INTERAKTIVNÍ WORKSHOPY PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Praktické dovednosti pro život. Bez dlouhých přednášek. S prožitkem, pohybem, hrou a bezpečným prostorem pro děti.

Naše workshopy pomáhají dětem lépe rozumět sobě i druhým, zvládat náročné situace a rozvíjet dovednosti, které využijí ve škole, doma, mezi kamarády i později v životě. Nechceme dětem jen říkat, co „by měly“. Chceme, aby si principy samy zažily, vyzkoušely a odnesly si jednoduché nástroje, které dokážou použít hned.

Co je hlavním cílem workshopů?

- podporovat zdravé sebevědomí, sebehodnotu a schopnost orientovat se ve vlastních emocích,
- rozvíjet komunikaci, respekt, empatii a zdravé vztahy mezi dětmi,
- učit děti zvládat stres, konflikty, tlak okolí a náročné situace,
- posilovat samostatnost, motivaci, odpovědnost a schopnost převzít iniciativu,
- rozvíjet spolupráci, týmové myšlení a přirozený leadership,
- podporovat bezpečné chování v online prostředí a schopnost včas vyhledat pomoc,
- dát dětem praktické věty, postupy a strategie, které si mohou odnést do každodenního života.

„Dítě si nemusí pamatovat každou větu z workshopu. Důležité je, aby si odneslo zkušenost: Tohle zvládnu. Tohle můžu udělat. Takhle si můžu říct o pomoc.“

Jaká témata nabízíme?

Téma	Co si děti odnášejí
Emoce a komunikace	Rozpoznání emocí, práce s nimi, naslouchání, vyjadřování potřeb, respektující komunikace.
Sebevědomí a sebehodnota	Vnitřní síla, oceňování sebe sama, práce s vnitřním kritikem, odvaha být sám/sama sebou.
Vztahy a přátelství	Důvěra, hranice, respekt, konflikty, přátelství, tlak skupiny a zdravé vztahy.
Motivace a odpovědnost	Jak začít, nevzdávat se, převzít odpovědnost a hledat svůj další krok místo výmluv.
Zvládání stresu	Jak poznat stres v těle, zklidnit se, pracovat s myšlenkami a využít jednoduché antistresové techniky.
Spolupráce v týmu	Domluva, naslouchání, role v týmu, řešení konfliktů, společný cíl a zapojení různých silných stránek.
Leadership a iniciativa	První krok, rozhodování, vliv bez nátlaku, přirozené vedení, zapojování druhých a odpovědnost.
Kyberšikana a bezpečné online chování	Rozpoznání rizika, reakce na útok, role přihlížejícího, bezpečné sdílení a vyhledání pomoci.

Pro koho jsou workshopy určeny?

Programy jsou připravené ve dvou věkových variantách a jazyk, dynamika i situace vždy odpovídají věku dětí.

1.–5. třída ZŠ: více pohybu, příběhů, obrázků, jednoduchých her, modelových situací a krátkých praktických úkolů. Děti se učí hlavně skrze zážitek a konkrétní příklady.

6.–9. třída ZŠ: realističtější situace z vrstevnických vztahů, školy, sociálních sítí a každodenního života. Více diskuze, rozhodování, práce ve dvojicích a skupinách, role-play a reflexe.

Jakou formou workshopy vedeme?

Workshop není klasická vyučovací hodina ani přednáška. Děti jsou od začátku aktivní součástí programu. Každý blok střídá pohyb, hru, krátké vysvětlení, vlastní přemýšlení a společnou reflexi.

Hravě a zážitkově: pohybové hry, stanoviště, hlasování, práce s kartami, scénky, týmové mise, kreativní úkoly.

Interaktivně: děti odpovídají, rozhodují, zkoušejí různé možnosti a hledají vlastní řešení.

Bezpečně: nikdo není nucen sdílet osobní nebo citlivé zkušenosti před třídou. Je možné „pass“ a respektujeme hranice dítěte.

Prakticky: u každého tématu pracujeme s jednoduchými větami a postupy typu „Co můžu udělat teď?“, „Jak si říct o pomoc?“ nebo „Jak to můžu říct jinak?“

Srozumitelně: minimum teorie, maximum konkrétních situací ze života dětí.

S respektem k atmosféře třídy: program lze průběžně přizpůsobit energii, věku a potřebám konkrétní skupiny.

Jak typický workshop probíhá?

1. **Naladění a bezpečný start –** krátká aktivita, která děti zapojí a nastaví pravidla respektu.
2. **Zážitek nebo hra –** děti si téma nejdřív „zažijí“ místo toho, aby o něm jen poslouchaly.
3. **Krátká reflexe –** co se dělo, co pomáhalo, co bylo těžké a co z toho platí i v běžném životě.
4. **Praktický nástroj –** jednoduchá technika, věta nebo postup, který si mohou děti vyzkoušet.
5. **Týmová nebo modelová situace –** přenesení dovednosti do konkrétního příkladu.
6. **Závěr a osobní takeaway –** jedna věc, kterou si dítě odnáší nebo může vyzkoušet ještě dnes.

Proč si vybrat právě naše workshopy?

- **Neučíme děti „správné odpovědi“ nazpaměť.** Vedeme je k tomu, aby přemýšlely, zkoušely a objevovaly, co funguje právě jim.
- **Dáváme dětem hlas.** Nejsou pasivními posluchači. Jejich názory, zkušenosti a nápady tvoří důležitou část workshopu.
- **Propojujeme koučovací přístup s hravou formou.** Místo moralizování používáme otázky, volbu, reflexi a podporu vlastní odpovědnosti.
- **Mluvíme jazykem dětí a teenagerů.** Bez zbytečně složitých pojmů a školometství, ale zároveň s jasnými hranicemi a srozumitelnou pointou.
- **Téma nezůstane jen „na papíře“.** Každý workshop obsahuje konkrétní techniky a věty použitelné v reálné situaci.
- **Respektujeme rozdílnost dětí.** Někdo je hlasitý, někdo pozoruje. Někdo chce mluvit, někdo raději pracuje v menší skupině. Program počítá s různými způsoby zapojení.
- **Podporujeme prevenci, ne až hašení problémů.** Děti získávají dovednosti dřív, než se konflikt, stres, šikana nebo nejistota rozrostou do většího problému.

Co může workshop přinést škole a třídě?

- otevřenější a respektující komunikaci mezi dětmi,
- lepší schopnost pojmenovat problém dřív, než eskaluje,
- větší ochotu požádat o pomoc a nabídnout ji druhému,
- posílení spolupráce a vztahů ve třídě,
- praktické nástroje pro zvládání stresu, konfliktů a emocí,
- podporu osobní odpovědnosti, samostatnosti a zdravého sebevědomí,
- společný jazyk, ke kterému se může pedagog s dětmi po workshopu vracet.

Délka a organizace

Doporučená délka: 45–60 minut podle věku a zvoleného tématu.

Forma: jedna třída / skupina, ideálně v prostoru, kde lze část aktivit dělat v kruhu nebo v menších skupinách.

Program: vždy přizpůsobujeme věku dětí a konkrétnímu tématu; u citlivějších témat klademe důraz na bezpečné sdílení a jasné možnosti, kam se obrátit o pomoc.

Naším cílem není dětem říkat, jak mají žít. Naším cílem je pomoci jim objevit, že mají možnosti, dovednosti a podporu, o které se mohou opřít.