

INOVACE VÝUKY A DOBRÉ KLIMA VE TŘÍDĚ

INOVACÍ VÝUKY A PODPOROU DOBRÉHO KLIMATU
VE TŘÍDĚ K DEMOKRATICKÉMU ROZVOJI

1

METODICKÉ LISTY
– Osobnostně sociální rozvoj



Barbora Matějková
Jitka Kořínková
Klára Kováčová
ACADEMIA IREAS, o.p.s., 2023



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



OSOBNOSTNĚ

SOCIÁLNÍ ROZVOJ





ACADEMIA IREAS, o. p. s.

Autoři: Barbora Matějková, Jitka Kořínková, Klára Kováčová

Grafika a sazba: Kateřina Vlčková

Jazyková a stylistická korektura: Kateřina Kadlecová

Úvod	5
Sebezpoznání a sebepojetí	11
• Sebezpoznání a sebepojetí – jaké hodnoty sdílíme?	14
• Sebezpoznání a sebepojetí – V čem se navzájem podobáme?	17
• Sebezpoznání a sebepojetí – Kdo jsem já a o čem sním?	19
• Sebezpoznání a sebepojetí – mé cíle a nácvik reflektivní techniky	22
Sebedůvěra a sebevědomí	25
• Sebedůvěra a sebevědomí – všichni jsme jedineční	27
• Sebedůvěra a sebevědomí – komplimenty	30
Sebe prezentace	36
• Sebe prezentace – vidím své kladné stránky	38
• Sebe prezentace – prezentuji se před ostatními	41
Seberegulace	44
• Seberegulace – já a moje emoce	45
• Seberegulace – já a moje emoce II	53
• Seberegulace – práce s časem	55
• Seberegulace – práce s časem	56
• Seberegulace – můj den – moje cíle	61
Psychohygiena – práce se stresem	63
• Psychohygiena – práce se stresem	66
• Psychohygiena – co mě stresuje, coping mechanismy	71
Psychohygiena	79
• Psychohygiena – relaxační techniky I	82
• Psychohygiena – relaxační techniky II	87
Poznávání druhých	89
• Poznávání druhých – genderové stereotypy	91
• Poznávání druhých – stereotypy a předsudky	94
• Poznávání druhých - nálepky	107
• Poznávání druhých – předsudky a jejich dopad	110
Zdroje	112
Přílohy	113

Milí/milé vyučující,

dostává se vám do rukou soubor metodických listů, který se zaměřuje na osobnostně-sociální rozvoj ve školách a třídách. Metodické listy obsahují 20 připravených lekcí, které se věnují vybraným kompetencím sloužícím k rozvoji sociálních a osobnostních dovedností, které využíváme každý den, a to jak na půdě školy, tak v osobním životě. Jednotlivé lekce se věnují následujícím tématům:

- **Sebepoznání a sebepojetí (4 lekce)**

- Jaké hodnoty sdílíme?
- V čem se navzájem podobáme?
- Kdo jsem já a o čem sním?
- Mé cíle a nácvik reflektivní techniky.

- **Sebedůvěra a sebevědomí (2 lekce)**

- Všichni jsme jedineční.
- Komplimenty.

- **Sebeprezentace (2 lekce)**

- Vidím své kladné stránky.
- Presentuji se před ostatními.

- **Seberegulace (4 lekce)**

- Já a moje emoce.
- Já a moje emoce II.
- Práce s časem.
- Můj den – moje cíle.

- **Psychohygienu (4 lekce)**

- Práce se stresem.
- Co mě stresuje, coping mechanismy.
- Relaxační techniky I
- Relaxační techniky II

- **Poznávání druhých (4 lekce)**

- Genderové stereotypy.
- Stereotypy a předsudky.
- Nálepky.
- Předsudky a jejich dopad.

Jak listy vznikly a pro koho jsou určeny?

Metodické listy nevznikly samostatně, ale jsou plnohodnotnou součástí projektu „Inovaci výuky a podporou dobrého klimatu ve třídě k demokratickému rozvoji“ (reg. č. CZ.07.4.68/0.0/0.0/20_079/0002113). Projekt se zaměřuje na rozvoj demokratických kompetencí pražských vyučujících v oblasti inovativní a inkluzivní výuky a rozvoj demokratických dovedností žáků a žákyň, které jsou pro orientaci v globalizovaném světě klíčové. Cílem projektu je systémově rozvíjet demokratickou kulturu na vybraných školách skrze koncepční práci s pedagogickými pracovníky i se žáky a žákyněmi. Metodické listy vznikly primárně pro vyučující, kteří/ré prošli/y semináři v rámci projektu „Inovaci výuky a podporou dobrého klimatu ve třídě k demokratickému rozvoji“ a chtějí dále pracovat se třídou na vybraných kompetencích, které jsou zásadní pro demokratickou kulturu. Listy jsou ale samozřejmě k dispozici všem školám, které usilují o rozvoj v dané oblasti. Je však třeba mít na paměti, že každý/á vyučující, který/á chce s listy pracovat, by měl/a důkladně zvážit své vlastní kompetence pro vedení jednotlivých lekcí. Vyučující by také měli/y zvážit připravenost konkrétní třídy, čemuž se věnujeme níže. Některé méně náročné aktivity lze také využít pro účely pedagogické diagnostiky.

Metodické listy jsou doporučeny pro práci se žáky a žákyněmi 5. tříd základní školy. Vyučující však může listy využít libovolně, po zvážení vhodnosti pro mladší nebo starší žáky/ně, případně si navržené aktivity přizpůsobit. Mnoho aktivit lze začlenit do běžné výuky jako ozvláštňení při opakování nějaké látky, nebo do hodin jazyků. V takovém případě je možné přiložené materiály přizpůsobit tématu, nebo slovní zásobě apod., se kterou v rámci ŠVP právě pracujete.

Jak s metodickými listy pracovat?

Metodické listy jsou sestaveny velmi flexibilně a je na vás, jak je budete používat. Můžete s nimi pracovat jako s uceleným programem a realizovat jednotlivé lekce krok za krokem. Druhou variantou použití metodických listů je realizace jednotlivých hodin. V praxi to znamená, že si vyberete téma, které zrovna ve třídě řešíte nebo se na něj chcete blíže podívat a nemáte čas, nebo třída nepotřebuje procházet celým programem. Rádi byste ale procvičili zpětnou vazbu. Vyberete si tedy vhodné lekce ke zpětné vazbě a můžete je se třídou realizovat bez návaznosti na další program.

Co udělat před použitím metodických listů?

Obojí výše zmíněný způsob však vyžaduje citlivé použití s odborným nadhledem. Co to znamená? Lekce nelze aplikovat bez rozmyslu. Vždy je třeba dobře zvážit vhodnost jednotlivých hodin i aktivit pro vaši třídu, zvážit rizika a přínosy aktivity a také svoje kompetence pro danou aktivitu. Všechny metodické listy vyžadují, aby bylo ve třídě bezpečné prostředí a vzájemná důvěra. V první řadě to znamená nastavená pravidla třídy, tj. jak se k sobě máme obecně chovat, aby bylo možné efektivně realizovat skupinové aktivity. Doporučujeme tedy věnovat čas zopakování třídních pravidel před samotným zahájením celého bloku. Pokud pravidla ve třídě nastavená nejsou, doporučujeme nastavit. Využít můžete inspiraci z jiné části těchto metodických listů s názvem Práce se třídou, část s názvem Třídní pravidla.

Při zvažování zralosti třídy Vám mohou pomoci následující otázky:

Jak je třída schopna dodržet stanovená pravidla? Jaká je úroveň vzájemné důvěry ve třídě? Jaká je úroveň vzájemného respektu? Jak třída dovede spolupracovat? Jak dovede diskutovat? Jaký je zde prostor pro citlivá témata? atd.

V tomto směru je třeba zamyslet se i nad svými kompetencemi (kompetencemi vyučující/ho):


Jak jsem na tuto lekci připraven/a? Jak zvládnou vést diskuzi? Když se stane nějaký rizikový moment, jak budu reagovat? Jsem na to vybaven/a? Co k tomu potřebuji? Kdo/co mi může pomoci?

Po výběru dané lekce je třeba zvážit také rizika konkrétní lekce:

Co mi lekce přinese? Jaké cíle sleduji? Jak budu postupovat? Co se může v hodině pokazit? Jak to budu řešit? Je třída na toto téma připravena? Jsem na to já připraven/a? Jaké nástroje použiju? apod.

Jak vypadá metodický list a jak ho použít pro realizaci hodiny?

Po zvážení připravenosti třídy a všech rizik se můžete pustit do realizace. **Všechny metodické listy mají stejnou přehlednou strukturu:**

- Téma, Věková skupina, Časová náročnost, Cíle lekce,
- Evokace – aktivita na naladění skupiny (popis, instrukce, reflexe, poznámky a rizika),
- Uvědomění si významu – nosná aktivita, kde probíhá hlavní proces učení (popis, instrukce, reflexe, poznámky a rizika),
- Reflexe – usazení aktivity, zamýšlení, fixace (popis provedení),
- Přílohy – přílohy jsou označeny symbolem „“ a je na ně upozorněno v kolonce pomůcky, najdete je vždy na konci daného metodického listu.

Pro část evokace a uvědomění je v každém listě uveden detailní popis aktivity. Najdete zde seznam potřebných pomůcek, konkrétní instrukce pro žáky/ně, otázky pro reflexi aktivity a poznámky, které se zaměřují na přínosné tipy k hodině a také na možná rizika dané lekce. Této části prosím věnujte vždy pozornost. Usnadní vám přípravu na lekci a předejdete případným nedorozuměním, nebo na ně alespoň budete dopředu připravení/é.

Práce ve skupině – jak na to a na co si dát pozor?

Aktivita v metodických listech velmi často vyžadují skupinovou práci. Někdy bývá trochu složitě nebo časově náročné žáky/ně rozdělit, proto máme pro vás několik tipů, jak můžete postupovat:

Žáci/kyně sedící vedle sebe nebo v blízkosti – lze využít na rychlou diskuzi úvodních aktivit, kdy není potřeba žáky/ně promíchávat.

- Rozpočítání – žáky/ně rozpočítáme podle toho, kolik potřebujeme skupin, a přidělíme jim čísla (1, 2, 3 atd.). Jednotlivá čísla pak spolu spolupracují.
- Pomůcky pro rozdělení do skupin – využít můžeme barevné papírky nebo také losovátka. Jedna najdete třeba zde: <https://dum.rvp.cz/materialy/losovaci-karticky-2.html>, dále pak předem připravené dvojice zvířat / jídla / oblečení apod. Zde je dobrý prostor pro fantazii a vtip.
- Žáky/ně rozdělíme podle zájmu – vždy určíme velikost skupiny a pak druh zájmu, podle kterého se mají skupiny vytvořit (Např. udělejte skupiny po 4 podle toho, jaký máte rádi/y sport, jaké máte rádi/y filmy, jaký máte rádi/y předmět atp.).
- Žáky/ně necháme rozdělit se samotné – toto je někdy náročné, jelikož rozdělení může trvat déle. Žáci/kyně však čas od času ocení možnost utvořit skupiny dle svojí libosti. V tomto případě musíme dát pozor na žáky/ně, kteří/é by mohli/y zůstat samotní/é, a čas zasáhnout tak, aby byli/y do nějaké skupiny přijati/y.
- Žáky/ně si rozdělíme sami/y dopředu – také poměrně náročná metoda, ale umožní nám udělat vyvážené skupiny. Je dobré většinou rozdělení připravit tak, aby se žáci/kyně domnívali/y, že je náhodné – tj. rozdat jim barevné papírky či čísla podle toho, jak chceme, aby skupiny utvořili/y. Samozřejmě je i možné rovnou skupiny určit.

Skupinová práce má řadu výhod, ale nese s sebou také úskalí. Například to, že se nemusí zapojit všichni/všechny žáci/kyně. Proto doporučujeme dodržovat zásady kooperativní výuky, která má jisté pojistky vůči rizikům skupinové práce.

Pět znaků pro fungující kooperaci (při učení) (Kasíková, 2011):

1. **Interakce tváří v tvář** – tedy práce v menších skupinách, ideálně tak, aby byla skupinka různorodá (chlapci i dívky, motivovaní i méně motivovaní, rychleji i pomaleji se učící).
2. **Positivní vzájemná závislost** – to znamená, že každý žák / každá žákyně je úspěšný/úspěšná jedině tehdy, pokud i ostatní žáci ze skupiny uspějí, a skupina je úspěšná, pokud uspěje i jednotlivec. Takový vztah lze zajistit několika nástroji:
 - **Prostřednictvím cíle** – je stanoven společný cíl tak, aby žák dosáhl / žákyně dosáhla svého cíle tehdy, dosáhne-li jej i skupina (např. Každý ve skupině musí přispět jedním nápadem, jak... , Připravíte diagram, na němž se bude každý ze skupiny podílet atp.).
 - **Prostřednictvím odměny** – všichni ve skupině dosáhnou odměny, pokud každý žák / každá žákyně ve skupině uspěje (např. Pokud všichni členové skupiny dokončí úkol, budete mít volný čas.). Nutno oznámit vždy dopředu.
 - **Prostřednictvím zdroje** – vyučující přidělí skupině zdroj učení, o který se musí skupina dělit (např. Skupina dostane pro úkol jeden společný pracovní list.).
 - **Prostřednictvím pracovních rolí** – každému členu skupiny je při plnění úkolu přidělena specifická role, jež doplňuje jinou roli nebo je s ní vzájemně propojena (např. Jeden z vás je vypravěč, druhý tazatel, třetí pozorovatel. Budeš pracovat ve skupině s dalšími žáky. Nejprve rychle projděte typy prací, které jsou nutné k dokončení úkolu. Ujisti se, že každý ze skupiny má přidělen nějaký typ práce.).
 - **Prostřednictvím sekvencí** – celý úkol je rozdělen na menší části a obvykle plněn v určitém pořadí (např. Jeden hledá zdroje, druhý se zdroji pracuje a třetí zapisuje výsledky/zjištěné informace.).
 - **Prostřednictvím simulace** – členové skupiny pracují „za sebe“ v hypotetické situaci (např. Jako skupina sepište seznam otázek, které byste položili dalajlámovi.).
 - **Prostřednictvím alterace** – členové skupiny plní úkol ve hře v roli, tj. stávají se v úkolu někým jiným (např. Ve vaší tříčlenné skupince si rozdělte roli otce, matky a dítěte, které již poněkolkáté přišlo pozdě domů. Ve hře se pokuste zjistit důvody a najít řešení situace.).
 - **Prostřednictvím prostoru** – členové skupiny jsou spojeni fyzickým prostředím. Je výhodné, aby skupina, která se pospolu učí, měla místo vymezené pro sebe (např. Vaše skupina zůstane u tohoto stolu.).
 - **Prostřednictvím identity** – skupiny budují svoji identitu prostřednictvím skupinového jména, znaku, motta, písně atp. Vhodnější při dlouhodobé spolupráci skupin.
3. **Individuální odpovědnost** – jde o to, aby každý ve skupině nějakým způsobem prokázal svůj pokrok v učení. Tomu dobře napomáhá rozdělení úkolů a rolí. V jednotlivých metodických listech je k tomu určena závěrečná 3. část – reflexe. Někdy je pouze skupinová, jindy žáci píšou pro sebe nebo pro vyučující „propustku“ z hodiny, abychom měli kontrolu nad tím, co si odnesli. Další možnosti jsou vyjmenovány níže:

- **Učitel/ka monitoruje učení ve skupinách** – zastaví se u některých jedinců ve skupině a sleduje jejich práci. Může se jich dotazovat na zdůvodnění toho, co tvrdí atp. Např. Jak jsi došel/a k tomuto názoru? Vysvětli mi, ...?
 - **Pokud skupina pracuje s jediným pracovním archem** nebo vytváří společně jeden výsledek činnosti, každý se jednotlivě podepisuje jako potvrzení toho, že s daným výsledkem souhlasí (může přidat vlastní poznámky).
 - **Po skončení skupinové práce vyvolá učitel/ka náhodně ze skupiny jednotlivce**, aby prokázali, co se naučili (žáci musí být dopředu informováni, že tento způsob hodnocení mohou očekávat). / Lze aplikovat jako závěrečné kolečko a nechat mluvit každého v reflexi.
 - **Členové skupiny po skončení skupinové práce odevzdávají text či jiný produkt své práce jednotlivě**: jednotlivě jsou také hodnoceni. Kooperativní učení pracuje s tím, že vedle tohoto individuálního hodnocení je skupině poskytnuto i hodnocení skupinové. (Zvládli všichni stanovený úkol? Pracovali podle zadaných kritérií, včetně chování ve skupině?) / Lze tedy vyřešit „propustkou“ na závěr, kdy každý žák / každá žákyně něco napíše. Pro hodnocení skupinové práce je vhodné, když vyučující hodinu uzavře krátkým shrnutím a zpětnou vazbou.
4. **Využití sociálních dovedností** – Učitel/ka pracuje v hodině s cíli věcnými (obsahovými/informačními) i s cíli v oblasti očekávaného sociálního chování (rozvojové/spíše dovednostní). Příklad věcného cíle: Žáci se naučí třídění otázek. Cíl v oblasti sociálních dovedností: Žáci si navzájem pokládají otevřené otázky. Další příklady sociálních cílů: Žáci se oslovují křestními jmény. Když spolu mluví, dívají se do očí. Žáci nechávají druhého domluvit. Žáci si podávají konstruktivní zpětnou vazbu atp. Metodické listy v tomto souboru jsou sestaveny tak, že obsahují většinou oba dva výše uvedené cíle, případně se zaměřují pouze na dovednosti.
5. **Reflexe skupinové činnosti** – Účinnost kooperativní výuky je také závislá na tom, zda a jak skupina popisuje vlastní činnost, jak činí rozhodnutí o dalších krocích (co ponechat, co změnit). Dále je reflexe důležitá k myšlení na metakognitivní úrovni. Tyto procesy patří k nejhodnotnějším projevům kvalitního učení, žáci si utvářejí kompetenci k učení. V krátkosti je reflexe způsobem, jak nechat žáky přemýšlet o tom, co proběhlo, a usadit tak nejen nové dovednosti, ale také rozvíjet dále jejich kompetence. Často dochází k hlavnímu uvědomění právě až při reflexi. Proto jsou všechny metodické listy navrženy včetně jednotlivých otázek pro reflexi. Tu si samozřejmě můžete jakkoli doplnit.

V zásadě pro skupinovou práci doporučujeme zejména rozdělení rolí nebo úkolů tak, aby se zapojili všichni žáci.

Závěrečnou reflexi pak lze využít pro zjištění výsledků učení žáků.

Reflexe – proč a jak?

Většina aktivit v metodických listech probíhá ve struktuře instrukce, akce, reflexe. Tj. vyučující zadá práci, žáci/kyně ji provedou (zažijí) a následně reflektují. Reflexe je důležitou součástí aktivního učení z toho důvodu, že pokud reflexe v rámci učebního procesu neproběhne, k učení u jedince nemusí dojít – a pokud k učení dochází, nemusí být výsledek tak efektivní, jako kdyby bylo učení podrobeno reflexi (Valenta, 2006, s. 50). Jde o nástroj podpory učení, který napomáhá si uspořádat myšlenky a zasadit zkušenost získanou z učení do již existující struktury zkušeností (Moon et al., 2013, s. 67).

Jak již bylo řečeno, všechny metodické listy jsou navrženy včetně otázek k reflexi. Vyučující tedy může tyto otázky využít a postupně je žákům/yním pokládat nebo si jakkoliv reflexi doplnit. Důležité je vědět, co reflexi sledujeme, jestli nám jde o kontrolu dosažení cíle, nebo o otázky na proces, zobecnění zkušenosti atd. Je možné, že třída nebude zpočátku na otázky v reflexi reagovat příliš aktivně. V takovém případě je třeba zvážit, jestli má třída dostatečné dovednosti reflektovat. Pokud ne, je třeba dovednost trénovat a postupně se bude zlepšovat. Další možností malé odezvy na reflexi je nedostatečný pocit bezpečí ve třídě. V takovém případě doporučujeme pracovat na třídním klimatu a na vzájemné důvěře mezi žáky/němi a také mezi žáky/němi a vyučující/m.

Reflexe může mít mnoho podob. Po aktivitách jde ve většině případů o klasické otevřené otázky a diskuzi, kterou vede vyučující. Na závěr každé hodiny navrhuje také závěrečnou řevzatpřereflexi, která může mít různé formy (volné psaní, propustka, gesto palcem atp.). Je čistě na vás, jak si závěrečnou reflexi upravíte. Proto níže shrnujeme některé možné techniky (Reitmayerová & Broumová, 2007):

• Techniky podporující diskuzi:

- **Diskuze za pomoci kouzelného předmětu** – jeden předmět je určen jako kouzelný. Hovořit může jen ten, kdo drží v ruce kouzelný předmět.
- **Kamínky** – každý z diskutujících dostane určitý počet kamínků či jiných předmětů. Ten, kdo odpoví na nějakou otázku, odevzdá kamínek do misky (hovořit může do doby, dokud kamínky nevyčerpá). Kamínky si mohou členové diskuze také vzájemně darovat, pokud chtějí, aby promluvil někdo konkrétní.

- **Jedno slovo** – každý se může na otázku vyjádřit pouze jedním slovem.
 - **Dvojice/skupiny** – skupina se rozdělí do dvojic či do menších skupin, v jejichž rámci odpovídají na položenou otázku. Skupiny pak mohou důležité momenty přednést.
 - **Rybničiek** – utvoří se dva velké kruhy ze židlí, a to tak, aby vznikl jeden vnitřní a jeden vnější kruh. Skupina se rozdělí na dvě poloviny a na židle se posadí tak, aby na sebe vždy dvě osoby viděly. Poté spolu zodpovídají položenou otázku. Po uplynutí času se buď mluvčí vymění, nebo se vnější kruh posouvá ob jednu židli a zodpovídá opět tu stejnou, nebo novou otázku.
- **Techniky rychlého shrnutí**
 - **Škála** – žáci zvedají paži dle toho, jak s určitou odpovědí souhlasí – např. bude položena otázka *Jak hodnotíte spolupráci ve skupině?* Zadáno zároveň může být: Pokud se vám spolupracovalo bez problému, ruka bude maximálně zvednutá, pokud jste pozorovali výrazné problémy, ruka bude úplně dole, přičemž lze využít celý rozptyl škály.
 - **Škála v prostoru** – tato technika stojí na podobném principu jako škála za využití paže. V prostoru bude vytvořena pomyslná škála (případně nakreslená, vytvořená za pomoci lana apod.). Určí se, která strana představuje maximum a která minimum. Žáci si pak na škále stoupají podle svého vlastního úsudku.
 - **Barvy** – účastníci hodnotí svůj prožitek skrze barvy – barvy jsou buď v prostoru, nebo každý drží různé barevné kartičky.
 - **Palec** – každý vyjadřuje spokojenost skrze polohu palce (palec nahoru, dolů, ve vodorovné poloze).
 - **Počty prstů** – k prožitku z aktivity se žáci vyjadřují za pomoci prstů (10 prstů představuje maximum). Je vhodné, aby žáci ukázali své stanovisko se zavřenými očima a až poté oči otevřeli – je tím eliminován vliv skupiny.
 - **Gesto** – prožitek je možné zhodnotit na základě nějakého jednoho gesta, které pak může každý okomentovat.
 - **Kresebné a písemné techniky**
 - **Volné psaní** – účastníci píšou volně své pocity, reflektují aktivitu, zamýšlí se nad učebním potenciálem apod. Tyto volné myšlenky je následně vhodné nějak reflektovat či strukturovat.
 - **Otázka, odpověď** – učitel/ka položí otázky, na které žáci individuálně či ve skupinách odpovídají.
 - **Lepicí papírky** – žáci formulují odpovědi na lepicí papírky (vhodné je, aby byl pro jednu odpověď použit jen jeden papírek) a ty pak na určené místo nalepí. Odpovědi si pak mohou žáci samostatně číst – poté probíhá reflexe napsaného.
 - **Velký papír** – žáci na velký papír najednou či postupně píšou své odpovědi/emoce apod.
 - **Literární žánr** – žákům je určeno/nebo si sami volí, skrze jaký literární žánr budou reflektovat svůj prožitek. Např. reflektují akci jako horor, bajku, povídku, reportáž apod.
 - **Schody** – žáci do předkreslených schodů píšou, co v rámci akce hodnotí problematicky a co bylo naopak bez problému (nejnižší schod je nejproblematictější místo apod.). Stejně tak mohou fungovat např. balonky a kotvy – žáci zaznamenávají, co je táhlo nahoru a co je tížilo.
 - **Kresba** – žáci kreslí obrázek, který reflektuje prožitou akci. Kresba může být volná či strukturovaná.
 - **Cesta** – žáci zkusí zakreslit to, jak hodnotí a co si odnáší z prožitku skrze cestu.
 - **Fotografie** – žáci nakreslí fotografii nejdůležitějšího momentu z akce.
 - **Schéma** – žáci zkusí zakreslit prožitek do schématu. Je možné využít nějakých drobných předmětů (např. kamínků, korálku apod.), z nichž bude vytvořeno schéma na bílém papíře.
 - **Komiks** – žáci zakreslují prožitou akci do komiksových okének.
 - **Dramatizace**
 - **Krátká etuda** – žáci ve skupinách sehraji krátkou etudu, která reflektuje to, jak vybrané momenty žáci např. prožívali, jak probíhaly, co by se v nich mohlo odehrát jinak, jaké role se objevovaly, sehrání nejméně výraznějšího momentu apod.
 - **Živé obrazy** – žáci skrze živý obraz vyjadřují prožitek z akce. Pro motivaci je možné zadat, aby vytvořili např. fotografii z akce, plakát, fotografii z novin, pohlednici někomu adresovanou apod.
 - **Gesto** – viz techniky rychlého shrnutí.
 - **Socha** – žáci skrze sochu vyjádří např. emoci z prožitého. Je možné tvořit také různá sousoší.
 - **Hlasové/pohybové vyjádření** – žáci za pomoci hlasu či pohybu vyjadřují emoce z prožitku.

Děkujeme vám za pečlivé pročtení úvodu metodických listů. Výše uvedené pokyny považujeme za klíčové pro správné používání listů. Nyní se můžete pustit s žáky/němi do realizace. Přejeme vám hodně štěstí. Budeme také moc rádi za vaši zpětnou vazbu, kterou můžete zasílat na seflova@ireas.cz.

Převzato a upraveno z: Jeřábková, M. (ed.). 2022. *Svět se tvoří v našich hlavách*, Metodické listy pro rozvoj demokratické kultury ve školách. ACADEMIA IREAS, o.p.s. Dostupné z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/metodicke-listy_SVE.pdf

Zdroje:

Kasíková, H. (2011). *Odborný článek: Kooperativní učení: aby to fungovalo...* Národní pedagogický institut. Metodický portál RVP.CZ. Dostupné 12. srpna 2022 z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/13897/kooperativni-uceni-aby-to-fungovalo-.html>

Moon, J. A., Diviš, M., Kolář, J., Dočekal, V., Valenta, J., Kasíková, H., Horká, H., Rodriguezová, V., Brücknerová, K., & Dubec, M. (2013). *Krajinou zkušenostně reflektivního učení*. Brno: Masarykova univerzita.

Reitmayerová, E., & Broumová, V. (2007). *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál.

Valenta, J. (2006). *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. Kladno: Aisis

SEBEPOZNÁNÍ

A SEBEPOJETÍ

Sebezpoznaní se prolíná všemi tématy osobnostně sociální výchovy (dále OSV) – veškeré činnosti, které budou účastníci v jeho rámci dělat, mají více či méně sebezpoznavací potenciál. Přesto je užitečné se mu v rámci lekcí OSV věnovat i samostatně (Valenta, 2006). Jedná se o téma úvodní a při odůvodňování této skutečnosti si můžeme pomoci jednoduše pořekadlem „začínat má každý sám u sebe“. Téma sebezpoznavání vychází ze skutečnosti, že pokud má jedinec realistický pohled sám na sebe, tedy přisuzuje si adekvátní hodnotu a s touto hodnotou je v dobrém vyrovnán, obvykle se to v jeho životě projevuje pozitivně – v oblasti mezilidských vztahů, odolnosti vůči náročným situacím a jiným negativním vlivům (závislosti, sekty, psychické obtíže) (Valenta, 2006). Co nejvíce reálný obraz nás samých je také důležitým předpokladem osobnostního rozvoje člověka (Pelikán, 2002). Sebezpoznaní se odehrává v oblastech vlastností, prožívání, mezilidských vztahů, postojů a hodnot, chování, činností, dovedností, komunikace.

Jak a proč poznáváme naši osobnost?

Naše osobnost se utváří od dětství. Odpověď na otázku „Kým vlastně jsem?“ začínáme hledat v období dospívání. Jedná se o období, kdy si člověk zkouší různé „masky“ – účesy, způsoby zábavy, napodobování hrdiny (Nakonečný, 2009). Toto se odehrává v rámci skupiny, která nám poskytuje zpětnou vazbu a možnosti sebereflexe a korekce. Období *hledání vlastní identity*, tedy pokusů o dostižení sebe sama a stávání se sebou samým, nekončí ani v dospělosti, i tehdy jej prožíváme jako problém. Osobnost se mění a vyvíjí, identita však nespočívá v neměnnosti jedince, ale v tom, že se člověk sice mění, nezůstává stejný, ale přesto je to tentýž člověk (Kern, 2000). *Identitu* lze definovat jako prožívání a uvědomování si sebe sama, své jedinečnosti i odlišnosti od ostatních. Je to také soubor rysů, podle nichž je člověk znám v určité specifické skupině (Hartl & Hartlová, 2000).

Sebezpoznaní definujeme jako „*přijímání nových informací o sobě a jejich vědomé začleňování do sebezpozjetí*“ (Kříž, 2005, s. 10). Sebezpozjetím pak rozumíme „*způsob, jakým vnímáme sami sebe ve svých reálných nynějších možnostech, v působení na druhé a ve svých budoucích možnostech*“ (Kříž, 2005, s. 11)

Zdroje sebezpoznaní

Prvním zdrojem sebezpoznaní jsou informace, které jsme schopni získat pomocí sebereflexe, kdy máme možnost reflektovat to, co průběžně zažíváme v každodenním životě, při konfrontaci s běžnými i mimořádnými událostmi, při práci, hře apod (2005, s. Kříž, s. 7). Druhým, stejně důležitým zdrojem sebezpoznaní, jsou postřehy a poznatky, které se o sobě dozvídáme tzv. „z druhé ruky“, tedy ze sdělení druhých, ať již cíleného (např. při aktivitách OSV) či v běžné interakci (2005, s. Kříž, s. 7). Tento jev popisuje teorie sebezpercepce.

Sebereflexi můžeme chápat jako „*prostředek sebeuvědomování, které je východiskem k tvorbě sebezpozjetí a ke snaze dosáhnout onoho ideálního Já prostřednictvím sebeformování a sebevýchovy*“ (Pelikán, 2002, s. 87).

Sebezpercepce, tedy vnímání sebe sama (Hartl & Hartlová, 2000), vychází z teorie, která dokládá, že lidé chápou a poznávají své postoje, emoce a vnitřní stavy odvozováním z pozorování vlastního chování v kontextu jiných lidí, nikoli „přímo“. Když během socializace dochází k utváření primárního obrazu sebe sama, je tento obraz silně závislý na vlivu jiných osob. Se stabilizací tohoto obrazu dochází také k jeho určité obraně a snaze o zachování jeho celistvosti. Vlivy z okolí jsou pak vnímány skrze „filtr“, který eliminuje to, co by mělo narušovat naši představu o sobě a vést ke změně sebezpozjetí, tudíž je vnímaná skutečnost značně subjektivizovaná. Můžeme říci, že reálnost vnímání našeho okolí se odvíjí od toho, nakolik se blíží obraz nás samých skutečnosti. Tedy, že míra zkreslení mínění o nás samých se rovná míře zkreslování našeho vnímání druhých lidí (Řezáč, 1998).

Sebereflexe jako prostředek osobního rozvoje

Pokud člověk nemá být pouhým pasivním objektem manipulovaným vnějšími okolnostmi svého života, ale má-li být jeho svébytným a autentickým subjektem, musí projít významným obdobím, ve kterém dochází k sebereflexi, k pochopení sebe sama a k ustavení jeho sebezpozjetí. Pro náš osobní rozvoj je tvorba reálné představy vlastních možností a limitů jedním z klíčových faktorů. Víme, že motivace k přesahu vlastních limitů je hnací silou mnohého lidského konání, avšak je třeba, aby došlo k jejich reálnému posouzení. To zabraňuje konfliktu mezi realitou a přáním, který naopak působí v našem životě demotivačně (Pelikán, 2002).

„*Hlavním motorem osobního rozvoje, cesty k naplnění vlastních možností, je neustálé posilování sebezvědomí, tj. vědomí sebe, svých kvalit i přirozených omezení*“ (Kříž, 2005, s. 7). To, jak celkově vidíme sami sebe, ovlivňuje naše chování i ambice. Nevyužíváme svých možností, pokud je příliš podceňujeme (např. vyhneme se příležitosti vést rozhovor v cizím jazyce či neoslovíme zajímavého člověka). Naopak přehnaná a nerealistická úroveň sebezpozjetí vede také k obtížím (např. lidé, kteří jsou hodně slyšet, ale nemají moc co zajímavého říci).

Cesta za sebezpoznaním není ničím snadným, je plná napětí, které je způsobeno tím, že naše potřeba sebezpoznaní a osobního růstu nás nutí vydávat se na cestu ohrožení pocitu bezpečí. Tento pocit plyne z objevování neznámého v nás samých, které je v kontrastu již našeho známého, jistého a spolehlivého (Kříž, 2005), tedy naší komfortní zóny.

Zdroje:

- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.
- Kern, H., & Valášková, M. (2000). *Přehled psychologie* (Vydání druhé, opravené). Portál.
- Kříž, P. (2005). *Kdo jsem, jaký jsem: aktivity pro osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebepoznání a sebepojetí*. Aisis.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie* (Vydání druhé, rozšířené a přepracované). Academia.
- Pelikán, J. (2002). *Pomáhat být: otevřené otázky teorie provázející výchovy*. Karolinum.
- Valenta, J. (2006). *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. Aisis.
- Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Paido.

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. Autorkou Kateřina Plávková, a jedná se o následující metodické listy: IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. (2020). *Rozvíjíme učitele a žáky, podpora a integrace ohrožených dětí a dětí s problémovým chováním v rámci MŠ, ZŠ A SŠ*. Dostupné 15. srpna 2022 z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/RUZ_metodicke_listy_final.pdf

SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ – JAKÉ HODNOTY SDÍLÍME?

Téma lekce: hodnoty

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: min 45 min (možno prohloubit práci a pracovat až 60 min)

Cíle lekce:

Žák/yně se seznámí s hodnotami, které jsou důležité jak pro osobní život, tak pro život ve třídě

Žák/yně si uvědomuje a reflektuje, že každý vnímá ty stejné hodnoty odlišně

Žák/yně si uvědomuje důležitost dodržování těchto hodnot pro bezpečný a respektující pobyt ve třídě

1. část - Evokace


*Cílem je vytvoření myšlenkové mapy na slovo „hodnoty“.
Cílem je ztvárnění vylosovaných hodnot.*

Název	Co jsou to hodnoty?
Čas	5 minut
Pomůcky	Tabule, fixy nebo křídly
Popis činnosti	Vyučující vyzývá žáky a žákyně, aby mu/ji sdělili/y, jaké asociace je napadají, když se řekne slovo „hodnoty“. Asociace zaznamenává na tabuli do myšlenkové mapy.
Instrukce	Co vás napadne, když se řekne slovo „hodnoty“? Co to je? Co to znamená? Jak souvisí s našimi životy? Jak se v něm projevují?
Poznámky	Žáky a žákyně nenutíme ke sdílení před ostatními. Dbáme na pravidla práce ve skupině, která jsou uvedena v úvodu metodiky. Žáky a žákyně podporujeme v tom, že jakákoliv asociace je vítána. Asociace na tabuli zůstanou po celou dobu lekce – bude se k nim na konci hodiny vracet pozornost. Pokud žáci/žákyně neznají různé významy slova „hodnota“, můžeme krátkou edukaci zařadit před samotné tvoření myšlenkové mapy.

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je, aby žáci/kyně ztvárnili/y jednotlivé hodnoty.

Název	Jaké jsou třídní hodnoty?
Čas	25 minut

Pomůcky	Výtvarné potřeby - fixy, voskovky, pastelky, vodové barvy a další, nůžky, tvrdé papíry, barevné papíry,  předem připravené hodnoty na papírcích: <i>ohleduplnost, upřímnost, podpora, empatie, trpělivost</i> (viz příloha č. 1 za lekcí) Pokud máte k dispozici Karty ctností (https://ctnosti.cz/foto/), můžete využít pro inspiraci k tvorbě koláže. Podobně lze pracovat například i s kartami Světem hodnot (https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-svetem-hodnot-value-cards)
Popis činnosti	Žáci a žákyně si losují předem připravené hodnoty, které jsou důležité nejen pro osobní život, ale i pro společný život ve třídě. Vylosovanou hodnotu nikomu nesmí prozradit a vyberou si způsob jejího ztvárnění. Po dokončení zkouší uhádnout, o jaké hodnoty se jedná. Pokud nebudou mít žádné nápady, vyučující sdělí, jaké hodnoty byly v losování k dispozici.
Instrukce	Vylosujte si jednu hodnotu a nikomu neukazujte, co máte. Najděte si místo ve třídě, kde se Vám bude dobře tvořit a zkuste vylosovanou hodnotu ztvárnit – můžete ji nakreslit, namalovat, popsat, vytvořit koláž nebo myšlenkovou mapu. Vyberte si způsob, který je Vám blízký. Na zpracování máte zhruba 25 minut a 5 minut před koncem vás upozorním, že se čas krátí. Čas vypršel, pojdte se přemístit do kruhu. Dejte své výtvary do kruhu před sebe tak, aby na ně všichni viděli/y. Pokud potřebujete, můžete si jednotlivé výtvary obejít a podívat se na ně zblízka. Zkusíte uhádnout, jaké hodnoty jsou zde ztvárněny? Tvůrci a tvůrkyně jednotlivých hodnot, můžete nám sdělit, co jste ztvárňovali?
Otázky k reflexi	Jaké to pro vás bylo? Co vás bavilo? Co vás překvapilo? Co Vám běží hlavou? (5 minut)
Poznámky	Během ztvárňování hodnoty můžeme žákům a žákyním nabídnout hudební podkres / povolit jim pustit si vlastní hudbu do sluchátek. Výsledné obrazy nikdo nehodnotí jak po významové, tak výtvarné stránce. Do seznamu hodnot je možné zahrnout i další, nebo nahradit takovými, které se shodují s vizí školy, nebo je vhodné je v dané třídě podporovat na základě znalostí o kolektivu.
Možnost rozšíření	Pokud čas nabízí, může hodina trvat až 60 minut. V tu chvíli můžeme dát žákům a žákyním více prostoru pro ztvárnění vylosované hodnoty. Hodnoty, které se v rámci této lekce využívají mohou sloužit k vytvoření třídních hodnot, které budou ve třídě stále přítomny.

3. část - Reflexe

Na závěr hodiny jsem si pro vás připravil/a nedokončené věty. Každý z vás si vylosuje jednu z hodnot, se kterými jsme dnes pracovali/y a dokončíte větu podle vzoru, který vám napíšu na tabuli:

Moje vylosovaná hodnota mi přináší.....

Spojení "moje vylosovaná hodnota" nahraďte hodnotou, kterou si vylosujete. Kdybych si například vylosoval/a empatii, napsal/a bych:

Empatie mi přináší přátelství s ostatními.



ohleduplnost

upřímnost

podpora

empatie

trpělivost

SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ

— V ČEM SE NAVZÁJEM PODOBÁME?

Téma lekce: sebezpoznání, aneb co je náš společný základ

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: min 45 min (možno prohloubit práci a pracovat až 60 min)

Cíle lekce:

- Žák/yně dostane na základě výtvarného zpracování možnost dojít k uvědomění, že všichni se sobě navzájem v mnohém podobáme
- Žák/yně si uvědomí, že hodnoty důležité pro pobyt ve třídě jsou důležité i pro můj osobní život

1. část - Evokace

*Cílem je vytvořit vlastní siluetu.
Cílem je vybarvit siluetu společnými hodnotami.*

Název	Všichni se navzájem podobáme
Čas	15 minut
Pomůcky	Velké papíry na obkreslení lidské siluety, barvy – pastelky, vodové barvy
Popis činnosti	Žáci a žákyně se rozdělí / budou rozděleni/y do dvojic a vzájemně obkreslí své vlastní tělo na velký papír.
Instrukce	Jak víte, aktuálně se věnujeme tématu hodnot. Dnes navážeme na minulou lekci a přiblížíme toto velké téma víc k našim životům. Nyní vás poprosím, abyste se rozdělil/y do dvojic. / Nyní si každý vylosujte lísteček a najděte dvojici. (viz. Poznámky) Vezměte si velký papír a fixu a obkreslete si na něj každý svou vlastní siluetu. To znamená, že si na papír jeden z vás lehne, druhý obkreslí obrys jeho těla (pozor na oblečení), a poté se vyměníte.
Poznámky	Dělení žáků a žákyně volíme na základě vztahů ve třídě. Můžou se dělit sami, vyučující je může rozdělit slovně či zvolit jinou metodu: losování lístečků s číslem / obrázkem apod., dělení na základě podobnosti – př: „ dvojici vytvořte s někým, kdo má s vámi podobné ponožky “ apod. Být pozorný/á vůči dynamice třídy, pokusit se předejít pocitu vyloučení z kolektivu u žáků/žákyně.

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je zakreslit jednotlivé hodnoty do vytvořených siluet a na základě výtvarného zpracování a následující diskuzi dojít k uvědomění, že se v mnohém podobáme.

Název	Všichni se sobě navzájem podobáme
Čas	20 minut
Pomůcky	Výtvarné potřeby - fixy, voskovky, pastelky, vodové barvy a další, obrazy hodnot z minulé hodiny

Popis činnosti	Vyučující umístí na tabuli ztvárněné hodnoty z minulé hodiny a ke každé připsá vybranou barvu. Žáci/kyně vybarví hodnotami své siluety tak, aby využili/y všechny hodnoty a tak, aby bylo vybarvené celé tělo. Po skončení se žáci/kyně ocitnou v galerii a v tichosti si prohlédnou všechny přítomné siluety.
Instrukce	Na tabuli můžete vidět vámi zpracované hodnoty z minulé hodiny. Dnes má každá hodnota svou barvu: <i>ohleduplnost - modrá</i> <i>upřímnost - zelená</i> <i>podpora - fialová</i> <i>empatie - žlutá</i> <i>trpělivost - červená</i> Vaším úkolem je zanést každou hodnotu do vaší vlastní siluety a vybarvit jimi celé vaše tělo. Zamyslete se nad tím, jak jsou pro vás vybrané hodnoty důležité a podle důležitosti jim dejte velikost plochy v siluetě. Na zpracování máte zhruba 20 minut, 5 minut před koncem vás upozorním, že se blíží konce činnosti. Umístěte vaše siluety tak, aby se kolem nich dalo projít. Představte si, že jste v galerii a v tichosti si prohlédněte všechny přítomné siluety. Pojďte do závěrečného kruhu.
Otázky k reflexi	Jak se Vám pracovalo se zanášením hodnot do vašeho těla? Když jste se procházeli/y po třídě, co vás napadlo? Co pro vás bylo překvapující? O čem podle vás byla dnešní lekce? (5 minut)
Poznámky	Během ztvárňování hodnoty můžeme žákům a žákyním nabídnout hudební podkres / povolit jim pustit si vlastní hudbu do sluchátek. Vernisáž probíhá v tichosti, necháme žáky/ně, aby na sebe nechali/y obrazy působit. Vyučující si siluety vezme k sobě a přinese je na další hodiny. Siluety se nevystavují.
Možnost rozšíření	Pokud čas nabízí, může hodina trvat až 60 minut. V tu chvíli můžeme dát žákům a žákyním více prostoru pro zakreslování hodnot do siluety, nebo více času na reflexi.

3. část - Reflexe

Vyučující vyzve žáky a žákyně, aby písemně odpověděli/y na následující otázku:

Jaký vliv mají hodnoty na náš život?

Vyučující žáky/yně vyzve, aby napsali/y vše, co je k tomu napadá a upozorní je, že nebude hodnotit gramatiku.

Důležité je, aby zaznamenali/y tok myšlenek.

SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ

— KDO JSEM JÁ A O ČEM SNÍM?

Téma lekce: sebepoznání, aneb co je má základní esence a o čem sním

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min (možno prohloubit práci a pracovat až 60 min)

Cíle lekce:

- Žák/yně si zvědomí, co na sobě má rád/a, co v sobě již má, co by v sobě chtěl/a nechat růst a co nemá a chtěl/a by mít
- Žák/yně se zamyslí nad svými sny a vizemi

1. část - Evokace

Cílem je naladit se na sebe samého a vepsat do siluety, jaký/á jsem, co bych chtěl/a posílit a co nemám a chtěl/a bych mít.

Název	Kdo jsem já?
Čas	5 minut
Pomůcky	-
Popis činnosti	Krátké dechové cvičení před zahájením nosné aktivity.
Instrukce	<p>Stále jsme v tématu sebepoznání a sebepojetí a dnes navážeme na práci se siluetami z minulé hodiny. Vaše výtvořky jsem pečlivě střežila (při mluvení je vyučující roznáší po třídě) a dnes by mě zajímalo, jak se cítíte, když takhle vidíte na papíře sami/y sebe. Jaký z toho máte pocit?</p> <p>Vezměte si každý svou siluetu, najděte si Vám příjemné místo pro práci a usadte se. Komu je to příjemné, může si zavřít oči, kdo nechce, může se zadívat na jedno konkrétní místo, kde nikdo není. Nyní zkuste zaměřit pozornost na váš dech. Sledujete jeho cestu nádechu i jeho cestu výdechu. Zkuste ho postupně zklidnit a zpomalit. Zkuste pozorovat jen samotný dech a nic jiného.</p>
Poznámky	Tato aktivita slouží ke zklidnění a k naladění se na sebe samého, což přispěje k lepšímu průběhu následující aktivity.

Název	Kdo jsem já?
Čas	20 minut
Pomůcky	Psací potřeby, barvy – pastelky, fixy, voskovky
Popis činnosti	Žáci a žákyně se věnují sebepoznání a jejich úkolem je vepsat do své siluety své individuální vlastnosti/charakteristiky podle níže napsaných okruhů.

Instrukce	<p>V dnešní lekci se budete věnovat sobě samým. Právě proto jsem na začátek hodiny zařadil/a dechové cvičení, abyste se zklidnili/y a naladili/y na sebe samé. Na tabuli Vám napíšu tři úkoly, které budete během následujících zhruba 20 minut plnit.</p> <p>1) Čeho si na sobě cením, co mám na sobě rád/a? 2) Co již mám, ale zdá se mi, že to není dost silné/velké a chtěl/a bych to v sobě nechat růst? 3) Co nemám a chtěl/a bych mít a kam bych to umístil/a?</p> <p>Vaším úkolem je vypsát možnosti ke všem třem okruhům, piště jich tolik, kolik Vám jich přijde na mysl. Aby to pro vás bylo přehledné, můžete pro každý okruh zvolit jinou barvu. Kdybych měla před sebou svou siluetu, vepsal/a bych do ní například tyto možnosti: Mám na sobě rád/a svou citlivost, upřímnost, smysl pro pořádek. Dokážu říkat ne, ale ne vždy se mi to podaří, to chci zlepšovat. Chci být více spontánní.</p> <p>Nemusíte vepisovat celé věty, stačí napsat konkrétní vlastnosti. Důležité je, abyste tomu vy sami/y rozuměli/y. Můžete si také pohrát s tím, kam jednotlivé vlastnosti napíšete – do hlavy, k srdci, do rukou apod.</p> <p>Abych se ujistil/a, že rozumíte zadání, víte, co jsou to ty vlastnosti? Je pro vás celá aktivita srozumitelná nebo se potřebujete na něco zeptat?</p> <p>Můžete začít, na práci máte zhruba 20 minut, 5 minut před koncem vás upozorním na blížící se konec.</p> <p>Než přejdeme k další části, zajímalo by mě, jaké to pro vás bylo? Co se Vám během práce honilo hlavou? Co šlo snadno? Co bylo těžké?</p>
Poznámky	<p>Vyučující se ujistí, že je aktivita pro žáky/ně srozumitelná, že rozumí tomu, co jsou to vlastnosti. Pro přehlednost dává vyučující žákům/yním doporučení, aby pro každý okruh volili/y jinou barvu. Během ztvárňování hodnoty můžeme žákům a žákyním nabídnout hudební podkres / povolit jim pustit si vlastní hudbu do sluchátek. Výsledné obrazy nikdo nehodnotí, nikde se nevystavují.</p>

2. část – Uvědomění významu

Cílem této části je, aby si žáci/kyně představili/y své sny, které následně zanesou do svých siluet.

Název	Já a moje sny
Čas	15 minut
Pomůcky	Lepící lístečky
Popis činnosti	Žáci a žákyně píší na lístečky své sny nebo cíle, které následně umísťují do svých siluet.

Instrukce	<p>Máte před sebou siluety, kde jsou aktuálně vybarvené hodnoty, které v celé třídě i ve společnosti v různých poměrech sdílíme. Dále tam máte různé vlastnosti, které na sobě máte rádi/y, které by dle vás bylo třeba ještě posílit nebo ty, které nemáte, ale chtěli/y byste mít. Aby byla silueta kompletní, je třeba doplnit ještě vaše sny.</p> <p>Dávám Vám k dispozici lepící lístečky, na každý lísteček nalepte jeden Váš sen nebo cíl a následně ho nalepte do vaší siluety. Opět si můžete pohrát s tím, do jaké části těla lísteček nalepíte.</p> <p>Průvodní otázka je v této části lekce jednoduchá:</p> <p><i>Jaké jsou vaše sny a cíle?</i></p> <p>Je pro vás všechno srozumitelné?</p> <p>Na aktivitu máte zhruba 15 minut, 5 minut před koncem vás upozorním na blížící se konec.</p>
Otázky k reflexi	<p>Viz níže.</p> <p>(5-10 minut)</p>
Poznámky	<p>Během ztvárňování hodnoty můžeme žákům a žákyním nabídnout hudební podkres / povolit jim pustit si vlastní hudbu do sluchátek.</p> <p>Výsledné obrazy nikdo nehodnotí.</p>
Možnost rozšíření	<p>Pokud čas nabízí, může hodina trvat až 60 minut. V tu chvíli můžeme dát žákům a žákyním více prostoru pro zapísávání jednotlivých instrukcí.</p>

3. část - Reflexe

Pro závěrečnou reflexi využijte vyučující následující otázky:

Jak konkrétně se Vám vybavovaly vaše sny?

Co jste viděli/y nebo slyšeli/y?

Vybavovali/y se Vám vůbec?

Co vás překvapilo?

Když se podíváte na své cíle nebo sny, napadá vás nějaký první krok pro jejich dosažení, který byste měli/y chuť udělat? (Budeme se tomu věnovat příští hodinu)

Když byste měli/y shrnout dnešní celou lekci, o čem to pro vás bylo?

Než odejdete, ukažte mi, prosím, palec podle toho, jak se Vám dnešní lekce líbila. Palec nahoru – neutrální poloha – palec dolů.

SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ

— MÉ CÍLE A NÁCVIK REFLEKTIVNÍ TECHNIKY

Téma lekce: Blížím se ke svým cílům a učím se reflektovat

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: min 45 min

Cíle lekce:

- Žák/yně si vyzkouší konkretizovat svůj cíl a seznámí se s nástrojem pro jejich dosahování
- Žák/yně projde reflexí celého tématu za pomoci Kolbova cyklu

1. část - Evokace


Cílem je poznat a aplikovat metodu SMART na individuální cíle.

Název	Dosahuji svých cílů
Čas	20 minut
Pomůcky	Papír a tužka, tabule a fixy/křídly
Popis činnosti	Vyučující donese obkreslené siluety a nechá žákům/yním čas, aby si je připomněli/y. Vyučující napíše na tabuli metodu SMART pro stanovování cílů. Žáci/kyně si vyberou jeden cíl ze své siluety a pokusí se ho podle metody SMART rozpracovat.
Instrukce	Dnes nás čeká poslední lekce v rámci tématu Sebepoznání a sebepojetí. Naposledy tedy přináším vaše siluety, pojdte si je vztít a znovu si vyberte místo ve třídě, kde budete pracovat. Když se znovu podíváte na své siluety, jaký z nich máte dojem? Je něco, co byste na nich dnes změnil/y? Dnes se budeme ještě věnovat vašim cílům a snům, které jste minulou hodinu zanesli/y do svých siluet. Na tabuli Vám napíšu nástroj, který napomáhá k tomu, aby naše sny nezůstaly jen v naší hlavě, ale aby se stali/y skutečností. Napíšu Vám, jak by takový sen nebo cíl měl vypadat, aby měl šanci stát se reálným. S (specifický) – cíl musí být co nejpřesněji pojmenován. Čím přesněji je pojmenován, tím lépe se plní a předchází se možnému nedorozumění. M (měřitelný) – splnění cíle se musí dát změřit. Že bude mít například nějakou velikost nebo váhu nebo množství nebo že bude mít konkrétní vlastnosti apod. A (akceptovatelný) – cíl mi musí být vlastní, musím ho přijmout za svůj, jinak se vždy najde něco, čemu se budu věnovat raději. R (reálný) – cíl musí být možné naplnit v reálném čase, jedinec musí mít k dispozici potřebné nástroje, znalosti apod. T (časově ohraničený) – cíl musí mít „termín odevzdání“, jinak bude donekonečna odsouván. Vyberte si jeden váš sen nebo cíl, který máte vepsaný ve své siluetě a zkuste ho podle tohoto nástroje zpracovat. Napíšte si ho na papír a zkuste ho přeměnit tak, aby obsahoval všechny nebo alespoň část písmen, které máme na tabuli. Víím, že Vám dávám těžký úkol, ale věřím, že se něco užitečného dozvíte. Jsem Vám k dispozici pro dotazy. Na práci máte zhruba 20 minut, 5 minut před koncem vás upozorním na blížící se konec. Než přejdeme k další, poslední části tohoto tematického okruhu zajímalo by mě, jak se vám s nástrojem pracovalo? Povedlo se vám váš sen/cíl někam posunout? Povedlo se vám váš cíl více přiblížit realitě?

Poznámky	Je možné, že se žákům a žákyním nebude dařit s nástrojem pracovat, je možné, že to zabere více času. To nevádí. Cílem není ovládnout nástroj, ale seznámit se s tím, jakým způsobem můžeme nad našimi cíli a sny přemýšlet.
-----------------	---

2. část - Uvědomění významu

Cílem je provést reflexi lekcí z celku sebepoznání a sebepojetí za pomoci Kolbova cyklu.

Název	Analyzuji to, co jsem prožil/a
Čas	20 minut
Pomůcky	Tabule, fixy nebo křídly,  Kolbův cyklus (viz příloha č.2 za touto lekcí)
Popis činnosti	Vyučující na tabuli nakreslení nebo promítne Kolbův cyklus a společně s žáky/němi projdou všemi jeho částmi.
Instrukce	<p>Abychom správně uzavřeli/y celý tento učební proces, je důležité ho pečlivě reflektovat. Pojdte si sednout do kruhu a já Vám zatím na tabuli napíšu tzv. Kolbův cyklus, který se skládá z konkrétních kroků, které postupně společně projedeme.</p> <p>1) V první fázi se ohlédneme za tím, co jsme společně během těch 4 lekcí prošli/y. Mohl by mi každý říct, čemu jsme se společně věnovali/y? Pojdme po kruhu, aby se každý mohl vyjádřit. Pomocť Vám mohou následující otázky: Co se odehrálo? Co jsi zažil/a? Jak ses cítil/a? Co se Ti líbilo?</p> <p>2) Ve druhé fázi zkusíme každý zhodnotit tento výukový blok. Pomocť Vám mohou následující otázky: Co se povedlo? Co fungovalo?</p> <p>3) Ve třetí fázi se zaměříme na to, co si z výukového bloku odnášíme s sebou do dalších situací. Pomocť Vám mohou následující otázky: Co fungovalo a mohli/y bychom to využít i jinde? Co by se dalo použít dál? Co bychom příště mohli/y zkusit jinak?</p>
Otázky k reflexi	<p>Co se odehrálo? Co se vám líbilo? Jak jste se cítili/y? Co fungovalo a mohli/y bychom to využít i jinde? Co nefungovalo a mohli/y bychom to příště zkusit jinak?</p>
Poznámky	Domluvit se s žáky/němi, jestli si chtějí siluety odnést domů, jestli je třeba je skladovat či vyhodit. Vyučující se zapojí do Kolbova cyklu spolu s ostatními, jelikož jsme všichni součástí učebního procesu.

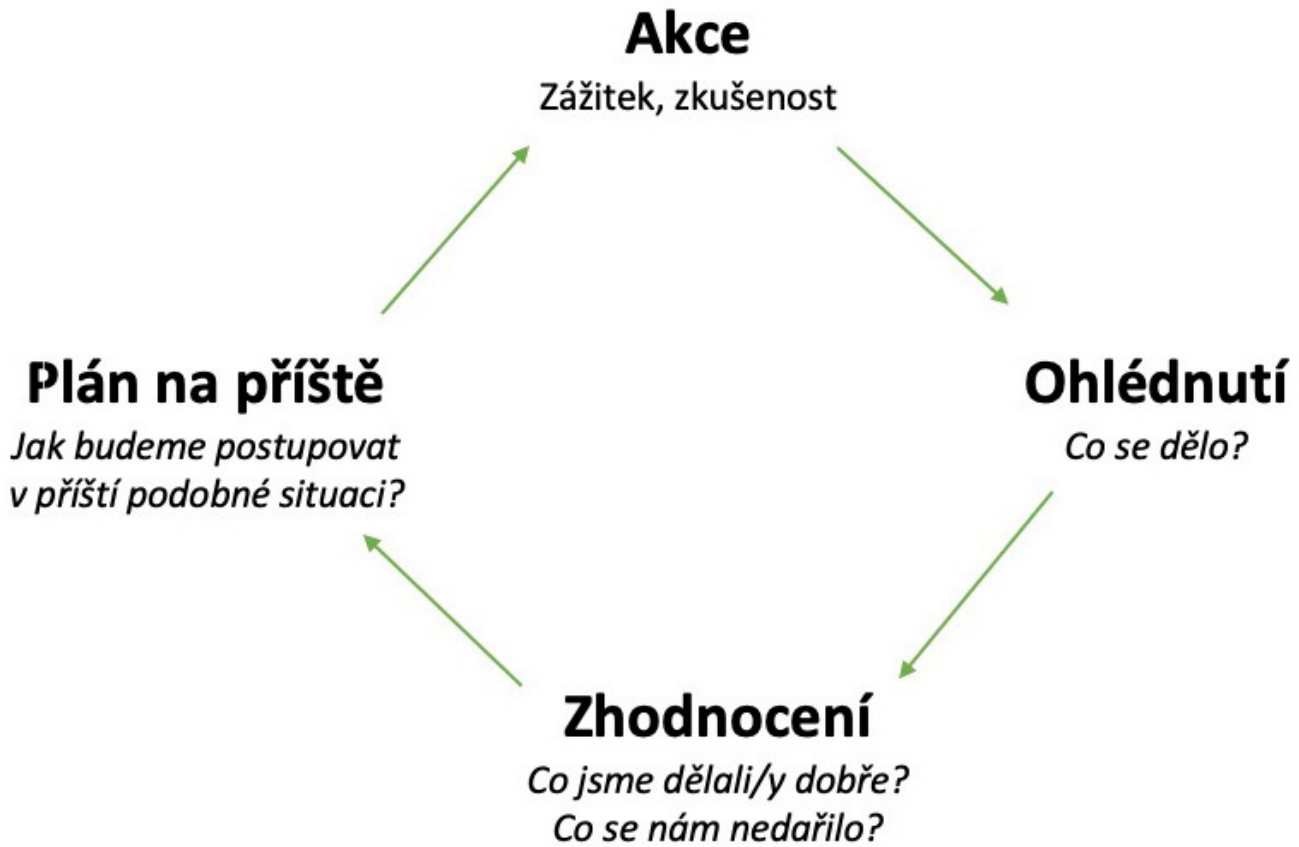
3. část - Reflexe

Když byste měli/y zformulovat jednu větu, která by za vás vystihovala celý tento výukový blok, jaký by to byla?

Nechám Vám pár minut na promyšlení, a pak si je navzájem řekneme.



Příloha č. 2 – Kolbův cyklus



SEBEDŮVĚRA

A SEBEVĚDOMÍ

Sebevědomí v zásadě navazuje na sebepoznání a vyjadřuje postoj, jaký člověk zaujímá k sobě samému (Urbanovská & Škobrtal, 2012). O sebevědomí hovoříme v komunikaci často, ale co to přesně znamená? K pojmu sebevědomí existuje mnoho definic. Niže uvádíme některé z nich:

Sebevědomí je: „**vědomí vlastní ceny, hodnoty, kvalit a schopností, provázené vírou v úspěšnost budoucích výkonů; přesvědčení, že člověk jedná správně, vhodně a účinným způsobem; stav myslí nebo pocit, který se vyznačuje nepřítomností nejistoty, ostychu nebo rozpaků a je provázený klidnou vírou v sebe a svoje schopnosti**“ (Hartl & Hartlová, 2000, s. 525).

Jde také o souhrn představ a hodnotících soudů, které k sobě člověk chová (Blatný & Plháková, 2003). Dle různé úrovně sebehodnocení, resp. dle toho jaký o sobě máme obraz, můžeme rozdělovat sebevědomí na **nízké, nadměrné a přiměřeně pozitivní** (často také nazývané jako „zdravé“ sebevědomí). Právě přiměřené sebevědomí je základem pro dobrou životní rovnováhu, je znakem zdravě formované a vyspělé osobnosti (Čačka, 2000). Co si představit pod pojmem zdravé sebevědomí? Jistě víme, že ani vysoké, ani nízké, ale co přesně?

Dle Vališové je zdravé sebevědomí: „**výrazem zformované sociálně zralé osobnosti, která dokáže odhadnout vlastní reálné možnosti a meze, vytyčuje si dosažitelné cíle a odpovědně plní zadané úkoly. Ve společenském kontaktu si dokáže získat přirozený respekt, adekvátně se prosazuje, respektuje druhé, je schopná kooperovat, je přiměřeně sebekritická, není přehnaně závislá na hodnocení druhými lidmi**“ (Vališová, 1995, s. 19).

To, jak sami/y sebe žáci a žákyně hodnotí, mohou ovlivnit nejen osoby blízké, ale z velké části také vyučující. Právě on/ona může sebevědomí žáka/yně vhodně podpořit, ale může v něm/ní také vzbudit pocit méněcennosti například tím, když ho/ji ponižuje před třídou atp. (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Komplimenty

V lekci zaměřené na komplimenty vycházíme z teorie asertivního podávání a přijímání komplimentů (Valenta, 2006). Aby se z komplimentu nestalo hodnocení, které může adresát vnímat jako negativní, je důležité držet se následující rovnice:

- Mluvím o tom, co MNĚ se na druhém líbí, svůj kompliment tedy formuluji do tzv. „já vět“, tj. *Líbí se mi na Tobě...*
- Aby byl kompliment důvěryhodný, díváme se při jeho vyslovení druhému do očí
- upřímnost (Valenta, 2006)

Náš kompliment by měl být mimo výše zmíněné konkrétní. Ve chvíli, kdy někomu říkáme například „Ty jsi mi sympatický/á“, víme my samotní/é, co tím myslíme? A bude vědět příjemce/kyně komplimentu, co to doopravdy znamená? Abychom si sami/y ověřili/y, s jakým poselstvím kompliment vyslovujeme, můžeme rovnici doplnit ještě o odůvodnění, tj. proč oceňuji to, co oceňuji. Ideální rovnice komplimentu by tedy mohla vypadat následovně:

JÁ -> CO -> PROČ + (oční kontakt) + (upřímnost)

Zdroje:

Blatný, M. & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Sdružení SCAN.

Čačka, Otto. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Doplněk.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie* (3. přeprac. a dopl. vyd., 1. vyd. v Gradě). Grada

Urbanovská, E. & Škobrtal, P. (2012). *Sociální a pedagogická psychologie pro speciální pedagogii*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta (Praha, Č.), Kořa, J., & Vališová, A. (1995). *Asertivita, sebereflexe, kooperace a dramatická výchova: sborník z výzkumného projektu EXTRA "Asertivita a rozvoj sebevědomí"*. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.

Valenta, J. (2006). *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. Aisis.

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. a jedná se o následující metodické listy: IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. (2020). *Rozvíjíme učitele a žáky, podpora a integrace ohrožených dětí a dětí s problémovým chováním v rámci MŠ, ZŠ A SŠ*. Dostupné 15. srpna 2022, z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/RUZ_metodicke_listy_final.pdf

SEBEDŮVĚRA A SEBEVĚDOMÍ – VŠICHNI JSME JEDINEČNÍ

Téma lekce: Sebedůvěra a sebevědomí – silné stránky a jejich rozvoj

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: min 45 min

Cíle lekce:

- Žák/yně si prožijí skutečnost, že v něčem je lepší než ostatní a ostatní jsou v něčem lepší než on/ona
- Žák/yně napíše konkrétní způsoby, jakými se může pochválit.
- Žáci a žákyně se o sobě navzájem dozví více věcí.


1. část - Evokace

Cílem je sestavit seznam frází, kterými můžeme sami sebe pochválit.

Název	Vím, jak se ocenit?
Čas	10 minut
Pomůcky	Tabule a fixy, případně lepicí papírky – viz. poznámky
Popis činnosti	<p>Vyučující napíše na tabuli větu „Když se chci pochválit, říkám si:“ a vyzve žáky/ně, aby přicházeli/y k tabuli a psali/y konkrétní způsoby, jakými se mohou pochválit.</p> <p>Na tabuli by se měly objevit věty typu:</p> <p>„Jsem dobrý/á v...“ „To se mi povedlo.“ „Jde mi dobře...“ „Jde mi skvěle...“ „Jsem jediný/á, který/á...“</p> <p>Apod.</p>
Instrukce	<p>Dneska by mě zajímalo, jestli se každý z vás dokáže ocenit. Na tabuli napíšu „Když se chci pochválit, říkám si:“. Vaším úkolem bude přijít k tabuli a napsat konkrétní způsob, jakým můžete sami/y sebe pochválit. Já začnu a napíšu například: „Jsem dobrý/á v...“. Kdo má nějaký nápad, pojdte k tabuli a napište další možnosti. Bylo by prima, kdyby každý napsal jednu takovou větu.</p> <p>Abych to shrnul/a, přečtu všechny vaše nápady.</p> <p>Chtěl by ještě někdo něco dodat?</p> <p>Vyberte si z tabule jeden způsob, jakým se můžete pochválit, zavřete si oči (komu to není nepříjemné) a pochvalte se za něco. Vzpomeňte si na to, co se Vám kdy povedlo, představte si vaši pozitivní vlastnost, činnost, ve které se Vám daří a pochvalte se.</p> <p>Všichni se pochválili?</p> <p>Jaké to je, pochválit se?</p> <p>Jak se cítíte?</p>
Poznámky	<p>Pokud by se žáci a žákyně neměli/y k tomu, aby na tabuli před ostatními psali/y takové věty, můžeme jim rozdat lepicí papírky a zadat jim následující úkol: „Když se chcete ocenit, jakým způsobem si pochvalou říkáte? Na papírek napište alespoň dva možné způsoby.“</p>

2. část - Uvědomění významu

Cílem je poznat jedinečnou svou a ostatních a říct, v čem jsem dobrý/á já a v čem ostatní.

Název	Já jsem jedinečná/ý, ty jsi jedinečná/ý
Čas	25 minut
Pomůcky	 Domácí úkol - Arch chvály (viz příloha č. 3 za lekci)
Popis činnosti	<p>Vyučující si s žáky/němi zahraje hru – Oslava jedinečnosti, jejíž princip spočívá v tom, že někdo přichází do středu kruhu a říká: „Jsem jediný/á, který/á umí...“ K člověku ve středu se přidávají všichni ti, kteří danou věc také umí. Aktivita probíhá zhruba 10-15 minut.</p> <p>V další části proběhne předávání elektrického signálu, které pomůže k napojení se na sebe navzájem, jedná se o krátkou aktivitu maximálně na 5 minut.</p> <p>V poslední části se vrátí k původní aktivitě, která ovšem bude mít nový cíl, a to zapamatovat si něco, co někdo ze třídy umí, ale já nikoliv. Na konci lekce totiž každý bude říkat větu v následující struktuře: „Já umím jezdit na kole, ale neumím jezdit na koni, a to umí Michal.“ Tato část je zhruba na 10 minut.</p>
Instrukce	<p>Pojďte se postavit do kruhu, zahrajeme si takovou hru, řekněme jí třeba „Oslava jedinečnosti“. Princip aktivity je takový, že ten, kdo se na to cítí, přichází do středu kruhu a nahlas říká: „Jsem jediný/á, který/á umí...“ Ti, kteří danou věc také umí, přichází taktéž do středu. Všichni se vrací zpátky do kruhu a opět přichází někdo, kdo se na to cítí.</p> <p>Trochu změněme pravidla hry a aby se nám následující verze hrála dobře, uděláme si energetické kolečko, které nám pomůže se na sebe naladit. Pojďme se chytit za ruku a představme si, že se tak uzavřel elektrický obvod, kudy probíhá proud. Budeme si posílat energický signál a tak, že stiskneme ruku toho, kdo stojí vedle nás – jemně, ale znatelně. Pojďme si zkusit jedno kolečko, já jsem ten, kdo posílá signál, který musí obejít celý kruh. Povedlo se? Trošku si to ztížíme, směr signálu se může kdykoliv změnit a to tak, že příjemce/kyně signálu ho vrátí tomu, od koho ho dostala a tím se otočí směr. Je to srozumitelné?</p> <p>Skvěle, pojďme se vrátit k Oslavě jedinečnosti, kterou teď lehce ztížíme. Budeme postupovat stejným způsobem, ale každý si musí zapamatovat, jednu konkrétní věc, kterou někdo z mých spolužáků/žaček umí, ale já ji neumím. Na konci totiž každý řekne větu typu: „Já umím jezdit na kole, ale neumím jezdit na koni, a to umí Michal.“ Je Vám zadání srozumitelné?</p> <p>Tak ten, kdo se cítí, přichází do kruhu a Oslava může začít.</p> <p>Nyní se pojďme posadit a můžeme zahájit závěrečnou reflexi.</p>
Otázky k reflexi	<p>Jak jste se cítili/y, když jste měli/y jít do kruhu a říct před ostatními, že jste v něčem jedineční/é?</p> <p>Jaké to bylo, když se k vám přidávali/y ostatní?</p> <p>Jaké to bylo pozorovat, že někdo umí něco, co vy ne?</p> <p>Oceňujete sami/y sebe? Jak často?</p> <p>Dozvěděli jste se něco nového o svým spolužácích a spolužačkách? (5 minut)</p>
Poznámky	<p>Vyučující navrhne žákům/ykním domácí úkol, tj, pozorování chvály. Cílem bude pozorovat, jak často chválíme sami/y sebe, jak často chválíme ostatní a jak často někdo jiný chválí nás. Vyučující rozdá záznamový arch, do kterého budou žáci/kyně čárkovat výskyt dané chvály. Úkol je dobrovolný.</p> <p>Doporučujeme, aby se vyučující zapojil/a do všech aktivit.</p>

3. část - Reflexe

Na úplný závěr bych se rád/a vrátil/a k tomu, když jste chodil/y do středu kruhu a říkali/y, v čem jste jedineční/é. Zajímá mě, jaký jste z toho měli/y pocit a chtěl/a bych, abyste to ztvárnili pomocí sochy.

Budu počítat do 15, až řeknu 15 sochy musí nehybně stát. Je to srozumitelné? Můžete začít stavět. 1, 2, 3.....



Příloha č. 3 – Arch chvály

Záznamový arch chvály

Pomocí „III“ zaznamenej do archu, kolikrát se s jednotlivými druhy chvály setkáváš

Chválím sebe	Chválím druhého	Druhý chválí mě

SEBEDŮVĚRA A SEBEVĚDOMÍ – KOMPLIMENTY

Téma lekce: Sebedůvěra a sebevědomí – umím ocenit druhé

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: min 45 min

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí s popisným jazykem.
- Žák/yně si vyzkouší aplikaci popisného jazyka.
- Žák/yně si vyzkouší dávání a přijímání komplimentu.

1. část - Evokace


*Cílem je naladit se a skupinu.
Cílem je seznámit se s rovnicí komplimentu.*

Název	Víš, jak vypadá kompliment, který potěší?
Čas	15 minut
Pomůcky	Tabule, křídly/fixy
Popis činnosti	<p>Vyučující vyzve žáky a žákyně, aby začali/y chodit volně po třídě. Dále je provádí instrukcemi, aby vnímali/y různé věci ve třídě, sami/y sebe a ostatní.</p> <p>V další fázi je vyzývá, aby se dívali/y do očí těm, které míjí.</p> <p>V poslední fázi je vyzývá k tomu, aby si potřásl/y pevně rukou a dívali/y se u toho navzájem do očí.</p> <p>Toto cvičení je zakončeno společným zastavením celé skupiny. Pokud se nepovede, může se opakovat, tj. vyučující vyzve třídu, ať se rozejde a následně řekne, ať společně zastaví.</p> <p>Vyučující na tabuli napíše rovnici komplimentu/pochvaly velkým písmem a zjišťuje, jestli ji dokáže někdo rozluštit. Postupně odhaluje její význam, nakonec dává příklad upřímného komplimentu.</p> <p>JÁ -> CO -> PROČ + (oční kontakt) + (upřímnost)</p>

Instrukce	<p>Postavte se, zasuňte židle, dejte tašky pod stůl a pojďme chodit po třídě. Dívejte se kolem sebe, všimněte si, co všechno se ve třídě nachází, všimněte si, jaká je ve třídě teplota, jaké tam jsou pachy, s kým ve třídě jste, ale vnímejte i sami/y sebe, jak se cítíte, jak se dnes máte. Soustředte se teď na ostatní ve třídě, pokaždé, když se budete s někým míjet, podívejte se mu/ji do očí. Když se budete s někým míjet, potřeste si rukou a dívejte se u toho druhému do očí. Ruku držte pevně, ale bezbolestně. Nyní si uvědomte celou skupinu a zkuste jako celek zastavit, to znamená, že musíte poslouchat ostatní, postupně zpomalovat a pokusit se všichni zastavit ve stejný moment.</p> <p>Skvěle.</p> <p>Aby se nám společně dnes dobře pracovalo, potřebovali/y jsme se na sebe vzájemně naladit. Dnes se budeme věnovat komplimentům, ví někdo, co to jsou komplimenty? Budeme pracovat jak na tom, jak kompliment neboli pochvalu dávat, ale také na tom, jak kompliment nebo pochvalu přijímat.</p> <p>Napišu Vám na tabuli takovou rovnici a zajímá mě, jestli je dokážete, vzhledem k dnešnímu tématu, rozluštit. <i>(nechat čas na nápady)</i></p> <p>Jedná se o strukturu komplimentu/pochvaly. Pokud chceme někoho upřímně pochválit, tak, aby mu/ji to udělalo opravdu radost, je důležité, aby nás kompliment nebyl prázdný. Napadá vás, jak by vypadala prázdná pochvala? Jedná se například o pochvalu typu „<i>Jsi fajn</i>“. Co to vlastně znamená, být fajn? Co si z toho mám vzít, když mi to někdo řekne? Jak tomu mám rozumět? Aby byla pochvala upřímná, je třeba, aby za prvé vycházela z nás, to je to „<i>JÁ</i>“ a znamená to, že říkám to, co já cítím, co si já myslím. Za druhé je třeba, aby byla konkrétní, to je to „<i>CO</i>“ a znamená to, že si vybírám konkrétní věc, která se mi na druhém líbí. Za třetí je dobré naši pochvalu zdůvodnit, to je to „<i>PROČ</i>“ a znamená to, že říkáme, proč se nám daná věc na druhém líbí. Příklad takové pochvaly je následující: „<i>Líbí se mi na Tobě, že jsi taková dynamická, protože mě pohled na Tebe zlepšuje náladu.</i>“</p> <p>Na tabuli máme v rovnici ještě napsaný oční kontakt a upřímnost, chtěl by k tomu někdo něco dodat?</p> <p>Očním kontaktem nebo-li tím, že se druhému díváme do očí dáváme najevo, že ho/ji vnímáme a že mu/ji teď věnujeme náš čas. Upřímnost znamená, že to, co říkáme, myslíme doopravdy.</p> <p>Tato struktura nám mimo jiné může sloužit k tomu, aby se náš kompliment nestal hodnocením druhého, což je taková pochvala, která může někdy více ublížit než potěšit.</p>
Poznámky	<p>Vyučující nahrazuje slovo „kompliment“ slovem „ocenění“ ve chvíli, kdy vyhodnotí, že „kompliment“ je pro třídu příliš složitý.</p> <p>Vyučující nechá rovnici komplimentu napsanou na tabuli.</p>

2. část - Uvědomění významu

Cílem je vyzkoušet si vytvořit kompliment směrem k neživému objektu a směrem ke spolužákům/žačkám a také kompliment přijímat.

Název	Zkouším dávat kompliment, zkouším ho přijímat
Čas	25 minut
Pomůcky	Tabule, křídly/fixy,  barevně vytištěná umělecká díla nebo projektor (viz příloha č. 4 za lekcí), pexeso, 2-3 kostky
Popis činnosti	<p>Vyučující promítne / přinese vytištěná různá umělecká díla. Žáci a žákyně budou mít za úkol vyjádřit uměleckému dílu kompliment za dodržení rovnice komplimentu. Tato část zabere zhruba 5 minut.</p> <p>Vyučující rozdělí / nechá rozdělít třídu do dvojic s tím, že cílem je vyjádřit si navzájem kompliment, opět za dodržení rovnice komplimentu. Vyučující je seznámí s rolemi a omezeními, které s sebou role přijímače komplimentu nese.</p> <p>V poslední části vyučující rozpočítá třídu a následně za hodů kostek vybere toho, kdo bude aktivitu začínat. Hází dvěma kostkami, pokud je ve třídě maximálně 12 lidí (v tomto případě začíná rozpočítávání číslem 2), hází třemi kostkami, pokud je ve třídě maximálně 18 lidí (v tomto případě začíná rozpočítávání číslem 3). Žáci/kyně sdělují kompliment tomu, kdo sedí po jeho pravici a ten, kdo kompliment přijímá, říká „děkuji“.</p> <p>Vyučující je ubezpečí, že pokud by se jim nedařilo naplnit položku „<i>PROČ</i>“, tolik to nevádí.</p>

<p>Instrukce</p>	<p>Když už teď znáte, jak by takový dobrý kompliment mohl vypadat, pojdte si to vyzkoušet. Rozmístím Vám po třídě / promítnu Vám na plátno různá umělecká díla. Dám Vám pár minut na to, abyste si vybrali/y jedno dílo, které se Vám nejvíce líbí. Představte si, že je to umělecké dílo živé a že vás může slyšet. Až budete mít vybrané dílo, zkuste mu vytvořit kompliment podle rovnice, se kterou jsme pracovali/y před chvílí. Tak, jestli máte hotovo, postavte se před Vámi vybrané dílo, dívejte se něj a vyslovte chválu.</p> <p>Výborně, pojdme to trošku posunout.</p> <p>Nechám Vám vylosovat jednu kartičku, je to pexeso a vaším úkolem bude najít druhou kartičku a vytvořit dvojice. Najděte si svá místa, ať jste všichni kousek od sebe a rozdělte si role. Jeden z vás bude „oceňovatel/ka“ a druhý z vás bude „oceňovaný/á“. V určitý moment se role vystřídají. Vaším úkolem bude zkusit vymyslet kompliment pro toho druhého podle rovnice, kterou máme stále na tabuli.</p> <p>Ten, kdo kompliment přijímá má zvláštní omezení – NEMŮŽE MLUVIT.</p> <p>Každý z dvojice si zkusí odpovědět sám pro sebe na otázku:</p> <p>Vy, co jste dávali/y kompliment, jaké to bylo?</p> <p>Vy, co jste kompliment přijímali/y, jaké to bylo?</p> <p>Zůstaňte ve stejných dvojicích, ale vyměňte si role. Zadání zůstává takřka stejné.</p> <p>Ten, kdo kompliment přijímá má ale jiné omezení – NEMŮŽE ŘÍCT NIC JINÉHO, NEŽ „DĚKUJI“.</p> <p>Opět si každý pro sebe odpoví na otázku:</p> <p>Vy, co jste dávali/y kompliment, jaké to bylo?</p> <p>Vy, co jste kompliment přijímali/y, jaké to bylo?</p> <p>Pojdme se přesunout do závěrečného kruhu. Nyní vás rozpočítám. Hodím kostkami a koho číslo padne, ten začne. Cílem je dát kompliment člověku po naší pravici. Zkuste naplnit všechny tři položky rovnice, pokud se vám ale nepovede vymyslet „PROČ“, nenechte se tím odradit a naplňte alespoň první dvě položky, tj. „JÁ“ a „CO“. Kompliment můžete říct jak nahlas, tak ho pošeptat, nebo i napsat, ale dbejte na oční kontakt. Ten, kdo kompliment přijímá, říká „děkuji“. Cílem je obejít celý kruh.</p>
<p>Otázky k reflexi</p>	<p>Viz níže.</p>
<p>Poznámky</p>	<p>Pokud by se žáci a žákyně ve dvojicích necítili/y dobře, je možné před změnou rolí dvojice promíchat. Pokud ve třídě není vhodné náhodné dělení, vytvoří vyučující dvojice sám/a.</p>

3. část - Reflexe

Vyučující položí žákům/ykním otázky k reflexi výukové lekce:

Jaká pro vás byla dnešní aktivita?

Co je pro vás jednodušší, dávat kompliment nebo ho přijímat?

Co bylo snadné?

Co bylo těžké?

K čemu si myslíte, že nám dovednost dávat a přijímat kompliment je dobrá?

Prosím, zavřete si všichni oči a ukažte mi na prstech číslo, jak se teď cítíte. Jednička znamená špatně, desítka znamená skvěle.



Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Zdroje:

obrázek 1: Ofili, Chris. (1995–2005). *Untitled (Afromuse)* [Obrázek]. Contemporary art issue. <https://www.contemporaryartissue.com/discover-the-best-25-british-contemporary-figurative-painters/>

obrázek 2: Kahlo, Frida. (1940). *Self-Portrait with Thorn Necklace and Hummingbird* [Obrázek]. ArtnSketch. https://artnsketch.com/wp-content/uploads/2022/03/artnsketch_selfportraitthornnecklage01-min-798x1024.jpg

obrázek 3: Vermeer, Johannes. (cca 1657). *Mlékařka* [Obrázek]. Wikimedia.

SEBEPREZENTACE

Sebeprezentace navazuje na sebepoznání a z něj plynoucí sebevědomí. Obojí nám dává základ či podklad pro to, abychom mohli/y určitým způsobem prezentovat naši osobnost, naše znalosti, dovednosti, schopnosti, cíle atp. V širším slova smyslu se prezentujeme každý den, když jsme ve styku s druhými lidmi (nějak se projevujeme, nějak na ně působíme). V užším slova smyslu jde o proces, kdy ukazujeme okolí něco konkrétního z nás za nějakým konkrétním účelem. Může jít například o předvedení dovedností ve škole (recitace, zkoušení, písemná práce), častěji ovšem spojujeme sebeprezentaci s kariérou či přijímacím řízením (Západočeská univerzita v Plzni [ZCU], b. r.).

Cílem sebeprezentace je ukázat své silné stránky, vyzdvihnout, v čem jsem dobrý/á, ale také ukázat věci, co nejsou na první pohled zřejmé. Obecně se pak můžeme prezentovat různými způsoby podle toho, za jakým účelem sebeprezentace probíhá a zda probíhá cíleně nebo implicitně. Mezi způsoby prezentace můžeme zařadit: životopis, webové stránky, portfolio, ale také facebook, instagram či další sociální sítě (ZCU, b. r.).

Sebeprezentaci je tedy třeba přizpůsobovat (ZCU, b. r.):

- možnostem jednotlivce (tj. sebe samého – umím vytvořit prezentaci, video, web atp.),
- záměru a cíli prezentace (proč prezentuji – pohovor, přijímací řízení, představení se),
- cílové skupině a publiku (před kým budu mluvit),
- prostoru (kde prezentuji – je tam technika nebo není atp.).

Ukazovat kdo jsem, co umím, kam směřuji, jaké kvality nabízím, nebo jaké jsou moje hodnoty není snadné. Proto je vhodné sebeprezentaci trénovat. Nejprve v bezpečnějším prostředí (např. třída), později i před cizími lidmi v různém prostředí.

Zdroje:

Západočeská univerzita v Plzni. (b. r.). *Manuály pro pedagogy a zákonné zástupce – Sebeprezentace.*

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. a jedná se o následující metodické listy: IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. (2020). *Rozvíjíme učitele a žáky, podpora a integrace ohrožených dětí a dětí s problémovým chováním v rámci MŠ, ZŠ A SŠ.* Dostupné 15. srpna 2022, z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/RUZ_metodicke_listy_final.pdf

SEBEPREZENTACE – VIDÍM SVÉ Kladné STRÁNKY

Téma lekce: Sebe prezentace – soustředíme se na pozitivní jevy

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše


Časová náročnost: minimálně 45 min

Cíle lekce:

- Žák/yně si trénují pozornost směrem k pozitivním věcem
- Žák/yně si uvědomí možnost definovat se na základě svých úspěchů a nikoliv neúspěchů
- Žák/yně nahlédne své pozitivní stránky a zkusí je v dopise pojmenovat

1. část - Evokace

Cílem je soustředit se na pozitivní stránku věci a hledat to, co je správně.

Název	Na všem se dá vidět něco pozitivního
Čas	15 minut
Pomůcky	 Diktát – (viz příloha č. 8 za lekcí), tabule, fixy / křídly
Popis činnosti	<p>Vyučující rozdává žákům/yním diktát, který je na první pohled plný chyb. Zadání úkolu však spočívá v nalezení toho, co je správné, hezké, inspirativní apod. Cílem je soustředit se na to pozitivní. Žáci/žákyně si své postřehy sdělí v lavici a každá dvojice následně řekne vyučujícímu, co našla. Vyučující zapíše všechna pozitiva na tabuli, aby bylo vidět, kolik hezkého se dá v takovém „špatném“ diktátu najít.</p> <p>Vyučující provádí žáky/ně diskuzi k této krátké aktivitě.</p>
Instrukce	<p>Dnes jsem si pro vás připravil/a diktát. Postupně vám ho rozdám a zatím si ho jen v klidu očima projděte. Věřím, že s diktáty jste zvyklí/é pracovat, ale ten dnešní je trochu jiný. Vezměte si nějakou barevnou tužku a vaším úkolem bude vybrat alespoň 5 věcí, které byste v daném diktátu ocenili/y, tj. vyberte ty věci, které se povedli/y. Nenechte se omezit pouhým pravopisem, oceněno může být v rámci diktátu cokoli, co se vám zdá hezké, inspirativní, správné apod. Můžete pracovat, dávám vám zhruba 5 minut. V lavici si navzájem řekněte, co všechno hezkého jste našli/y. Za dvojici mi řekněte, co jste objevili/y a já vše zapíšu na tabuli.</p> <p>Jaké to pro vás bylo, hledat v diktátu, který se na první pohled zdá velmi špatný, to, co se povedlo? Jaké to bylo, přehlížet to špatné a hledat jen to dobré?</p> <p>Aby Vám vysvětlil/a, proč jsme pracovali/y na takovém speciálním diktátu. Mohli/y bychom si představit, že i my jsme takové diktáty, neseme si v sobě věci, které se mohou nám samotným, ale i druhým zdát jako chyba, ale také mnoho dobrých věcí. Samozřejmě bychom se celý život mohli/y soustředit jen na to, co je v nás špatně, v čem jsme nedosta- teční/é, co v našem životě nefunguje, ale k čemu by nám takové úvahy byly? Jak bychom se asi v takovém životě cítili/y?</p>
Poznámky	Vyučující nechá všechna pozitiva napsaná na tabuli.

2. část - Uvědomění významu

Cílem je hledat pozitiva v sobě samých a ta následně formulovat do dopisu od sebe pro sebe.

Název	Hledám svá pozitiva
Čas	20 minut
Pomůcky	Čistý papír na rozdání, fixy/pastelky/voskovky
Popis činnosti	Vyučující rozdá žákům/yním papír a sdělí jim, že tentokrát budou hledat pozitiva v sobě samých. Vyzve je, ať na chvíli zavřou oči a naskenují své vlastní tělo. (zhruba 5 minut) Žáci/kyně píšou dopis sobě samým, který musí být pouze pozitivní a měl by obsahovat minimálně 5 vět. Vyučující píše na tabuli otázky pro inspiraci, které žáci/žákyně mohou, ale nemusí využít. Vyučující nabízí možnost ozdobení si svého dopisu v případě zbývajících času.
Instrukce	Navážeme na předchozí aktivitu, tentokrát se ale nebudete věnovat diktátu, ale Vám samým. Zavřete si na chvíli oči, komu to není vyloženě nepříjemné a představte si, že vaše oči umí skenovat. Nejprve se podívejte na vaše palce u nohou, následně zaměřte pozornost na vaše chodila, paty, kotníky, holeně, kolena, stehna, třísla, zadek, břicho, hrudník, bedra, lopatky, pravou rukou od konečku prstů, přes dlaň a zápěstí, předloktí, kolekt, paži a rameno, levou ruku od konečků prstů až po rameno, a nakonec si naskenujte váš krk, bradu, tváře, pusu, jazyk, nos, lícni kosti, oči, obočí, čelo, celou hlavu. Až budete mít naskenované celé tělo, můžete otevřít oči. Cílem bylo, abyste byli/y více naladěni/é sami/y na sebe. Rozdám Vám papír a vašim úkolem bude napsat krátký dopis sobě samému, který bude hezký, kterým sami/y sebe pochválíte, oceníte, zkrátka bude pouze pozitivní, stejně jako je pozitivní naše tabule. Je to srozumitelné? Nemusíte se bát, váš dopis je od vás pro vás, nikdo jiný ho nebude číst. Zkuste vymyslet alespoň 5 vět a až bude mít hotovo, můžete si váš dopis i pomalovat, dokreslit apod. Na tabuli Vám napíšu otázky, které Vám mohou pomoci v psaní dopisu, ale využít je nemusíte, slouží k inspiraci. Čím jsem samu/sám sebe dnes příjemně překvapil/a? Co se mi dnes povedlo? Za co bych se tento týden ocenil/a? V čem jsem fakt dobrý/á? V čem jsem nejlepší? Co mám na sobě rád/a? Vezměte si váš dopis, uložte si ho někam, kde se Vám neztratí a zkuste si na něj vzpomenout vždy, když se se k sobě budete chovat nehezky, tj, když bude sami/y sobě například říkat, že za nic nestojíte nebo že jste k ničemu apod. Pojďme se přemístit do závěrečného kruhu.
Otázky k reflexi	Jak se teď cítíte? Co se Vám honí hlavou? Jak se Vám to dopis psal? Bylo pro vás něco překvapivé? (5-10 minut)
Poznámky	Individuální dopisy jsou od žáků/yní pro ně samotné. Můžeme jim nabídnout možnost dopis odevzdat nebo ho sdílet před ostatními, ale rozhodně je nebudeme nutit.

3. část - Reflexe

Na závěr vyučující požádá žáky a žákyně, aby si vybrali/y jedno slovo, které bude vyjadřovat jejich aktuální rozpoložení. Vybídne žáky/ně, aby se zamysleli/y nad tím, jak se cítí a aby vybrali/y vhodné přídavné jméno.

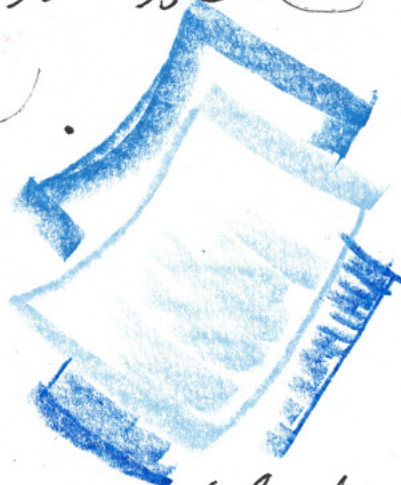
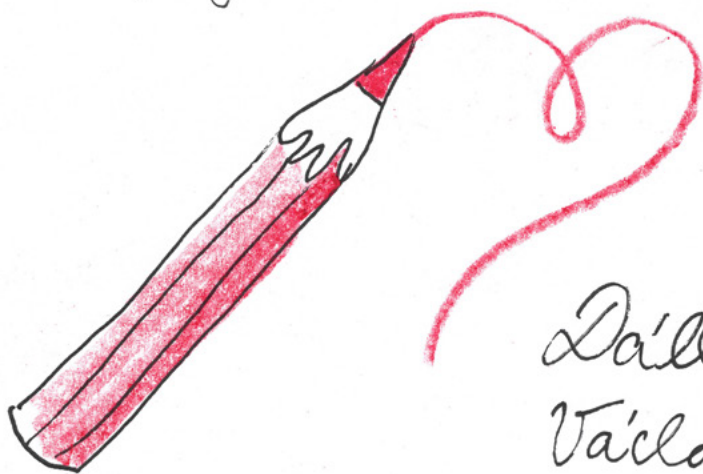
Vyučující otevírá poslední část lekce větou: „**Z dnešní lekce odcházím ...**“



Diktát

Čím jsem starší a čím
jsem zkušenější tím
méně si připadám
schopen odpovídat
na takové otázky.

Co člověk potřebuje
k tomu, aby se stal
správcelem.



Dálkový výhled
Václav Havel str. 63

SEBEPREZENTACE – PREZENTUJI SE PŘED OSTATNÍMI

Téma lekce: Sebe prezentace – umím o sobě pozitivně mluvit před ostatními

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min (možno i 60 minut)

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí s neverbální komunikací
- Žák/yně si vyzkouší sebevědomé držení těla a sebevědomý hlasový projev
- Žák/yně si vyzkouší pozitivní projev o sobě samých před zbytkem třídy

1. část - Evokace

Cílem je seznámit se s neverbální komunikací a se sebevědomým držením těla

Název	Komunikace mého těla – držení těla
Čas	20 minut
Pomůcky	Papírky s předepsanými rolemi (přizpůsobit podle počtu dětí ve třídě tak, aby vznikly minimálně dvojice)
Popis činnosti	<p>Vyučující nechá žáky a žákyně, aby si si ve skupině přidělil/y názvy polévek – každý z nich bude zastupovat jednu polévku. Polévky sepíší na papír a vyučující si vybere čtyři z nich, ze kterých se následně stanou dobrovolníci/ice pro další část. (Zhruba 4 minuty)</p> <p>Dobrovolníci/ice dostanou přidělené role, které předvedou pomocí sochy. Ostatní si taktéž vylosují role. Po vylosování role již člověk nesmí mluvit. Dobrovolníci/ice chodí ve svých rolích po třídě, ostatní je pozorují a přidávají se v tichosti k tomu/té z nich, o kom si myslí, že má stejnou roli. Na tlesknutí skupinky vytvoří sochy. Následně navzájem hádají, jaké role skupinky představují. (zhruba 15 minut)</p> <p>Vyučující vede krátkou diskuzi a následně provází žáky/ně asociací mohutného stromu na kopci, který symbolizuje sebevědomé tělo. (zhruba 5 minut)</p>

Instrukce	<p>Vaším úkolem teď bude, abyste se mezi sebou v tichosti domluvili/y, kdo bude jaká polévka. Všechny vybrané polévky mi sepište na papír a já si následně vyberu 4 z nich. Z těchto polévek se stanou dobrovolníci a dobrovolnice. Máte na to 3 minuty.</p> <p>4 vylosování/é pojdte za mnou, já vám teď přidělím nové role, které nesmíte nikomu říct.</p> <p>Role:</p> <p>1) jsem našťvaný/á 2) jsem veselý/á 3) jsem smutný/á 4) jsem sebevědomí/á</p> <p>Nejprve vás požádám, abyste ve svých rolích udělali/y sochy. Zůstaňte v sochách a já zatím rozdám role i všem ostatním. Ve chvíli, kdy Vám rozdám roli, už nesmíte mluvit. Sochy, můžete se v tichosti ve vaší roli začít pohybovat po třídě a vy ostatní je zatím v tichosti pozorujte. Dobrovolníci a dobrovolnice stále chodte po třídě. Vy ostatní máte stejnou roli. Zkuste se přidat k tomu, o kom si myslíte, že má stejnou roli jako vy. Přidejte se k němu nebo k ní a chodte spolu po třídě. Až tlesknu, vytvořte v dané skupince, která zastupuje stejnou roli sochu, která ji bude vaši roli stále vyjadřovat. Pojdte postupně zkusit uhádnout, jakou roli mají ostatní skupinky.</p> <p>Vyklepejte si ruce a nohy, teď už nejste sochy, nemáte žádné role, jste to zase vy.</p> <p>Zajímalo by mě, na základě čeho jste poznali/y, že má někdo z těch 4 dobrovolníků/nic stejnou roli jako vy?</p> <p>Cílem dnešní hodiny je vyzkoušet si pozitivně mluvit o sobě samých před ostatními, k čemuž nám nestačí pouze hlas, ale potřebujeme k tomu i celé naše tělo. Tuto aktivitu jsme dělali/y proto, abyste si uvědomil/y, že i beze slov můžeme z výrazu, z držení těla, ze způsobu chůze vyčíst, jak se druhý člověk cítí.</p> <p>Vy, co jste měli/y sebevědomou roli, jaké to bylo? Jak jste pracovali/y s vaším tělem? Jak jste se u toho cítili/y?</p> <p>Rád/a bych, abychom se teď všichni společně zkusili/y dostat do sebevědomého těla a nabízím vám k tomu asociaci mohutného stromu, který stojí na kopci nad městem.</p> <p>Představte si, že jste právě ten mohutný strom, který má rozsáhlou síť kořenů, která se nachází hluboko v zemi. Vnímejte, jak pevně stojíte na zemi, jakou v ní máte oporu, jakou máte oporu ve svém kmeni, ve svých nohách. Ruce dejte šikmo nahoru, to jsou vaše větve, protože tento strom má bohatě rozvětvenou korunu a jeho větve se natahují za sluncem. Stojíte na kopci a snažíte se zahlédnout celé to město pod vámi, držíte hlavu zpříma, máte narovnaná záda, vaše hrud' míří dopředu. Zůstaňte chvíli v roli tohoto mohutného stromu na kopci a zhluboka se párkrát nadechněte. A právě takhle vypadá to sebevědomé tělo, můžete se uvolnit, vyklepat si nohy a ruce. K sebevědomému tělu ještě potřebujeme sebevědomý hlas. Napadá vás, jak na něj?</p>
Poznámky	<p>Výběr dobrovolníků a dobrovolnic si může vyučující přizpůsobit. Místo polévek může využít názvy měst, zvířat, rostlin apod., nebo cokoliv jiného, co se hodí s žáky/němi zopakovat.</p>

2. část - Uvědomění významu

Cílem je vědomá práce s hlasem a tělem a následný trénink sebevědomého projevu před ostatními.

Název	Komunikace mého těla - hlas
Čas	20 minut
Pomůcky	žádné

Popis činnosti	<p>Žáci/kyně chodí postupně ze zadní části třídy do přední a vyslovují hlasitě a zřetelně své jméno. Všichni jdou dvakrát. Vyučující je po prvním kole podpoří, sdělí jim, že se jim to daří dobře a ať to ve druhém kole zkusí posunout ještě kousek dál. (zhruba 5 minut)</p> <p>Vyučující rozdělí třídu do dvojic (losování pexesa, názvů různých věcí, rozpočet apod.) a vyzve je, aby si každý v hlavě vytvořil jednu větu na základě struktury, kterou napíše na tabuli: Jsem..... (vlastnosti) a mám se za to rád/a.</p> <p>Vyučující připomíná strom, připomíná hlasitý a zřetelný přednes jména před tabulí a vyzývá žáky/ně k tomu, aby si ve dvojicích trénovali/y přednes vět, které si vytvořili/y. Dvojice se spojí ve čtveřice, na základě počtu žáků/yň se mohou čtveřic spojit do skupin po osmi. (zhruba 10 minut)</p> <p>Žáci/kyně se znovu přemístí do zadní části třídy, vyučující připomíná všechny aspekty sebevědomého projevu (již chůze něco sděluje, asociace stromu, práce s hlasem) a vyzývá žáky/ně k tomu, aby šli/y opět dopředu, kde vysloví své jméno a následně větu, kterou dosud trénovali/y ve skupinách. (zhruba 5 minut)</p>
Instrukce	<p>Pojďte se přemístit do zadní části třídy. Důležité je, aby nám tu vznikla cesta, po které můžete alespoň chvíli jít. Cílem je, abyste postupně chodili/y do přední části třídy a až bude vepředu, vyslovte nahlas a zřetelně vaše jméno. Je to srozumitelné? Tuto část projdeme dvakrát, poprvé budete asi trochu nervózní, po druhé se třeba vepředu více zabydlíte.</p> <p>Pojďte se rozdělit do dvojic. Každá dvojice si najde své místo a každý z vás si v hlavě vymyslí větu podle následující struktury:</p> <p>Jsem..... (vlastnost) a mám se za to rád/a. Věta by mohla například znít: Jsem veselá a mám se za to ráda. Vzpomeňte si na strom, do kterého jsme se před chvílí dostávali/y a vzpomeňte si na zřetelné a hlasité vyslovování vaše jména před tabulí a ve dvojici si navzájem několikrát řekněte vámi zvolenou větu. Ten, kdo zrovna nemluví, pozorně poslouchá. Dvojice spojte se a vytvořte čtveřice. Schéma zůstává stejné, jeden mluví, myslí u toho na držené svého a těla a na svůj hlas a ostatní poslouchají.</p> <p>Pojďte se vrátit do zadní části třídy a tentokrát vás vyzvu k tomu, abyste znovu prošli/y cestou dopředu a na konci vyslovili/y zřetelně a hlasitě vaše jméno a k tomu přidali/y větu, kterou jste doteď trénovali/y. Snažte se hlasem zaplnit celý prostor, myslíte na to, že i ta chůze k tabuli už něco říká, vepředu si vzpomeňte na mohutný strom a zkuste jím na moment znovu být.</p> <p>Vyklepejte si všechny končetiny, nadechněte se a vydechněte a vraťte se znovu do vylosovaných dvojic, ve kterých budete v této závěrečné části reflektovat dnešní lekci. Na tabuli Vám napíšu otázky, na které se navzájem budete ve dvojici ptát.</p>
Otázky k reflexi	Reflexe bude probíhat ve dvojicích, viz níže. (5 minut)
Poznámky	<p>Vyučující se může do aktivity zapojit v momentě, kdy se chodí před tabulí a vyslovuje se nejprve jméno, následně vybraná věta. Žákům a žákyním to může dát pocit, že je v učebním procesu s nimi a není tam jako někdo, kdo je pozoruje a hodnotí.</p> <p>Pokud je ve třídě lichý počet žáků/yň, vyučující při dělení nechá jednu trojici.</p> <p>Vyučující volí způsob dělení do dvojic na základě znalosti třídních vztahů.</p>

3. část - Reflexe

Žáci a žákyně se vrátí do původní dvojice a navzájem si položí závěrečné reflektivní otázky:

Jaké to pro Tebe bylo, být mohutný strom?

Jaké to pro Tebe bylo, stát před celou třídou a mluvit hlasitě?

Co jsi u toho cítil/a? Na co jsi u toho myslel/a?

Co bylo nové?

Co si odnášíš?

Po reflexi ve dvojicích se vyučující zeptá, zda bych chtěl ještě někdo něco sdílet se všemi.

SEBEREGULACE

SEBEREGULACE – JÁ A MOJE EMOCE

Téma lekce: Poznávám své emoce I.

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min

Cíle lekce:

- Žák/yně si si vyzkouší konkrétně popsat jednotlivé projevy různých emocí
- Žák/yně si vyzkouší jednotlivé emoce zhmotnit
- Žák/yně zažije skutečnost, že každý vnímáme stejné emoce jinak

1. část - Evokace

Cílem je otevřít téma emocí a modelovat vybranou emoci

Název	Ahoj, těší mě...
Čas	10 minut
Pomůcky	Modelína, 📎 nadepsané emoce k losování (vyučující si přizpůsobí podle počtu dětí ve třídě, viz příloha č. 9 za lekcí)
Popis činnosti	Vyučující seznámí žáky/ně s tématem dnešní lekce a vyzve je k volným asociacím. Když se řekne „emoce“ (varianta "pocity"), co je k tomu napadá. Žáci/kyně si losují z předem vybraných emocí a vyučující zajistí, aby se každá emoce objevila v losování minimálně dvakrát. Žáci/kyně dostanou k dispozici modelínu a jejich úkolem je vymodelovat tu emoci, kterou si vylosovali/y.
Instrukce	Dnes se budeme věnovat emocím. Než se pustíme do první aktivity, zajímalo by mě, co vás napadne, když se řekne slovo „emoce“ / "pocity". Představte si, že mám v ruce krabičku, kterou právě otevírám a vy do ní můžete házet vaše různé nápady. Když se tedy řekne „emoce“ / "pocit", napadá mě: ... Děkuji za vaše nápady, už tady můžeme vidět, že emoce jsou velmi různé, pro každého z nás znamenají něco jiného, každý je jinak prožíváme, každý jim jinak rozumíme, každý je jinak vyjadřujeme a přijímáme. Mám tu připravených 5 základních emocí: strach, vztek, smutek, nechuť a radost. Pojďte si každý vylosovat jednu z těch emocí, ale nikomu ji neukazujte a nesdělujte. Každému dám kousek modelíny a vaším úkolem bude pokusit se vylosovanou emoci jakkoliv vymodelovat. Máte na to zhruba 4 minuty. Odložte si vaše vymodelované emoce někam na stranu, budeme je ještě později potřebovat.

2. část - Uvědomění významu

Cílem je zažít skutečnosti, že emoce každý vnímáme jinak a detailní popis vybrané emoce.

Název	Chci Tě poznat...
Čas	25 minut
Pomůcky	📎 Mapy emocí – (viz příloha č.10 – č. 14 za lekcí), modelína

Popis činnosti	<p>Vyučují rozdává žákům a žákyním mapu emocí podle jejich vylosované emoce a nechá je individuálně pracovat. (zhruba 10 minut)</p> <p>Žáci/kyně si vezmou své vymodelované figurky a v tichosti se pokusí najít ty spolužáky/žačky, kteří/ré pracovali/y na stejné emoci. Pokud se jim to nebude dařit, vyučující jim povolí mluvení a nechá je rozdělit se do skupin. Vyučující vybere žáky/ně k tomu, aby si své mapy emocí ukázali/y, pokud ale někdo nebude chtít, skupina to bude respektovat. (zhruba 7 minut)</p> <p>Žáci/kyně si vezmou své mapy emocí a vyzkouší si skupinovou reflexi – vyučující poskytne otázky, které by měly během reflexe padnout:</p> <p>1) Jaká část pro mě byla obtížná popsat / vyplnit?</p> <p>2) Co mě překvapilo?</p> <p>3) Co nového jsem se dozvěděl/a po sdílení map ve skupině</p> <p>4) co by pomohlo k tomu, aby se mi snadněji vyplňovali obtížné části.</p> <p>(zhruba 8 minut)</p>
Instrukce	<p>Na základě vašich vylosovaných emocí vám teď rozdám tzv. mapy emocí, kterým se v následujících 10 minutách budete individuálně věnovat. Zkuste stále udržet v tajnosti, s jakou emoci pracujete.</p> <p>Obrátte vaši mapu popsanou stranou dolů a vezměte si vaši vymodelovanou emoci. Je vás tu víc se stejnou emoci. Zamkněte si pusy, chodte po třídě, ukazujte si vaše vymodelované emoce a zkuste vytvořit skupinu s těmi, kteří mají stejnou emoci jako vy.</p> <p>(Pokud uvidíte, že mají žáci/žákyně obtíže s nalezením své skupinky, dovolte jim mluvit)</p> <p>Modelínu mi položte na stůl, vezměte si své mapy emocí a vraťte se zpět do nově vzniklých skupin. Budu rád/a, když si své mapy emocí ve skupině ukážete, pokud ale někdo nechce, budeme to samozřejmě respektovat. Na tabuli Vám napíšu seznam otázek, které by ve skupině měli/y padnout:</p> <p>1) Jaká část pro mě byla obtížná popsat / vyplnit?</p> <p>2) Co mě překvapilo?</p> <p>3) Co by pomohlo k tomu, aby se mi snadněji vyplňovali obtížné části.</p> <p>4) Co nového jsem se dozvěděl/a po sdílení map ve skupině</p> <p>Na skupinovou reflexi Vám nechám zhruba 8 minut, zkuste se všichni vyjádřit ke všem otázkám. Pokud Vám zbude čas, bavte se o čemkoliv, co s emocemi souvisí.</p> <p>Pojďme se přesunout do kruhu na závěrečnou reflexi.</p>
Otázky k reflexi	<p>1) Proč jsem vás nechal/a zkusit se rozdělit jen na základě modelínových výtvorů?</p> <p>2) Jak těžké bylo najít svou skupinku? Proč myslíte, že to bylo těžké?</p> <p>(Každý vnímáme a prožíváme emoce jinak, proto je důležité o nich navzájem mluvit, zkoušet se na ně dívat z různých úhlů pohledu. To, jak rozumím například vzteku já, neznamená, že je to jediné správné vnímání.)</p> <p>2) Když se podíváme na mapy emocí, co pro vás bylo obtížné k vyplnění?</p> <p>3) Přišli/y jste ve skupině na něco, co by vám příště pomohlo k tomu, aby obtížné části byly méně obtížné?</p> <p>(5 - 10 minut)</p>
Poznámky	<p>Na konci hodiny dostanou žáci/kyně domácí úkol – vypracovat do příští lekce mapu radosti – viz. příloha.</p> <p>Vyučující se také může vypracovat domácí úkol, aby svou mapu radost v další hodině mohl/a sdílet s žáky/němi.</p>

3. část - Reflexe

Na závěr bych vás chtěla poprosit, abyste všichni zavřeli/y oči a na prstech mi ukázali/y, jak přínosná pro vás dnešní lekce byla. „1“ znamená, že nebyla vůbec přínosná, „10“ znamená, že byla velmi přínosná.



STRACH

VZTEK

SMUTEK

NECHUŤ

RADOST



Mapa Strachu

Jak se tváříš, když máš strach?



Co říkáš?



Co se děje ve tvém těle, když máš strach?



Jak se chováš, když máš strach?



K čemu je strach dobrý?



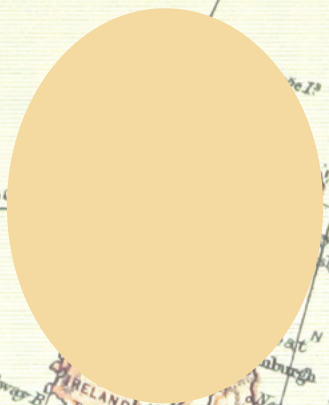
Co Ti pomáhá, když máš strach?



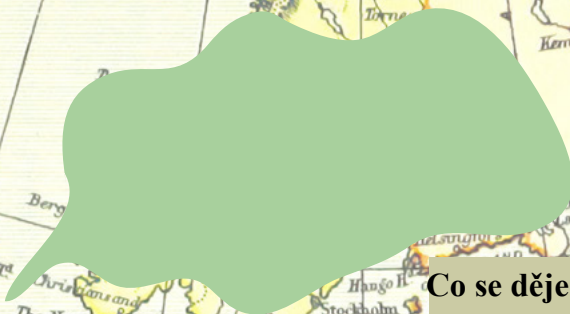
Když se cítím....., tak potřebuji.....

Mapa Vzteku

Jak se tváříš, když máš vztek?



Co říkáš?

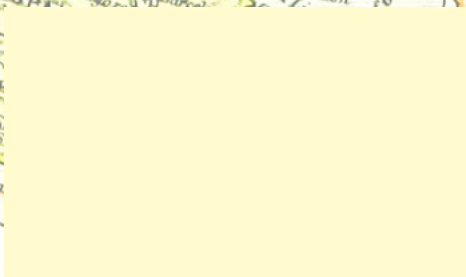


Co se děje ve tvém těle, když máš vztek?



Jak se chováš, když máš vztek?

K čemu je vztek dobrý?



Co Ti pomáhá, když máš vztek?



Když se cítím....., tak potřebuji.....

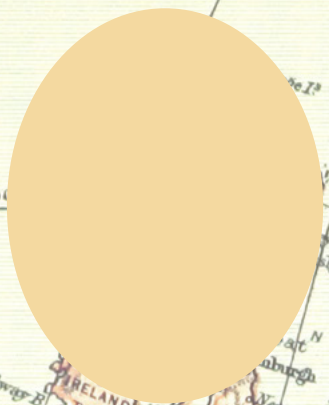
with 0 Long.E. of Greenwich 10

20

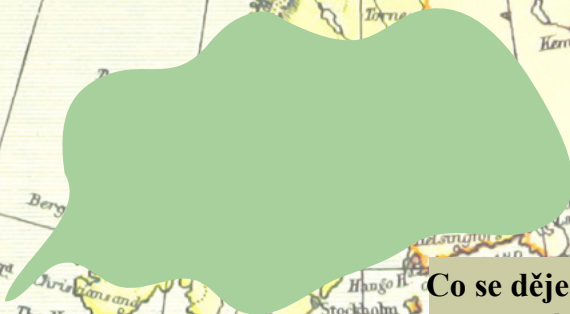
30

Mapa Smutku

Jak se tváříš, když cítíš smutek?



Co říkáš?



Co se děje ve tvém těle, když cítíš smutek?

Jak se chováš, když cítíš smutek?

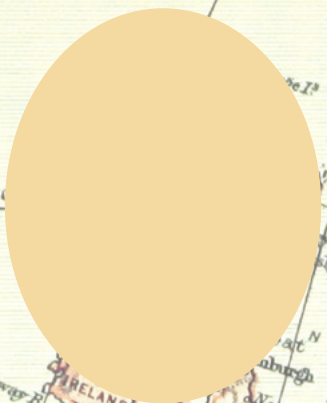
K čemu je smutek dobrý?

Co Ti pomáhá, když cítíš smutek?

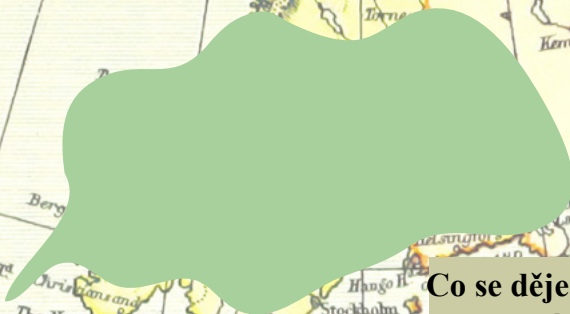
Když se cítím....., tak potřebuji.....

Mapa Nechuti

Jak se tváříš, když cítíš nechuť?



Co říkáš?



Co se děje ve tvém těle, když cítíš nechuť?

Jak se chováš, když cítíš nechuť?

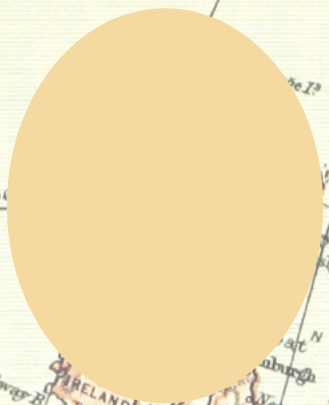
K čemu je nechuť dobrá?

Co Ti pomáhá, když cítíš nechuť?

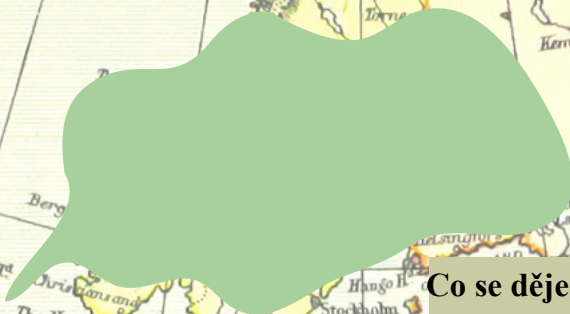
Když se cítím....., tak potřebuji.....

Mapa Radosti

Jak se tváříš, když máš radost?



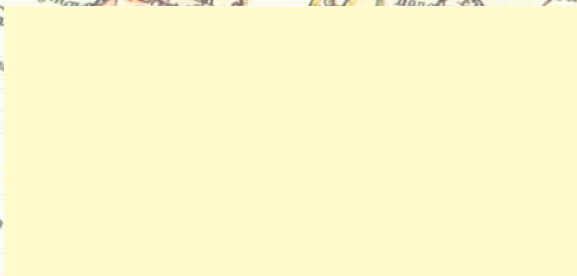
Co říkáš?



Co se děje ve tvém těle, když máš radost?



Jak se chováš, když máš radost?



K čemu je radost dobrá?



Co ještě bys chtěl/a k radosti napsat nebo namalovat?



Když se cítím....., tak potřebuji.....

SEBEREGULACE – JÁ A MOJE EMOCE II

Téma lekce: Poznávám své emoce II.

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min (60 minut)

Cíle lekce:

- Žák/yně popíše konkrétněji vybranou emoci
- Žák/yně si se seznámí s další rovinou vnímání a prožívání emocí
- Žák/yně prožije skutečnost, že každý emoce vnímáme a prožíváme jinak

1. část - Evokace

Cílem je sdílet ve třídě radost a pracovat na mapě další emoce.

Název	Do hlubin emocí
Čas	25 minut
Pomůcky	Modelína, 📎 mapy emocí - viz příloha před touto lekcí
Popis činnosti	Vyučující vybědne žáky/yně, aby si připravili/y svou mapu radosti a postavil/y se. Ptá se jich na jednotlivé otázky z mapy emocí a nechá žáky/ně, aby na ně reagovali/y. (zhruba 5 minut) Žáci/kyně si vybírají další emoci, tu, na které ještě nepracovali/y a opět ji nejprve modelují a následně se věnují individuální práci na mapě emocí. (zhruba 15 minut) Vyučující rozdělí žáky/ně do dvojic a na tabuli píše otázky, které si dvojice projde. (zhruba 5 minut)
Instrukce	<p>Veďte si svůj domácí úkol a postavte se. Zajímalo by mě, jak se tváříte, když máte radost, můžete mi to ukázat? Dále by mě zajímalo, co říkáte, když máte radost. A můžete mi ukázat, jak se chováte, když máte radost?</p> <p>Děkuji moc za vaše sdílení. Napíšu na tabuli základní emoce, kterým jsme se věnovali/y minulou hodinu: strach, vztek, smutek, nechuť a radost. Radost můžu škrtnout, tou už jsme si všichni prošli. Kdo domácí úkol nevypracoval, mapu má, může se radosti věnovat, až se k tomu dostane. Minulou hodinu jste se každý věnoval jiným emocím. Vyberte si tedy teď takovou, na které jste ještě nepracovali/y. Rozdám vám znovu modelínu a první 4 minuty budete mít čas na to, abyste si vámi vybranou emoci osahali/y a zkusil/y si ji vymodelovat.</p> <p>Teď budete mít zhruba 10 minut na to, abyste individuálně pracovali/y na vaší mapě emoce.</p> <p>Nyní vás rozdělím do dvojic, abyste mohli/y reflektovat vaši individuální práci na mapě. Na tabuli Vám napíšu otázky, kterým se ve dvojici budete věnovat:</p> <ol style="list-style-type: none">1) <i>Co víš o Tvé emoci?</i>2) <i>Jak se projevuje v těle?</i>3) <i>Pomohla Ti někdy v něčem?</i>4) <i>Co říkáš a jak se chováš, když ji cítíš?</i>5) <i>Chceš mi o ní ještě něco říct?</i> <p>Pojďte se vrátit zpátky na svá místa a rád/a bych se vás teď zeptal/a, jestli se Vám s mapami pracovalo lépe, když se jednalo o opakující se činnost. Máte ještě někdo nějaké otázky? Chtěl by někdo něco sdílet s celou třídou?</p>
Poznámky	Pokud hodinová dotace nabízí, může se hodina protáhnout. Více času se může využít na modelování emoce a na debatu ve dvojicích.

2. část - UVědomění významu

Cílem je prožít skutečnost, že emoce nám může vyvolat celá řada podnětů a že každý dané podněty vyhodnocujeme podle své zkušenosti.

Název	Jak zní naše emoce?
Čas	15 minut
Pomůcky	Hudební ukázky, emoce nadepsané na papíře a vylepené v různých částech místnosti Návrhy hudebních ukázek: Hněv – Verdi Requiem – Dies Irae e Tuba Mirum: https://music.youtube.com/watch?v=cHw4GER-MiE Radost a smutek – Beethoven – Unknown Solo Piano Works: https://music.youtube.com/watch?v=PDR1_uJnEKE Strach – Mozart – Lacrimosa: https://music.youtube.com/watch?v=k1-TrAvp_xs Nechuť – Čajkovskij: https://music.youtube.com/watch?v=k1-TrAvp_xs
Popis činnosti	Vyučující pustí žákům/yním celkem 5 skladeb (= 5 emocí, se kterými se v těchto lekcích pracuje – dle našeho návrhu se jedná pouze o 4 skladby, neboť jedna skladba vyjadřuje dvě emoce) a nechá je odhadnout, o jakou emoci se jedná. Druhá varianta je popsána v možnostech rozšíření, je na ní však potřeba hodinová dotace pro lekci.
Instrukce	V další fázi lekce se zaměříme na další možnost vnímání emocí. Po třídě vám vylepím znovu ty emoce, se kterou celou dobu pracujeme. Pak pustím v různé hudební skladby a na vás budete, abyste se postavili/y k té emoci, kterou ve vás skladba vyvolává. Kdo chce, můžete si na poslech skladby zavřít oči, aby se na ni mohl lépe soustředit. Pojdme se přemístit do kruhu na závěrečnou reflexi.
Otázky k reflexi	Viz níže
Poznámky	-
Možnost rozšíření	Vyučující dá žákům/yním 10 minut na to, aby si každý vybral celkem 5 skladeb, které odpovídají emocím, které se v lekcích probíraly. Vyzve je, aby napsali/y název skladby a jméno autora/ky na papírek, který dají vyučujícímu. Vyučující bude pouštět jednotlivé skladby a nechá žáky/ně chodit k jednotlivým emocím vylepeným po třídě na základě jejich odhadu. Vyučující vezme žáky/yně do místní galerie a seznámí žáky/yně s tím, že i obrazy/vizuální podněty v nás vyvolávají různé emoce a že je to taktéž velmi individuální záležitost. V galerii bude postup podobný, žáci/kyně dostanou prostor vybrat si obrazy/sochy/expozice, které v nich vyvolávají jednotlivé emoce a následně si vybrané obrazy společně projdou a budou o nich diskutovat.

3. část - Reflexe

Na závěr bych se vás rád/a zeptal/a na následující:

Napadá vás, proč jste během posledních dvou hodin emoce modelovali/y?

Napadá vás, proč jsem vám pouštěl/a hudbu a nechal/a vás odhadovat, o jakou emoci se jedná?

Bylo pro vás něco během práce s emocemi překvapující?

Objevilo se zde něco, o čem byste se rádi/y dozvěděli/y více informací?

Otázky vedou žáky/ně k uvědomění, že emoce opravdu vnímáme každý jinak a že je dobré mít toto v paměti a při komunikaci s druhými se ptát na to, jak ostatní daným jevům rozumí.

SEBEREGULACE — PRÁCE S ČASEM

Eisenhowerův princip určování priorit, který byl zpopularizován Stephenem R. Coveyem, je založen na rozdělení úkolů podle jejich důležitosti/nedůležitosti a naléhavosti/nenaléhavosti. Ve chvíli, kdy si například naše denní činnosti roztřídíme do jednotlivých kategorií, budeme mít větší přehled o tom, jak nakládáme s časem, který máme k dispozici. Až když si uvědomíme, kolik procent nám zabírají jednotlivé kategorie, můžeme efektivně měnit naši strategii a více naplňovat žádoucí kategorie. Plamínek (2013) říká, že z jednotlivých kvadrantů můžeme uniknout následujícími cestami:

- kvadrant důležité/naléhavé nazývá kvadrantem krizí a nabízí následující cesty úniku podle toho nakolik jsou v souladu s naší vizí, nebo našimi cíli: přehodnocení důležitosti, včasná příprava a tím uniknutí nekvalitní práci pod tlakem, odmítnutí činnosti, delegace někomu jinému.
- kvadrant nedůležité/naléhavé, podle Plamínka (2013) kvadrant rutiny, je možné opustit následovně: přehodnocení vnímání dané činnosti, její odmítnutí nebo její delegace někomu jinému. Často se jedná o úkoly, které musíme plnit, ale nejsou v souladu s naší vizí, nebo cíli.
- kvadrant nedůležité/nenaléhavé nazývá kvadrantem zábavy a říká, že není zvláštní důvod, proč z něho unikat. Jedinou lepší variantou je totiž kvadrant důležité/nenaléhavé. Doslova říká, že: *“I v rámci sebeřízení je možné a snad i dobré dělat v rozumné míře i nerozumné věci.”* (Plamínek, 2013, s. 112).
- kvadrant důležité/nenaléhavé je cílovou stanicí a dostáváme se do něj ve chvíli, kdy skutečně důležité věci děláme proaktivně, po promyšlení a s přípravou. V tomto kvadrantu nikdy nebudeme trávit 100 %, ale ve chvíli, kdy v něm pobýváme často, je to dobrý ukazatel toho, že máme náš život pod solidní kontrolou.

Zdroje:

Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládní* (3., dopl. vyd). Grada.

SEBEREGULACE – PRÁCE S ČASEM

Téma lekce: Využívání času během dne

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min (lépe 60 minut)

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí s nástrojem pro efektivní práci s časem [BM1]
- Žák/yně si vyzkouší dělení aktivit podle předem daných kategorií prostřednictvím příběhu někoho jiného
- Žák/yně si vyzkouší dělení svých vlastních aktivit podle předem daných kategorií

1. část - Evokace


Cílem je seznámit se s možnostmi třídění denní aktivit podle priorit

Název	Jaký je čas?
Čas	5 minut
Pomůcky	žádné
Popis činnosti	Žáci/kyně sdělují volné asociace ke slovu „čas“.
Instrukce	Dnes se budeme věnovat času a tomu, jak mít čas alespoň trošku pod kontrolou a nestat se jeho obětí. Na začátek by mě zajímalo, co vás napadne, když se řekne čas. Jaký je? Jaký vám dává pocit? Co vám do života přináší? Co vám bere?

2. část - Uvědomění významu

Cílem je seznámit se s nástrojem pro efektivní práci s časem a následně jej aplikovat na příběh Edy.

Název	Čtyřkvadrantový model a Edův den
Čas	30 minut
Pomůcky	📎 Čtyřkvadrantový model pro dělení aktivit – (viz. příloha č. 15 za lekcí, vytisknout pro každého barevně), 📎 příběh Edy – (viz. příloha č. 16 za lekcí), barevné fixy/pastelky pro každého – zelená, modrá, žlutá a červená (vzít do zásoby, kdyby někdo neměl vlastní)
Popis činnosti	Vyučující žákům/yním promítne/překreslí (s pomocí barevných kříd nebo fix) na tabuli čtyřkvadrantový model a zeptá se jich, jestli je napadne, k čemu by takové schéma mohlo sloužit. Po asociační fázi zkusí jednotlivé kategorie společně naplnit příklady. (15 minut) Vyučující rozdá každému tabulku čtyřkvadrantového modelu a příběh Edy. Žáci/kyně si připraví barvy, které odpovídají barvám modelu. Vyučující čte příběh jednou celý, při druhém čtení se zastavuje u podtrhaných míst a nechá žáky/ně, aby hlasovali/y pomocí pastelek, do jaké přihrádky daná činnost patří.

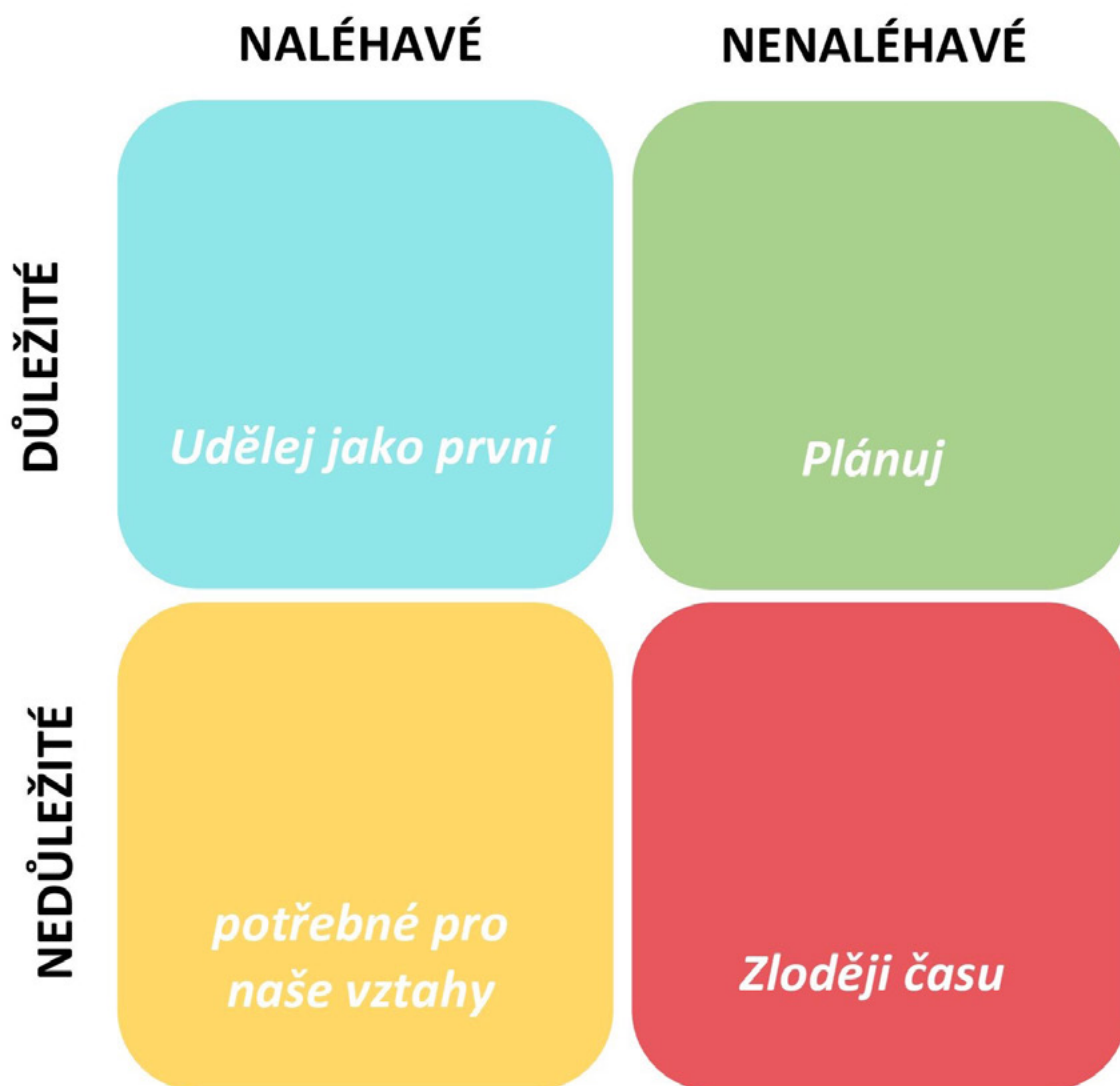
Instrukce	<p>Na tabuli vám napíšu takovou tabulku, se kterou budeme dnes pracovat. Když se zamyslíte nad tím, co jsme dělali/ly na úvod, napadne vás, k čemu by tato barevná tabulka mohla sloužit?</p> <p>Jedná se o tzv. čtyřkvadrantový model, ale můžeme tomu říkat model, který nám může pomoci dobře pracovat s naším časem. Do jednotlivých přihrádek dáváme činnosti, které za den musíme udělat a dělíme je podle toho, jak jsou důležité. Vede nás to k tomu, abychom si uvědomili/ly, co je opravdu důležité udělat a co může počkat. Pojďme tedy společně zkusit naplnit příklady jednotlivé kategorie. Když si představíte takový normální den, jaké činnosti by mohli/ly patřit do jednotlivých rámečků?</p> <p>1) důležité a naléhavé = udělej jako první, př: potřebuji na WC, vypnutí kohoutku u přetékající vany, zavřít okna, skrz které přší do bytu, vyřešení domácího úkolu, který se zítra odevzdává</p> <p>2) důležité, ale nenaléhavé = plánování, věnování se koníčkům, dlouhodobé cíle – pokud chcete na taneční školu, je dobré průběžně tančit celou dobu, věnování se tomu, co nám dělá radost – Co vám dělá radost?</p> <p>3) nedůležité a naléhavé = telefonáty, pomoc sourozenci s domácím úkolem, příprava svačiny na školní výlet – neslouží to sice nám samým, našim osobním cílům, ale je to potřebné pro náš společný život, pro život s ostatními lidmi ve společnosti</p> <p>4) nedůležité a nenaléhavé = zloději času, př: prokrastinace – scrollování na Tik-Toku/Instagramu, binge-watching apod. Jsou Vám teď, když jsme do všech kategorií vymysleli/ly nějaké příklady, dané kolony jasné?</p> <p>Pojďme se tedy podívat na spolužáka Edu, kterého jsem pro vás vymyslel/a a na jeho den (viz příloha č. 16 za lekcí)</p> <p>Rozdám vám každému jeden výtisk příběhu, který následně přečtu a jeden model pro efektivní práci s časem, který využijete pro domácí práci. Připravte si také následující pastelky nebo fixy: modrou, žlutou, červenou a zelenou, můžete si všimnout, že barvy pastelek odpovídají barvám jednotlivých rámečků v našem modelu na tabuli. V textu jsou podtrhaná různá místa. Já Vám příběh nejprve přečtu celý a následně ho přečtu ještě jednou a zastavím se pokaždé, když narazím na podtržené místo. V ten moment bude na vás, abyste danou činnost uklidili/ly do jednoho rámečku a budete uklízet tak, že mi ukážete tu barvu pastelky, která odpovídá barvě rámečku, kam chcete činnost uklidit.</p> <p>Řešení:</p> <p>1) důležité a naléhavé – pes kňučí, příprava na test, procházení poznámek k testu</p> <p>2) důležité, ale nenaléhavé – kreslení</p> <p>3) nedůležité a naléhavé – babička volá, sprchuji se</p> <p>4) nedůležité a nenaléhavé – hraní na PC, kamarád volá na Facetime</p> <p>Pojďme se přesunout k závěrečné reflexi.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>Jak se teď cítíte?</i></p> <p><i>Co nového jste se dozvěděli/ly?</i></p> <p><i>Co pro vás bylo obtížné?</i></p> <p><i>Co si z dneška odnášíte?</i></p> <p><i>Co ještě byste se o daném tématu potřebovali/ly dozvědět?</i></p> <p><i>Co vás zaujalo tak, že byste to chtěli/ly vyzkoušet i doma? (5 minut)</i></p>
Poznámky	<p> Domácí úkol (viz pracovní list č. 17 za lekcí):</p> <p>Vyučující zadá žákům a žákyním domácí úkol na příští hodinu v podobě vypracování pracovního listu. Žáci/kyně si vyberou jeden den, během kterého budou sledovat, co přes den dělají. Aktivity zkusí zaznamenat do pracovního listu, který je rozčleněn na časové úseky. Pracovní list také obsahuje „energetickou linku dne“, do které se žáci/kyně pokusí zakreslit, jak jsou na tom s energií během dne. Cílem tohoto domácího úkolu je zaznamenat své denní činnosti a vyzorovat, jak se během dne pohybuje energie. Mělo by to vést ke zjištění, v jakých částech dne se jednotliví/é žáci/kyně cítí nejproduktivněji. Své aktivity si poté mohou zapsat do modelu pro efektivní nakládání s časem, který si odnesou z hodiny.</p> <p>Vyučující zdůrazní, že se bude příští hodinu s domácím úkolem pracovat a je třeba donést si taktéž příběh Edy a vytištěný barevný model.</p>

3. část – Reflexe

Představte si, že přijдете domů ze školy a najednou se na vás sesype všechno to, co musíte odpoledne udělat, co byste chtěli/ly dělat, domácí povinnosti, kam musíte jít apod. Co v takovou situaci uděláte jako první? Napište mi to na kousek papíru.



Příloha č. 15 - Čtyřkvadrantový model (Convey & Collins, 2020, s. 157)



COVEY, Stephen R. a James C. (James Charles) COLLINS. *The 7 habits of highly effective people: powerful lessons in personal change*. Revised and updated. London: Simon & Schuster, 2020, 1 online resource (402 pages). ISBN 1-4711-9659-3., str. 157



Příloha č. 16 - Příběh Edy

Příběh Edy:

Jsem Eda, je 7:30 a autobus odjíždí za 5 minut. Jsem ve spěchu a volá mi babička. Ve škole nám učitelka připomíná, že zítra píšeme test z biologie, na který jsem zapomněl. Odpoledne se potřebuji připravovat na test. Jdu domů ze školy a kamarád mě láká na hraní her na PC. Dlouho jsem se učil a moc mi to nejde. Rád bych si kreslil, protože se za rok chystám na střední výtvarnou školu. Je večer, potřebuji se osprchovat a pes kňučí, protože potřebuje ven. Před spaním si potřebuji naposled projít poznámky k testu a do toho mi kamarád volá na Facetime.

Řešení:

- 1) **důležité a naléhavé** – pes kňučí, příprava na test, procházení poznámek k testu
- 2) **důležité, ale nenaléhavé** – kreslení
- 3) **nedůležité a naléhavé** – babička volá, sprchuji se
- 4) **nedůležité a nenaléhavé** – hraní na PC, kamarád volá na Facetime



MŮJ DEN

Den:
Datum:

Co dělám během dne:

7:30	13:30
8:00	14:00
8:30	14:30
9:00	15:00
9:30	16:00
10:00	17:00
10:30	18:00
11:00	19:00
11:30	20:00
12:00	21:00
12:30	22:00
13:00	23:00

Moje energie během dne (linka = neutrální, nad linkou = hodně energie, pod linkou = málo energie)



SEBEREGULACE – MŮJ DEN – MOJE CÍLE

Téma lekce: Využívání času během dne

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min (lépe 60 minut)

Cíle lekce:

- Žák/yně si zmapuje, jak vypadá jeho/její běžný den.
- Žák/yně zjistí, kolik času zabírají jednotlivé aktivity, seznámí se s proměnlivostí energie během dne.
- Žák/yně se seznámí se vztahem mezi organizací času a cíli.

1. část - Evokace


Cílem je připomenout si model pro efektivnější práci s časem.

Název	Můj den – moje cíle
Čas	5 minut
Pomůcky	žádné
Popis činnosti	Na začátku hodiny vyučující vyzve žáky/yně, aby si zkusil/y připomenout čtyřkvadrantový model dělení aktivit.
Instrukce	Minulou hodinu jsem vás seznámil/a s modelem, který Vám může pomoci lépe pracovat s vlastním časem. Mohli/y byste mi ho pomoci připomenout? Rád/a bych ho znovu nakreslil/a na tabuli.

2. část - Uvědomění významu

Cílem je roztřídit vlastní denní aktivit do čtyřkvadrantového modelu, se kterým byli/y žáci/kyně seznámeni/y minulou hodinu a přenést je do barevného kruhového diagramu. Cílem je otevřít souvislost mezi prací a časem a prací s cíli.

Název	Můj den – moje cíle
Čas	35 (45) minut
Pomůcky	Vypracovaný domácí úkol, barvy (modrá, červená, zelená, žlutá – stejné jako v čtyřkvadrantovém dělení aktivit), příběh Edy (příloha č. 16) – vytištěný, papíry
Popis činnosti	<p>Žáci/kyně si připraví své domácí úkoly, příběh Edy a vytištěné modely. Pokud někdo domácí úkol nepřinese, bude pracovat s příběhem Edy.</p> <p>Žáci/kyně vybarví své denní aktivity pomocí barev, které odpovídají jednotlivým kategoriím v modelu.</p> <p>Vyučující nakreslí na tabuli kruh a vyzve žáky/yně, aby si podobný kruh nakreslil/y na papír. Sdělí jim, že cílem bude přenést vybarvené aktivity do kruhu tak, aby v kruhu vznikly různě velké kousky pizzy, které odpovídají tomu, jak byly které kategorie zastoupeny ve konkrétním dnu žáka/yně. Vyučující na tabuli zakreslí příklad, viz níže v instrukcích.</p> <p>Vyučující pokládá žákům/yním otázky, které vedou k zamýšlení se na jejich rozložení denních aktivit. Vyučující se vrací k energetické lince z domácího úkolu a ptá se, co z ní žáci/kyně mohou vyčíst. Vyčíst z ní mohou to, kdy se cítí nejvíce při síle a kdy je tedy dobré a výhodné věnovat se důležitým úkolům. Vyučující zastřešuje tuto část shrnutím, k čemu tato aktivita byla dobrá.</p> <p>Vyučující se ptá, jestli si žáci/kyně vzpomínají na práci s cíli a ptá se jich, jak by cíle mohly souviset s dnešním tématem. Připomíná metodu SMART, kterou zapisuje na tabuli a vyzývá žáky/yně, aby si představili/y nějaký drobný cíl, který bude naplňovat parametry podle metody SMART a který by se mohl realizovat do příští lekce (př: naučit se 10 nových slovíček, přečíst jednu kapitolu z knihy, uklidit si na svém stole apod.) Žáci/kyně se dělí do dvojic a pokládají si navzájem otázku. Ve zbývajícím čase s žáci/kyně vytvoří motto, které jim pomůže k dosažení zvoleného cíle.</p>

<p>Instrukce</p>	<p>Připravte si své domácí úkoly a já Vám mezi tím rozdám čisté papíry. Podívejte se na váš domácí úkol a zkuste si pomocí barev vybarvit vaše aktivity podle toho, do jakého rámečku patří.</p> <p>Na čistý papír si nakreslete kruh, stejný, jako kreslím já na tabuli. Podívejte se na váš domácí úkol a vybarvené aktivity a nyní zkuste váš kruh rozdělit na jednotlivé díly, na kousky pizzy, podle toho, kolikrát je daná kategorie zastoupená. Nakreslím Vám příklad.</p> <p style="text-align: center;">Můj den</p>  <p>- důležité, naléhavé - důležité, nenaléhavé - nedůležité, naléhavé - nedůležité, nenaléhavé</p> <p>Když se podíváte na vaše koláče, jaký z toho máte dojem? Chtěli/y byste, aby tam něčeho bylo méně? Chtěli/y byste, aby tam něčeho bylo více? Pokud ano, napadá vás, co byste pro to mohli/y udělat?</p> <p>Když se podíváte zpět do vaše domácího úkolu a zaměříte se na energetickou linku ve vašem domácím úkolu, co z ní můžete vyčíst?</p> <p>Tento úkol jsme dělali/y pro to, abyste se podrobně podívali/y na to, jakými aktivitami naplňujete váš den. Pokud by ve vašem kruhu převažovali/y jenom nedůležité věci, mohlo by vás to vést k vnitřní nepohodě. Je důležité přemýšlet nad tím, kolik energie kam posíláme.</p> <p>Zavřete si na chvíli oči a představte si nějakou věc, kterou byste se chtěli/y naučit. Může to být sport, dovednost, hraní na nástroj apod.</p> <p>Vzpomínáte si, jak jsme spolu ze začátku našeho setkávání se mluvili/y o našich cílech a snech? Jak by cíle mohly souviset s naším modelem, s příběhem Edy, s mapováním vašich aktivit?</p> <p>Pokud chceme dosáhnout nějakého cíle/snu, musíme si za ním kontinuálně jít. A abychom si za ním mohli/y kontinuálně jít, je třeba vyhradit si pro jeho dosahování čas. A abychom si pro to mohli/y vyhradit čas, musíme si být vědomi toho, co přes den děláme a co případně můžeme eliminovat.</p> <p>Mám pro vás teď takovou výzvu. Vzpomínáte si na naši metodu pro stanovování cílů? Jednalo se o metodu SMART. Zavřete si oči a představte si nějaký váš vlastní cíl, který bude konkrétní, měřitelný = vím přesně, co to znamená, až bude cíl splněn, bude reálný a bude časově ohraničený = naplní se příští týden, kdy mi o něm povíte.</p> <p>Rozdělte se do dvojic a položte si navzájem následující otázku: Co můžu v příštím týdnu udělat pro dosažení / pro přiblížení se ke svému cíli?</p> <p>Na papír si napište konkrétní kroky, alespoň dva, které podniknete k dosažení vašeho cíle.</p> <p>V poslední fázi vás vyzvu k tomu, abyste si vytvořili/y moto, které Vám pomůže k dosažení vašeho cíle. Může se jednat o nápis, kresbu, cokoliv, co Vám osobně bude nápomocné. Moto si dejte doma na viditelné místo, aby mohlo plnit svůj účel. Příští hodinu se vás budu ptát na to, jak se Vám dařilo dosahovat vašich cílů.</p>
<p>Otázky k reflexi</p>	<p><i>Co bylo překvapivé?</i> <i>Co potřebujete dovysvětlit?</i> <i>Co si z dnešních hodin odnášíte?</i> (5 minut)</p>
<p>Poznámky</p>	<p>Pokud je to vyučující/mu komfortní, může se do výzvy zapojit spolu s žáky/němi.</p>

3. část - Reflexe

Závěrečná vizualizace: Představte si jednu věc, které byste se chtěli/y pravidelně věnovat, ale nenacházíte na ni čas. Máte ji? Teď si zkuste představit cestu, jak onu věc zavedete do vašich dnů. Vezměte si tužku a papír, napište si, co byste si přáli/y více dělat a napište si 2-3 kroky, jak k tomu dojít. Papírek si složte a uložte. Může Vám sloužit jako návod, až se rozhodnete danou věc do života zavést.

PSYCHOHYGIENA

— PRÁCE SE STRESEM

Stresu můžeme rozumět jako: *“situaci, která je zátěží pro organismus i psychiku, protože se jí nelze přizpůsobit”*. (Nakonečný, 2017). Plamínek (2013, s. 138) zahrnuje i pozitivní rovinu stresu a pohlíží na něj jako na: *“stav napětí organismus, způsobený uspokojením - eustres nebo neuspokojením - distres potřeb organismus”*

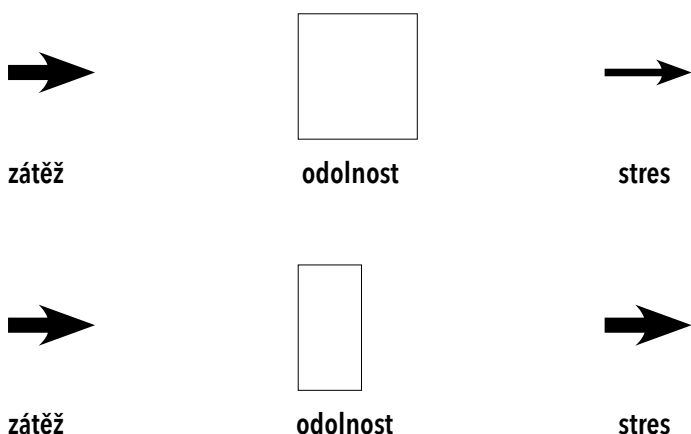
Se stresem se potýká každý z nás, velkou roli však hraje jeho intenzita, velikost, délka trvání a také způsob, jakým na stresové situace reaguje každý z nás. Ve chvíli, kdy stres není příliš intenzivní, nabývá pozitivní hodnoty, jelikož vede jedince ke zvýšenému výkonu a k adaptaci. V takové podobě je pro nás důležitý, neboť mobilizuje naše síly. Ve chvíli, kdy je ale jeho intenzita vyšší, může spotřebovat až takové množství energie, že se celý systém člověka začne hroutit (Nakonečný, 2017).

V literatuře se můžeme setkat s pojmy **eustres** a **distres**. Eustres je právě ten pozitivní typ stresu, který nás posiluje a pomáhá nám s hledáním stability a rovnováhy. Distres je jeho protipól, který v nás vyvolává nepříjemné pocity, otravuje nás a někdy i ničí. (Plamínek, 2013)

Plamínek (2013) uvádí dvě veličiny stresu:

- **zátěž** = to, co na organismus působí z vnějšku
- **odolnost** = vnitřní schopnost organismu vnější zátěž snášet

Mluvíme-li o zvládnutí stresu, vedou k němu v tomto pojetí dvě cesty. Za prvé se jedná o ovlivňování zátěže přicházející z okolí, za druhé pak o ovlivňování naší vlastní odolnosti. Uvědomíme-li si tuto dvojí rovinu stresu, můžeme vystoupit z tradičního pojetí stresu jakožto zátěže přicházející zvenku, které nás uzavírá v pasivní roli příjemce stresu a stát se aktivními, což znamená věnovat pozornost zvětšování odolnosti vůči stresu. Toto schéma je možné vystihnout následovně: (Plamínek, 2013, s. 129)



Stresory, nebo-li příčiny stresu se dají dělit do různých kategorií. V těchto metodických listech se setkáváme se stresory kognitivními, emocionálními, sociálními a prosociálními, setkat se ale můžete i se stresory fyzikálními, myšlenkovými, vnitřními a dalšími. Proti stresorům a následně proti případnému chronickému stresu můžeme bojovat právě budováním vlastní odolnosti. Plamínek (2013) uvádí jednotlivé stavební kameny zvládnutí stresu skrz metodu 8P:

- **1P = poznání** – tím, že o konkrétním stresovém projevu přemýšlíme, dozvídáme se víc o jeho příčinách, projevech a důsledcích, a můžeme tak zmírnit jeho sílu.
- **2P = predikce** – mnoho stresových situací je možné předvídat a je také možné obdobné situace v naší minulosti. Z minulé zkušenosti můžeme vzít to, co fungovalo, eliminovat to, co nefungovalo a případně vyzkoušet něco nového, aby očekávaná stresová situace nebyla tak silná, jako tomu bylo například posledně.
- **3P = prevence** – jedná se o záměrnou činnost, která má za cíl omezit výskyt nebo intenzitu stresu.
- **4P = příprava** – ne všechny situace můžeme předpovědět a ne všechny situace můžeme eliminovat. Na stres, který nás stůj co stůj čeká, se můžeme připravit. Můžeme podrobně analyzovat, co nás čeká, co nás bude pravděpodobně stresovat, jak budeme pravděpodobně reagovat a jak by bylo lepší reagovat, můžeme si celou nastávající situaci projít a vytvořit si plán, jak budeme postupovat. Při velkém stresu je také dobré poradit se s okolím či odborníky/cemi.
- **5P = připravenost** – a co když nás stres zasáhne znenadání? V tuto chvíli vystupuje na povrch naše odolnost vůči stresu, která se opírá jak o psychickou, tak o fyzickou kondici našeho organismu. Existuje nespočet doporučení na budování této odolnosti, Plamínek (2013, s. 158–159), však zmiňuje 7 naprosto základních:

- dostatek spánku
- všestranný a přirozený pohyb
- zdravá strava
- relaxace
- omezení prostředků stimulující aktivitu (káva, drogy, alkohol a další "zlepšováky" výkonu nebo nálady)
- vyhledávání a prožívání eustresových situací
- být dobrý člověk (tíha svědomí jako výrazný distres přítomný na vědomé nebo nevědomé úrovni)
- **6P = percepce** – o vzniku a povaze stresu nerozhoduje ani tak samotný podnět – stresor, ale způsob, jakým daný stresor vyhodnotíme. Toto vyhodnocení je poměrně často vědomě ovlivnit.
- **7P = příklad** – pokud naše okolí snadno podléhá stresu, bude naše snaha mu odolat komplikována tímto faktorem. Pokud se my sami/y budeme snažit využívat principy zvládání stresu, možná se staneme následováním příkladem.
- **8P = poučení.**

Zdroje:

Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládní* (3., dopl. vyd). Grada.

Nakonečný, M. (2017). *Stres*. In Z. Nešpor (Ed.), *Sociologická encyklopedie*. Retrieved 11. prosince 2017, z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Stres>

PSYCHOHYGIENA – PRÁCE SE STRESEM

Téma lekce: jak na mě stres působí

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše


Časová náročnost: min 45 min (možno prohloubit práci a pracovat 60 min)

Cíle lekce:

- Žák/yně si vyzkouší naučit se báseň pod časovým tlakem a bez něj
- Žák/yně si zvědomí pozitivní a negativní stránky stresu
- Žák/yně si zmapují vlastní stresové projevy

1. část - Evokace

Cílem je naučit se báseň za prvé pod časovým tlakem, za druhé pak bez časového omezení a prožít si tak vliv stresu na naši hlavu a tělo.

Název	Čas v hlavní roli
Čas	20 minut
Pomůcky	 Báseň (viz příloha č. 18 za lekcí), fixy, tabule, lepící lístečky
Popis činnosti	<p>Vyučující rozdá žákům/yním báseň, kterou se pokusí za 3 minuty naučit.</p> <p>Čas je promítnut buď na plátně (př: https://timer.onlinealarmkur.com/cs/) nebo jasně stanoven na hodinách.</p> <p>V mezičase vyučující kreslí hlavu a tělo na tabuli, na podobě nezáleží.</p> <p>Po dokončení vyučující zjišťuje, zda-li někdo báseň stihl. (Pokud ano, ocení a zeptá se, jestli ji chce recitovat před ostatními).</p> <p>Vyučující se ptá, jaké to bylo, pokud nastává ticho, vyvolává jednoho po druhém, aby alespoň jedním slovem sdělili/a, jaké to bylo.</p> <p>Vyučující rozdá každému dva lepící papírky a zadá další úkol. Nahlas přečte všechny lístečky a zhodnotí, že se tedy jednalo o pěkně stresující situaci. Následně se žáků/yně zeptá, zda-li se jim v hlavě nebo v těle odehrálo něco pozitivního? Pokud nepřijde žádný nápad, zeptá se jich, jak vypadala jejich pozornost. Byli/y maximálně soustředění? Jak vypadalo jejich tělo? Bylo v pozoru, připravené k akci?</p> <p>Vyučující v této fázi vyzve žáky/yně, aby se postavili/y a vyklepali/y si všechny končetiny a zhluboka se nadechli/y a vydechli/y. Po vyklepání žáky/yně vyzve, aby se zhluboka nadechli/y a vydechli/y.</p> <p>Žáci/kykně se zkusí naučit báseň svým vlastním tempem. Vyučující jim nechá zhruba 5 minut a aktivitu zastaví.</p> <p>Žáci/kykně se zamyslí nad novým prožitkem, který porovnávají s tím předchozím a následně sundávají ty lístečky z panáka, které již neplatí.</p>

Instrukce	<p>Rozdám vám básně, položí je textem dolů, tak je zatím nechce takto ležet. Vaším úkolem je naučit se nazpaměť báseň, kterou vám právě rozdávám a aby to nebylo příliš jednoduché, budete na to mít pouhé 3 minuty. Až řeknu teď, můžete začít a já mezitím nachystám další práci.</p> <p>Konec. Obratě básně zpátky dolů.</p> <p>Mohl by se přihlásit ten, kdo se naučil celou báseň nazpaměť?</p> <p>Jaké to pro vás bylo?</p> <p>Na tabuli jsem Vám nakreslil/a postavu, každému teď rozdám dva lepící lístečky a vaším úkolem bude na jeden lísteček napsat, co se Vám během učení se básničky honilo hlavou (konkrétní věty nebo slova) a na druhý lísteček napsat, jak se cítilo vaše tělo. Jestli jste měli/y sevřený žaludek, jestli se Vám třeba zpotili/y dlaně apod. Až budete mít lísteček popsaný, pojdte jeden nalepit k hlavě a druhý k tělu naší postavy.</p> <p>Když to tak čtu, musím říct, že se tedy jednalo o pěkně stresující situaci. Cítili/y jste během učení se básničky něco pozitivního? Jak vypadala vaše pozornost? A co to vaše tělo, bylo v pozoru? Tak se mi zdá, že by se tam něco pozitivního přeci jen dalo najít.</p> <p>Postavte se a vyklepejte si končetiny. Představte si, že jste celí/é promočení/é a chcete ze sebe dostat i tu poslední kapičku. Pokud se již cítíte úplně suché a sušší, zhluboka se nadechněte a zhluboka vydechněte.</p> <p>Aktuálně by měl být všechny stres někde na zemi, v loužích a vy byste měli/y být v klidovém režimu. Je tomu tak? Nepotřebujete ještě něco pro navození pohodového stavu?</p> <p>Vezměte si báseň ještě jednou a zkuste se jí naučit vaším vlastním tempem.</p> <p>Já vás teď přeruším, protože naučit se báseň nebylo hlavním cílem dnešní hodiny. Pokud se Vám líbí, samozřejmě si ji můžete vzít domů a naučit se ji tam, rád/a si ji poslechnu.</p> <p>Napadá vás, co je tedy cílem této aktivity?</p> <p>Pojďte k tabuli. Zamyslete se nad tím, co se Vám honilo hlavou a co jste cítili/y v těle teď, když jste se báseň učili/y v klidu. Podívejte se na lístečky, které jste sem předtím nalepil/y a sundejte ty, které již neplatí.</p> <p>Chtěl/a jsem Vám touto aktivitou ukázat, že i pouhé časové omezení v nás může vyvolat veliký stres, což nám může něco nabídnout, ale tak nás to může úplně zablokovat.</p>
------------------	--

2. část - Uvědomění významu

Cílem je seznámit žáky/ně s dobrým a zlým stresem a individuálně popsat dobrý a zlý stres tak, jak ho znají sami/y žáci a žákyně.

Název	Dvě tváře stresu
Čas	20 minut
Pomůcky	📎 Pracovní list – hodný a zlý stres (viz příloha č. 19 za lekcí), výtvarné potřeby (pastelky, fixy, voskovky apod.), čisté papíry
Popis činnosti	Vyučující vysvětlí dobrý a zlý stres. Žáci/kyně pracují s pracovním listem, který se týká dobrého a zlého stresu.

Instrukce	<p>Na předchozí aktivitě jste si mohli/y zažít, že stres má dvě tváře, tu dobrou a tu zlou. Dobrý stres nám dodává energii, dostává naše tělo a hlavu do stavu, kdy dokáže velmi dobře pracovat. Dobrý stres se může stát motorem, který nás pohání k tomu, abychom dokončili/y práci do stanoveného termínu apod. Na druhou stranu zlý stres, to je takový stres, který je moc velký nebo trvá moc dlouho, může způsobit, že se necítíme dobře ani v naší hlavě, ani v našem těle. Může nám způsobit to, že najednou máme černo v hlavě a všechno jako kdyby se vytratilo. Může nám způsobit velkou bolest břicha a další fyzické obtíže. Tomu zlému stresu jsem se věnovali/y v první části aktivity, teď se na chvíli zaměříme na ten dobrý stres.</p> <p>Vraťme se ještě na moment k té básni. Představte si, že byste na její naučení se dostlali/y o trochu více času, ale jen tolik, aby to stále byla výzva, aby tam byla špetka toho dobrého, motivujícího stresu. Jak si myslíte, že byste se cítili/y? Co by se Vám odehrávalo v hlavě a co v těle? Říkejte mi všechny vaše nápady, napíšu je na tabuli.</p> <p>A abychom si dnešní prožitky shrnuli/y, připravil/a jsem si pro vás pracovní list na dobrý a zlý stres. V pracovním listu na vás čeká dobrý a zlý stres, kdo chce, může si tyto dvě postavy pojmenovat a kdo by měl jinou představu o tom, jak takový stres vypadá, může se je překreslit. vaším úkol bude nakreslit, jak se tváříte, když vás ovládá dobrý a zlý stres a zamyslet se nad tím, co Vám tyto dvě postavy našeptávají, když se Vám usídlí na rameni.</p> <p>Pojďme se přesunout do kruhu k závěrečné reflexi.</p>
Otázky k reflexi	Viz níže
Poznámky	<p>Pokud si žáci/kyně nebudou moct představit učení se básně za více času, může jim vyučující dát paralelu ke sportovním aktivitám – př: skákání v pytli na čas apod.</p> <p>Vyučující může podpořit imaginaci dobrého a zlého stresu tím, že jsou jako siamská dvojčata. Mají stejný základ, ale říkají jiné věci, mají jiné tváře a jinak se nám projevují v těle.</p> <p>Vyučující může žáky/ně podpořit tím, že své stresové postavy znázorní na tabuli, tj. že bude sdílet činnost s nimi.</p>
Možnost rozšíření	Hodina se dá snadno protáhnout na 60 minut s tím, že žáci/kyně dostanou více času na vypracování pracovních listů. V tu chvíli jim vyučující může nabídnout i práci s vodovkami apod.

3. část - Reflexe

Po dnešní hodině bych se vás rád/a zeptal/a na následující otázky:

Co bylo podle vás cílem dnešní lekce?

Odnášíte si něco nově objeveného?

Vybavíte si situaci dobrého a situaci zlého stresu z vašeho života?

Jste ochotni ji sdílet?



Tramvaj

(Blatný, 2019, s. 55)

Od rána už slyší křik
aut a druhých elektrik,
slyší vozy, slyší hádky,
tam a zpátky, tam a zpátky:

“Netlačte se. Jeden přes.”

Dítě pláče, štěká pes,
kdesi kdosi naříká,
paní veze králíka.

“Co je? Srážka autobusů.”

Jiná paní veze husu,
třetí jede k nádraží
s kufrem, který překáží,
tak je to až do večera,
světla vyskakují z šera,
čísla svítí, už je tma,
která tramvaj je ta má?

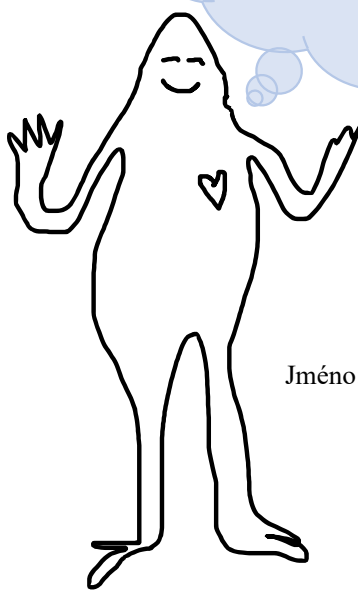
Teprv pozdě v noci zmizí
unavená do remízy.

Zdroj:

BLATNÝ, I. (2019). *Jedna dva tři čtyři pět*. Albatros

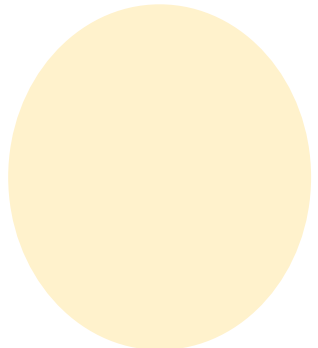
Příloha č. 19 - Hodný a zlý stres

Čau, já jsem stres kámoš, chci Ti pomoci, abys byl/a co nejlepší.

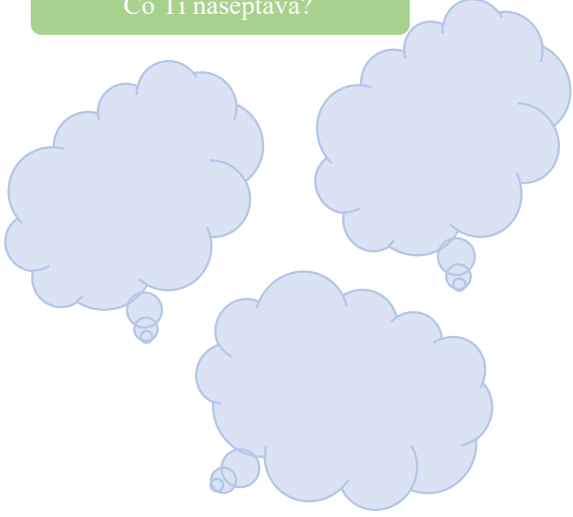


Jméno:

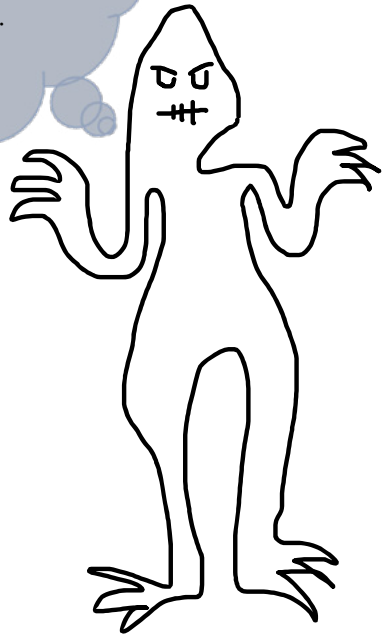
Jak vypadáš, když Ti na rameni sedí stres kámoš?



Co Ti našeptává?

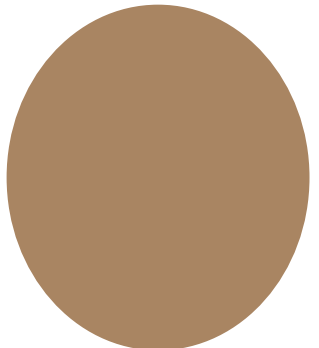


Čau, já jsem stres zabiják, pracuji na tom, aby se Ti nic nepovedlo.



Jméno:

Jak vypadáš, když Ti na rameni sedí stres zabiják?



Co Ti našeptává?



Téma lekce: co mě stresuje a jak stres ventilovat

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min (lépe 60 min)

Cíle lekce:

- Žák/yně prozkoumá stresové faktory
- Žák/yně si uvědomí, že se stresovými faktory můžeme aktivně pracovat
- Žáci/žákyně se navzájem seznámí se svými coping mechanismy

1. část - Evokace



Cílem je uvědomit si, co všechno má vliv na to, jakým způsobem budeme reagovat na zátěžovou situaci.

Název	Stresory kolem nás
Čas	15 minut
Pomůcky	Žádné
Popis činnosti	<p>Vyučující napíše na tabuli slovo stres a nechá žáky a žákyně vyslovit volné asociace, které zapíše na tabuli. Za jejich sdílení následně poděkuje a zápis nechá na tabuli.</p> <p>Vyučující napíše na tabuli/ nalepí vytištěnou výchozí situaci a k ní bude postupně číst různé podmínky pro její splnění. V rámci učebny vznikne škála stresu, kdy jedna stěna bude představovat level stresu 10 (velký stres) a druhá stěna bude představovat level stresu 1 (žádný stres).</p> <p>Tam, kde budou žáci/kyně stát ve vyšších polohách stresu, se vyučující ptá, co způsobuje tak velký stres, co jsou ty stresové faktory.</p>

Instrukce	<p>V minulém jsme pracovali/y s dobrým a zlým stresem, ale ví někdo, co je to vlastně ten stres? Napíšu Vám to slovo na tabuli a zajímalo by mě, jak si toto slovo vysvětlujete.</p> <p>Na tabuli Vám napíšu situaci, kterou zažila Ema a kterou možná někteří z vás sami/y znají.</p> <p>Výchozí situace: <i>Protože jsem si špatně zapsala datum testu, právě jsem zjistila, že do zítřka musím vypracovat referát/prezentaci na téma „zvířata v našem lese“.</i></p> <p>Budu Vám postupně číst různé podmínky, které má Ema pro splnění úkolu. Představte si, že naší třídou vede škála stresu, 1 znamená, že situace není vůbec stresová, 10 znamená, že situace je velmi stresová.</p> <p>Podmínky pro splnění úkolu:</p> <p>1) <i>jsem po obědě, mám volné odpoledne a na vypracování referátu se těším</i> – jakou úroveň stresu ve mně náhle vzniklá situace spustí?</p> <p>2) <i>odpoledne mám kroužek, přijde babička na návštěvu a zítřka se navíc píše test z matematiky</i> – jakou úroveň stresu ve mně náhle vzniklá situace spustí?</p> <p>3) <i>včera jsem šel/šla pozdě spát, jsem unavený/á</i> – jakou úroveň stresu ve mně náhle vzniklá situace spustí?</p> <p>4) <i>dnes jsem se ve škole pohádal/a s kamarádem/kamarádkou, jsem smutný/á a trochu naštvaný/á</i> – jakou úroveň stresu ve mně náhle vzniklá situace spustí?</p> <p>5) <i>Mám volné odpoledne, ale prezentace má vysokou váhu a mně se začínají hlavou honit myšlenky, že to nestihnu, že to nezvládnu, že je toho moc, že jsem nešikovný/á, že určitě dostanu špatnou známku</i> – jakou úroveň stresu ve mně náhle vzniklá situace spustí?</p>
Poznámky	<p>Zadání situace si vyučující může přizpůsobit tak, aby to odpovídalo zkušenosti žáků a žákyň.</p> <p>Pro lepší představivost může vyučující na jednu stranu nalepit číslo 10 a obrázek vystresované postavy (inspirace zde: http://clipart-library.com/clipart/LTdoqMBRc.htm) a na stranu druhou číslo 1 a obrázek usměvavé postavy (inspirace zde: http://clipart-library.com/clipart/542672.htm)</p>

2. část - Uvědomění významu

Cílem je seznámit se se stresory z různých oblastí a také s mechanismy na jejich zvládnutí a následně vytvořit vlastní stresový kyblík s konkrétními nástroji pro upouštění stresu.

Název	Stresory kolem nás a jak na ně
Čas	25 minut
Pomůcky	 Stresory (viz příloha č. 20 – 23 za lekcí),  stresový ky (viz příloha č. 24 za lekcí)

Popis činnosti	<p>Vyučující vytiskne seznamy stresorů, které vylepí na stěny střídý. Nechá žákům a žákyním pět minut na to, aby si v tichosti jednotlivé obrázky prošli/y.</p> <p>Každý si vybere 2-3 stresory, které mu přijdou významné a vyučující rozdělí žáky/yně do skupiny po 3 dětech.</p> <p>Skupina pracuje tak, že jeden přináší své vybrané stresory a skupina se společně zamýšlí nad tím, jak se vůči danému stresoru obrnit. Takto se prostřídají všichni. Čas na práci ve skupině je 10 minut.</p> <p>V poslední fázi budou žáci a žákyně pracovat individuálně. Vyučující rozdá stresový kyblík a úkolem je dovnitř vepsat stresory a ke kohoutkům mechanismy, které pomáhají k upuštění stresu.</p>
Instrukce	<p>Po třídě Vám rozmístím různé obrázky, na kterých najdete velké množství stresorů. Už to tady asi padlo, ale co to jsou ty stresory?</p> <p>Jsou to všechny ty situace nebo jevy, které nám způsobují stres. Na stěnách třídy najdete stresory z celkem čtyřech oblastí a vaším úkolem bude, abyste si jednotlivé obrázky v tichosti prošli/y a vybrali/y si 2-3 stresory, které na vás nejsilněji zapůsobí, které vás z nějakého důvodu zaujmou.</p> <p>Máte všichni vaše stresory?</p> <p>Rozdělím vás tedy do skupin po 3 a ve skupině budete pracovat následujícím způsobem – jeden sdělí, jaké stresory si do skupiny přináší a skupina se společně zamyslí nad tím, jak by se šlo vůči takovému stresoru obrnit, co by mohlo pomoci k tomu, aby nás právě tento stresor nedrtil.</p> <p>Cílem je, aby všichni přinesli/y do skupiny své stresory a poslechli/y si, jakými různými způsoby pro nim můžeme bojovat. Je Vám to srozumitelné?</p> <p>Pojďte se vrátit na svá místa, načerpali/y jste ve skupině inspiraci?</p> <p>Dozvěděli/y jste se něco nového?</p> <p>V poslední části hodiny budete pracovat samostatně. Rozdám Vám kyblík, který má na sobě kohoutky. Budeme mu říkat stresový kyblík. vaším úkolem je napsat do kyblíku to, co vás stresuje. Pátrejte ve vlastní paměti nebo se inspirujte stresory na zdech, klidně se na ně běžte znovu podívat. Až budete mít napsané stresory, ke kohoutkům si napište, co by Vám mohlo pomoci k tomu, aby vás tolik nedrtily. Ke kohoutkům si můžete napsat to, co jste zjistili/y ve skupině od ostatních nebo to, co již znáte a sami/y používáte. Když totiž otevřete ten kohoutek, upustí se jím stres a uleví se Vám. Je to zadání takto jasné?</p>
Otázky k reflexi	Viz níže
Poznámky	Způsob dělení volí vyučující na základě znalosti třídy (dobrovolné, přidělená čísla, losování lístečků apod.)
Možnost rozšíření	Hodina se dá snadno protáhnout na 60 minut s tím, že žáci/kyně dostanou více času na skupinovou práci a na práci se stresovým kyblíkem.

3. část - Reflexe

Po dokončení stresových kyblíků se všichni sejdou v kroužku z důvodu závěrečné reflexe.

Co nového si odnášíte?

Co vás překvapilo?

Co důležitého by podle vás na závěr této lekce mělo zaznít?

Můžeme žít bez stresu?

V závěrečné reflexi by mělo zaznít, že stresu se nedá vyhnout, ale je důležité budovat si proti němu odolnost a také by mělo zaznít, že někdy si stres vytváříme sami/y v našich hlavách a s tím se dá pracovat.

EXAMPLE STRESSORS

OBLAST EMOCÍ



Intenzivní překvapení



Strach ze zkoušení něčeho nového



Rodičovské hádky



zklamání



Srovnávání s ostatními



Zármutek nebo ztráta



Nemocný rodič



Strach z trestu



rozvod



Cítit se sám/sama



Být vykázn/a ze třídy



Termíny odevzdání



Deprese

Předprázdninový nárůst



Změna rutiny



konflikt

bolest



Mluvení na veřejnosti



Opouštění rodičů při odchodu do školy



Pocit trapnosti



Noční můry



Cítit se nevtán/nevítaná



stěhování



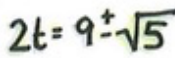


strachy



očekávání

EXAMPLE STRESSORS

OBLAST ROZUMU

 Organizační myšlenky	 Časový pres	 Těžký úkol (nepřiměřený věku)	 Testy	 Učení se něčeho nového
 Nuda	 Rozhodování	 Soustředění se	 Rozpoznávání vzorců	 Nízká rychlost zpracování
 Příliš mnoho vyrušování	 Být nucen rychle odpovědět na složitou otázku	 Slabá pracovní paměť	 Prezentace informací (moc rychle/pomalů)	 Učení se novému jazyku
 Zmatek	 Příliš úkolů	 Příliš domácích úkolů	 Soutěžení	 Zákaz kalkulaček
 Čtecí výzvy	 Všichni chápou vtip, Ty ne	 Informace, která Ti nedává smysl	 Zapamatování si něčeho	 multitasking

EXAMPLE STRESSORS

PROSOCIÁLNÍ OBLAST



Empatie / sympatie



Světové události



Silné emoce druhých

Čekání, až na mě přijde řada



Sociální sítě



Dávat dárek



Nespravedlnost



Sdílení



Nemocný/á kamarád/ka



Smutný/á kamarád/ka



Morální dilemata



Únava ze soucitu



Sledování zpráv



Stres druhých



Nové sousedství



Zpozdit se



Dobrovolnictví



Říkat pravdu



Cítit se nepřipraven/a



Altruismus



Plakající miminko



Vina



Únikové/útočné reakce druhých



Nemoc v rodině



Šikanovaný/á kamarád/ka

EXAMPLE STRESSORS

SOCIÁLNÍ OBLAST



Konflikt



Tlak vrstevníků



Práce ve skupině



Mluvení na veřejnosti



Narozeninové oslavy



Nová škola



Sociální síť



Hlásit se ve třídě



Potkávání nových lidí



Práce mimo lavici



Šikana



Není si s kým hrát



Nebýt pochopen/a



Být vynechán/a



Vejít do místnosti s lidmi



Žárlivost



Prázdniny



Moc lidí na chodbě



Čtení nahlas před ostatními



Přeplněná třída



Být vyvolán/a



Být vyloučena/a



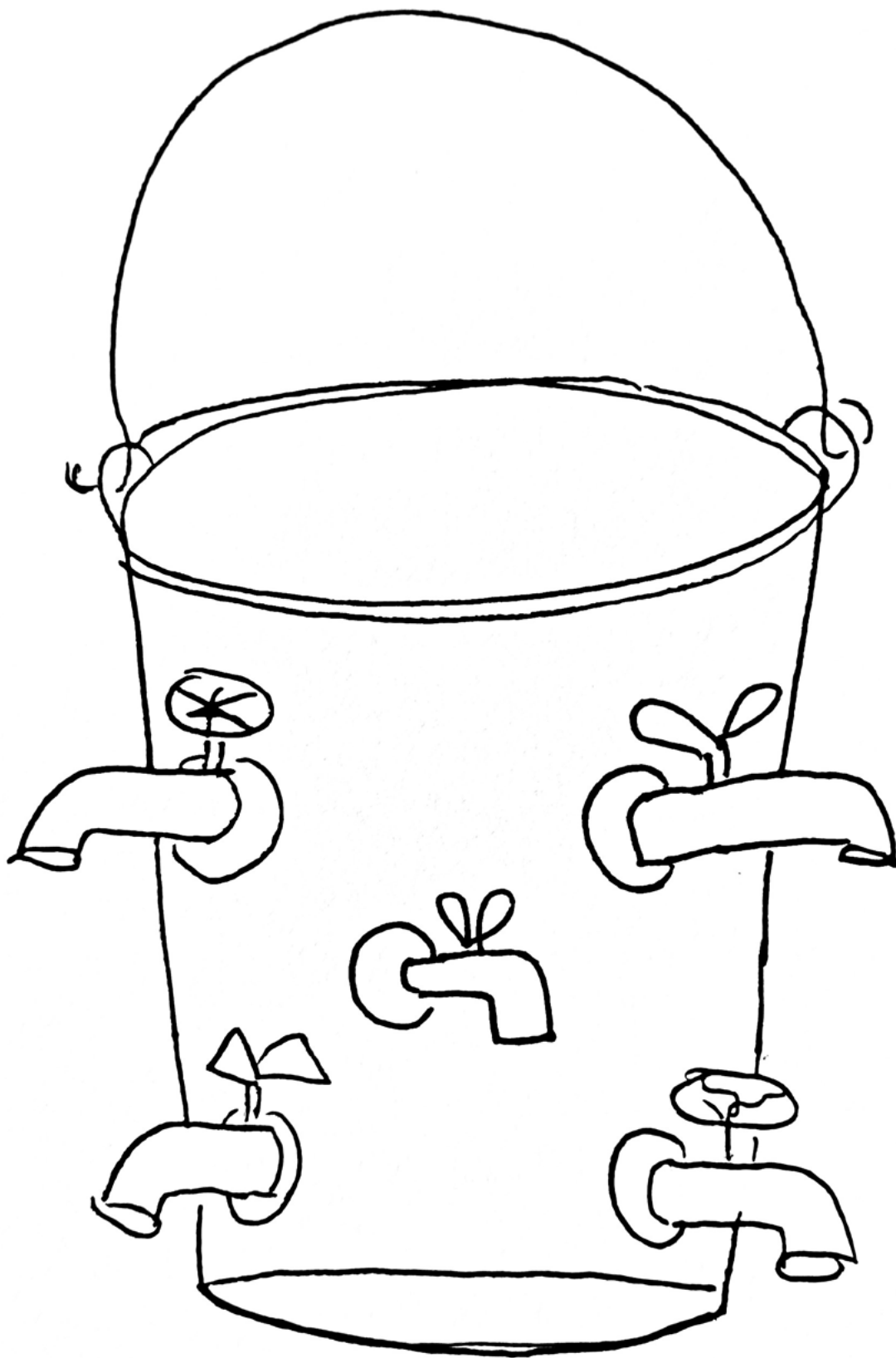
Jít na událost sám/sama



Nedostatek přátel



Příloha č. 24 - Stresový kyblík



PSYCHOHYGIENA

Psychohygienu, nebo-li duševní hygiena je *“systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy”* (Míček, 1984, s. 9). Tento systém tedy slouží lidem zdravým, jelikož posiluje jejich aktuální rozpoložení, lidem na rozmezí zdraví a nemoci, jelikož pomáhá klíčovat příčiny aktuální nerovnováhy a pomáhá navrátit se do stavu rovnováhy a lidem nemocným, jak na těle, tak na duši, jelikož přispívá k úspěšnému léčení.

Duševní zdraví je *“žádoucí stav, jež je výsledkem vědomého nebo nevědomého dodržování zásad duševní hygieny”* (Míček, 1984, s. 21). Na duševní zdraví se můžeme dívat jako na stav nepřítomnosti duševní nemoci nebo jako na stav, kdy duševní procesy probíhají optimálně a harmonicky. Takový stav umožňuje adekvátně vnímat realitu, adekvátně reagovat na příchozí podněty, řešit i neočekávané situace, stále se v životě posouvat a mít pocit uspokojení ze svých činností (Prokůpek, 1972, citováno dle Míček, 1984).

Jahoda (1958) vymezil šest základních oblastí duševního zdraví:

1. Postoj jedince vůči sobě samému

Tato oblast souvisí mimo jiné se **sebepřijetím**, tj. člověk je schopný žít sám se sebou, jak se svými negativní, tak pozitivní stránkami, dále pak se **sebevědomím / sebeúctou**, tj. člověk vnímá sebe samého jako dostatečně dobrého, silného a schopného, v poslední řadě pak s nezávislostí, nebo-li **soběstačností**.

2. Růst, vývoj a sebeaktualizace

Celá řada autorů (Maslow, Fromm, Rogers, Gordon, Goldstein a další) vnímá sebeaktualizaci jako esenci duševního zdraví. Tato oblast vychází ze základní myšlenky, že organismus kontinuálně směřuje k uskutečňování možností jedince.

3. Integrace

V tomto směru hovoří autorka o **rovnováze psychických sil jedince**, dále o **jednotném pohledu na život**, skrz který člověk nějakým způsobem vnímá možnosti, cíle, i smysl života, v poslední řadě poté **odolnosti vůči stresu**.

4. Autonomie, nezávislost a sebeurčení

V tomto směru autorka hovoří o sebedůvěře a vlastní jistotě, které se projevují tak, že člověk se chová na základě svých rozhodnutí. Jeho chování je tak jím samým řízeno.

5. Adekvátní percepce reality

Touto oblastí autorka myslí **objektivní vnímání reality**, které je oproštěno od vlastních přání a představ, které by mohly zkreslovat vnímání okolního světa, a **empatii a sociální citění** vůči ostatním lidem.

6. Zvládání svého prostředí

Zvládnutí se podle autorky projevuje následovně:

- schopnost mít rád/a
- adekvátnost v lásce, hře a práci
- adekvátnost ve vztazích s ostatními
- efektivnost při plnění situačních požadavků
- schopnost přizpůsobení sebe okolí nebo okolí sobě
- efektivnost při řešení problémů

K duševnímu zdraví můžeme směřovat různými cestami. V těchto metodických listech se seznámíte s relaxačními technikami, které nezaberou mnoho času, a můžete se k nim tedy opakovaně vracet v průběhu školního roku.

Relaxace

“Relaxace spočívá v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se zároveň uvolňujeme duševně i tělesně” (Nadeau & Křížová, 2011, s. 13). Jak asi všichni víme, relaxace pomáhá řadě oblastí. Například napomáhá ke snížení svalového napětí a mentálního stresu, pomáhá zvyšovat pozornost, vnímavost, zapojování se do hry, dále pak může zvyšovat sebedůvěru, paměť a soustředění, což vede ke zkvalitnění učebního procesu.

Pro vedení relaxace před dětmi je důležité, aby byl/a sám/sama vyučující příkladem. Vlastním klidem a uvolněním může vyučující pomoci navodit klid a uvolnění u dětí. Důležitou roli hraje nejen klidný stav těla, který z vyučující/ho vyzařuje, ale i jeho/její hlas. Pro relaxaci je tedy vhodné volit klidný hlas položený v nižších tónině a chvíle naprostého ticha pro procítění aktuálního uvolnění. Pro relaxaci je dále zcela zásadní dech, jelikož správné dýchání napomáhá kontrolovat stres, bolest, strach, dokonce i vztek. Před relaxací je tedy vhodné děti vyzvat k tomu, aby nejprve všechny vzduch z plic vydechly a následně si do nich nabraly vzduch čerstvý. Ve chvíli, kdy se tělo dostane do stavu uvolnění, přirozeně dýchá správně. (Nadeau & Křížová, 2011, s. 21)

Zdroje:

Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Státní pedagogické nakladatelství.

NADEAU, M. & KŘÍŽOVÁ K. (2011). *Relaxační hry s dětmi* (Vydání druhé). Portál.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.

PSYCHOHYGIENA – RELAXAČNÍ TECHNIKY I

Téma lekce: Relaxační techniky I

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min

Cíle lekce:

- Žák/yně si ve skupinách připraví konkrétní relaxační techniky
- Žák/yně bude si vyzkouší vedení reflektivní techniky
- Žák/yně zažijí reflektivní techniku


1. část - Evokace

Cílem je navodit atmosféru a naladit se na pojem „klid“.

Název	Co je to klid?
Čas	5 minut
Pomůcky	Tabule, fixy / křídly
Popis činnosti	Vyučující píše na tabuli „oáza klidu“ a žáci/kyně na tabuli píší/kreslí volné asociace. Vyučující představí téma hodiny.
Instrukce	Na tabuli Vám napíšu „oáza klidu“ a zajímá mě, co se Vám vybaví, když se řekne slovo „klid“. Chvilí se nad tím zamyslete a až se Vám v hlavě něco objeví, pojdte to napsat nebo nakreslit na tabuli. Dnes se budeme věnovat relaxačním nástrojům. Víte, co je to slovo relaxace? Seznámíme se s postupy, které pomáhají k tomu, abychom se cítili/y v klidu a v pohodě.
Poznámky	Vyučující může nabídnout třídě, že do pozadí pustí nějakou klidnější instrumentální hudbu.

2. část - Uvědomění významu

Cílem je seznámit se s konkrétními relaxačními nástroji a ve skupině je jak nastudovat a předat ostatním, tak prožít za vedení spolužáků a spolužaček.

Název	Cítím se v klidu a v pohodě
Čas	30 minut
Pomůcky	 Techniky na losování – (viz příloha č. 25 – 27 za lekcí)
Popis činnosti	Vyučující rozdělí žáky/yně do tří skupin a každé skupině nechá vylosovat jednu relaxační techniku na zpracování. Skupiny se s technikami seznámí, domluví se, kdo bude říkat jakou část a následně se stanou těmi, kdo techniky povedou pro zbytek třídy. Vyučující techniky zná a v případě potřeby pomůže. Vyučující obchází skupiny a sleduje, jakým způsobem pracují. Motivuje, je pro skupiny k dispozici, dává užitečné podněty pro skupinovou práci. Skupina, která si vylosovala techniku „Nádrž energie“ ji zhruba po 20 minutách představí ostatním. Po skončení relaxace proběhne jak reflexe činnosti od prezentující skupiny, tak zpětná vazba od ostatních.

Instrukce	<p>Pro další část lekce je třeba, abyste vytvořili/y 3 pracovní skupiny. Nechám vás teď vylosovat si jednotlivé relaxační techniky a vaším úkolem bude, abyste se ve skupině s technikou seznámili/y a následně techniku předvedli/y ostatním. Všechny skupiny budou svou techniku prezentovat, to znamená, že vy všichni se v určitý moment stanete těmi, kteří provádí druhé zklidňujícím procesem. Někdo v rámci dnešní lekce, někdo příště. Papír s technikou si samozřejmě můžete nechat u sebe a celou dobu s ní pracovat. Můžete z něho i přímo číst. Každá technika by měla být maximálně na 10 minut. Jedinou podmínku, kterou Vám stanovím, je ta, že každý z vaší skupiny musí alespoň chvíli mluvit. Ve skupině se tedy musíte domluvit na tom, kdo bude říkat jakou část. Já vám samozřejmě v případě potřeby rád/a pomůžu. Po celou dobu skupinové práce se na mě můžete obracet s dotazy. Na přípravu máte zhruba 20 minut.</p> <p>Poprosím první skupinu, to je ta, která si vylosovala techniku „Nádrž energie“, aby se ujala slova a provedla nás svou technikou. Zkuste se toho nebát, já vám případně pomohu a vás ostatní prosím o maximální možnou spolupráci a spoluúčast.</p> <p>Vy, co jste techniku vedli/y, co se Vám podle vás podařilo? Co byste do příště vylepšili/y?</p> <p>A vy, co jste se techniky účastnili/y, co se podle vás skupině podařilo? Co byste potřebovali jinak?</p> <p>Pojďme se přemístit do kruhu pro závěrečnou reflexi.</p>
Otázky k reflexi	Viz níže
Poznámky	<p>Vyučující volí způsob dělení do skupin na základě znalosti třídních vztahů.</p> <p>Pokud skupina není schopna reflektovat vedení technik slovně, může využít palce nebo čísla.</p>

3. část - Reflexe

Na závěr bych se vás rád/a zeptal/a na následující otázky:

Co bylo výzvou v přípravě technik?

Co vás na technikách v přípravné fázi zaujalo?

Jak se Vám technika "Nádrž energie" líbila?

Jak je na tom aktuálně vaše energie?

Ukažte na škále, kdy 10 = mám hodně energie, 1 = mám málo energie

Děkuji všem za sdílení, nově získanou energii můžete použít na přestávku nebo na další hodinu. Příště nás technikami provedou další dvě skupiny, samozřejmě Vám nechám na začátku příští lekce chvíli času na oživení techniky.



Příloha č. 25 – 27 – Relaxační techniky

Příloha č. 25 – Nádrž s energií (Peretti & Fejková, 2017, s. 71–72)

Informace pro vyučující/ho:

Cíl: dobít baterky

Činnost: Děti si představují svou vlastní zásobárnu energie, ze které se učí čerpat energii

Příprava: prostor pro sezení s hlavou položenou na stole nebo prostor pro ležení na zemi

Informace pro žáky/ně k losování:

Popis hry:

- Představ si, že máš nad hlavou nádrž. Je to velká nádrž a ty si ji pěkně vyzdobíš. Natřeš ji svou oblíbenou barvou, namaluješ na ni zvířata, která máš nejraději, nebo krajinu, která se Ti líbí.
- A z té nádrže ukápne kapka. Ne kapka vody, ale kapka energie. Nechce se Ti dát té kapce energie nějakou barvu? Možná ano.
- Cítíš, že Ti ta kapka padá na hlavu, potom další a ještě další. Pomaloučku ti ty kapky energie naplňují hlavu. Pocítíš, jak se tam šíří nová síla.
- Kapky z nádrže kapou stále velmi pomalu jedna za druhou. A ta nová energie je v celém tvém obličejí. Protéká ti k zátylku, šíjí, krku...
- Nyní energie z nádrže postupuje do ramen, klouže po pažích až ke konečkům prstů. Energie se dostává k tvým zádům. Můžeš cítit tuto novou sílu ve všech svalech na zádech...
- Kapka za kapkou – energie postupně odkapává z nádrže a dospívá ti k hrudi a k břichu...
- Klouže ti po hýždích, stehnech, po nohou, po nártích...
- Cítíš novou energii, která přichází nejdříve do hlavy, teče v celém těle a přitéká až do konečků prstů. Necháváš ji, aby se rozšířila do celého těla. Také jí pomáháš dýcháním...
- Každý nádech a výdech umožňuje té nové energii, té nové síle, aby proudila v celém těle. ----- Aby se dostala do všech svalů, do každé buňky tvého těla. Aby dodala energii celému tvému organismu. I myšlenky dostávají novou sílu...
- Cítíš, jak tě ta nová energie naplnila, cítíš všechnu tu novou sílu, všechny ty nové myšlenky, a tak začínáš hýbat nohama a rukama. Protáhneš se, zívneš. A když máš teď v sobě tu novou sílu, můžeš začít s dalšími činnostmi.

Informace pro vyučující/ho:

Cíl: Odstranit u dětí napětí střídavým stahováním a uvolňováním svalů

Činnost: Děti se vytahují do všech stran

Příprava: Zajistíme dostatečný prostor, aby se děti mohly naklánět na všechny strany a vzájemně se přitom nedotýkaly.

Informace pro žáky/ně k losování:

Popis hry:

- Budeme hrát hru na vesmír.
- Co je to vesmír? (odpověď: vesmír, to je všechno: obloha, země, moře, písek, hvězdy, mraky, květiny...)
- Vysvětlím vám, jak se tato hra hraje. Pěkně poslouchejte a pozorně se dívejte. Potom si ji zahrajeme společně.
- Na začátek hry se postavíme.
- Když řeknu „obloha“, vytáhnete se všichni do výšky, jako byste se chtěli dotknout oblohy. Totéž uděláte, když budu jmenovat něco, co můžeme vidět nad námi na obloze, například hvězdy, mraky, slunce.
- Když řeknu „země“, skloníte se, spustíte volně tělo a paže dolů a dotknete se země. Totéž uděláte, budu jmenovat něco, co je dole na zemi, například voda, skály, květiny.
- Když řeknu „Mars“, vytáhnete se doprava, protože planeta Mars leží napravo od Země.
- Když řeknu „Venuše“, vytáhnete se doleva, protože tato planeta leží nalevo od Země.

Hrajeme:

Všichni se postavte. Podívejte se, jestli máte kolem sebe dost místa, abyste se mohli/y naklánět na všechny strany a nedotýkali/y se přitom svého souseda nebo sousedky. Budu jmenovat součásti vesmíru a vy se budete zvolna, jemně vytahovat.

- Obloha! Vytáhněte se do výšky, jako byste se chtěli dotknout oblohy.
- Země! Spusťte se dolů, volně nechte tělo spadnout, skloňte ho, ruce spusťte k zemi.
- Hvězdy! Vytáhněte se nahoru, ještě víc nahoru, až k obloze.
- Mars! Vytáhněte paže a tělo šikmo doprava vzhůru.
- Venuše! Vytáhněte paže a tělo šikmo doleva vzhůru, protože Venuše leží nalevo od Země.
- Mraky! Vytáhněte se nahoru, ještě víc nahoru, až k obloze.
- Květiny! Spusťte tělo dolů, nechte ho volně spadnout, skloňte se ještě dolů, ruce k zemi.
- Vzduch! Postavte se pěkně vzpřímeně a odpočiňte si.

Informace pro vyučující/ho:

Cíl: Navodit u dětí stav uvolnění prostřednictvím výdechu a vdechu.

Činnost: Každé dítě se stává míčem, který se nafukuje a vyfukuje.

Příprava: Zajistíme dostatečný prostor, aby se děti mohly rozpažit a nedotýkaly se přitom sousedů a sousedek.

Informace pro žáky/ně k losování:

Popis hry:

- Budeme si hrát na míč.
- Vysvětlím vám, jak se hra na míč hraje. Pěkně poslouchejte a pozorně se dívejte. Potom si hru společně zahrajeme.
- Při této hře se změníte v míč, který se nafukuje a vyfukuje.
- Držím v ruce pumpičku. (Ten, kdo vede aktivitu, předstírá, že pumpuje vzduch rukama)
- Když budu pumpovat vzduch, budete se nafukovat jako míč. Naplníte plíce vzduchem a přitom nafouknete břicho a pomalu upažíte.
- Jakmile k tomu dám pokyn, dáte si ruce na břicho a vypustíte vzduch z míče. Začnete pomalu vdechovat vzduch ústy a přitom položíte ruce zpět podél těla.

Hrajeme:

- Postavte se všichni tak daleko od svých sousedů a sousedek, abyste se jich nedotkli/y, když roztáhnete paže.
- Nyní jsou z vás míče.
- Co je v míči? (odpověď – vzduch)
- Co se děje s míčem, když z něj uniká vzduch? (odpověď – míč splaskává)
- Začínám pumpičkou pumpovat vzduch (znázornit). Nafouknete se jako míč.
- Naplníte plíce vzduchem, a přitom nafouknete břicho a pomalu upažte.
- Jste stále kulatější a kulatější jako míč, který se naplňuje vzduchem.
- Můžete se vytáhnout na špičky. (Počkat 3-4 vteřiny.)
- Položte si ruce na břicho a pomalu vypouštějte vzduch jako míč, který se vyfukuje. Vydechujte přitom ústy.
- Cítíte, že se vám břicho splasklo jako vypuštěný míč.
- Nyní se kymácejte na všechny strany jako vypuštěný míč. (Nafouknout a vyfouknout míč třikrát až čtyřikrát)
- Naposledy vypustíte z míče co nejvíce vzduchu, vaše břicho je nyní úplně ploché.
- Nyní si lehněte na podlahu, ruce a nohy také úplně „vypustíte“ a trochu si odpočíte.
- Když vyslovím vaše jméno, můžete pomalu vstát a vrátit se na své místo.

Zdroje:

Převzato a upraveno z: PERETTI, N. & FEJKOVÁ, J. (2017). *Relaxační desetiminutovky: aktivity ke zklidnění dětí*. Portál.

Převzato a upraveno z: NADEAU, M. & KŘÍŽOVÁ K. (2011). *Relaxační hry s dětmi* (Vydání druhé). Portál.

PSYCHOHYGIENA – RELAXAČNÍ TECHNIKY II

Téma lekce: Relaxační techniky II

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše


Časová náročnost: minimálně 45 min (lépe 60 min)

Cíle lekce:

- Žák/yně si vyzkouší vedení techniky
- Žák/yně zažijí relaxační techniky

1. část - Evokace

Cílem je dvěma relaxačními technikami zaměřenými na jiné aspekty a jejich následná reflexe.

Název	Cítím se v klidu a v pohodě II
Čas	15 minut
Pomůcky	 Technika „Vesmír“ a „Míč“ – viz příloha za předchozí lekcí (žáci/kyně mají u sebe z minulé hodiny / mají to schované u vyučující/ho)
Popis činnosti	Vyučující vyzve skupinu s technikou „Vesmír“, aby otevřela dnešní lekci. Opět vyzve ostatní ke spolupráci a spoluúčasti. Technika by měla být na 10 minut maximálně a bude následována reflexí činnosti od prezentující skupiny a zpětnou vazbou od ostatních.
Instrukce	Navážeme tam, kde jsme minulou hodinu skončili/y. Dnes nás budou provádět relaxaci zbylé dvě skupiny, nechám vám chvilku času, abyste si vaši techniku prošli/y. Začne skupina, která si vylosovala techniku „Vesmír“. Zkuste se toho nebát, já vám případně pomohu a vás ostatní prosím o maximální možnou spolupráci a spoluúčast. Vy, co jste techniku vedli/y, co se vám podle vás podařilo? Co byste do příště vylepšili/y? A vy, co jste se techniky účastnili/y, co se podle vás skupině podařilo? Co byste potřebovali jinak?
Poznámky	Pokud skupina není schopna reflektovat vedení technik slovně, může využít palce nebo čísla.

2. část - Uvědomění významu

Cílem je seznámit se s důležitostí dechu jakožto užitečným nástrojem pro práci s napětím.

Název	Cítím se v klidu a v pohodě II
Čas	25 minut
Pomůcky	žádné
Popis činnosti	Vyučující poslední skupinu, aby vedle techniku „Míč“. Zbytek třídy vyzve ke spolupráci a spoluúčasti. Technika by měla být na 10 minut maximálně a bude následována reflexí činnosti od prezentující skupiny a zpětnou vazbou od ostatních. Třída se přesune do kruhu/půlkruhu k závěrečné diskuzi a reflexi.

Instrukce/lekce	<p>A konečně přišla řada na poslední skupinu, máte slovo. Zkuste se toho nebát, já vám případně pomohu a vás ostatní prosím o maximální možnou spolupráci a spoluúčast.</p> <p>Vy, co jste techniku vedli/y, co se vám podle vás podařilo? Co byste udělali jinak?</p> <p>A vy, co jste se techniky účastnili/y, co se podle vás skupině podařilo? Co byste potřebovali jinak?</p> <p>Pojďme se přesunout do kruhu pro závěrečnou reflexi.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>O čem byla technika "Vesmír"? Co si z ní odnášíte?</i></p> <p><i>O čem byla technika "Míč? Co se Vám na ní líbilo/nelíbilo?</i></p> <p>V rámci diskuze by mělo padnout, že dech je jeden z nejdostupnějších nástrojů, jak se uklidit a že ho můžeme používat v různých situacích. Zeptá se žáků/yň v jakých a případně jejich nápady doplní.</p>
Poznámky	<p>Pokud skupina není schopna reflektovat vedení technik slovně, může využít palce nebo čísla.</p>
Možnost rozšíření	<p>Při dostatečném času může vyučující na závěr nabídnout výtvarné ztvárnění vybraných technik, které by následně mohlo zůstat ve třídě jako připomínka toho, že máme takové techniky a že je můžeme pravidelně využívat.</p> <p>Technika Míč - individuální ztvárnění metafory míče - jaký byste byli/y míč? Kde byste chtěli/y jako tento míč právě být, abyste se cítili lehcí a bezstarostní? Nebo v jaké aktivitě?</p> <p>Technika Vesmír – skupinové ztvárnění vesmíru (například 3 skupiny)</p> <p>Technika Nádrž energie – individuální ztvárnění naší vlastní nádoby energie – jak vypadá moje dobíjecí místo?</p>

3. část - Reflexe

Na závěr bych se vás rád/a zeptal/a na následující otázky:

Co bylo výzvou ve vedení technik?

Co bylo nové?

Co byste rádi/y řekli/y někomu, kdo tu s námi dnes nebyl?

Co si odnášíte?

Co byste si chtěli/y zopakovat?

POZNÁVÁNÍ

DRUHÝCH

V rámci tohoto tematického celku je třeba vymezit dva základní pojmy: **předsudek a stereotyp**. **Stereotyp** je velmi stabilní prvek vědomí, který se podílí na vnímání a hodnocení okolních jevů a má vliv na utváření názorů, mínění, postojů i chování. Můžeme o nich mluvit jako o předem daných schématech, skrz které posuzujeme nové jevy, se kterými se v životě setkáváme. Konkrétní stereotypní uvažování má kořeny především v rodinné výchově, potažmo je přejímáme od rodičů jakožto našich vzorů, od nejbližšího okolí či od dalších lidí, jež jsou pro nás autoritami. Dále se na jejich utváření podílí: skupinové normy, veřejné mínění, škola a média. Stereotypy jsou často stavěny na iracionální a emocionální bázi, je tedy obtížné měnit je pouhými logickými argumenty a jsou typické obecným přisuzováním určitých vlastností všem členům vybrané skupiny (Tomek, 2017). **Předsudek** je v širší souvislosti vnímán jako uzavřený postoj k všemožným okolnostem. Má pejorativní ladění a jedná se o druh stereotypu, kdy určitou kategorii lidí vnímáme jako méněcennější vůči nám. Tento názor je brán jako všeobecně platný a nepodléhá dalšímu zkoumání. V sociologii se na předsudky nahlíží zejména jako na negativní postoj vůči jiné skupině, který slouží k ospravedlnění diskriminace a posuzuje jednotlivce na základě členství v této skupině a nikoliv na základě jeho osobních vlastností. Nejčastěji se setkáváme s předsudky rasovými, národnostními či etnickými, setkáváme se ale i s předsudky vůči sociálním, kulturním nebo náboženským rozdílům či rozdílům ve věku, pohlaví atp. (Keller, 2017)

Hayes (1998) popisuje různé teorie vzniku předsudků, na kterých ukazuje, o jak komplexní a složitý jev se jedná. Chceme-li předsudky měnit, je nutno s touto složitostí počítat. Hayes (1998) nabízí 5 hlavních podmínek pro redukci předsudků:

1. rovnocenné postavení mezi zúčastněnými

Ve společnosti, kde má určitá etnická skupina nižší postavení, než skupina jiná, je společností komunikováno, že mít rasistické postoje je vlastně pořádku.

2. existence příležitosti k osobnímu kontaktu

Pokud umožníme kontakt členů/ek dvou různých skupin, většinou to vede k vyšší míře akceptace a ke snižování předsudků. Někdy však tento kontakt může způsobit vyostření konfliktu a ke snížení předsudků dojde až tehdy, musí-li spolu členové/ky například spolupracovat.

3. kontakt s nestereotypními jedinci

Ve chvíli, kdy se setkáváme se členem/kou skupiny, který/á se projevuje jinak než zbytek skupiny, je těžké uchovat si stereotypní vnímání skupiny jako celku a vede to člověka ke vnímání člověka jako individuální bytosti.

4. podpora kontaktu mezi skupinami od společnosti

Nemusí se jednat pouze o podporu společnosti, ale i o podporu od rodiny nebo přátel.

5. existence příležitostí ke spolupráci

Ve chvíli, kdy mají členové/ky příležitost ke spolupráci, přestává se z druhé skupiny stávat "oni" a stávají se z nich "my", což vede ke snížení předpojatých postojů.

Zdroje:

Tomek, I. (2017). Stereotyp. In Z. Nešpor (Ed.), *Sociologická encyklopedie*. Retrieved 11. prosince 2017, z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Stereotyp>

Keller, J. (2017). Předsudek. In Z. Nešpor (Ed.), *Sociologická encyklopedie*. Retrieved 11. prosince 2017, z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Předsudek>

Hayes, N., Štěpaníková, I., & Smékal, V. (1998). *Základy sociální psychologie*. Portál.

POZNÁVÁNÍ DRUHÝCH – GENDEROVÉ STEREOTYPY

Téma lekce: genderové stereotypy

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min (lépe 60 min)

Cíle lekce:

- Žák/yně se setká se slovem stereotyp
- Žák/yně se seznámí s genderovými stereotypy a s tím, v čem mohou být nebezpečné
- Žáci/žákyně si vyzkouší, jak ze stereotypního uvažování vystoupit

1. část - Evokace

Cílem je prožít skutečnost, že genderové stereotypy jsou přítomny kolem nás, aniž bychom o tom věděli/y.

Název	Jaké jsou holky a jací jsou kluci?
Čas	20 minut
Pomůcky	A3/A4 papír s nadepsanými otázkami, jedna fixa pro každého
Popis činnosti	<p>Ve třídě jsou rozmístěny 4 stanoviště = A4/A3 papír nadepsaný následujícími otázkami:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Jaké jsou holky?2) Jací jsou kluci?3) Co holky umí?4) Co kluci umí? <p>Žáci/kyně se rozdělí do 4 skupin a postupně obejdou všechna stanoviště, kde píší své nápady.</p> <p>Na každé stanoviště necháme zhruba 3 minuty.</p> <p>Celá skupina se sejde v kruhu a vyučující čte nejprve odpovědi k prvním dvěma otázkám a následně se ptá kruhu na otázky.</p> <p>V druhé fázi čte vyučující zbylé dvě otázky a jejich odpovědi a opět se ptá kruhu na otázky.</p> <p>Vyučující míří k tématu lekce, ptá se, jestli někdo ví, co je to stereotyp a pojem následně vysvětluje.</p> <p>V poslední fázi se zeptá, jestli tyto stereotypy, výroky, které se objevují na papírech, mohou být v něčem nebezpečné (ano, uzavírají nás do kategorií a uzavírají tak možnost, abychom se navzájem doopravdy poznali, abychom se učili nové věci apod.).</p>

Instrukce	<p>Rozmístím vám po třídě 4 stanoviště a potřebuji, abyste vytvořili/y 4 přibližně stejně velké skupiny, které budou namíchané z holek a kluků. Vezměte si do ruky něco na psaní a každá skupina se přemístí k jednomu stanovišti, na kterém na vás čeká papír s jednou otázkou. Otázky jsou následující:</p> <p>1) Jaké jsou holky? 2) Jací jsou kluci? 3) Co holky umí? 4) Co kluci umí?</p> <p>Napište vše, co vás k tomu napadne, až tlesknu, můžete začít a při každém dalším tlesknutí se přemístíte k dalšímu stanovišti po směru hodinových ručiček. Na každém stanovišti budete mít čas zhruba 3 minuty, pište tedy vše, co vám prolétne hlavou.</p> <p>Pojďme si sednout do kruhu a já si k sobě nejprve vezmu otázky „Jaké jsou holky?“ a „Jací jsou kluci?“ a přečtu vše, co jste k tomu napsali/y.</p> <p>Chce k tomu ještě někdo něco dodat? Jak víte, že jsou kluci a holky právě takoví/é? Můžeme to říct o všem holkách a klucích na světě? Znáte někoho, kdo je jiný?</p> <p>Dále tu máme otázky „Co umí holky“ a „Co umí kluci“. Opět přečtu nejprve vše, co jste k tomu napsali/y.</p> <p>Jak víte, že holky umí tohle a kluci tohle? Můžeme to říct o všech holkách a klucích na světě? Znáte někoho, kdo to má jinak, než na papírech?</p> <p>Každý na světě je jiný a nezáleží na tom, jestli jsme holky nebo kluci nebo se vůbec nenazýváme klukem a holkou. To samé platí o tom, co kdo z nás umí. Víte někdo, jak se nazývají ty výroky, které jste všude psali/y? Říkáme jim stereotypy. Ví někdo, co jsou to stereotypy?</p> <p>Dnes se budeme věnovat genderovým stereotypům, to jsou takové stereotypy, které vychází z toho, jestli jsme holky nebo kluci.</p>
Poznámky	Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů – viz úvod a způsoby dělení do skupin.

2. část – Uvědomění významu

Cílem je podívat se scénky, odhalit stereotypní chování a přijít na to, co takové chování způsobuje a jak by daná situace mohla proběhnout, aniž by byla stereotypní.

Název	Genderové stereotypy kolem mě
Čas	20 minut
Pomůcky	notebooky / tablety / projektor (zařízení pro promítnutí videa)

Popis činnosti	<p>Vyučující rozdělí žáky/ně do skupin a pustí jim následující scénky https://edu.ceskatelevize.cz/video/8222-gender-co-je-stereotyp?vsrc=porad&vsrclid=hriste-7: 1. scénka - 3.04 - 3.44 2. scénka - 4.15 - 4.45 3. scénka - 5.05 - 5.45</p> <p>Skupiny mají za úkol odpovědět na níže vypsané otázky. Po projití scének proběhne diskuze, v rámci které každá skupina odpoví na položené otázky. Vyučující povzbuzuje žáky a žákyne v odpovídání a dává prostor pro různorodé nápady.</p>
Instrukce	<p>Tentokrát se rozdělíte do třech skupin, zkuste to tak, aby vaše skupiny byly trochu jiné, než ty v první části lekce. Opět to zkuste tak, abyste se skupiny skládaly z holek i kluků.</p> <p>Každá skupina dostane tablet, vaším úkolem bude pustit si připravený příběh a následně odpovědět na otázky, které napíšu na tabuli.</p> <p>1) Jaký moment byl v dané scénce stereotypní? 2) Co takové stereotypní uvažování může způsobit? 3) Jak jinak by se účastníci/e mohli/y příště zachovat, aby to nebylo stereotypní? 4) Co by to přineslo?</p> <p>Každá skupina nám nejdřív ve zkratce řekne, o čem byl její příběh a následně odpoví na otázky.</p> <p>Video bylo vytvořeno pro Českou televizi za účelem vzdělávání a můžeme vidět, že žáci/kyne ve scénkách znají danou problematiku a ukazují nám, jak se v takových situacích můžeme chovat správně. V realitě by se ale klidně mohlo stát, že skupina kluků vůbec nenechá holku, aby si s nimi zahrála fotbal, vyučující/ho ani nenapadne, že by mu/ji počítač mohla spravit holka a holka nebude moct stěhovat a kluk nebude moct vařit, protože zkrátka tohle není pro kluky a tamto není pro holky.</p> <p>Máte k tomu aktuálně nějaké dotazy? Pojďme se přesunout do kruhu k závěrečné reflexi.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>Co vás překvapilo?</i> <i>Co byste z dnešní hodiny řekli/y někomu, kdo tu s námi nebyl? (Co se vám zdálo zásadní?)</i> <i>V čem si myslíte, že jsou stereotypy nebezpečné?</i> <i>Proč podle vás stereotypy máme?</i> <i>Co by vás ještě zajímalo?</i></p> <p>Při vysvětlování stereotypů by mělo zaznít to, že stereotypní uvažování je vlastní nám všem, že se do určité míry jedná o mechanismus a , který nám zjednodušuje fungování ve společnosti. Přirozeně máme potřebu si vše, co vnímáme třídit a na základě toho předvídat další podobné situace. Třeba lidem v pravěku pomáhalo k přežití, když věděli, že lev je nebezpečný, tak se vyhýbali i tygrům, levhartům, pumám a dalším podobným zvířatům. V dnešní době se ale setkáváme s mnohem složitějšími situacemi. Je tedy důležité být si vědom toho, že nemusí o lidech a situacích kolem nás platit, co si myslíme, ale ke všemu se snažit přistupovat s otevřenou myslí.</p>
Poznámky	<p>Pokud škola nemá k dispozici tablety / notebooky, vyučující promítne pouze dva příběhy dle vlastního výběru pro celou skupinu a odpadne tím představování příběhu ostatním.</p>

3. část - Reflexe

Vyučující vyzve žáky/yně, aby dokončili/y následující nedokončenou větu:

Proti stereotypům můžu bojovat tak, že.....

Zdroj:

ČT edu. (b.r.). Gender: *Co je stereotyp?* [video]. ČT edu.

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/8222-gender-co-je-stereotyp?vsrc=porad&vsrclid=hriste-7>

POZNÁVÁNÍ DRUHÝCH – STEREOTYPY A PŘEDSUDKY

Téma lekce: mechanismus stereotypů a předsudků

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše


Časová náročnost: minimálně 45 min (lépe 60 min)

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí s tím, jakým způsobem fungují stereotypy
- Žák/yně se seznámí s předsudky různého typu
- Žáci/žákyně si vyzkouší, jak ze stereotypního uvažování vystoupit

1. část - Evokace


Cílem je odhalit mechanismus fungování stereotypů a předsudků.

Název	Jak fungují stereotypy
Čas	15 minut
Pomůcky	 Obrázky č.4- č.6 (viz příloha č. 28-30 za lekcí, úplné + výřezy) – promítnout na projektor nebo tisk, tabule, fixy / křídly
Popis činnosti	<p>Pro navázání na minulou hodinu otevře vyučující tuto lekci s dvěma otázkami a vyzve žáky/ně, aby mu/ji bez hlášení nejprve odpovídali/y na první, následně na druhou otázku. Vyučující se snaží vše zaznamenat na tabuli. (5 minut)</p> <p><i>Jaké znáte stereotypy?</i> <i>Co jsou to stereotypy?</i></p> <p>Vyučující tuto otevírací fázi zakončí tím, že některé stereotypy mohou být i pozitivní (př: Němci jsou strukturovaní.) a ptá se, jestli znají žáci/kyně slovo „předsudek.“ (negativní stereotyp)</p> <p>V další části promítne vyučující postupně výřezy tří obrázků s tím, aby žáci/kyně zkusil/y odhadnout, co se skrývá na zbytku obrázku. Po promítnutí všech výřezů vyučující ukáže původní kompletní obrázky.</p> <p>Vyučující otevírá diskuzi dvěma otázkami: Proč jste si mysleli/y, že zbytek obrázku bude vypadat právě takhle? Jak to souvisí s naším dnešním tématem stereotypů a předsudků? Vyučující zastřeší diskuzi. (10 minut)</p>

Instrukce	<p>Minulou hodinu jsme pracovali/y na stereotypech a já na to v dnešní hodině navážu. Na tabuli vám napíšu dvě otázky:</p> <p>1) Co jsou to stereotypy? 2) Jaké znáte stereotypy?</p> <p>Nemusíte se hlásit a říkejte mi všechno, co vás napadne k první otázce, pokusím se všechno zaznamenat. Pojdme se přesunout ke druhé otázce, opět se pokusím všechno zapsat.</p> <p>A víte o tom, že některé stereotypy mohou být i pozitivní? Napadne vás nějaký? (Př: Němci jsou strukturovaní.). A víte, co jsou to předsudky? (negativní stereotypy)</p> <p>Na tabuli Vám teď promítnu pár obrázků, jedná se pouze o výřezy, to znamená, že uvidíte pouze část obrázku. Vaším úkolem bude, abyste zkusili/y odhadnout, co se skrývá ve zbytku obrázku.</p> <p>Obrázek č.4 (kosmonaut) Obrázek č.5 (koza) Obrázek č.6 (robot)</p> <p>Abychom tuto aktivitu uzavřeli/y, zajímají mě vaše odpovědi na následující otázky:</p> <p>Proč jste si mysleli/y, že zbytek obrázku bude vypadat právě takhle? Jak to souvisí s naším dnešním tématem stereotypů a předsudků?</p> <p>Věci/lidi posuzujeme na základě našich předešlých zkušeností, to znamená, že uvažujeme ve stále se opakujících vzorcích. Zkušenosti mohou být jak naše osobní, tak to, co se k nám dostává od rodičů, spolužáků a spolužaček, z médií apod. Na obrázcích jste si mohli/y vyzkoušet mechanismus posuzování něčeho na základě prvního dojmu, což je něco, co velmi úzce souvisí se stereotypním/předsudečným uvažováním. Na základě kousku obrázků jste si dělali/y představu, jak bude vypadat zbytek. Stejně uvažujeme, když potkáváme někoho, koho neznáme a známe jen jeden aspekt jeho/její osobnosti, například vzhled.</p>
Poznámky	Vyučující aktivně povzbuzuje žáky/ně při vymýšlení asociací k prvním dvěma otázkám.

2. část - Uvědomění významu

*Cílem je prožít si efekt prvního dojmu a následně se pokusit ho překonat.
Cílem je seznámit se s lidmi, kteří mohou být obětmi předsudku na základě své odlišnosti.*

Název	První dojem
Čas	20 minut
Pomůcky	 Obrázky č. 7 - č. 13 (viz příloha č. 31-37 za lekcí) - vytištěné nebo každá skupina tablet, kde si může obrázek otevřít, papíry na psaní
Popis činnosti	<p>Vyučující rozdělí třídu do 4 skupin a každý skupina si vylosuje obrázek, se kterým bude dále pracovat. V první části bude skupina zapisovat své první dojmy, ve druhé části bude skupina vymýšlet životní příběh člověka na obrázku. Na tuto práci mají žáci/kyně zhruba 10 minut.</p> <p>V následující fázi vyučující vyzve skupiny, aby se spojily a vytvořily tak dvě větší skupiny. V rámci nově vzniklé skupiny si mezi sebou původní skupiny představí svého člověka, jaké byly první dojmy a jaké nové příběhy k němu/ ní skupina vymyslela. Vyučující obchází třídu a naslouchá dění ve skupinách. Na sdílení ve skupinách se nechá cca 10 minut.</p> <p>Vyučující vyzve žáky/ně, aby se usadili/y do kruhu (aby vytvořil/y útvar, kde na sebe všichni uvidí) a zahájí závěrečnou diskuzi.</p>

Instrukce	<p>Nyní vás rozdělím do 4 skupin. Každý se vezměte něco na psaní, já vám rozdám papíry. Za chvíli vás nechám losovat z obrázků, na kterých se nachází různí lidé. Vaším úkolem bude pokusit se zapsat vaše první dojmy, tj. to, co vám hlavou probleskne jako první. Zkuste se k obrázku ve skupině vyjádřit všichni. Zatímco budete psát první dojmy, připravím na tabuli otázky pro druhou část. Postupně vás obejdu a každá skupina si vylosuje jeden obrázek. Na dojmy máte pouze pár minut. Ve druhé části bude vaším úkolem podívat se na vylosovaného člověka trochu jinak. Zkuste odhlédnout od prvních dojmů a zkuste vymyslet jeho jiný nebo její jiný životní příběh. Otázky, které jsem napsala na tabuli vám mohou sloužit jako inspirace (co je to za člověka, jak se jmenuje, kde žije, jakou má práci, jak vypadá jeho život, žije sám/sama x má rodinu, je v životě šťastný x nešťastný, proč je takový, jaký je apod.)</p> <p>Nyní vás poprosím, abyste vytvořili/y dvě větší skupiny. V nově vzniklých skupinách představte ve zkratce vašeho člověka ostatním, jak vaše první dojmy, tak Vámi vymyšlený životní příběh a zeptejte se jich, co by například rádi/y doplnili/y. Na tuto skupinovou práci máte zhruba 10 minut.</p> <p>Pojďme se přesunout do závěrečného kruhu pro reflexi.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>Jak se vám s obrázky pracovalo?</i> <i>Co bylo těžké?</i> <i>Co bylo překvapivé?</i> <i>Jaké osoby byly na obrázcích?</i> <i>Proč zrovna tyhle?</i> (tyto lidé mohou patřit mezi oběti předsudků) <i>Kdo se může stát terčem předsudečného uvažování?</i> (vyučující ukáže obrázky dalších lidí, kteří byli připraveni k losování)</p>
Poznámky	<p>Po závěrečné reflexi může vyučující zadat domácí úkol na příště, tzv. sběr stereotypů. Úkol naváže na první část lekce, konkrétně na to, jak na nás působí to, co slyšíme z okolí – od rodiny, od spolužáků a spolužaček z médií. Vyučující pustí žákům a žákyním následující video o stereotypech a zeptá se jich, jak mu rozumí.</p> <p>Po vysvětlení, že video ukazuje, jak jsou některé reklamy stereotypní, zadá vyučující domácí úkol: Zkuste se do příště zaměřit na to, co slyšíte a vidíte kolem sebe a zkuste si zaznamenat, jestli uslyšíte něco, co je stereotypní nebo předsudečné. Zaměřte se na reklamy, vtipy, přísloví, memes apod.</p> <p>Vyučující si může domácí úkol taktéž splnit, aby mohl/a příští hodinu s žáky/němi sdílet jeho/její postřehy.</p>
Možnost rozšíření	<p>60-ti minutová dotace je vhodnější, protože umožňuje více prostoru pro práci s životními příběhy a následnou diskuzi, také umožňuje zadání domácího úkolu a shlednutí pro nasměrování.</p> <p>Pokud byste se chtěli věnovat více prvnímu dojmu, pak lekce přímo k tomuto tématu najdete v části metodických listů Efektivní komunikace. Poznávám druhé.</p>

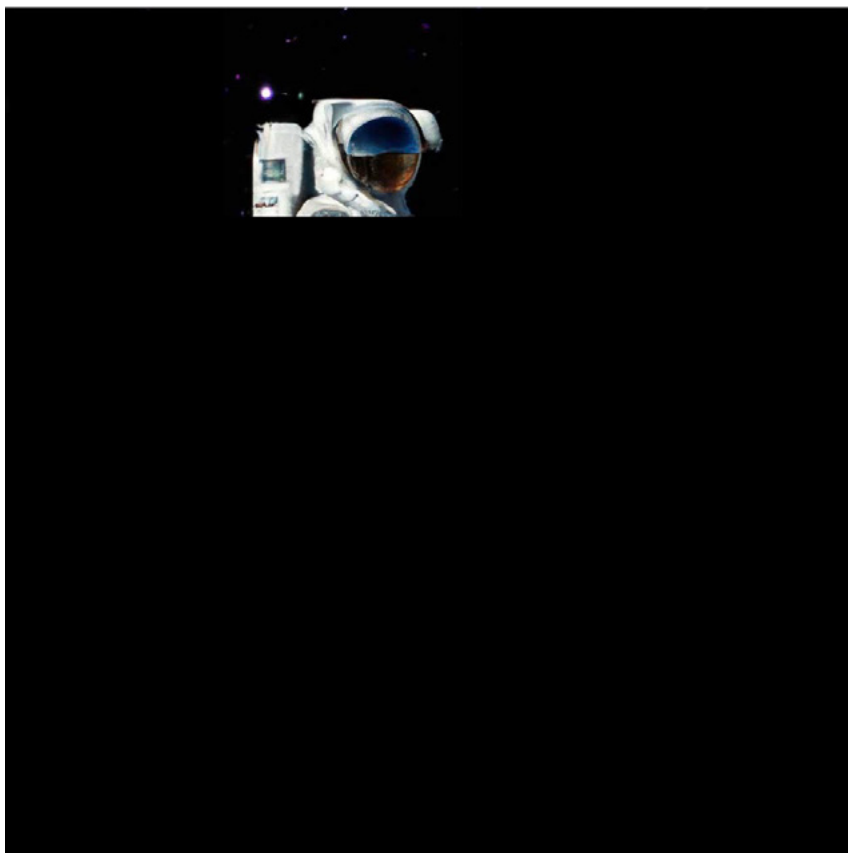
3. část - Reflexe

Vyučující si připraví kouzelný předmět (kámen, nějaký důležitý třídní předmět, korálky – fantazii se meze nekladou), který bude kolovat mezi žáky/němi při dokončování věty. Vyučující může kolečko zahájit tím, že sám/sama větu dokončí.

Až se příště potkám s někým odlišným ode mě, budu



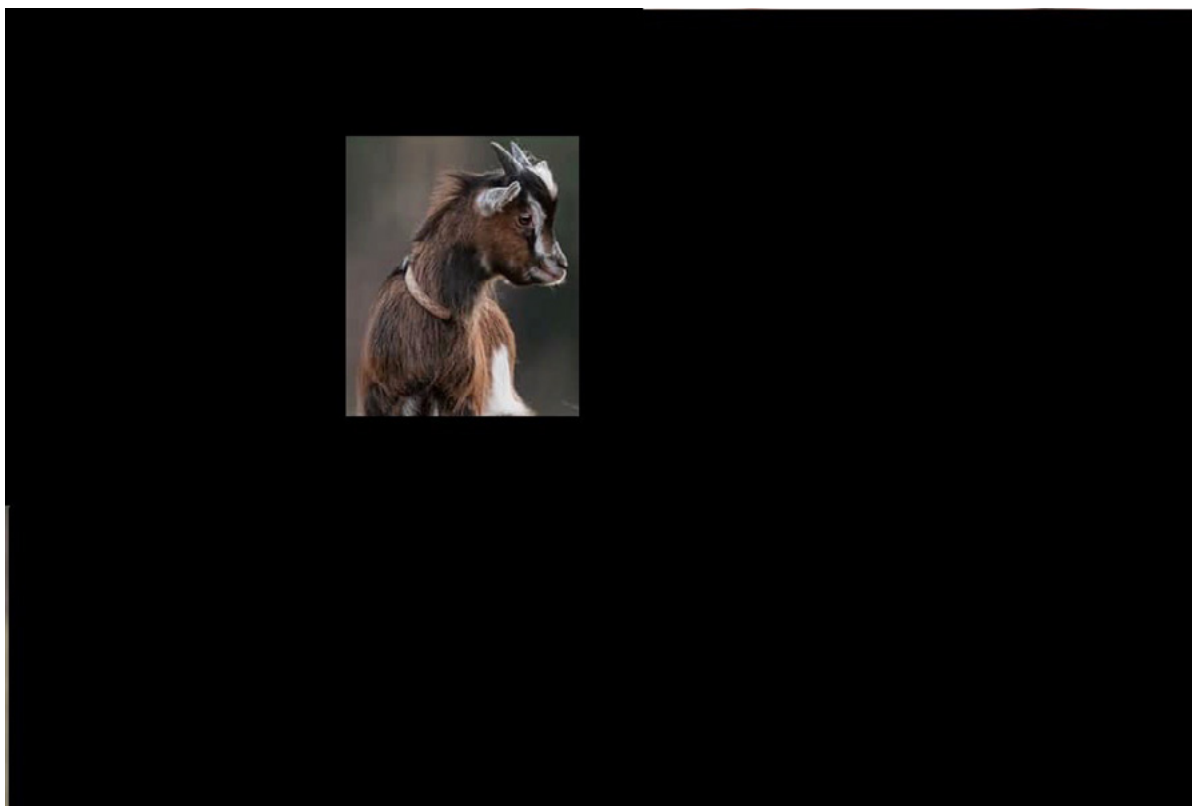
Obrázek 4a



Obrázek 4b



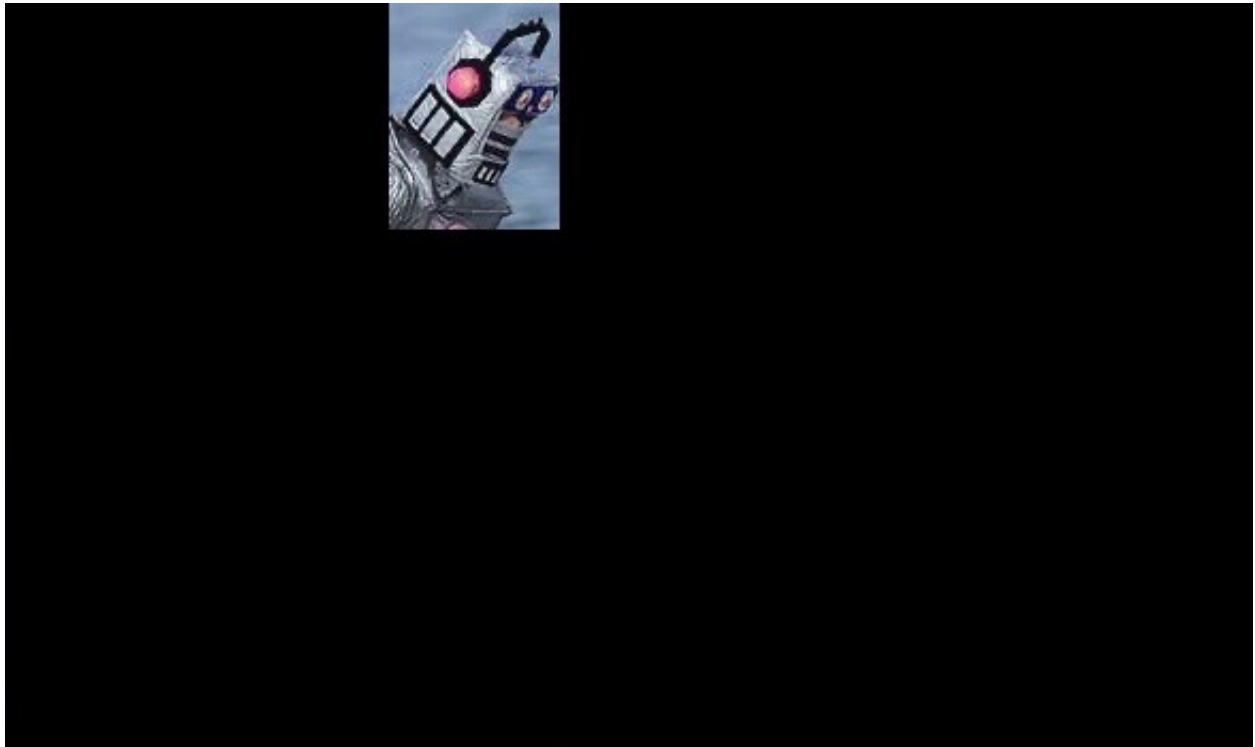
Obrázek 5a



Obrázek 5b



Obrázek 6a



Obrázek 6b





Obrázek 7



Obrázek 8



Obrázek 9



Obrázek 10



Obrázek 11



Obrázek 12



Obrázek 13



Zdroje:

- obrázek 4a a 4b: DALL-E 2. (b.r.). *An astronaut riding a horse in a photorealistic style* [Obrázek]. DALL-E 2. <https://openai.com/dall-e-2/>
- obrázek 5a a 5b: Diedericks, A. (2021). *Are Goats Good Companions For Horses?* [Obrázek]. <https://equestrianspace.com/are-goats-good-companions-for-horses/>
- obrázek 6a a 6b: Brown, F. J. (2016). *Che Shayne, dressed as a robot, joins surfers in costume at Blackie's 10th annual Halloween Surf contest in Newport Beach, Calif* [Obrázek].
- obrázek 7: FEWINGS, Nick. (2018). *Dog on top of person's lap while sitting on ground at daytime photo* [Obrázek]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/4OFU9yxUvLc>
- obrázek 8: Unuabona, E. A. (2019). *Man in yellow shirt and brown pants using smartphone photo* [Obrázek]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/9LSTxzlaXiA>
- obrázek 9: witchkingblogs (2020). *Man in brown long shirt and black pants sitting on brown log photo* [Obrázek]. Unsplash. https://unsplash.com/photos/_UvrdSGv6Uw
- obrázek 10: Lachmann-Anke, P. & Lachmann-Anke, M. (2019). [Muslim woman] [Obrázek]. Pixabay. <https://pixabay.com/cs/photos/muslimové-krocen-jih-islám-4556239/>
- obrázek 11: Franco, D. (2017). *Grayscale photo of closed-eyes woman photo* [Obrázek]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/A6O7pgc7vHg>
- obrázek 12: Beyazkaya, S. (2020). *Man in white dress shirt and blue denim jeans holding orange and black kick scooter photo* [Obrázek]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/AHwIM2FocV4>
- obrázek 13: Saavedra, J. (2018). *Man holding three leaves photo* [Obrázek]. Unsplash. https://unsplash.com/photos/jbxL_EXEZB8

POZNÁVÁNÍ DRUHÝCH - NÁLEPKY

Téma lekce: nálepky a jejich dopady

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: minimálně 45 min

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí s nálepkováním
- Žák/yně se seznámí s tím, jaké možnosti a omezení nálepky přináší
- Žáci/žákyně si prožijí možnost nálepky odmítnout

1. část - Evokace

Cílem je prožít si nálepkování na vědomé bázi a na vlastní kůži

Název	Pod vlivem nálepek
Čas	20 minut
Pomůcky	Připravené nálepky na losování Sada pro 1. kolo – zvířata (pes, kočka, kůň, slon, papoušek, zajíc, pavouk, kráva, žába, slepice) Sada pro 2. kolo losování – vlastnosti (přátelský, nepřátelský, bláznivý, drzý, útočný, lhostejný) – emoce (smutný, veselý, vystrašený, rozzlobený, znechucený)
Popis činnosti	Před úplným zahájením lekce se vyučující zeptá, jaké stereotypy a předsudky žáci/kyně za minulý týden nasbírali/y. <i>(pokud byl žákům/žákyním úkol zadán)</i> Žáci/kyně si budou losovat role, se kterými se budou sžívat a následně se pod jejich vlivem budou pohybovat po třídě nebo se snažit vyřešit přidělenou situaci. V prvním kole si vylosují role zvířat, vyučující je povzbuzuje při napodobování zvířat. Ve druhém kole si vylosují jednu vlastnost a jednu emoci, se kterými vstoupí do skupinové hry. Cílem je pokusit se vyřešit následující situaci s tím, že žáci/kyně vystupují pod svými vylosovanými rolemi. Na řešení mají zhruba 5 minut. Připravit třídní piknik v blízkém parku, domluvit se: Kdy to bude, od kolika, jestli budou pozváni i rodiče nebo ne, jaké jídlo tam bude, jaké pití tam bude, kdo přinese co, kdo zajistí kelímky, piknikové deky apod. Po 5 minutách vyučující situaci zastaví i přesto, že pravděpodobně nebude vyřešená, svolá si žáky/ně k sobě tak, aby na sebe všichni viděli/y a provede je krátkou diskuzí.

Instrukce	<p>Na konci minulé lekce jste ode mě dostali//y úkol, zajímá mě tedy, jestli jste narazili/y na nějaké stereotypy. Já sama/sám jsem narazil/a na...</p> <p>Dnes budeme pokračovat v podobném duchu jako minule, ale přeci jen trochu jinak. Dnes si budeme hrát na jiné osoby nebo zvířata. V průběhu lekce si budete losovat různé nálepky a ve chvíli, kdy si ji vylosujete, stáváte se tím, kdo je na vylosovaném lístečku. Pojdte si vylosovat první lísteček a nikomu neříkejte, co jste si vylosovali/y. Nechávám Vám zhruba 3 minuty na to, abyste se se svou kartičkou sžili/y. Představte si, jak vypadá, jak chodí, jaké dělá zvuky, v jaké krajině žije apod. Pojdte se nyní pohybovat po celé třídě ve vašich nových rolích. Nemusíte se stydět, všichni jste právě někým jiným. Nebojte se do toho dát všechno, nebojte se dělat zvuky, nebojte se stát se opravdu někým jiným.</p> <p>Výborně. Vyklepejte si končetiny a připravte se na další losování.</p> <p>Zvířata byla poměrně jednoduchá na sžívání se, teď si budete losovat trochu těžší role. Ve druhém kole si každý z Vás bude losovat dvě kartičky – jednu vlastnost a jednu emoci. Opět své kartičky nikomu neukazujte a jestli budete mít nějaké dotazy, obraťte se na mě. Nechám vám znovu pár minut na sžití se s vašimi kartičkami.</p> <p>Jsou vám vaše nové role jasné?</p> <p>Aktuálně máte tedy nějakou novou vlastnost a nějakou novou emoci a vaším úkolem bude vyřešit následující situaci. Nezapomínejte na vaše role.</p> <p>Situace: <i>Připravit třídní piknik v blízkém parku, domluvit se: Kdy to bude, od kolika, jestli budou pozváni i rodiče nebo ne, jaké jídlo tam bude, jaké pití tam bude, kdo přinese co, kdo zajistí kelímky, piknikové deky apod.</i></p> <p>Já tu hru teď zastavím. Vyklepejte si znovu končetiny a vraťte se zpátky do sebe samých. Zajímalo by mě, jaké to pro vás bylo, mít na sobě takové nálepky a být někým jiným? Co vám to umožnilo? V čem vás to omezovalo?</p>
Poznámky	<p>Je možné, že třída se bude stydět předvádět zvířata. Je na vyučující/m, aby je povzbuzoval/a a pokud se na to cítí, může si kartičku vylosovat spolu s nimi.</p> <p>Vyučující přizpůsobí počet kartiček na losování počtu dětí ve třídě, všechny kartičky se mohou při losování vyskytnout dvakrát.</p> <p>Vyučující si dobře zmapuje třídu, ve které lekci provede, pokud má například ve třídě někoho, kdo je označován za drzého/drzou a není mu/ji to příjemné, může si vyučující vybrat jinou vlastnost.</p>

2. část - Uvědomění významu

Cílem je zamyslet se nad tím, pod jakými nálepkami žijeme my samotní/é a že ne všechny nálepky, které mi okolí nebo já sám/sama dávám, musím přijímat.

Název	Nálepky, které dostávám, nálepky, které si dávám
Čas	15 minut
Pomůcky	Barevná lepidka, bílé A4 papíry na psaní
Popis činnosti	<p>Vyučující rozdává žákům/yním bílé papíry a lepidka a vyzve je, ať si najdou místo pro samostatnou práci.</p> <p>Žáci/kyně si na papír nakreslí postavu, která je reprezentuje a následně budou pracovat s nálepkami, které jim dávám okolí a budou se zamýšlet nad tím, zda-li s nimi souhlasí či nikoliv.</p> <p>Na závěr vyučující vyzve žáky/ně, aby si vzali/y své papíry a přemístili/y se do kolečka pro závěrečnou reflexi.</p>

Instrukce	<p>Vraťte se na svá místa, dále budete pracovat samostatně. Rozdám Vám čisté papíry a několik lepítek. Na papír si nakreslete siluetu člověka, která Vás bude symbolizovat, já nakreslím jednu na tabuli, kdyby si s tím někdo nevěděl rady. Vezměte si pár lepítek, maximálně pět a napište na ně to, co o vás říká okolí – jací/ké jste (př: ty jsi pečlivá/ý, ty jsi drzý/á, ty jsi divoká/ý apod.). Lepítka následně nalepte do vaší postavy.</p> <p>Ted' si vezměte další nálepky, tentokrát stačí dvě a zkuste na ně napsat něco, co o vás říká okolí, ale vy s tím nesouhlasíte. Tyto dvě nálepky si nalepte na rukáv. Podívejte se na ně a pokud se vám zdají opravdu neférové, můžete je odlepit, vzít, zmačkat a hodit do koše. Pokud se vám to nelíbí, ale máte pocit, že je na nich přeci jen trochu pravdu, nalepte si ji do své postavy k těm ostatním a zeptejte se sami/y sebe na následující dvě otázky:</p> <p><i>Jak to vidím já?</i> <i>Co dobrého mi tato nálepka může přinést?</i></p> <p>Vezměte si své papíry, nemusíte je nikomu ukazovat a pojdme se přemístit do kruhu pro závěrečnou reflexi.</p>
Otázky k reflexi	<p>Kolbův cyklus - viz lekce: Sebepoznání a sebepojetí – nácvik reflektivních technik</p> <p><i>1) ohlédnutí</i> <i>2) zhodnocení</i> <i>3) plán pro příště</i></p> <p>Během závěrečné diskuze by mělo zaznít, že to, jestli si nějakou nálepku od okolí nechám nebo ne, je moje volba (proto se lepily lepítka na rukáv, aby si to ze sebe děti mohly strhnout a zažít mechanismus toho, že nálepky nemusí být trvalé). Také by mělo zaznít, že ted' když už víme, co všechno nálepky mohou způsobit, pokaždé zvažuji, na koho co nalepím.</p>

3. část - Reflexe

Po dokončení Kolbova cyklu vyzve vyučující žáky/ně, aby mu/ji na kousek papíru napsali/y vše, co je k dnešní hodině napadá.

Pocity, myšlenky, dojmy apod.

Je dobré zaznamenat vše, co se jim mihne hlavou a vyučující zdůrazní, že nebude kontrolovat gramatické chyby.

POZNÁVÁNÍ DRUHÝCH – PŘEDSUDKY A JEJICH DOPAD

Téma lekce: Předsudky, které bolí

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí s konkrétním příběhem Evičky, která byla obětí předsudků
- Žák/yně zkusí vymyslet, jaký dopad mají předsudky na naše životy
- Žáci/žákyně zkusí vymyslet, jak se předsudkům vyhnout

1. část - Evokace

Cílem je shlédnout video Evičky, která je obětí předsudečného uvažování a zamyslet se nad tím, jaké dopady může takové chování mít pro budoucí život a jak by se příběh mohl odehrávat jinak.

Název	Příběh Evičky
Čas	40 minut
Pomůcky	Tablety pro každou skupinu / projektor / počítač pro puštění příběhu, papíry, výtvarné potřeby – fixy, pastelky, voskovky, nůžky, lepidlo apod.
Popis činnosti	<p>Vyučující rozdělí žáky/ně do 4 skupin a pustí jim příběh Evičky (https://www.youtube.com/watch?v=CDRIWpcFpkl - konec ve druhé minutě).</p> <p>Po dokončení příběhu nechá vyučující skupiny vylosovat téma: Téma A) vymyslet pokračování příběhu – a co se dělo dál? Téma B) přetvoření příběhu tak, aby v něm nebyly předsudečné momenty (Vzhledem ke 4 skupinám budou dvě skupiny zpracovávat stejné téma)</p> <p>Vyučující sdělí žákům/yním zadání a nabídne jim různé formy zpracování – psaní, kreslení, vytvoření komiksu apod.</p>
Instrukce	<p>Rozdělte se do 4 skupin, usadte se a já Vám pustím příběh holčičky, která se jmenuje Evička a setkává se s předsudky. Až se na příběh podíváte, vylosujete si jedno ze dvou témat, kterému se dále bude ve skupině věnovat.</p> <p>Kdo si vylosoval téma A, bude vymýšlet, jak by příběh mohl pokračovat dál. Kdo si vylosoval téma B, bude přemýšlet nad tím, jak by příběh vypadal, kdyby v něm nebyly předsudečné / ošklivé situace.</p> <p>To, jakým způsobem vaše zadání splníte, je na vás. Můžete příběh popsat, můžete ho nakreslit, můžete udělat komiks apod.</p>
Poznámky	Dělení probíhá podle potřeb třídy – vyučující dělí žáky/ně pomocí náhodného losování, přidělování čísel apod. nebo je dělí do skupiny sám/sama. Viz způsoby dělení do skupiny na začátku metodických listů.

2. část - Uvědomění významu

Cílem je představit různé verze příběhu.

Název	Jak to vidíme my
Čas	10 minut
Pomůcky	žádné
Popis činnosti	Vyučující vyzve jednotlivé skupiny, aby prezentovali/y svou verzi příběhu. Po každé prezentaci se vyučující zeptá skupiny, jak se jí pracovalo a zeptá se ostatních, co by na práci dané skupiny ocenil/y.
Instrukce	Pojďme se podívat na to, jak jste si s příběhem poradili/y. Vezmeme to postupně a každá skupina nám řekne, jak se podle nich příběh odehrál. Nejprve se zeptám skupiny, jak se vám s příběhem pracovalo? Teď se zeptám ostatních, co se Vám na příběhu druhé skupiny líbilo? Pojďme se přesunout k závěrečné reflexi do kruhu.
Otázky k reflexi	Viz níže.
Poznámky	Hladivá technika na závěr je nezbytnou součástí této lekce.

3. část - Reflexe

Na závěr bych se vás rád/a zeptal/a na následující otázky:

Co bylo překvapující?

Co byste Evičce chtěli/y říct, kdyby tu seděla s námi?

Co si z dnešní hodiny odnáším?

Co jiného byste chtěli/y sdílet?

Vzhledem k tomu, že se jednalo o těžký příběh, nerad/a bych, abyste si z dnešní lekce domů odnesli/y nějaké trápení. Pojďme si tedy na závěr udělat krátkou aktivitu, která nám pomůže cítit se dobře. Následující aktivita bude probíhat v naprosté tichosti. Mám tu provázek a našim společným úkolem bude vytvořit síť uprostřed kruhu. Já začnu, chytну si kousek provázku a klubičko hodím tomu, komu chci. Před hodem se na něj nebo na ni usměju, aby věděl/a, že klubičko poletí k němu/k ní. Snažím se ho hodit tak, aby klubičko druhý chytil. Ten, kdo ho chytí, se chytne vláknem a klubičko hodí dál. Takhle postupně vytvoříme celou síť.

Podívejte se na tu síť, proč si myslíte, že jsme ji vytvořili/y?

Abychom si uvědomili/y, že tu jsme společně, že tu vytváříme nějaké vztahy. Když budeme chtít, můžeme se všichni navzájem podpořit, být si navzájem kamarády a kamarádkami.

(Při nedostatku času můžeme zvolit jednodušší způsob – poslat si provázek po kruhu a vytvořit tak kruh z provázku)

Zdroj:

Práva dětí na křižovatce. (2015, 29. září). *Příběh Evičky a předsudky v nás* [video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=CDRIWpcFpkI>

- BLATNÝ, I. (2019). *Jedna dva tři čtyři pět*. Albatros
- Blatný, M. & Plhánková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebezpojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Sdružení SCAN
- Convey, S. & Collins, J. C. (2020). *The 7 habits of highly effective people: powerful lessons in personal change* (Revised and updated). Simon & Schuster.
- Čačka, Otto. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Doplněk.
- ČT edu. (b.r.). Gender: *Co je stereotyp?* [video]. ČT edu. <https://edu.ceskatelevize.cz/video/8222-gender-co-je-stereotyp?vsrc=porad&vsrclid=hriste-7>
- Docter P. & Del Carmen, R. (2015). *Inside Out* [film].
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.
- Hayes, N., Štěpaníková, I., & Smékal, V. (1998). *Základy sociální psychologie*. Portál.
- IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. (2020). *Rozvíjíme učitele a žáky, podpora a integrace ohrožených dětí a dětí s problémovým chováním v rámci MŠ, ZŠ a SŠ*. Dostupné 15. srpna 2022 z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/RUZ_metodicke_listy_final.pdf
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.
- Kasíková, H. (2011). Odborný článek: *Kooperativní učení: aby to fungovalo...* Národní pedagogický institut. Metodický portál RVP.CZ. Dostupné 12. srpna 2022 z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/cZ/13897/kooperativni-uceni-aby-to-fungovalo-html>
- Keller, J. (2017). Předstředek. In Z. Nešpor (Ed.), *Sociologická encyklopedie*. Retrieved 11. prosince 2017, z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Predstredek>
- Kern, H., & Valášková, M. (2000). *Přehled psychologie* (Vydání druhé, opravené). Portál.
- Kříž, P. (2005). *Kdo jsem, jaký jsem: aktivity pro osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebezpoznání a sebezpojetí*. Aisis.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie* (3. přeprac. a dopl. vyd., 1. vyd. v Gradě). Grada
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Moon, J. A., Diviš, M., Kolář, J., Dočekal, V., Valenta, J., Kasíková, H., Horká, H., Rodriguezová, V., Brücknerová, K., & Dubec, M. (2013). *Krajinou zkušenostně reflektivního učení*. Brno: Masarykova univerzita.
- NADEAU, M. & KŘÍŽOVÁ K. (2011). *Relaxační hry s dětmi* (Vydání druhé). Portál.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie* (Vydání druhé, rozšířené a přepracované). Academia.
- Nakonečný, M. (2017). Stres. In Z. Nešpor (Ed.), *Sociologická encyklopedie*. Retrieved 11. prosince 2017, z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Stres>
- Pelikán, J. (2002). *Pomáhat být: otevřené otázky teorie provázející výchovy*. Karolinum.
- PERETTI, N. & FEJKOVÁ, J. (2017). *Relaxační desetiminutovky: aktivity ke zklidnění dětí*. Portál.
- Plamínek, J. (2013). *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí* (3., dopl. vyd.). Grada.
- Práva dětí na křižovatce. (2015, 29. září). *Příběh Evičky a předstředky v nás* [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CDRIWpcFpkl>
- Reitmayerová, E., & Broumová, V. (2007). *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál.
- Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Paido.
- Tomek, I. (2017). Stereotyp. In Z. Nešpor (Ed.), *Sociologická encyklopedie*. Retrieved 11. prosince 2017, z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Stereotyp>
- Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta (Praha, Č.), Kořal, J., & Vališová, A. (1995). *Asertivita, sebereflexe, kooperace a dramatická výchova: sborník z výzkumného projektu EXTRA "Asertivita a rozvoj sebezpoznání"*. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
- Urbanovská, E. & Škobrtal, P. (2012). *Sociální a pedagogická psychologie pro speciální pedagogy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Valenta, J. (2006). *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. Aisis.
- Západočeská univerzita v Plzni. (b. r.). *Manuály pro pedagogy a zákonné zástupce – Sebezprezentace*.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – *Hodnoty* – vlastní tvorba

Příloha č. 2 – *Kolbův cyklus* – vlastní tvorba

Příloha č. 3 – *Arch chvály* – vlastní tvorba

Příloha č. 4 – č. 7 – *Umělecká díla*

obrázek 1 : Ofili, Chris. (1995–2005). *Untitled* (Afromuse)[Obrázek]. Contemporary art issue. <https://www.contemporaryartissue.com/discover-the-best-25-british-contemporary-figurative-painters/>

obrázek 2: Kahlo, Frida. (1940). *Self-Portrait with Thorn Necklace and Hummingbird* [Obrázek]. ArtnSketch. https://artnsketch.com/wp-content/uploads/2022/03/artnsketch_selfportraitthornnecklage01-min-798x1024.jpg

obrázek 3: Vermeer, Johannes. (cca 1657). *Mlékařka* [Obrázek]. Wikimedia.

Příloha č. 8 – *Diktát*

Příloha č. 9 – *Emoce* – vlastní tvorba

Příloha č. 10 – č. 14 – *Mapy emocí*

Inspirace z: Docter P. & Del Carmen, R. (2015). *Inside Out* [film].

Příloha č. 15 – *Čtyřkvadrantový model*

Přeloženo a upraveno z: Convey, S. & Collins, J. C. (2020). *The 7 habits of highly effective people: powerful lessons in personal change* (Revised and updated). Simon & Schuster.

Příloha č. 16 – *Příběh Edy* – vlastní tvorba

Příloha č. 17 – *Můj den* – vlastní tvorba

Příloha č. 18 – *Tramvaj*

Převzato z: BLATNÝ, I. (2019). *Jedna dva tři čtyři pět*. Albatros

Příloha č. 19 – *Hodný a zlý stres* – vlastní tvorba

Příloha č. 20 – č. 23 – *Stresory*

Příloha č. 20, přeloženo z: Wiens, K. (2018). *Example Stressors - Emotion domain*. <https://www.fasdoutreach.ca/resources/all/e/example-stressors-emotion-domain>

Příloha č. 21, přeloženo z: Wiens, K. (2018). *Example stressors - Cognitive domain*. <https://www.fasdoutreach.ca/resources/all/e/example-stressors-cognitive-domain>

Příloha č. 22, přeloženo z: Wiens, K. (2018). *Example stressors - Prosocial domain*. <https://www.fasdoutreach.ca/resources/all/e/example-stressors-prosocial-domain>

Příloha č. 23, přeloženo z: Wiens, K. (2018). *Example stressors - Social domain*. <https://www.fasdoutreach.ca/resources/all/e/example-stressors-social-domain>

Příloha č. 24 – *Stresový kyblík* - vlastní tvorba

Příloha č. 25 – č. 27 – *Relaxační techniky*

Příloha č. 24, převzato a upraveno z: PERETTI, N. & FEJKOVÁ, J. (2017). *Relaxační desetiminutovky: aktivity ke zklidnění dětí*. Portál.

Příloha č. 25 a č. 26, převzato a upraveno z: NADEAU, M. & KŘÍŽOVÁ K. (2011). *Relaxační hry s dětmi* (Vydání druhé). Portál.

Příloha č. 28 – 30 – *Část vs. celek*

obrázek 4a a 4b: DALL-E 2. (b.r.). *An astronaut riding a horse in a photorealistic style* [Obrázek]. DALL-E 2. <https://openai.com/dall-e-2/>

obrázek 5a a 5b: Diedericks, A. (2021). *Are Goats Good Companions For Horses?* [Obrázek]. <https://equestrianspace.com/are-goats-good-companions-for-horses/>

obrázek 6a a 6b: Brown, F. J. (2016). *Che Shayne, dressed as a robot, joins surfers in costume at Blackie's 10th annual Halloween Surf contest in Newport Beach, Calif* [Obrázek]. <https://eu.usatoday.com/picture-gallery/news/nation/2016/10/29/halloween-surfing-contest/92962216/>

Příloha č. 31 – 37 – *Lidé kolem nás*

obrázek 7: FEWINGS, Nick. (2018). *Dog on top of person's lap while sitting on ground at daytime photo* [Obrázek]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/4OFU9yxUvLc>

obrázek 8: Unuabona, E. A. (2019). *Man in yellow shirt and brown pants using smartphone photo* [Obrázek]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/9LSTxzlaXiA>

obrázek 9: witchkingblogs (2020). *Man in brown long shirt and black pants sitting on brown log photo* [Obrázek]. Unsplash. https://unsplash.com/photos/_UvrdSGv6Uw

obrázek 10: Lachmann-Anke, P. & Lachmann-Anke, M. (2019). *[Muslim woman]* [Obrázek]. Pixabay. <https://pixabay.com/cs/photos/muslimové-krocan-jih-islám-4556239/>

obrázek 11: Franco, D. (2017). *Grayscale photo of closed-eyes woman photo* [Obrázek]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/A6O7pg-c7vHg>

obrázek 12: Beyazkaya, S. (2020). *Man in white dress shirt and blue denim jeans holding orange and black kick scooter photo* [Obrázek]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/AHwIM2FocV4>

obrázek 13: Saavedra, J. (2018). *Man holding three leaves photo* [Obrázek]. Unsplash. https://unsplash.com/photos/jbxL_EXE7B8



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

