci sa dokázali lepšie sústrediť na dej. Následne sa dá pracovať s textom za účelom rozvíjania čitateľských a komunikačných zručností.

Na druhom stupni k hlasnému čítaniu textu nevyvolávame žiakov proti ich vôli. Podporujeme tak pocit bezpečia. V prípade, že nikto nechce čítať príbeh nahlas pre spolužiakov, môžete prečítať príbeh vy a žiakov požiadate, aby pozorne počúvali. Následne môžete pracovať s textom rôznym spôsobom, v závislosti od cieľa, ktorí si zvolíte.

## Častá otázka od detí:

*A čo sa vlastne stalo, aká katastrofa prišla?* – Najčastejšia otázka bola zameraná na zisťovanie toho, čo konkrétne bolo to zlo. Zámerne v príbehu zlo nie je pomenované, každý si predstaví zlo po svojom. *Nechajte žiakov hovoriť*, čo také by les mohlo zasiahnuť, že by zvieratka museli ujsť. Žiaci prichádzali s množstvom odpovedí a každá bola správna. Pri práci so žiakmi *nezabúdajte oceniť všetky ich odpovede*. Najčastejšie si žiaci predstavovali prírodné katastrofy, ale aj ohrozujúcich ľudí či rôzne choroby. Vyskytla sa aj hrozivá bomba, vojna či zombie alebo iné strašidlá. Je vhodné najmä pri starších žiakoch nakoniec hľadať spoločného menovateľa pre všetky tieto hrozby, ktorým je nemožnosť kontroly nad situáciou, vonkajší faktor, hrozba, ktorá prichádza z vonkajšieho

prostredia a nevieme ju ovplyvniť, najmä v prípade, ak je nepomerne väčšia a rýchlo sa šíri.

## **Aktivita: Upútavky na seriál**

**Vek:** 4. – 9. ročník ZŠ

**Ciele:** práca s textom, následnosť dejovej línie, dedukcia, fantázia, spolupráca, komunikácia

**Pomôcky:** text na čítanie, ceruzka

**Postup:** Žiaci môžu pracovať individuálne, ale aj skupinovo – v závislosti od zloženia triedy a ich nastavenia. 1. úloha je rozdeliť text tak, ako keby to boli diely seriálu vysielané na pokračovanie. Zvyčajne žiaci text rozdelili na 4 - 6 častí. Pri tejto aktivite necháme žiakom čas na samostatnú prácu s textom, ponorenie sa do textu. 2. úloha je vymyslieť názov pre dané časti príbehu a prípadná ilustrácia či upútavka. Na záver môžu skupiny svoje vytvorené upútavky odprezentovať ostatným žiakom.

**Variácia pre starších žiakov:** Do skupín im dáme text rozstrihaný na viacero častí bez toho, aby ho predtým čítali ako celok. Úlohou žiakov je dohodnúť sa na poradí, v akom by text mal nasledovať, aby dával zmysel. Pre každú časť vymyslia názov dielu seriálu a upútavku.

## **Aktivita: Čo si mohla holubica s vrbou povedať a ako zvieratká čakali?**

**Vek:** 3. – 9. ročník ZŠ

**Ciele:** rozvoj fantázie, tvorivosti, písania, empatie

**Pomôcky:** pracovný list s aktivitou, pero, ceruzka, farbičky

**Postup:** Žiaci môžu pracovať individuálne, ale aj skupinovo – v závislosti od zloženia triedy a ich nastavenia. Žiakom povieme, že príbeh by mohol ešte pokračovať a je na nich, ako.

Môžu si na stránke dokresliť zvieratká alebo čokoľvek, čo by im v príbehu ešte chýbalo, prípadne nemusia dokresliť nič. Do bubliniek však majú za úlohu dopísať rozhovor medzi vrbou a holubicou. Ak žiaci nechcú písať, spýtame sa ich, či nám príbeh v skupinke nechcú zahrať. Niektoré deti rady zahrajú scénu, povzbudíte ich k tomu. Ak však nechcú hrať, ani čítať, čo napísali do bublinky, nenútime ich. Obrázky si môžu aspoň vyfarbiť. Niektoré deti radšej začali racionálnou úlohou pod týmto rozhovorom a popísali, ako sa zvieratká vysporiadali s čakáním v rade. Oceníme každé dieťa za jeho aktivitu, snahu, pamäť, všímavosť a ochotu pracovať, hoci sa nám môže zdať, že je to málo.

## **Aktivita: Ktoré z týchto pocitov poznáš?**

**Vek:** 1. – 9. ročník ZŠ

**Ciele:** poznávanie pocitov, rozvíjanie abstraktného myslenia, rozvíjanie slovnej zásoby, komunikačných zručností

**Pomôcky:** pracovný list s aktivitou, pero, ceruzka, farbičky

**Postup:** Žiaci pracujú individuálne, pretože každý vníma svoje pocity inak a priradí im inú farbu. Rozprávame sa so žiakmi o pocitoch. Kedy boli veselí, kedy šťastní? Akú farbu si predstavia, keď sa povie šťastie? Akej farby by bol hnev? Kedy sa naposledy hnevali? Kedy sa naposledy radovali či strachovali? Čo im pomohlo strach prekonať a s hnevom sa vysporiadať? Ako sa správajú, keď sa hnevajú? Ako vedia, že je niekto vystrašený? Čo sa deje s naším telom, keď sa bojíme/hneváme/radujeme?

Vzájomné zdieľanie pri tejto úlohe bolo veľmi spontánne, žiakov táto aktivita veľmi bavila. Pokojne jej venujte aj celú hodinu, aby každý dostal priestor.

**Reflexia:** „Ako sa vám pracovalo? Ktorý pocit ste doplnili? Čo vám v tejto úlohe chýbalo?“

## Aktivita: Ako sa podľa teba Oľga cítila?

**Vek:** 3. – 9. ročník ZŠ

**Ciele:** schopnosť identifikovať emócie, pomenovať ich, lokalizovať ich prejavy na tele, priradiť k nim farby, vžiť sa do iného, rozvoj grafomotoriky

**Pomôcky:** pracovný list Ako sa Oľga cítila, farbičky alebo fixky

**Postup:** Žiaci pracujú individuálne. Najprv sa pýtame žiakov, či si spomenú, čo sa dialo na úplnom začiatku príbehu. Veľa detí malo tendenciu hneď pomenovať stresovú situáciu ako začiatok, akoby vypustili to dobré, čo zažila Oľga kým bola v bezpečí na vysokom dube. Môžete žiakom spomenúť, že je to častý jav, že ľudia si všímajú a pamätajú zlé veci viac ako dobré. Práve preto je potrebné naučiť sa zameriavať pozornosť aj na dobré veci, ktoré sa nám dejú, hoci sú to maličkosti. Následne sa so žiakmi rozprávame o pocitoch Oľgy v jednotlivých fázach príbehu, pričom môžu pocitom priradiť aj farbu či tvar podľa pracovného listu.

Povedzte žiakom, že holubici môžu dokresliť, čokoľvek je podľa nich potrebné. Naša skúsenosť je, že mnohí mali potrebu dokresliť nohy, srdce a mozog. Niektorí jej dokreslili aj vajce. Spýtajte sa detí, čo pre nich znamenajú veci, ktoré dokreslili, v čom sú pre holubicu významné.

Veľkú časť hodiny sme venovali tomu, kde v tele cítime dané pocity. „Keď sa bojíte, kde to cítite?“ „Ak ste na niečo museli čakať, ale nevedeli ste, ako to dopadne, kde ste ten pocit cítili? Kde v tele?“ Niektorí žiaci si zvolili vyjadriť pocity farebne, iní skôr tvarmi. Hovorili sme aj o tom, aký je pocit, keď sa dotkneme niečoho pichľavého (zvyčajne spomenuli preľaknutie či bolesť), niečoho plyšového a pod.

**Reflexia:** „Ktorý pocit bolo pre vás najjednoduchšie pomenovať, nakresliť, znázorniť? A ktorý pocit bol naopak najnáročnejší na znázornenie?“

## Aktivita: Čo by ti spravilo radosť?

Táto aktivita mala úspech v každej triede, kde sme ju ponúkli. Avšak v živších triedach je vhodné túto aktivitu zaradiť až na záver hodiny, pokojne po dočítaní a rozobratí príbehu, prípadne až po niekoľkých iných aktivitách na premýšľanie.

**Vek:** 2. – 9. ročník ZŠ

**Ciele:** empatia, rozvíjanie vizuálnych funkcií, schopnosť pozorovať hrového partnera

**Postup:** Žiaci pracujú vo dvojiciach alebo skupinkách. Jeden žiak kreslí prstom do vzduchu alebo na lavicu a ostatní hádajú, čo nakreslil. Žiaci majú kresliť niečo, čo im robí radosť, prípadne po čom práve túžia, čo by ich v daný moment potešilo. Je potrebné sledovať priebežne, ako sa skupinám darí kladením otázok, napr.: „Ako vám to ide? Podarilo sa ti uhádnuť čo by XY potešilo?“ Na záver sa spýtajte celej triedy/skupiny, s ktorou pracujete, ako sa im pracovalo, čo bolo pre nich zaujímavým zistením, čo ich pobavilo a pod.

Táto aktivita je vhodná aj pri vypracovávaní pracovného listu **Strom želaní**.

## Strom želaní

**Vek:** 4. – 9. ročník ZŠ

**Ciele:** empatia, identifikácia potrieb iných, hľadanie zdrojov v ťažkých časoch

**Pomôcky:** pracovný list Strom želaní, farbičky, ceruzky alebo perá

**Postup:** Každý žiak pracuje sám. Žiakom zdôrazníme, že každý nápad je dobrý a radi si ho vypočujeme. Neexistuje správne alebo nesprávne riešenie či nápad, ale všetky predstavujú námet na rozhovor. Žiaci majú pred sebou vrbu, ktorá má niektoré listy väčšie. Do nich môžu vpísať alebo vkresliť niečo, čo by podľa nich Oľga potrebovala v situácii,



keď nevládze ďalej. Pomôže vrátiť sa k príbehu a spomenúť si na čokoládu, ktorá by jej mohla dodať energiu. Niektorí starší žiaci už vedeli, že čokoláda nie je vhodné krmivo pre vtáky, čo však rozprúdilo plodnú diskusiu o tom, čím sa živia vtáky a pod. Preto do listov mnohí starší vpísali zrno a vodu. Je dôležité pripomínať, že príbeh nie je reálny a môžeme si dovoliť s ním pracovať podľa fantázie. Padali aj vtipné nápady ako dúhové trysky a vrtuľa, vďaka ktorej bude rýchla.

## **Aktivita: Oľgin životopis**

**Vek:** 2. – 9. ročník ZŠ

**Ciele:** precvičovanie opisu, charakteristiky, životopisu – závisí do ročníka a témy

**Pomôcky:** väčší papier pre tvorbu plagátu, fixky, farbičky, jeden hotový plagát ako vzor

**Postup:** žiaci v skupinách alebo vo dvojiciach skúsia vymyslieť Oľgin životný príbeh podľa vlastných predstáv. Žiakov povzbudzujeme pomocnými otázkami: „Ako by vyzeral popis Oľgy vo Wikipédii?“ „Čo Oľga podľa vás rada robievala?“ „S kým sa kamarátila?“ „V akej krajine bol jej les?“ „Čo sa mohlo stať ďalej?“ „Koho ešte mohla stretnúť?“ „Kam nakoniec doletela a čo tam potom robila?“

Žiaci môžu spracovať akúsi časovú os Oľginho života, znázorniť na nej, čo sa kedy stalo a predstaviť si, čo asi bude robiť o 5 rokov.

Konverzáciu v skupinkách reflektujte citlivo, podporujte pozitívne vízie budúcnosti.

Na záver hodiny, prípadne celú jednu ďalšiu hodinu, môžeme venovať prezentovaniu skupinových prác.

## Aktivita: Hniezdo / Les snov

**Vek:** 2. – 9. ročník

**Pomôcky:** plagátový papier, fixky, farebné papiere, lepidlo, nožničky, plastelína, trblietavé prášky, lepiace pásky a pod.

**Postup:** žiaci v skupinkách tvoria pre holubicu hniezdo (vysnívaný les), ktoré by si postavila, ak by sa svet stal mávnutím prútika bezpečným miestom pre všetkých a všade.

Pomáhame otázkami: „Aké veľké by hniezdo bolo?“ „Aký by malo tvar?“ „Kde by sa nachádzalo?“ „Čo by v ňom chcela mať?“ „Akej farby by mohlo byť?“ V prípade, že ste zvolili aktivitu vysnívaný les, môžete sa pýtať na obyvateľov, kto by tam žil, aké stromy by tam boli, čo by na nich rástlo a pod.

**Ciel:** Spolupráca žiakov v skupine, schopnosť dohodnúť sa

**Reflexia:** „Ako sa vám pracovalo v skupine?“ „Darilo sa vám vypočuť si jeden druhého?“ „Ktorá časť úlohy bola pre vás náročnejšia?“

**Miesto pre tvoju kresbu**

# Miesto pre kresbu

# Poskladaj si holubicu





## Slovo autoriek

### **Miroslava Kašperová**

Niekoľko rokov som pracovala v Evakuačnom tranzitnom centre priamou prácou s utečencami. Neustále sa snažím nachádzať kreatívne spôsoby, ako pomôcť deťom spracovávať ťažké obdobia a rozvíjať ich prirodzený potenciál. Ako mama a zároveň náhradná mama som sa hlbšie začala zaujímať o traumy u detí a jej dopady. Po rozpútaní vojny na Ukrajine som mala veľkú potrebu zúčastniť sa na pomoci deťom, ktorých sa vojna na Ukrajine priamo aj nepriamo dotkla, o čo som sa pokúsila vytvorením príbehu, ktorý držíte v rukách. Mám nádej, že Holubica Oľga môže byť podporou mnohým deťom aj ich rodičom v situáciách, v ktorých budú dotknutí strachom.

### **Katarína Dobrovodská**

Vyštudovala som pedagogiku mentálne postihnutých na Pedagogickej fakulte a psychológiu na Filozofickej fakulte, rada sa neustále dozvedám nové poznatky, napríklad v oblasti senzorickej integrácie, jej prvky som priniesla aj na pôdu školy. Mojou srdcovou metódou je sprostredkované učenie profesora Feuersteina s názvom Feuersteinovo inštrumentálne obohacovanie, ktoré aj vyučujem na základnej škole vo Vrakuni, kde pôsobím už 11 rokov ako školská špeciálna pedagogička a psychologička. Snažím sa tu vzdelávaním a výchovou sprevádzať nielen žiakov, ale aj rodičov a učiteľov, ktorí o to stoja. Verím, že škola by mala byť miestom, na ktoré budú ľudia spomínať s úsmevom, a preto sa spoločne s kolegynami a kolegami v podpornom tíme usilujeme vytvárať čo najlepšie prostredie a podmienky pre učiteľov a žiakov na to, aby sme sa mohli spoločne radosť z pokrokov a nenechali sa odradiť v prípade ťažkých chvíľ.

Sú knihy, ktoré vznikajú preto, aby potešili, lebo ich ľudia radi čítajú. Sú knihy, ktoré píše autori, lebo sa chcú s niečím podeliť a zdieľať svoju skúsenosť alebo odbornosť. Knihy pre deti o príprave na vojnu, zlo, nutný útek... sa rodia zriedka. Aj u nás chýbala. Kto už by v čase spokojnosti písal o vysporiadaní sa s hrôzami ľudstva, o zlobe sveta. Táto knižočka vznikla v čase, keď sú hrôzou zaplavení mnohí, deti aj dospelí. V súvislosti s vojnovým konfliktom boli nútení zanechať svoje domovy aj väzby svojho srdca. Zažívajú strachy a veľké zneistenia. V rukách teda držíte príbeh o Holubici Olge, ktorý spolu s aktivitami na individuálnu prácu, by mal poslúžiť na pomoc jednotlivcovi porozumieť svojmu prežívaniu, komunikovať a „nájsť“ sa v novej situácii a v novom svete. Pridanou hodnotou tejto publikácie je, že môže pomôcť učiteľom v práci s kolektívom. Aktivity v závere majú scitlivieť rovesníkov a pripraviť tak empatické prijatie pre deti prichádzajúce z prostredia vojnového konfliktu.

Spolu s holubicou Olgou a mnohými ďalšími bytosťami – ľudskými, zvieracími, rozprávkovými - máme túžbu, aby znovu prišiel čas, kedy podobnú literatúru/žáner nebudeme potrebovať.

**Tím Návratu**

**Verziu knihy v pdf formáte si môžete stiahnuť a voľne šíriť. Načítajte QR kód:**

